

如何照顧痴呆患者

飲食・沐浴・穿衣・如廁

本文就痴呆老人日常活動，包括飲食、沐浴、穿衣、如廁等，提出一些照顧的方法及注意事項，希望能給照顧者一些幫忙，減輕一些照顧上的麻煩，同時也維持病人的舒適、健康及尊嚴。

鄭先生是痴呆症患者，他常常忘了自己已經吃飽了，還拼命要吃，使得家人很頭疼。

李太太亦是痴呆症患者，常拒絕洗澡，堅稱自己已經洗過了，每次要她洗澡，全家都很辛苦。

王先生罹患痴呆症之後，許多能力都慢慢退化，有一天王太太看見他很努力地將褲子穿到身上，又把襯衫的袖子當作褲管。

照顧痴呆症患者，常常面對許多日常生活上的問題，病人的需要似乎每天都不盡相同，有些時候，患者可以成功的執行日常活動，也有些日子，照顧者幾乎需要幫他做每一件事。

照顧任何痴呆症患者時，最主要的目標是在維持其健康及日常活動功能，同時也能維持病人的尊嚴。本文就飲食、沐浴、穿衣及如廁等每天進行的活動，介紹一些照顧方法及注意事項。



協助病人飲食

在考慮痴呆症患者飲食的情形時，患者之獨立性及是否能成功地進食，與營養同等重要。本文並不詳述其營養需求而僅就進食情形加以討論。痴呆症患者可能出現忘記要吃，拒絕進食，胃

口不好，忘記自己已經吃過而要求要再吃……等問題，可能考慮使用以下的方法來協助病人。

準備食物：如果病人喜歡幫忙準備食物，家人可以鼓勵他，但要小心病人可能會忘了鍋內正煮著東西，忘了鍋子是燙的或是忘了廚房的器具如何使用。所以

當病人幫忙準備食物或煮飯時，照顧者應給予協助，若病人能力退化，可讓其做較簡單的事，如洗米、洗菜或擺碗筷等。

適應病人的口味：要記得雖然病人比以前退化了，但對食物的偏好及口味卻是長時間的習慣，縱然病人已經忘了偏好的食物，照顧者在準備食物時，最好把病人以前的喜好或厭惡放在考慮中，可減少病人拒食的情形。

減少進食時的混亂：病人進食時，盡量能在安靜，沒有干擾的環境，以減少病人分心。進食的時間要規律，且佈菜時盡量簡單，如一次在盤(碗)中只給一項食物。一次只給病人一個湯匙，不要同時有太多食具，以致病人容易混淆，餐具及餐巾也不要花樣太多而分散其注意力。

病人通常使用碗比使用盤子容易，塑膠製的較不易打破。碗盤最好置於不會滑動的墊子上，有時將餐桌墊弄濕也有同樣的效果。可彎曲的吸管與加蓋的杯子使病人喝流質飲料較容易。

上述均為環境及餐具上可減

少病人困難的方法。此外有時給與三明治、壽司等可用手拿的食物，亦可減少病人進食之麻煩。

病人進食時，照顧者要有耐心，不要批評其吃東西的樣子或催促他。必要時，使用簡單的指令如「拿起湯匙，舀一些飯，放進嘴巴」，說時要緩慢清晰，且每次重覆同樣的字句。

當照顧者必須餵病人時，可以嘗試抓著他的手來引導他進食，若完全需照顧者餵食，最好坐得與病人同高，速度不要太快，給病人足夠咀嚼的時間。當病人躁動不安時，不要餵食，以避免噎到。當病人拒絕進食時，可轉移其注意力進行別的活動，待會兒再吃。

餐後及兩餐之間注意事項：病人常會忘記是否已進食，家人有時和其爭論得面紅耳赤，不但達不到效果，反而引起病人不必要的情緒反應。有時可用有大阿拉伯數字的時鐘，白板、黑板或是清楚的記事日曆，讓病人記錄進食時間，會有些幫助。

此外，若病人在兩餐間不斷

要求進食，可給予蘇打餅吃，水果或生菜等低熱量之點心，或者正餐時不要給予太多，只給一部分，其他部分留在病人要求時再給予。

餐後鼓勵病人刷牙漱口，照顧者有時得示範如何進行。亦可同時藉機觀察病人口腔有無紅腫破皮，假牙是否合適。但要和病人解釋，並保持他(她)平靜，以避免被其咬傷。

水分的攝取有利於排泄通暢，並避免脫水，所以應常提醒病人攝取足夠的水分。

沐浴視個人習慣

痴呆症病人可能會因害怕、健忘、憂鬱或害羞而不願意洗澡，所以要保持病人的身體清潔是很不容易的事，筆者在社區曾看見，因病人之拒絕使得家屬將近一年沒有辦法幫其洗澡，而全身異味的情形。

在協助病人身體清潔，有下列方法可以嘗試。

合理的期望同時適應病人沐浴的需要及喜好：照顧者要記得

刊登 鄉間小路 廣告

收效宏大

廣告服務

(02)3628148 豐年社業務部

新書代售

環境決策與管理(一)	800元
公園規劃與建築圖集	540元
斯土有情	1200元
禽畜加工生鮮處理之間和答	400元
中國名貴珍稀水生動物	480元
世界的海水魚	1000元
世界的熱帶魚	1000元

麵包花藝術	220元
現代都市街道景觀設計	1200元
造園景觀設計	1200元
做個業餘植物採集家	190元
FIT壹世	220元
如何製作動物標本	200元



台北市溫州街14號
郵政劃撥0005930-0豐年社
服務電話(02)3628148
每次郵購另加掛號郵資45元

塑膠黑軟盆·穴植管

專業
量產

適合山地造林及所有苗木之育苗和大量栽培使用。從4cm到43cm口徑、尺寸20餘種現貨大量供應

郵撥03590449宗慶塑膠股份有限公司
新營市開元路185號 03-3375881·06-6328339

助聽器 41年老店 值得您信賴

留美專家 ■ 主持驗配 ■ 保障服務

獨一專門店 助聽器世家 5413525

台企行 5512525

集世界所有名品 原 台灣華新企業行 5637392

台北市中山北路2段25二樓(中山分局附近)

，洗澡或洗頭的頻率是個人習慣及喜好問題，有些人並不覺得需要每天洗澡。痴呆病人可能有他原來洗澡的習慣，如隔天洗一次或清晨或睡前洗澡，照顧者最好瞭解病人原來的習慣且繼續維持，有時也彈性運用擦澡，如此在維持病人身體清潔上，才能有事半功倍的效果。再者，痴呆症患者可能會拒絕不熟悉或者非同性別的照顧者幫其洗澡。

沐浴之前應妥善的準備：在病人沐浴前應做好準備工作，例如水放好、溫度調好、保持浴室的溫暖及舒適以外，固定一天中洗澡的時間，當告訴病人時，可以說「洗澡水已經放好了」，而不要問「你要不要洗澡」，使病人注意力可以放在接下來的活動，而不會和照顧者爭辯「是否要洗澡」。也注意不要用批評的語氣如「看你這麼髒，該洗澡了」，往往會打擊病人自尊而引起不必要的情緒反應。如果病人仍然拒絕洗澡，則可以先轉移其注意力到別的事情上，過一會兒再試試看。

筆者曾看到一位病人每次均堅持自己已洗過，家人則採用記錄的方式，每次洗完澡均在病人



面前，在日曆上做記號，當病人堅稱自己洗過，便帶他去看日曆，病人便可以接受。當然此方式不一定適用於每一個病人，但仍是值得嘗試的方法。

沐浴中注意事項：儘量讓病人做他所能做的部分，病人沐浴

中，適時要指導他下一步是什麼，提醒他還沒洗的部分，無法完成的部分則必須代勞。生殖器官、皮膚皺摺、乳房下都要清洗乾淨，且避免用刺激性的肥皂。

病人洗完後，要檢查是否全身都擦乾了，亦同時要注意皮膚是否有任何紅腫、破皮的現象，如果紅腫破皮情況嚴重，則要看醫師。浴罷可用爽身粉或乳液使皮膚潤滑。

穿衣尊重個人

一個人的外觀對其自尊心有很嚴重的影響，痴呆病人亦是如此。然而因疾病的退化，可能使病人在穿衣上，愈來愈感到困難與挫折，以下的方法可以用來幫忙病人減少穿衣的困難。

使病人衣服的選擇較容易：有關穿衣的選擇應簡化，例如不要問病人「你今天要穿那一件衣服」，因開放性的問題對病人可能太困難與複雜，使其無法回答，可以改問「你要穿藍色或是綠色的上衣」，如此有限的項目使病人較容易做選擇，亦可保持他

專業經營 順隆種苗園 創業43年信實可靠敬請賜教

造林、園藝、菓樹、農林種子種苗、庭園樹、砧木、菇菌、資材、採種、育苗、授理製作栽培。

造林綠化樹種

相思樹：水土保持最佳樹種，硫球松、濕地松、日本黑松、桃花心木、大葉桉、檸檬桉、木油桐、泡桐、廣葉杉、柳杉、樟樹、麻六甲合歡、江母、楓香、薩爾瓦多銀合歡、肖楠、檸檬樹、五葉楓、赤楊、木麻黃、竹苗、速成樹種、高山樹種。

園藝農作物

檳榔、老花、老藤、老葉、破布子、苦茶油苗、茶苗、桑樹、檳榔心芋、甘薯、樹薯、藤心、馬鈴薯、刈薯、甘蔗、玉米、牛蒡、蘆筍、粟米、落花生、薑、雜穀類、牧草、水土保持草子、應時蔬菜種子種苗、中藥、藥用青草、青草茶類。

菓樹類

麻豆文旦、斗六文旦、

瑞穗鶴岡文旦、紅斗柚、百斗柚、葡萄柚、無子桶柑、極柑、甜桔、酸桔、金棗桔、柳橙、馬蓮舍、四季檸檬、水蜜桃、楊桃、彌猴桃、加州李、紅肉李、桃接李、黃蟬李、新世紀梨、廿世紀梨、仙楂、木瓜、番石榴：梨仔拔、泰國拔、世紀拔、土種拔仔、冬拔。

蘋果、葡萄、百香菓

麵包樹、棗仔、釋迦、蓮霧、荔枝、龍眼、枇杷、栗子、草莓。

庭園樹類

龍柏、黃金柏、山櫻花、杜鵑、茶花、玉蘭花、桂花、樹蘭、鶯爪桃、茉莉、玫瑰、蘇鐵、酒瓶椰子、棍棒椰子、茄苳、榕樹、黑板樹、馬拉巴栗、鵝掌藤、七里香、小葉欖仁、海芒果、

花卉、巨大庭園樹類。

食用菇菌

香菇、洋菇、草菇、鮑魚菇、銀針菇、靈芝、木耳。

農業資材

有機肥料、化學肥料、液體肥料、土壤改良劑、營養素、噴水帶、遮光網、菜網、海膠水管、鋸齒機、切菜機、切草機、噴霧機、噴粉機、耕耘機、農具類。

台北市松山路249-1號 電話：(02)763-1891
聯營公車：「松山路口」32、46、54、57、212(舊莊)232、277、284、286、299

郵政劃撥：順隆種苗園
江 嵩 邨：1140861-2

的自主性及獨立感。同時最好將合適當天天氣供其選擇的衣服拿出來，讓他可以看見。

有的病人會堅持穿某一件衣服。照顧者則可以買相同的衣服，趁病人不注意時加以替換。再者，最好將衣櫃裏多餘的衣服拿走，使病人不會因看見太多衣服，不知如何選擇而煩亂。

衣服應實穿而且簡化：衣服應選擇柔軟、舒適且耐洗的衣料，直接套上或可黏貼的帶子可代替複雜的釦子及拉鍊。衣服應寬鬆，方便病人穿脫，要注意衣服的長度適中，以避免絆跌。

協助病人穿衣應注意事項：應按照穿衣順序把最早穿的放在最上面，一件件依序擺好，方便病人穿上。穿衣時可給予簡單的指示，如「先把右手穿進去」。儘量在病人能夠的範圍內讓他自己來，可以保持其自尊心與獨立感。

幫忙如廁最吃力

痴呆症患者可能會忘記廁所在那裏，或者忘記身體要上廁所

的感覺和訊號，或者忘了如何用語言表達其上廁所的需要，而造成家人很大的不方便。許多家屬表示，處理病人隨地大小便是他們在照顧上感到最吃力、最困擾的事情，希望下面的方法能有些幫助。

辨認病人想上廁所的訊號：照顧者最好能及早辨認出病人想上廁所的訊號，例如病人是否坐立不安、走來走去好像在找什麼，或是拉扯下部的衣服等，都可能代表他想上廁所。有些病人說話不清楚，但照顧者仍然可設法找出某些他用的字，代表想上廁所。筆者曾見一痴呆老人想上廁所前，會拍打自己的肚子，家人便可及早協助他如廁。如果病人易在到廁所中途尿出來，則應選擇好脫且快脫的衣褲，以方便如廁。

預測病人的需要：照顧者一開始可以用記錄的方式，記錄病人大約喝了多少，吃了多少，大約多久解尿一次、解便一次，慢慢的便可熟悉病人解尿、解便的型態，而可以提早處理。

有些照顧者便提早提醒病人如廁，或半夜叫病人如廁一次，而避免了隨地便溺的情形。

標明廁所的位置：為了增加病人獨立性，幫助病人找到洗手間，用大字標明廁所，或畫圖（畫上馬桶）貼在洗手間門上，對有些病人十分有用。夜晚可用螢光膠帶貼於牆壁，引導病人到洗手間，或者在洗手間及走道都亮燈，也有幫助。

勿責罵病人隨地便溺或尿失禁：當「意外情形」如病人隨地便溺了，或失禁了，應向病人保證「沒關係，我會幫你處理」，減少病人的自責與害怕，千萬不要責罵病人，否則以後他更不敢找人幫忙其如廁。在他做得到時給予讚美及鼓勵，可以加強他的動機。當與病人討論其如廁的問題時，為顧及其自尊，應私下與他討論，而不要在別人面前公開談論。

注意排尿排便型態改變：當排尿及排便型態改變時，亦可能有感染或其他疾病應告訴醫師，以便及早治療處理。 ◆

果樹、蔬菜之改善品質及增產妙方!!

鄉間小路83.1.

花寶[®]
HYPONEX[®]
ハイポネックス[®]

■花寶對於果蔬……

- (1)提高著果率、增加產量。
- (2)快速成長、果實肥大。
- (3)增加糖度、色澤。
- (4)提高品質、耐貯藏。

包裝：400g·1kg·2kg·3kg



花寶2號 保證成分(%)：
全氮……………20
內含銨態氮4.0
硝酸態氮4.0
水溶性磷鉀……………20
水溶性氧化鉀……………20

花寶3號 保證成分(%)：
全氮……………10
內含銨態氮5.0
硝酸態氮5.0
水溶性磷鉀……………30
水溶性氧化鉀……………20

總經銷 台和園藝企業股份有限公司
Taiwan Horticultural Co., Ltd.

台北市士林區中正路104巷1弄2號 台中：(04) 222-3374
業務處：台北市士林區大南路347號 嘉義：(05) 276-1033
Tel：(02) 881-3334(代表號) 高雄：(07) 702-3310



HYPONEX are registered in the name of HYPONEX Japan Corp., Ltd.