



示意圖·非當事人

人口快速老化，需要長期照顧老人的家庭日益增加

為了照顧好親愛的家人，實在是需要有人全時間幫忙，但又不想像家裡住個外人，怎麼辦？相信這是大部分在親人失能、重度失智需要請人幫忙時的困擾與掙扎。公公重度失智、失能（大腿骨折開刀）後，我和先生也是面臨這樣的難題，眼看著失智症狀特殊的公公，住進很好的護理之家也無法被照顧好，皮膚經常出問題，還有嚴重的咳嗽，看醫生也不見好轉，想要接他回家照顧，自己健康狀況又實在不允許，請人幫忙也不希望家裡住個外人。經過2年的掙扎，最後還是委託人力仲介找外籍看護。

以對待自己人的方式對待外籍看護

在等待的期間我很努力的預備著自己的心，當時我想如果不希望家裡住個外人，那就以對待自己人的方式對待她吧！這樣她才有可能將公公視為自己人般照顧，如此一來她就不再是外人了。仲介提供給我的應徵者資料中，與我希望的條件只有一項是符合的（基督徒），因為不希望有飲食方面的困擾，問仲介為何選此人，仲介給我的答案是因為她比較胖，扶病人才不會一起跌倒。

兩個月後咪亞進來了，讓我納悶的是她在台灣有3年的工作經驗，卻不太會講華語，為了讓她知道我和她有一樣的信仰，所以指著一本聖經給她看，看見她滿臉的笑容眼裡卻含著淚。彼此熟悉了以後，她告訴我前一任雇主住在大有路，照顧奶奶三年期滿時，爺爺問她是否續約，她不願意，因為爺爺、奶奶都不和她說話，奶奶不准她祈禱，三餐奶奶會用一個盤子裝少少的飯菜給她，吃完不准再裝，她常常餓到無法入睡，想出去買東西吃，爺爺不准，回印尼媽媽看到後大哭，因為她變得又瘦又小。

指正錯誤盡量以溝通替代苛責

教會她使用單槽洗衣機花了兩個月，熟悉每一個空間的電燈電器開關花了三個月，她常常說自己笨笨的，但我覺得她除了不會煮菜其他的都會做，試著教她做菜，她也學得很認真，但做出來就是不好吃，有時候內心不太平衡，心想我怎麼找來一個外籍看護，卻還要做菜給外籍看護吃呢？後來仔細想，她是看護，只要她照顧好公公，其他都是多做的，況且公公會打人、常常日夜顛倒、2小時拍一次背、經常要抽痰，時不時來個緊急狀況，呼吸困難需要立刻送醫，我還想吃她做的菜，會不會太貪心了，內心頓時慚愧了起來。

咪亞是一個忠厚、老實、又勤奮的外籍看護，當她為做錯事、遺忘該做的事向我道歉時，我會說沒關係，記住就好！看著她越來越有自信，越來越快樂，即便她離開台灣6年了，至今還會和我聯絡。



做失智者的好朋友 建立失智友善社區

發行單位：社團法人桃園市失智症關懷協會
編輯委員：林佩詩·黃裕紋·蘇芸蒨

發行人：葉麗華
主編：朱玖怡

電話：03-3698518
傳真：03-3696232

網址：www.tydca.org.tw
電子信箱：socialwork 254@gmail.com

賀 本會余陳香女士榮獲「桃園市110年度模範母親」

本刊主編

余陳香女士，生於民國36年，自幼在純樸的農村中長大，幫忙父母照顧弟妹及分擔農事家務。民國58年結婚，婚後育有2女1子，因先生長年在船上工作，所以余陳香女士一人負起侍奉公婆及教養子女的重任。之後先生離開船上工作，余陳香女士便跟隨先生一起北上，在北投做流動攤販賣水果，辛苦工作將孩子拉拔長大。任勞任怨從不喊苦。

余陳香女士個性平易近人，與鄰里互動良好，遇到鄰居需要幫忙時，都會義不容辭伸出援手。余陳香女士雖不擅言詞，但對孩子教育甚為重視，凡事身教重於言教。然而就在孩子逐漸成長之際，民國88年余陳香女士卻失去其唯一的獨子，雖遭遇喪子之痛，但余陳香女士仍堅強面對人生關卡，這些年靠著堅強的意志撫平內心傷痛，其中的煎熬非筆墨所能形容。

余陳香女士雖為失智者，即便認知功能日益退化，但她幾乎每天都到協會上課，並不時分享其人生閱歷鼓勵其他同儕，此次獲選為模範母親，實至名歸，對社會具有示範作用。



余陳香女士獲選桃園市110年度模範母親，接受鄭文雄市長表揚

110年3-5月 捐款名冊

110年3月	范家銘 12,000 陳玉輝與陳黃金榮 3,000 唐惠玲 3,000 莊銘輝 3,000 蔡美代 3,000 吳旺桂 3,000 葉麗華 2,800 余同甲 2,000 沈榮結 2,000 張世河 2,000	陳玉珍理事 2,000 徐明珠顧問 2,000 陳良義 1,000 社團法人桃園市智障者家長協會 1,000 社團法人桃園市唐氏症家長協會 董明義 1,000 社團法人桃園市視障福利發展協會 1,000 社團法人桃園市腎友協會 1,000 社團法人桃園市自閉症協會 1,000 社團法人桃園市聾啞福利協會 1,000	社團法人桃園市視障輔導協會 1,000 桃園市脊髓損傷者協會 1,000 社團法人桃園市肢體傷殘協會 1,000 彭俊豪 議員 1,000 李光遠 議員 1,000 邱珍鏡 1,000 趙秀娟 1,000 王秋蘭 1,000	王趙秀梅 1,000 徐淑貞 1,000 謝明玲 1,000 熊齊治 515 無名氏 510 飛來發彩券行 504 蘇素貞 500 賴益成 500 邱富美 500 黃寶猜 500
---------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

110年4月	邱月爽 10,000 陳桂敬 6,000 葉麗華 3,000 張明珍 3,000 傅麗嬌 3,000 陳玉珍 3,000 朱玖怡 3,000	吳旺桂 3,000 舒麗華 2,500 蘇素貞 2,500 唐惠玲 1,183 趙秀娟 1,000 徐淑貞 1,000 謝明玲 1,000	台灣平安飛福壽文創關懷發展協會 600 德康中藥行 600 無名氏 590 熊齊治 515 賴益成 500 邱富美 500	黃寶猜 500 發票獎金 400 唐益平 400 葉英雄 200 潘筱雯 200 陳明華 100 陳肇彬 100
---------------	------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

110年5月	碧山巖開漳聖王廟 50,000 賴敬明 5,000 吳旺桂 3,000 趙秀娟 1,000	徐淑貞 1,000 謝明玲 1,000 熊齊治 515 黃玉鳳 500	邱珍鏡 500 傅華英 500 蘇素貞 500 賴益成 500	邱富美 500 黃寶猜 500 無名氏 100
---------------	--------------------------------------------------------	----------------------------------------------	------------------------------------------	-------------------------------

110年3月 捐物	蘇家明議員 摸彩品2份 黃家齊議員 摸彩品2份 萬美玲委員 摸彩品1份 林政賢議員 摸彩品2份 吳嘉和議員 摸彩品2份 李光遠議員 摸彩品2份 舒翠玲議員 摸彩品1份	謝美英議員 摸彩品2份 張麗莎 五木細東麵1盒 邱奕勝議長 摸彩品1份 唐江村議員 摸彩品1份 陳萬得議員 摸彩品2份 梁為超議員 摸彩品2份 葉明月議員 摸彩品2份	彭俊豪議員 摸彩品2份 葉麗華理事長 摸彩品2份 李金輝常務理事 摸彩品1份 蘇素貞常務理事 摸彩品1份 余秋嫻理事 摸彩品2份 范鈺琪理事 摸彩品1份 陳玉珍理事 摸彩品1份	葉英雄理事 摸彩品1份 黃梓榕理事 摸彩品1份 陳桂敬理事 摸彩品1份 廖銘月常務監事 摸彩品1份 邱月爽監事 摸彩品1份 葉美麗監事 摸彩品1份
------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------

陪伴失智長者憶起出遊

本刊主編

失智症家庭往往因為長輩可能合併有失能、走失等狀況所以不方便出遊，然而帶失智長輩出遊，既可有效減緩長輩失智退化，又能讓照顧者放鬆喘息，因此只要做好事先規畫及預防措施，一樣可以帶失智長輩快樂出遊。

去年底在規畫今年的工作計畫時，我們特地在3月25日規畫一日遊行程，因為考量到長輩的體力及行動力，所以目的地選在揚梅埔心牧場。這次旅遊從場勘、路線規畫、活動安排、志工人力、交通安排（低底盤公車）等，工作人員費了不少心思。不僅如此，這次我們也邀請家屬一同參與，陪伴長輩一起出遊，目的就是為了讓長輩留下難忘回憶及舒緩家屬的照顧壓力。

活動當天，失智長輩在老伴、子女、外籍看護、志工的陪伴下，每位長輩顯得神情愉悅，各式各樣可愛的動物、手工榨乳秀、牛仔趕羊秀、賽福羊、賽金豬，長輩們都看得目不轉睛，家屬及志工紛紛為長輩們拍下美照留念。在活動最後要搭乘遊園列車環場一周時，大家合力將坐在輪椅、行動不便的翠霞阿姨抬到車上，這溫暖的一幕令人很感動，也為這次旅遊畫下完美句點。

安排失智長輩出遊雖然「工程浩大」，但看到長輩及家屬們的燦爛笑容，再辛苦也都值得。失智長輩或許記憶會逐漸流失，但我們能做的就是持續替他們創造新的回憶！



全體大合照



長輩們體驗手作DIY「水豚撲滿」



搭乘遊園列車環場一周



只要做好事先規畫及預防措施，一樣可以帶失智長輩快樂出遊

根據內政部最新人口統計及台灣失智症盛行率推估，108年底台灣失智人口共292,102人，包含65歲以上失智人口280,783人，及45-64歲失智症人口11,319人，共佔全國人口1.24%，亦即在台灣每80人就有1人是失智者。此外，推估民國154年失智人口將近90萬人，有鑑於失智人口正快速增加，預防失智與失智者的照護應及早準備、刻不容緩。

有鑑於失智者以老年居多，飲食攝取以「健康餐盤」為基本，加強豆魚蛋肉奶每餐2份量攝取，以預防肌少症的發生。每餐餐盤大小依個人體重變化與食量做調整，如果胃口不好，則務必先把豆魚蛋肉吃完，飯及蔬菜儘量吃，水果留在二餐間搭配牛奶或穀類當點心補充。



失智症患者常見的飲食問題與營養目標

<p>失智症前期 忘記吃飯沒、無法分辨吃飽沒否 →過食（加重失智、肥胖、糖尿病、心血管疾病）</p>	<p>多樣化、均衡進食：健康餐盤、補充維他命(尤其是B群) 監控水分、營養之攝取： 以體重變化評估營養狀態，維持體重不增減為首要目標。 BMI =23~27(*) 水分：30CC/每公斤體重 最少1500CC/天。</p>
<p>失智症中期 忘記吃、忘記吞(含)、不知飽渴、會噎咳 →吃不夠，虛弱、肌少症、抵抗力差</p>	<p>吃得進去： * 選擇患者喜好的食物，但儘量兼顧6大類均衡攝取。 務必蛋白質、熱量足夠。 * 選用適合的輔具，協助患者方便飲食。 * 改變食物質地，以助咀嚼。 * 增加食物稠度，幫助吞嚥防噎咳。</p>
<p>失智症晚期 不會吞嚥、常噎咳，吸入性肺炎而發燒住院 →考慮使用管灌食</p>	<p>建議由醫療團隊與照顧者(或患者本人)討論後決定開始給予、不給予或拔除餵食管。</p>

以下針對一些常發生的飲食問題，提供個人的經驗與建議供大家參考

- ▶ **無法採買、烹煮、加熱**
 - * 尋求鄰里送餐或共餐服務，附近商家定時送餐。
 - * 利用悶燒罐、電鍋預約定時功能烹煮、保溫或加熱食物。
- ▶ **無法使用餐具：務必耐心鼓勵自行進食以延緩失能**
 - * 挑選適合輔助餐具(也可自行製作)，如附圖。
- * 允許以手進食：務必做好飯前、後手部清潔。
- * 利用防水圍裙做成用餐圍兜，方便進食後整理清潔。
- * 使用保溫餐具或中途加熱，即使慢慢吃食物也不致過冷。
- ▶ **進食慢、坐不住、易分心**
 - * 請患者一起參與餐食準備(挑菜、削皮、洗菜)，陪伴一起進食，增加進食慾望。
 - * 桌巾、餐具花色簡單不要過於花俏、用餐環境單純減少會吸引注意力的人、事、物。
 - * 搭配熟悉的懷舊音樂有安定情緒的效果。
 - * 建立固定進食習慣：定時定位、吃飯不講話、不看電視、桌面只放餐食等。
- ▶ **無法坐著用餐：無力、癱瘓**
 - * 使用厚棉布特製的肚兜，可將人固定在輪椅防止下滑，方便坐著進食。
 - * 臥床者將後背墊高斜躺，角度大於45度，以床上桌置放餐食。飯後最少半小時才躺平。



- ▶ **味覺改變(喜甜食、重口味)、食物喜好改變：**
 - * 添加辛香調味料：如檸檬、番茄、咖哩、孜然粉、迷迭香、胡椒、五香、薑黃增加風味。
 - * 安排一道菜味道重一點，或搭配少量沾醬，讓進食者看到、感覺獲得滿足。
- ▶ **咀嚼困難：因無牙、缺牙、假牙不適、中風癱瘓**
 - * 蛋白質選擇豆製品、蛋、魚類、去筋皮肉類，蔬菜選嫩葉、瓜類，水果選質地軟、成熟的。
 - * 形狀：改小塊、小丁、薄片、細絲、切末、絞碎。
 - * 質地：軟質→碎食→泥狀→流質。
- ▶ **吞嚥困難：**
 - * 太大：切小塊、蒸軟、壓絞碎。
 - * 太乾：體重過重者加水、體重不足者加油、豬皮肉凍(血脂高者慎用)。
 - * 太稀：以洋菜、太白粉、地瓜粉勾芡，需控制血糖者建議使用黏稠劑(藥妝店可購得)。
 - * 避免質地沾黏(麻糬、湯圓、果凍、蒟蒻、碗粿)、易粉碎(蛋捲)、太稀的液體。
- ▶ **忘記吃，忘記已吃(貪食)：**
 - * 建立規律進食習慣：固定進食時間、位置、使用的餐盤、陪伴進食的人。使其容易記憶。
 - * 食物、飲水放患者身邊看得到或拿得到的地方：例如吊在輪椅旁、放在胸前圍兜口袋，方便提醒該進食了。
 - * 做紀錄表：自己或照顧者簡單紀錄進食時間、菜色，證明已完成進食不用再吃。
 - * 若仍堅持要吃東西：轉移注意力，或是假託先完成別的事再吃，失智者就會忘記討食。供應小份量點心(水果、小零食)滿足需求。* 利用飯、麵、菜拌油、沙拉醬、干島醬、奶油乳酪等來增加熱量，維持體重。

參考資料：
* 台灣失智症協會20200430新聞稿
* 詹姆斯醫師著「你應該知道的老年醫學」
* 失智症患者營養照護手冊

- ▶ **含在口中不吞、拒食、暴力、不安：常發生在失智症末期，原因有失能退化、精神疾病症狀、鬧脾氣、憂鬱、身體疼痛不適。**
 - * 輕拍臉頰、下巴提醒咀嚼吞嚥。
 - * 親近的人陪伴、耐心餵食(流質飲食可利用灌食空針協助餵食)。少量多餐補充正餐之不足。
- ▶ **借助精神科藥物改善憂鬱、精神症狀：**
 - * 請高齡科醫師整合各科用藥，改善藥物副作用所造成的飲食、精神、生理的問題。
 - * 找出其他病痛原因：如噎咳、假牙不合適、褥瘡、腸胃出血、便秘、泌尿道或肺部感染、甚至是骨裂、骨折。
- ▶ **增加活動量：**
 - * 必要時供應高熱量的商業營養補充品，甚或是考慮使用管灌餵食。建議與高齡專科醫師討論，多方面考量使用管灌食後，家屬與病患將面臨的醫療、倫理、生命尊嚴甚是法律上等問題。



預防失智，永遠不嫌晚，歡迎掃描QR CODE獲取最新失智相關資訊，創造失智友善的社區。

從服務中得到的深刻體悟

黃裕紋(本會社工師)



社工師示範「月亮代表我的心」手語歌版本

與協會的相遇

去年偶然得知協會承接的「認知休憩站」方案正在徵聘社工督導人員，憑藉過去在老人與家庭照顧者領域的社會工作實習經驗、從事助人工作的熱忱，以及對於營運認知休憩站的興趣，我來到了桃園市失智症關懷協會，成為這個大家庭的一員。與失智長輩相處的經驗有限，而從交接工作到報到僅一天時間，心情略顯緊張，但我想這就是從事社會工作有挑戰性又有趣的地方，亦即以處變不驚的態度擁抱多元又多變的人事務，這是需要時間練就的功夫，也是職涯中必須親身磨練的功課。

失智並非失能，從觀察與互動中認識長輩與失智症

協會在109年與110年分別承辦「認知休憩站」、「建立社區照顧關懷據點並設置巷弄長照站」等地方與中央計畫，週一至週五皆開設適合失智長輩參與的課程，我從參與許多日常環節適應工作的節奏，並從觀察長輩的課程參與情況、情緒行為表現，以及實際與他們互動當中熟悉每個人的脾性，並據此給予處遇；事實上，在這些觀察與互動過程，可以發現他們即使患有失智症，在正確引導與協助下，依舊能夠發揮良好的功能，「失智並非失能」這句倡議口號很快得到充分印證，而每位長輩也經常分享自身的生命故事與人生經驗，仔細聆聽總能發掘一些道理，使人受益良多。

練習面對紛爭，鍛鍊冷靜與沉穩

每位長輩的個性、生命經驗、價值觀都是獨特的，但每天相處之下，如同校園的學生們，長輩彼此之間也會產生小爭執或一觸即發的衝突，我剛開始面臨這些情況，想要妥善處理總感到力有未逮；之後經過請教工作上的前輩們還有自己實際與長輩互動的經驗累積，發現長輩們因為失智症影響，可能很快就忘記自己說過的話、做過的事乃至於衝突的發生，但也很可能斷斷續續在衝突事件上糾結好幾天，再加上他們幾乎同時有其他慢性疾病，因而注重並照顧他們當下的身體安全、情緒反應變化、課程的運行，以及向家屬回報狀況並持續追蹤關懷等一連串動作，相較於去辯證是非對錯並且期待大家謹守規矩，會是比較適當的因應程序。而在歸納並試行這一套對策以後，我發現當爭執與衝突出現時，自己逐漸可以坦然面對，即使知道不容易，也相信能夠依循準則去完成這些功課。

愈趨多元與複雜的失智症議題

另一方面，每一通撥進協會的諮詢電話則是另外一連串大小不一的考驗：隨著家中有失智者的家庭數量持續增加、社會發展進程快速，這些家庭面對的問題或是困難愈趨多元，我經手過的諮詢主題從簡單想要了解協會的服務與課程內容，到合併失智者就醫、照顧、就養、法律議題，以及家庭照顧者情緒支持與壓力調適等皆有之，而當上述議題與失智者本人的意願未知、家庭成員間關係衝突或價值觀差距過大，以及政府或民間現有資源無法涵蓋的需求等情形互相交織時，就會變得更加棘手。

預防與準備：及早思考老、病、死，重視社交關係的經營

身為社會工作者，我總是希望能盡力協助解決棘手的問題，然而萬靈的解方並不存在，不管是透過面對面接觸或是電話諮詢，從這些工作經驗來看，每個人、每個家庭都有本身必需面對的課題，這些課題常是經年累月的結果，因為失智症的發生，而使其被突顯出來；如果希望降低未來問題的複雜性，我們呼籲大眾關注失智症的預防，預防的工作不僅在於從飲食、運動、生活習慣等面向著手，更有甚者，還包括預先思考如何面對與處理自己的老化、生病、死亡，以及重視自己與家人、朋友、社群之間關係的經營。



之所以強調針對自身老、病、死的規劃與社交關係的重要性，是因為這兩個議題的關鍵在於介入的時間點，前者仰賴事情規劃，後者仰賴一定期間的心力投入經營。如果對於前述提到的預防工作不願去想或者認為自己不會遇到風險，因而錯過時機，當人生意外或危機來襲時，常會使得自己與家人、朋友們措手不及、束手無策，反之若能提早意識到問題，並且對此規劃、實踐有益的行動，除了實現個人的尊嚴，也能避免自己或家人、朋友們陷入自責、愧疚或抱憾不已的負面情緒中，進而大幅度降低這些事件帶來的衝擊。

社工師於埔心牧場走春活動中與帶領的阿姐長輩們合影