

• 民眾最理想的健康照護中心 • 醫療人員最理想的教學研究與工作環境

三動兩高

預防失智



認識
失智症
不讓
記憶褪色

刊名：成醫季事本 季刊
創刊：民國96年06月12日
發行人：楊俊佑
電話：06-2353535

出版機關：國立成功大學醫學院附設醫院
70403 台南市勝利路138號
網址：<http://www.hosp.ncku.edu.tw>

失智 你我都必須面對的課題

獲得今年第87屆奧斯卡金像獎最佳女主角茱莉安摩爾，在電影「我想念我自己」中飾演失智症患者，不慍不火的演技除了讓她得到第一座奧斯卡影后，也喚起各界對失智症患者的重視。電影故事女主角Alice是一位全球知名的語言學教授，事業成功、家庭幸福，正值人生的黃金期，有一天Alice發現自己變得健忘，方向感變差，就醫之後，診斷出她罹患了早發性失智症，從此她的人生和家庭陷入混亂。茱莉安摩爾生動的演出失智症患者，從散發自信光采的女性到最後逐漸失自理能力的病況，讓大眾在觀賞電影之餘，對於失智症有更多的認識，對病友和家屬能有設身處地的同理心，也不禁想到，如果我的家人或者自己是失智症患者，該如何面對？

台灣近年人口老化速度很快，從內政部2012年年底統計發現65歲以上老年人口數多達256萬人，佔全國人口約11.15%，隨著人口數老化增加相對罹患失智症比例也提高，根據台灣失智症盛行率調查結果以及內政部人口統計資料推估，民國103年底台灣失智症總人口為23萬9千人，其中65歲以下早發失智症人口為1萬2千人，佔失智症總人口的5%，估計20年後，台灣失智老人將會有五十萬左右，對於社會造成很大的壓力。



失智症最常見的是阿茲海默症，患者會一再重複同樣的說法及問題，自己卻對說過的、做過的都沒印象。而失智症引起的迷路常讓家屬心力交瘁，不少老人家只不過出門理髮、或是倒垃圾，卻因為迷路，隔天才回家。另外失智症患者常有妄想，東西遍尋不著，就懷疑被家人偷拿，或是懷疑配偶有外遇、以及有人要謀害他，讓家庭關係陷入緊張。失智症若沒有早期治療，患者可能兩年內就完全退化到生活無法自理，只得住進安養中心。

成大醫院失智症中心主任白明奇表示，根據研究發現，在失智症出現症狀的時間往前推20年，腦部已經開始發生病理變化，但並沒有任何症狀產生，所以即使在未來出現了可以治療失智症的藥物，仍然無法避免失智症患者的出現。因此，面對失智症，我們必須學習與疾病共存，預防和延緩腦部退化過程。

目前還沒有任何藥物可以治癒失智症，如何預防失智症也就成為大眾關心的議題。白明奇教授提倡「三動兩高、預防失智」的理念，推動失智症三段五級、健康管理的概念，所謂「三動兩高」就是頭腦要動、休閒活動、有氧運動、高度學習與高抗氧化食物。

2014年七月，在哥本哈根舉行的阿茲海默協會國際研討會(AAIC)中提到預防失智的概念，會議中指出修正生活習慣、養成健康行為是遠離失智的王道。在短期之內，難有終結失智症的藥物；即使根治失智用藥問世，往後十幾年全球仍有千萬失智者會繼續出現，因此，健康的生活型態與非藥物的介入，成為當今防治失智症的重要對策。

成大醫院失智症中心四年有成

有感於國內失智症患者的急遽增加，成大醫院在2011年2月16日正式成立台灣第一個國家級的失智症中心。在白明奇教授的領導之下，失智症中心有效的登錄病人資料，目前登錄人數已超過2000人，另外也提供標準化的失智症診斷流程之外，透過首創的「失智照護諮詢門診」邀請成大醫學院護理、職能治療、物理治療、臨床心理及營養學等專家加入團隊，提供問題行為與精神症狀的非藥物治療方法與個人化的照顧技巧，深獲家屬稱許，這項服務成果將刊登於醫學期刊。同時，該中心與台南市熱蘭遮失智症協會合作，提供完整的、與失智症相關的社會資源與設施資訊，許多有失智症的家庭受益良多；該中心發行的「彩虹」雙月刊，內容相當實用，民眾更是爭相閱讀。未來，成大醫院失智症中心更將與台南市各醫療院所之神經科、精神科與老年科醫師合作，提升失智症的即時診斷能力，逐步建構台南市的特有的失智症照護模式。

◆專業師資投入臨床服務：

- 護理師：王靜枝教授、張文芸老師
- 職能治療師：張玲慧副教授
- 物理治療師：楊政峰老師
- 臨床心理師：范聖育老師
- 營養師、社工師、法律顧問：陸續增加中

成大醫院失智症中心以「彩虹氣球：失智者的天空」為主題，獲得2014年國家品質標章 (Symbol of National Quality, SNQ) 認證，成大醫院楊俊佑院長特於院務會議公開表揚，並期許今年能更上層樓。



成大醫院失智症中心獲得2014年國家品質標章



失智症中心舉辦戶外活動



跌倒，失智症惡化的加速器

根據研究資料指出，住在家裡的老人每年約有三成的人跌倒，而失智老人跌倒風險則高達五到八成，等於是一般老人的兩至三倍，問題之嚴重可想而知。

資深物理治療師楊政峰老師進一步說明，老化導致走路不穩，而老年人一旦跌倒，不論有無造成傷害，之後都會害怕再次跌倒，其結果就是開始自我設限，減少活動，而不活動的結果，身體各方面機能加速衰退，照顧者的負荷也隨之增加，因此避免跌倒是老年人維持健康的重要功課，特別是失智症的老年人跌倒比例偏高，更可能加速失智病情的惡化，需要找到預防之道。

防止跌倒預防之道

① 身體要常動

- 選擇簡易安全的全身性運動（參閱家醫科運動守則），並加強腿力與平衡訓練。
- 少量多次並持之以恆。



③ 用藥照醫囑

- 遵照醫師指示服藥。
- 服藥後若有頭暈、軟腳等症狀，應做適當休息、避免危險活動，並諮詢藥師或開藥醫師。



⑤ 視力要清楚

- 至少一年一次定期檢查視力，並配戴合適眼鏡。
- 勿買來路不明的老花眼鏡。
- 避免亂點眼藥水。



⑦ 輔具要正確

- 輔具（如拐杖）使用前需經專業人員調整，並教導正確使用方式。



⑨ 傢俱要穩固

- 床、椅子、馬桶高度適當，雙腳能著地，勿太低以致需費力站起。
- 床、椅子勿太軟，椅子要固定或靠牆。



② 動作要緩慢

- 由躺到坐、由坐到站等姿勢變換時，動作要緩慢，停留在新姿勢幾分鐘後再進行下一個動作。



④ 浴室要防滑

- 浴缸、馬桶旁需有扶手。
- 浴缸內、外加裝固定防滑墊，保持地面乾燥，避免濕滑。



⑥ 室內要明亮

- 房間夜燈常開，電燈開關處保持明亮可辨識。



⑧ 動線要淨空

- 行走動線勿堆放雜物或小地毯。
- 地面高度差以明顯顏色或斜坡區分。
- 樓梯邊緣貼止滑條且顏色分明。



⑩ 不妥要發問

- 若再發生跌倒情形，或有跌倒相關問題，請洽家醫科防跌門診，由防跌團隊進行專業評估。



楊政峰老師以他的一位門診病人為例，病人是搭火車來醫院看診，對於上下火車感到相當困擾。楊老師發現，主要是因為病人肢體較無力，所以起身速度慢，再加上病人曾經有過跌倒經驗，因此移動時更為小心謹慎，每次要下火車時，病人都必須在火車尚未停妥前先起身準備，但是在車廂晃動的情況下，病人更害怕會跌倒，造成很大的心理壓力。楊老師在評估病人的情況之後，給予運動上的建議，等到一個月之後再回診，病人因為問題明顯改善而臉上顯露出笑容。



楊政峰老師表示，跌倒有個人因素或是環境因素，藉由為高齡失智症者進行跌倒評估，找出高危險群，再提供他們運動上的建議，希望可以藉此讓失智症患者不會發生跌倒、受傷的情況。成大醫院失智症中心照護諮詢門診特於三月開始，提供失智老人跌倒風險評估及運動建議，歡迎善加利用。



白明奇教授提倡「三動兩高、預防失智」的理念



成大醫院與天橋—郭宗正醫師繪

【成大醫院住院大樓、門診大樓免費接駁車服務】

住院大樓 ↔ 門診大樓 ↔ 後火車站

週一至週五 07:30~17:30 (每隔半小時由住院大樓大門發車)

上車地點：住院大樓 (勝利路大門玄關處)

門診大樓 (3號門玄關處)

後火車站 (後火車站出口處左前方)

【總院公車服務】

• 台南市公車

0右、0左：火車站—火車站； 2號：安平—崑山科技大學；

5號：台南航空站—鹽行； 6號：新興國宅—農工新村

• 興南客運：安平工業區—大灣—新化

【供餐服務】

住院大樓地下一樓商店街提供餐飲、美髮、醫療用品服務

.....
成醫電子報 生命・愛心・卓越・創新

訂閱網址：<http://webpage.hosp.ncku.edu.tw/>
.....

成醫季事本 民國96年6月12日創刊

總編輯：張智仁

總編室：洪崇傑・蔡佳棻・王玉柳

美術編輯：鄭楚麗

版權所有