

醫學倫理「趁你還記得」閱讀心得

時報出版社，作者 伊佳奇

放射科 吳讚美

這是一本照顧失智者經驗的書，作者謙卑地說是自己照顧長輩的悔過書。作者的父親罹患失智症 12 年，他辭去工作與妻子、外傭三人非常用心陪伴長輩這一段路，他不藏私的將他成功與失敗的經驗與過程和大家分享。其中我們看到失智長輩生病歷程與變化，他努力地從門外漢到失智照顧者的顧問，除了完整記錄下來，在每章節的後面，也整理出照顧上摘要，讓我們閱讀者或照顧家屬閱讀後，就能很快掌握重點去做。他超乎醫護人員的專業，認真學習各樣的照顧技巧，也忍受父親非理性的問題行為及外人(包括警察、正義哥、行人)的眼光與懷疑。身心俱疲的同時，還能寫下這些寶貴的心路歷程，彷彿血淚交織的案例分析。讓我們這些失智照顧後輩，少跌幾步路。

筆者將感想整理出三大點，分述如下：

一、對失智症的認識應該是全民運動

台灣已進入高齡化的社會，失智症的流行率將會不斷攀高，這疾病將不知不覺臨到週遭的人身上，做子女要用心觀察，醫護人員也要懂得如何辨識，才能幫助長輩們。有十大失智警訊，其中記憶障礙是常被忽略的，我們會以為老了忘記是理所當然，當長輩常煮東西忘關

火，出門忘了回家的路，重覆詢問相同問題，即便提醒也無法想起又這件事，就注意了。

幾個月前教會代禱事項，一姐妹非常擔憂他老公，是位退休的牙醫長輩，因為常懷疑東懷疑西，懷疑別人偷他的錢，懷疑鄰居要害他，時常與鄰居吵架，拿東西丟他們，太太不知所措，孩子也不在身邊，要帶他去就醫更是難上加難。另一位同事的公公，年輕時是勤勞的農民、有正義感的人，年老後不僅對女鄰居毛手毛腳，還會偷窺女生沐浴，讓家人覺得非常羞愧，如今想起可能都是失智症的徵兆。

長輩通常無病識感，我們子女可用朋友事件或新聞來輔助解釋。比較不容易有些長者有受教育，主觀意識強，要說服也不容易。加上有其他慢性病，照顧的困難度有時更加複雜。

警察與消防隊也應具備這類的基本常識，失智症常見症狀、處理技巧安撫病患、轉移注意力等，因為往往家人會在緊急狀況時，向他們求救。

二、 了解他(她)的過去，讓照顧更上手

長輩是一本豐富的書，每個長輩有他獨特的成長背景、教育程度、興趣、喜好及能力等。作者提到他父親的被偷妄想，似乎在他們這一輩普遍，因為他們在非常動盪的時代生活過，極擔心身邊的錢或金子被偷，沒有安全感。對於失智者的財務主權，該如面對？極其敏感又尷

尬。有著奇怪的妄想(懷疑家人、外勞等)，有他們的堅持，該讓他們主導他自己去處理，落實安全感。但錢領了多少，放那裏，常忘記。作者提醒我們先安撫長輩情緒，允諾找回來，並立即轉移注意力，不然長輩轉都轉不出來。

嫉妒妄想也很棘手，常造成家人及另一半相當痛苦，甚至有暴力行為。一方面安撫，一方面轉移話題。進行長輩有興趣的活動(作者的父親喜歡吃甜食)，再了解真象。必要時，要裝設 3C 科技產品，輔助照護品質，減少照護壓力。

被害妄想也是出現相當頻繁的，作者還為此上報紙頭條—退休教授虐待父親，其實長輩缺乏安全感，對外界不信任，是內心恐懼的一種反射。當第一次出現後，要將前因後果記錄起來，做為下次的因應與準備。

三、 除了藥物還有其他方法

書中提到懷舊、園藝、遊戲、藝術、運動療法都是很棒的照顧失智長輩方式，作者做足了功課，將所學應用父親照顧上，我非常佩服與感動。

他知道長輩的需要與渴望，願意付出各種代價學習這些。看見作者的用心，也讓我們失智從業人員思想，不但我們多元化學習這些技巧直接帶領長輩，還可以教導家屬，延續長輩在中心或活動學習的方

式。當然，過程中要依長輩的個別差異，給予設計與安排，非統一的。

有一天，筆者自己回家也要讓家中失智爸爸，學習認知的活動，讓他

玩撲克牌辨識，他覺得很無趣，但他唱從前他愛的詩歌，一首又一首。

或許，未來 3C 的科技產品，也能增加長輩的刺激。無論是先進或自

然的，無論動態靜態的，讓長輩也能享受全人全家全程多元的照護，

也是未來失智者照顧的趨勢。

眾觀作者的資源相當豐沛，可以 3:1 照顧失智長輩，但這真是非常少數家庭可以辦到。反觀，一般民眾可能成為沉重的負荷。未來國

家推長照服務需擴大這方面的資源，以避免長者退化太快，影響個人

與家庭生活品質，造成隱形年輕生產人力流失。