

alzheimer's  association®

阿滋海默症協會

個人護理

PERSONAL CARE

幫助中期或晚期失智症患者滿足其日常需求  
ASSISTING A PERSON WITH MIDDLE- OR  
LATE-STAGE DEMENTIA WITH DAILY NEEDS



## 對中期或晚期阿滋海默症患者的日常照護

失智症患者漸漸地會失去照顧自己的能力。剛開始的時候，患者可能只需要一些提示或幫助，但到了後期，照護者則需要完全負責患者的個人護理。

失去獨立自主的能力和隱私，對於患者來說是一件十分難接受的事情。照護者必須知道他們所照顧的人的反應、能力和恐懼的事情，才能更輕鬆地為患者提供適當的幫助。

### 貼身照護的一般考量

1. 隨患者的喜好，做出彈性靈活的變通。
2. 幫助患者盡可能保持獨立。
3. 給予簡單的逐步指示。
4. 用簡短的言語與患者溝通。
5. 不要催促患者完成事項。
6. 鼓勵、安慰和讚揚。
7. 注意患者的身體語言。
8. 勇於嘗試新方法。
9. 考慮使用不同的產品。
10. 有耐心、能體諒患者及關注患者的需要。

## 目錄

- |              |     |
|--------------|-----|
| 1. 洗澡.....   | 第2頁 |
| 2. 口腔護理..... | 第4頁 |
| 3. 穿衣.....   | 第5頁 |
| 4. 進食.....   | 第6頁 |
| 5. 整理儀容..... | 第7頁 |
| 6. 如廁.....   | 第8頁 |



# 1. 洗澡

幫助患者洗澡往往是最困難的一件照護事項，因為這是一項貼身接觸的護理，失智症患者會因此感到不高興或受侵犯。為了表現自己的不適或難受，他們可能會尖叫、哭喊、抗拒或打鬧。

患者會有這些行為是因為他們忘記了洗澡的作用，或不能忍受洗澡所帶來的不好感受，如：感到行為不端莊、覺得冷或有其他不適。

## 建議：

### 事先把浴室準備妥當

事先準備好洗澡需要的用品，如：毛巾、浴巾、洗髮精和肥皂，這樣你和患者便可以專心在洗澡這件事上。留意室溫，確保溫度不要太低。

### 浴室的安全措施

為了防止患者跌倒，可在牆上和浴缸邊緣裝上扶手，地面可鋪上防滑墊。使用能調節高度的沐浴板凳或洗澡椅子。在患者洗澡前，應測試水溫，以免燙傷患者。千萬不要讓患者獨自留在浴室內。

### 幫助患者感到自己還有控制的能力

訓練患者，讓患者參與洗澡的每個步驟。你可能需要試驗一下，看看患者喜歡坐浴還是淋浴，還需要考慮一下什麼時間是一天中洗澡的最佳時刻。

### 讓患者參與洗澡的過程

切記要讓患者參與洗澡的過程，如：讓患者拿著毛巾或洗髮精瓶子。

### 維護患者的尊嚴

有一些患者會對裸體感到難為情，讓患者在洗澡時及洗完澡後用浴巾遮身，也許有助於減少焦慮。

### 不要擔心洗澡的頻率

患者不一定需要每天洗澡，在兩次洗澡之間用毛巾擦身清潔也可以。

### 要溫柔

患者的皮膚可能十分敏感，請避免用力，用毛巾輕輕拍乾患者的身體便可以。你還可以安裝手提式沐浴蓮蓬頭來清洗難觸及的身體部位。

### 要靈活

幫助患者洗頭可能是最困難的事項。要患者用毛巾遮住眼睛，以免洗髮精刺激到眼睛。



## 2. 口腔護理

適當地護理口腔和牙齒可以幫助防止進食困難、消化問題及各類口腔問題。然而，對於失智症患者來說，刷牙可能是一件困難的事情，因為患者可能已經忘記口腔護理的重要性。

### 建議：

#### 提供簡單的簡短指導

單說「刷牙」可能不夠具體，我們可以告訴患者具體的步驟：例如，「拿著你的牙刷」，「把牙膏塗在牙刷上」，然後告訴他，「你可以刷牙了」。

#### 使用「看著我」或是「跟著做」的方法

照護者可以自己拿著牙刷，向患者示範如何刷牙，或輕握著患者的手，溫柔地帶著患者刷牙。

#### 做好每日的口腔保健

在每次用餐後，要確保患者刷牙或清潔假牙。每晚應把患者的假牙取出清洗乾淨。另外，溫柔地清潔患者的牙齦、舌頭和上顎。試著經常使用牙線清潔



患者的牙縫。留意患者在進食時是否有口腔不適的跡象，例如患者拒絕進食或在進食時做出難受的面部表情，這些跡象可能表示患者口腔疼痛或假牙不合適。

### 盡量督促患者定期檢查牙齒

定期做牙科檢查對牙齒保健十分重要。可向牙醫詢問有關牙齒保健的建議或有什麼物品可讓牙齒保健更輕鬆。

## 3. 穿衣

外觀會影響一個人的自尊心。失智症患者會覺得選衣服和穿衣服都是困難的事情。患者可能已忘記怎麼穿衣服，或對挑選衣服和穿衣服的程序感到壓力很大。

### 建議：

#### 簡化選擇

衣物的選擇太多，可能會令患者感到不知所措。因此，嘗試將衣物擺開，或者僅提供兩套衣服，讓患者做選擇。盡量不要在患者的衣櫥內放太多的衣物，以免讓患者難以選擇。

#### 整理好穿衣的程序

根據穿衣的次序把衣物擺放妥當，也可一邊將衣物遞給患者，一邊給予簡單的指導，例如：「將手放進袖子裡」，而不要只說：「穿衣服」。不要催促患者，這會令患者感到焦慮。

#### 挑選舒適而簡單的衣物

開襟的毛織上衣、襯衫和扣子在前面的寬鬆上衣比套頭上衣容易穿上。如果鈕扣、按扣和拉鍊不容易使用，可以選用尼龍搭扣（魔鬼粘）代替。另外，要確保患者穿著舒適的防滑鞋。

#### 要靈活

如果患者堅持要重複穿著同一衣物，照護者可以為患者準備同款的衣物或近似的衣物，供其選用。如果患者想要穿多層衣服，沒有關係，只要不導致體

溫過高便可以。如果在戶外，需根據天氣狀況幫助患者穿著適當的衣服。如果患者搭配不當，不要批評，而應該專注在患者還能自己穿衣服這個事實上。

## 4. 進食

定時食用營養的餐點對中晚期失智症患者來說是一件頗具挑戰的事情。食物選擇太多、忘記進食或認為已經進食，都會令患者感到壓力重重。

若失智症患者沒有進食問題，則無需做出這方面的改變。若患者進食困難，可以考慮以下建議：

### 建議：

#### 營造安靜舒適的進食環境

讓患者遠離干擾，在安靜的環境中進食。保持桌面擺設簡單，只擺放需用的餐具。避免在桌上放置其他雜物，以免造成困惑。

#### 每次只給患者一種食物

患者可能不知道吃盤上哪樣食物好，所以每次最好只給一種或兩種選擇。例如：先上馬鈴薯泥，再上熟肉。

#### 鼓勵患者獨立

盡量發揮患者的各種能力，允許患者用碗代替盤子，用湯匙代替筷子，也可以讓患者直接用手拿取食物，只要這樣更方便就行。

#### 靈活地處理患者對食物的喜好

有時，患者會突然喜歡吃某種食物，或拒絕吃他們一向喜愛的食物。我們應該盡量尊重患者，靈活處理。

#### 請注意窒息的徵兆

患者可能無法嚥下某些食物，因此，請盡量避免讓患者吃難以咀嚼的大塊食物，如：紅蘿蔔。



## 5. 整理儀容

失智症患者可能會忘記怎樣整理儀容，如：梳頭、修指甲或刮鬍子。他們可能會忘記梳子或指甲刀等物品是做什麼用的。

### 建議：

#### 維持患者整理儀容的習慣

如果患者經常去美容院或髮廊，讓他們繼續。如果患者感到力有不逮，可安排理髮師或髮型師上門服務。讓患者繼續使用喜愛的牙膏、刮鬍乳液、古龍水或化妝品。

#### 在患者旁邊示範

向患者示範梳頭，並鼓勵患者模仿你的動作。

#### 使用一些較安全和簡單的儀容整工具

使用紙板指甲銼和電動刮鬍刀會比普通指甲刀和刮鬍刀安全一些。



## 6. 如廁

很多失智症患者都有大小便失禁的問題，原因包括沒有能力察覺便意，忘記洗手間在哪裡，或是藥物的副作用。讓醫生診斷，排除失禁問題是由身體其他疾病所引起。

### 建議：

#### 去除障礙

確保患者衣物容易脫除。清理好上洗手間的通道。

#### 設置顯眼的提示牌

在洗手間門上貼上畫有馬桶的提示牌或圖片，在洗手間內鋪上顏色鮮艷的地毯，並使用彩色馬桶蓋。

#### 給予提示

鼓勵患者按時上洗手間。留意患者煩躁不安的跡象，比如踱來踱去，這可能是患者有便意的徵兆。

#### 觀察失禁的情況

留意失禁通常是在什麼情況下發生，然後做好相應準備。如果患者每兩小時便有失禁的現象，那麼你可以嘗試在此之前讓患者上洗手間。減少患者夜間



喝水量或安排患者半夜去洗手間。同時，也可以考慮在床邊放一個便桶。

### **考慮使用大小便失禁輔助產品**

在患者床上使用防水床單或失禁墊也許會有幫助，也可以讓患者使用防漏底褲或成人紙尿褲。

### **給予患者支持**

幫助患者保持個人尊嚴，給予安慰，可減少尷尬的感覺。



[alz.org/care](https://www.alz.org/care)

阿滋海默症和失智症照護者中心(Alzheimer's and Dementia Caregiver Center)提供了可靠的資訊與易於取得的資源，包括：

- » Alzheimer's Navigator® — 評估你的需求並制定量身設計的行動計劃，以便提供相關的資訊及支援。
- » Community Resource Finder — 找到當地的資源。
- » ALZConnected® — 與其他能夠瞭解你情況的照護者聯繫。
- » 安全中心(Safety Center) — 存取資訊與工具。



[alz.org/findus](https://www.alz.org/findus)

我們在全國各地都有分會。



**800.272.3900**

24/7諮詢專線 – 全年無休。

(聽障/語障專線：866.403.3073)

**alzheimer's  association®**

阿滋海默症協會是引領阿滋海默症的照護、支持與研究的志願性健康組織。我們的宗旨是促進研究以最終消除阿滋海默症；向所有受到該病影響的人群提供更多的照護與支持；宣導腦部健康以降低罹患失智症的風險。

我們的願景是一個沒有阿滋海默症的世界。

**800.272.3900 | [alz.org](https://www.alz.org)®**

這是一冊阿滋海默症協會官方出版物，允許與本會無關聯的組織和個人分發。但分發刊物並不構成阿滋海默症協會對這些團體或其活動的認可。