

# 與痴呆症患者的溝通

**老**年痴呆症是一種漸行退化之腦部疾病，有人稱其為「世界之疾病」，因為沒有哪一種疾病像它一樣使整個家庭陷入長期的失望與悲慘中。有一個照顧者說照顧這樣的親人，如同經歷一個「沒有結束的喪禮」，眼睜睜地看著自己所愛的人一天一天喪失功能，一天一天變得更陌生，特別是為萬物之靈賴以溝通之語言能力的喪失更是使人悲慟。日復一日的照顧中，不論是病人或是家人都在面臨不同的挑戰。然而從我所認識有這樣病人的家庭中，能夠肯定的是「愛」、「瞭解」與「幽默」會造成不一樣的效果，使照顧者與病人的心靈更加接近，使沈重的日子有溫馨的回饋，使患者日益單純的心靈展現出如同天使的微笑。

## 和患痴呆症老人溝通 可能有什麼情況？

王先生的記憶上的問題已經兩年了，半年前由醫師診斷為「老年痴呆症」。王太太發現王先生愈來愈不了解別人要告訴他的事情：譬如王太太對他說把冷氣機關掉，王先生便把電燈開關關掉。王太太也發現王先生常忘記一些常用的詞，例如「電視」。王先生會說「有人在裏面動的箱子」，而且說話常辭不達意。有一次朋友出國前打電話來，王先生堅持和對方說話，但拿起話筒半天卻講不出一個字。王太太在

旁邊說：「你說話啊！」他就只會重覆地說：「說話話啊、說話啊」掛掉電話之後，王先生很沮喪地流下了眼淚。

劉老太太是另一個例子，她已經幾乎完全無法說話了，只會和人點頭。有時說「好，好」，但別的一句也無法說出。她兒子常很苦惱，不知道怎麼樣和她溝通，也不知道她可瞭解多少？

## 老年痴呆症對溝通 造成的影響有哪些？

老年痴呆症是一種進行性的疾病，影響大腦高級功能，而導致記憶力、思考及行為上退化的情形。隨著疾病的進行，常見的問題是溝通的障礙：有時病人無法理解別人要告訴他的事情；有時家屬可能會注意到病人常說：「我不記得了」；有時病人會用類似或新的詞來代替他忘記的詞或東西，如把鞋子叫作襪子等等。

如果病人記得很少的字彙，他可能一再地重覆同樣的字，不管有沒有意義。溝通的問題常因病人無法將思想組織成文字，或是無法表達出每一個字而產生。有些病人會企圖掩飾他溝通上的問題：當他無法瞭解別人所說或是老忘記了字詞，會有生氣、防禦的態度出現，而使家屬覺得病人很不合作，難以相處。

家屬常常和病人一樣感受到沮喪、挫折、生氣、焦慮及恐懼，溝通的困難似乎提醒了家

屬：他們親愛的人離他們愈來愈遠。病人同時也會感受到家屬的感覺與態度，而變得更生氣、挫折甚至哭泣。有一位家屬曾對我說雖然他父親心智功能逐漸在退化，但對別人的態度反而更敏感，會因為家人對他生氣而沮喪。

## 那怎麼辦呢？

要如何才能幫助這些痴呆症患者作較有效的溝通呢？下面一些建議：

### 一、接納的態度

感受常會影響我們的態度。如果能夠瞭解病人的表現不是故意的，也不是因為他很懶惰，而是因為他能力無法達到，並且瞭解病人自己也很難受，常能使家屬或親友能用較接納的態度來面對病人。曾有家屬告訴我，以前不瞭解他溝通的問題是因為病造成的，常對他很生氣，現在知道他很可憐，很同情他，就不會對他生氣了。

病人有時雖無法瞭解別人的話，但他可以感受得到接納的態度，而能較輕鬆、有安全感。

親友、家屬們要記得病人即便理解，但有可能很快就忘了；病人有時可以把字讀出來，但並不瞭解讀的東西；病人可能無法做出他讀到或聽到的事情；病人有時能理解別人面對面告訴他的事情；但在電話中告訴他時，他不一定能瞭解。

## 二、幫助病人溝通的技巧

1. 態度沈穩，保持視線接觸，表示出對他的興趣及關心。

2. 注意病人的音調、姿勢藉以推測他的感覺，有時病人的情緒比他企圖要說的話更重要。

3. 當聽不懂他的話時要讓他知道，並鼓勵他用手勢來表達——用指的或比手劃腳。

4. 當他想不出要說的字時可以幫助他，可能會減輕他的挫折感。

5. 如果他用錯了字，可以試著糾正他，但如果他因此難過，下一次發生就不要糾正他了。

6. 假如他無法說他想說的而難過，如前面王先生般，不妨告訴他沒有關係，如果一直強迫他試著表達會使他更難過。

7. 若病人說的事情是錯的或根本不存在，且十分堅持，不要與他在事實上辯論，而可以針對他的情緒、情感給予安慰。例如有一病人一直控訴家裏的人偷他東西，可以不和他辯論而告訴他：「我知道你很擔心」或給予保

證「大家很關心你」、「你很安全」等。如此可以減少家人因企圖糾正他的挫折感，亦可使病人覺得被瞭解。

## 三、幫助病人理解的技巧

1. 儘量在他面前說話且控制四週的干擾到最小。

2. 每次談話時叫他的名字並說出自己是誰，引起他的注意力，且指引他認人。

3. 說話速度慢且直接，並留心語氣，因病人可以藉由語氣查覺別人的情緒。

4. 使用簡短、熟悉的句子，說明舉動與指示，且一次只說一件事。

5. 一次只問一個問題，用簡單的問句，有時可用選擇題較容易回答，並給他足夠時間回應。

6. 重覆話或問題時，要使用同樣的句子或字眼，提到其他的人時，儘量說名字而不要用「他」「她」來稱呼。

7. 記住病人是一個成人，雖然使用簡單的句子及字眼，但避免態度上像對小孩子。

## 四、使用非語言的溝通

通常痴呆的患者對於觸覺的領受較字彙更好，用肢體語言更能傳達一些訊息：微笑、臉部的表情、握手、擁抱都會是很好的方式。非語言的溝通應儘量配合語言的溝通。例如，一邊說「去散散步吧！」一邊可牽著他的手或拿外出的鞋子，能使病人更容易瞭解。當使用非語言溝通時也要注意病人的反應，不要驚嚇了他。

同樣的，病人也會使用非語言的溝通，如觸摸或拍拍家人表達他的感覺；家屬的觀察力及敏感，也能使自己更瞭解病人想傳達的訊息。

還有一件要提醒的事是，在確定病人溝通的問題之前，要先確定其溝通障礙不是因為聽覺不佳所引起的，因痴呆病人有時無法將身體之症狀不適描述出來，所以最好經過醫師之檢查，若有聽覺之障礙則應先與矯正，再處理其溝通之問題。

編

# 鄉間小路 廣告服務

(02)23628148 豐年社業務部

## 豐年社代售新書

郵購每次另加掛號郵資 60 元  
郵政劃撥 00059300 豐年社

94 道美味健康的  
四季補養燉品

84 道符合留學新移民 天然、活力、有機的  
之道地中國料理 健康新概念

### 養生燉補

### 留學生食譜

### 生機飲食

李家雄◎著

田世璞◎著

范秀琴◎著

... 320 元 ...

... 480 元 ...

... 350 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

慶隆塑膠工廠 新營市開元路 185 號  
TEL: (06) 636-2530 / 632-8339 郵撥 03590449  
FAX: (06) 636-2139 行動: 0932835646

## 助聽器 45 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 25413525

台企行 25512525

25637392

集世界所有名品 原台灣電氣企業行  
台北市中山北路 2 段 25 號二樓 (中山分局附近)

# 痴呆病人的日常照顧

## — 飲食、沐浴、穿衣、如廁 —

**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，全家人都很辛苦。

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，介紹一些照顧的方法及注意事項。

### 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。

### 順應病人的口味

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。此外有時給予三明治、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。

水份的攝取有利於排泄通暢並避色脫水，所以應常提醒病人攝取足夠的水份。

## 沐浴

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，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。

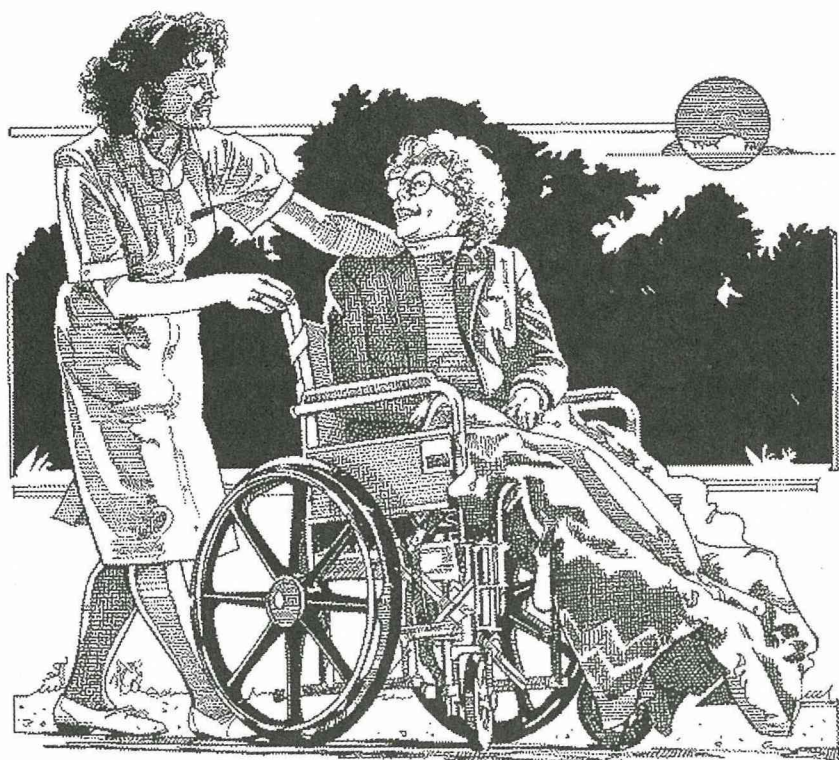
## 穿衣

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讓他自己來，可以保持其自尊心與獨立感。

#### 如廁

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

爲了增加病人獨立性，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，爲顧及其自尊，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。

以上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。