

孙慧纹 / 报道

sweehw@sph.com.sg

严宣融 / 摄影

9月是世界阿尔兹海默症月。阿尔兹海默症 (Alzheimer's disease) 是失智症最普遍的病因之一，也是最常见的失智症类别。

受访专家说，无论是照顾哪一类的失智症人士都应依据个别情况做适当调整。看护者或家人应把注意力放在他们可以做的事项，而不是已经失去的能力，帮助他们继续保持身心活跃。

阿尔兹海默症只是失智症的一种

邱德拔医院老年病专科住院内科医生陈诗菱指出，失智症是用来描述一个人认知功能下降的总称，这可由多种疾病和状况引起。这些疾病包括阿尔兹海默症、中风、帕金森症等。

也是新加坡失智症机构委员会成员的陈诗菱医生透露，在这些病症中，最常见的失智症潜在原因是阿尔兹海默症。这是一种渐进式大脑退行性疾病，导致60到70%的失智症病例发生。

她说：“所有失智症人士会有记忆与认知相关症状，如语言或在策划事项时面对困难。然而在阿尔兹海默症中，由于掌管记忆的海马体 (hippocampus) 显著萎缩，记忆丧失是相当明显和主要的特征，有阿尔兹海默症的人往往十分健忘，尤其是涉及最近发生的事件、活动或对话。”

从喜好着手 助失智症人士保持活跃

新加坡失智症机构看护者援助服务站资深项目执行官黄艾莉提醒，无论照顾哪一类的失智症人士都不应采用“一体适用” (one-size-fits-all) 的方式，应依据个别身体状况来调整。看护者应着重在失智症人士能做到及感兴趣的事物，让他们愿意参与，甚至可发掘新爱好。同时，尽量让失智症人士保持原有作息，建立应对生活的自信心。

陈笃生医院高级物理治疗师郑诗霖说，看护者或家人可从失智症人士的个人爱好，或过去的工作经验，以及熟悉的事项着手。譬如，看护者可鼓励那些行动自如且属于轻度至中度阶段的失智症人士，选择熟悉的路线外出，并陪同他们，也可从旁指导他们做简单的运动锻炼等。若是身体较弱或行动力不佳的失智症人士，无法定期做短程步行，则可考虑坐着或躺着做运动，或让他们帮忙做简单家务。

郑诗霖强调，看护者及家人都应该给失智症人士试着独立参与日常事项的机会，同时注意安全，包括依据个人体力和认知能力衡量所需的援助，在指导任务时，也尽量给简单易懂的指示。

黄艾莉补充，失智症人士尤其在初期阶段或许会对自己的能力产生怀疑，因此身边的人不必刻意揪出错误，反之应多给予肯定。此外，失智症人士的身体状况会随着时间改变，因此在安排任何活动时，须多留意他们的情绪，如显得焦躁不安，甚至发脾气时，可能得做调整。就连他们过去喜爱且常做的事，也不一定完全独立完成，可与家人一同参与，让他们扮演辅助角色，如手工制作等活动。

另外，郑诗霖提议看护者协助失智症人士在生活中建立常规，包括考虑他们在一天当中哪些时段精神状态最好，同时尽量让他们在白天保持活跃，夜晚会更易入睡。

外出宜避开嘈杂环境

郑诗霖说，有些失智症人士在陌生环境中容易焦虑或产生疲

要助失智症人士保持身心活跃，看护者可从他们感兴趣或熟悉的事物着手，甚至可发掘新爱好。



保持身心活跃 失智不失活力

9月是世界阿尔兹海默症月。阿尔兹海默症是最常见的失智症类别。受访专家说，照顾失智症人士，

应把注意力放在他们可以做的事，而不是已经失去的能力，帮助他们继续保持身心活跃。专家们也建议，外出活动时可选择失智症人士熟悉的路线，避开嘈杂的环境；对话时，可刻意放慢语速，让失智症人士有时间思考并做出反应。此外，看护者亦要关注自己的身心健康。



陪同失智症人士到户外活动时，可选择在非繁忙时段，以及去他们较熟悉的环境。

急等现象，因此在准备外出前宜先考虑他们的身体状况，以及学习如何安抚他们。她说：“可考虑适合外出的非繁忙时段，以及去较熟悉的环境，同时衡量哪些活动适宜失智症人士，并事先做安排。”

郑诗霖与黄艾莉指出，到户外活动要考虑周围环境和所选择的路线。因为失智症人士本身也许不太清楚可能发生的意外，亦或许高估自己的能力。黄艾莉举例，如上下楼层时，宜选择搭乘电梯，降低跌倒等风险。

此外，建议失智症人士尽量避开嘈杂环境。快速移动的人群或交通，或过于炫目的灯光所造成的环境刺激，也许会令失智症人士感到不安或容易分心，需要看护者牵着他们，指导他们去哪里或应专注做些什么。

郑诗霖提醒，要失智症人士同时完成两件事，如一边走路一边打电话，有一定难度，应给予失智症人士时间停下脚步，专注于要做的事。

通过日常沟通增加参与感

在交流时，黄艾莉建议人们刻意放慢语速，让失智症人士有时间思考并做出反应。她举例：“尽可能用简短句子沟通，不要把太多信息放在同一句话内。同时，避免谈论对方感到不愉快的内容，如要对方回忆近期做过的事，关键在于让失智症人士有参与感，别把他们排除在对话之外，也别把他们当成小孩对待，应给予尊重。”

陈笃生医院高级职能治疗师邱素贤说，应鼓励失智症人士尽可能照旧生活，包括基本梳洗、穿衣和洗澡等。这些日常事项可

以提供失智症人士一种熟悉感与自主性，也制造机会让他们活动四肢，促进认知感官。

邱素贤补充说，让失智症人士多参与刺激认识能力的活动，也有助于提高他们的思考能力、专注力及记忆。她举例，这可包括听喜欢的歌曲，翻阅旧照片，讨论过去参与的活动或难忘经历，唤起美好回忆。

与现实导向 (reality orientation) 有关的活动可包括讨论近期的新闻事件，或即将到来的节日。这有助失智症人士更容易理解现实周遭的信息，如当前的时间、地点、日期和人物。另外，也可通过玩迷宫、拼图，制作工艺品，玩纸牌游戏等活动促进他们的认知能力。

由于中度至严重失智的人士，行动和语言能力可能受到很大限制，邱素贤和黄艾莉建议可让他们多参与促进感官的活动，提高对周遭环境的意识，帮助他们放松心情。例如，重看旧照片，欣赏周围邻里的景物，聆听喜欢的音乐，运用嗅觉感受居住空间里熟悉的气味，如闻咖啡豆或茶叶的香味，以及让家人或看护温和地按摩等。

邱素贤说，身边的人应该着重于与失智症人士的互动与体验过程，而不是最终成果，所选择的应符合他们的年龄。更重要的是应让失智症人士乐在其中，且尊重他们的想法、情绪及意愿。在活动过程中，宜有家人或看护在旁监督以确保安全，同时切忌催促他们。一旦察觉失智症人士有任何不适表现，或觉得有压力时，应立刻停止活动。

营造熟悉自在的居家空间

邱素贤说，在开始任何活动前，可创造舒服的环境。如确保有足够空间，良好照明，除去可能造成干扰的物品，以及让有需要者戴上眼镜或助听器或装备，协助失智症人士更投入地参与活动。

在居家摆设方面，邱素贤和黄艾莉指出，熟悉的居家空间可以带给失智症人士安全感与归属感，因此家里的环境应尽量保持原状。不过邱素贤也说，居家空间仍可做出适度改变来加强环境安全，并提供失智症人士更大的自主权。这包括为潮湿光滑的地板加上防滑涂层，在站立或行走需额外支撑的地方安装扶手杆，以及移除图案复杂的壁纸或镜子等。

失智症人士与看护者皆需要支持

陈诗菱医生提醒人们，如果对自己或身边家人的记忆或认知功能有任何担忧，都应尽早就医。早期诊断是治疗疾病的关键，任何支持和帮助都可尽早开始。同时，切记健忘不是老化的自然过程，这可能是失智症所导致的症状。

尽管失智症目前还不能治愈，但还有许多方法可帮助减缓病情的发展。陈医生建议与医疗团队和社区服务提供者密切联系，适时寻求援助，提醒自己不是孤军作战。

郑诗霖和黄艾莉强调，看护者亦要关注自己的身心健康。黄艾莉说，看护者可能因为情绪管理不善而性情大变，甚至逐渐逃避照护有失智症的至亲；也有看护者会把心事埋在心底，掩饰所有情绪，而这两者都对看护者的健康无益。其他家庭成员应协助看护者，分担照护的责任。若看护者有异样表现，如对原本喜爱的事物失去兴趣，抽离社交活动，或有食欲不振等状况并且严重影响日常生活，都应寻求专业医疗援助。

陈诗菱医生也说，在照护失智症人士的过程中，家人和看护者可求助管理失智症的医疗团队，也可以向护联中心、新加坡失智症机构等社区服务寻求支持。这些组织所提供的服务涵盖相当广，包括确诊后的支持与相关活动，教导如何应对行为变化，也给予看护者支持及建议适当的未来规划。

照顾丈夫 携手面对失智症

谈及丈夫钟华敬 (68岁，退休) 在2016年被诊断有年轻化失智症时，64岁的张秀华眉宇间会流露出无奈神情。她说：“早在大概五六年前，我的先生就曾在夜晚发生剧烈头痛。当时他吃了止痛药，隔天没事就去上班了。我后悔当时没叫他看医生，也许可以早点发现他患上失智症，并减缓症状。”

张秀华透露从拍拖到结婚多年，一直与丈夫十分恩爱，但在这五六年期间，脾气开始变得暴躁，还经常跟她的母亲起争执。张秀华在朋友的建议下，让丈夫去做检查，原本怀疑是抑郁症，经过脑部扫描后才发现他的后脑萎缩，并且确诊为血管性失智症。

在与先生携手面对失智症的日子里，张秀华强调耐性与包容很重要，尤其对方往往会忘记做过的事，情绪失控时甚至在公共场所对她大声辱骂。日常生活也要注意周遭事物，如将尖锐易碎的用品收起，降低发生意外造成损伤的概率，她也会尽量陪伴丈夫一起做他感兴趣的手工或彩色活动，或让他陪同外出，不会独自一人在家胡思乱想。

张秀华透露，要兼顾工作、家务及照顾丈夫，曾让她觉得不知所措。后来她请了帮佣分担家务，也通过新加坡失智症机构的看护者援助服务站申请加入“乐龄陪护计划” (Eldersit)。当她忙于工作等事务时，受过培训的专员会到家中拜访，与钟华敬交谈或做些休闲活动。

通过看护者援助服务站，他们也加入“回忆咖啡厅” (Memories Cafe)，以及在国立脑神经医学院的引导下参与“希望心声” (Voices for Hope) 项目，目前大部分活动因疫情而转为线上举行。

张秀华说，丈夫会在家中跟随线上活动跳舞及做些简单锻炼，通过这些支援小组活动，也让他们认识更多失智症人士与看护者，从中相互学习与鼓励彼此。张秀华说：“照顾失智症人士的路途漫长，最重要是别放弃，也要照顾好自己，才有能力照顾至亲。”



照顾丈夫钟华敬 (左)，携手面对失智症的日子里，张秀华 (右) 强调耐性与包容很重要。

支援失智症看护者

新加坡失智症机构专为失智症看护者而设的线上支援小组活动，可浏览其官方网页：dementia.org.sg/csg。有疑问也可电邮：info@dementia.org.sg，或拨打该组织的关怀热线：63770700 (限星期一至五，上午9时至傍晚6时)。