



Tan Tock Seng
HOSPITAL

IGA
Institute of Geriatrics
and Active Ageing

失智症 看护者手册



免责声明：这本册子里所编制的资料，不可作为诊断健康问题或代替你的医疗咨询或护理。如有药物、症状和健康问题，务必咨询你的医疗保健机构。

目录

01 什么是失智症？

1

02 失智症征兆与症状

2

03 失智症起因

6

04 失智症阶段

8

05 如何治疗失智症

21

06 看护者也得照顾自己

26

附录
失智症护理资源

27

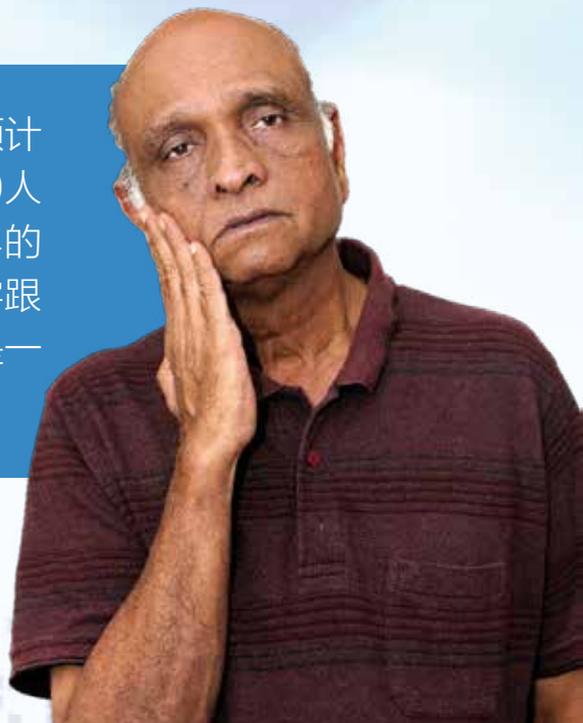
什么是失智症？

失智症是一种影响到脑部的疾病。此症**对大脑的功能有不利的**影响，远超正常老化的程度。由于**记忆力和思考能力严重受损**，年长患者的日常活动、工作和社交能力都会受到干扰。失智症患者的认知能力也通常会逐渐衰退。

虽然失智症在年长者中较常见，但要切记的是失智症**不是正常老化的一部分**。

失智症的影响

新加坡的失智症病患预计将从2010年的30,000人大幅度增加至2030年的187,000人。这个数字跟全球人口老化的趋势是一致的。



失智症征兆与症状

记忆力的减退是失智症较早及较容易辨认的症状之一，但是失智症**不只关乎记忆力**。其他大脑功能如：注意力、语言能力、辨认能力、解决问题的能力也受到影响。此外，病患的情绪、行为和社交能力可能会出现变化。

这些症状必须持续**至少六个月**，才可支持失智症的诊断。



失智症十大预警：

- 忘记近期发生的事情，影响日常作息

- 对时间、地点感到混乱
(搞不清楚方向，即使是在熟悉的地区也会走失)

- 判断能力变差

- 言语表达出现问题 (忘记常用的字眼)



- 解决问题有困难

- 无法胜任原本熟悉的事务 (依照食谱做菜有困难)



■ 误置个人物品

■ 个性改变



■ 退出工作或
社交圈子

（对嗜好失去兴趣）

■ 情绪或行为
突然变化

（妄想、易怒，
等等）



（资料来源：美国失智症协会 www.alz.org）

看护者能做些什么？

若怀疑年长者出现失智症症状，你可以请**家庭医生或综合诊疗所的医生**进行初步的评估。如有需要，医生将转诊他到记忆专科诊所，在那里他将接受更深入的测试。

请上网 <http://alz.org.sg/dementia/singapore/> 查询本地记忆专科门诊列表。



失智症起因

失智症与阿尔茨海默氏病 (Alzheimer's disease) 的区别

人们常混淆两者。失智症指的并非疾病本身，它是一组非特定征兆与症状的统称。如记忆力、注意力、定向能力、判断力、解决问题的能力、思考能力等各方面的功能退化。阿尔茨海默氏病则是众多可能导致失智症的原因之一。



退化性失智症

退化性失智症会逐渐恶化而且是不可逆转的。**阿尔茨海默氏病**是其最常见的病因。阿尔茨海默氏病一般进程缓慢，长达七至十年。

血管性失智症 (vascular dementia) 是导致退化性失智症的第二大原因。它是由脑出血或脑供血不足，而造成大脑受损所致。

其他导致退化性失智症的原因包括：

- 帕金森症（Parkinson's disease）
- 路易氏体失智症（Dementia with Lewy bodies）
- 额颞叶失智症（Frontotemporal dementia）
- 颅脑创伤
- 较罕见的亨廷顿舞蹈病（Huntington's disease）和克雅二氏病（Creutzfeld-Jakob disease）



失智症的某些病因是可逆转的

有一小部分的病因是可以逆转並治愈的。它们**一旦得到治疗，病患的失智症状一般不会恶化**，但病患不一定能完全康复。这得视他大脑原先存在的受损程度和其他疾病而定。

这些病因包括：

- 忧郁症
- 甲状腺功能异常
- 钠或钙水平异常、维生素B12和其他营养不足
- 脑肿瘤、一些脑部感染（如脑膜炎、脑炎、未经治疗的梅毒）
- 正常颅压脑积水（normal pressure hydrocephalus）

失智症阶段

一般来说，失智症分**三个阶段**。年长者未来可能会出现所列出的这些征兆与症状，作为看护者，知道以下所列将对你有益。

① 早期：轻微失智症

年长者仍然能够维持独立的生活，如工作、开车或者参与社交活动。虽然如此，年长者似乎开始健忘，或是不时的重复自己说过的话。有时候，他的行为会变得异常，可能会变得有些孤僻，对日常活动失去兴趣，或表现得更为不耐烦或急躁。每天给自己筹划日常活动也变得很困难。



贴士一览：帮助健忘的年长失智症患者



可使用记忆辅助器以及提醒事项，如简单列表或布告板。

不断提醒患者周遭的事情，如告诉他日期、时间、地点和周围的人的名字。



协助患者建立并保持有规律的生活。

患者若经常到处游荡和迷路，请考虑让他挂着“安全归来卡”（Safe Return Card）。



与年长者互动时要更加小心处理。年长者会开始健忘，不时重复自己的发问。这类行为并非故意捣蛋，而是年长者在吸收新讯息方面有困难，所以需要重复的指示与答案。

把任务拆分成较简单的步骤，让他能够先理解然后按照指示来进行。

保持活跃

患有失智症的年长者不必放弃他所爱的活动。我们需要帮助并鼓励他们继续参与，有必要时可以修改活动内容，以适应他们的能力。

- | | |
|---|--|
| ■ 密切注意年长者的嗜好。重要的是提供他们之前所喜欢的活动，而不是全新的活动，以免导致挫败感。 | ■ 认知能力虽逐渐下降，我们还是应当提供适合大人的活动给年长者。 |
| ■ 注意身体状况的限制，并且相应地修改活动内容。 | ■ 设法让活动联系到年长者过去所从事的工作。 |
| ■ 鼓励年长者参与日常活动。做简单的家务能够让他们为家庭作出贡献而感到被重视。 | ■ 专注于过程，而不是结果。 |
| ■ 选择能够刺激感官的活动。这些活动可帮助保持基本技能和身体功能。 | ■ 随着症状逐渐恶化，年长者可能会对之前参与的活动显得缺乏兴趣。看护者可考虑给予更多的重复性任务。看护者也可以接替年长者做一些较危险的事项。 |

提前规划

被诊断出失智症对患者及看护者而言足以改变其人生。提前为未来规划有助患者拥有更充分的准备。了解病症与相关的知识可减轻看护者的压力，同时也让家人安心。

持久授权书（LPA）

持久授权书（LPA）是一份法律文件。它允许“授权人”（donor）委任一位或更多“受托人”（donee），在前者丧失心智时，代替他做决定与行事。受托人可负责授权人的个人福利（如选择看护者和疗养院）和/或资产（如管理银行与公积金户口、房产）。

授权人必须：

- 至少满21岁
- 心智健全
- 并自愿地立持久授权书

在心智能力有疑问的情况下，授权人可被安排做进一步的心理检查。

授权人可选择他信任的受托人。后者可在前者丧失心智时，自动代替他做决定与行事。早立持久授权书能使授权人和他的亲人**安心**。

请致电公共监护人办公室1800-226-6222，或上网
<http://www.publicguardian.gov.sg> 查询更多资料。

人若未立持久授权书就丧失心智，他的亲人并不会自动**获准**管理其事务与钱财。新加坡的心智能力法（Mental Capacity Act）允许个人（如亲人）请法庭代失智者做特定决策，或委任一位或多位代理人来做决定。



预先护理计划（ACP）

我们的社会常视临终课题为禁忌及敏感的话题。若年长者患病，他可能会遇到疾病进展的潜在并发症。这时做出具体的医疗保健选择将会是必然的。

预先护理计划（ACP）是一个沟通的过程，让亲人和医疗团队了解年长者在无法为自己做出决定时所希望得到的护理。预先护理计划主要给予年长者一个平台，让他们可以表明自己希望得到的护理。



失智症是无法逆转，而随着病情恶化，病患会逐渐丧失自我的决策能力。年长的失智病患因此该在病情轻微时，想好并表达他对于治疗的意愿。

他可清楚告知在失智后所要的治疗。不仅是他的意愿受到尊重，他的家人也可以不必承受要为他日后医疗护理做决定的负担。

欲查询更多关于预先护理计划的资料，可浏览新加坡乐银页 - 制定预先护理计划（ACP）的网站。
(<http://www.silverpages.sg/caregiving/active-caregivers/advance%20care%20planning>)



② 中期：中度失智症

到了中期，变化以及记忆丧失的情况也更为明显。年长者的行为出现问题，并可能会干扰日常活动。他们会在表达及执行常规任务上遇到困难。中度失智症病患所表现出的某些行为包括：

- 重复话语、提问
- 到处游荡、迷路
- 忽略个人卫生
- 没有时间观念，忘记事情
- 忘记常用物品和熟人的名字
- 容易急躁或激动



贴士一览：如何与年长失智症病患沟通



制造有利于沟通的环境避免分心及减少噪音。把收音机和电视机关掉，或者转换到较安静的地方进行谈话。

在沟通之前，确保对方把注意力放在你的身上。从对方的前面接近，并且表明身份。说话时要面对面，眼睛平视对方。



放慢说话速度，降低说话的音调。

避免大声说话。一次只说一件事，然后耐心等待回复。给对方足够时间反应。



应尽量避免批评与纠正对方。尝试用关怀及尊重的态度来理解对方所说的，并且找出他所要表达的。尽量避免与患者争吵。

改善睡眠

患有失智症的年长者的睡眠习惯可能改变，不易入眠，或是有着断断续续的睡眠。有睡眠困扰的患者有可能变得焦躁，而夜里在家里游荡。也有可能大喊大叫，打扰到看护者的睡眠。

请参考以下列出的安眠贴士。

- 保持按时睡觉和起床的良好习惯。
- 限制睡觉的时间。卧室只作睡眠用途。
- 增加日间的活动量。
(如运动、散步或休闲活动)
- 制定一套在睡前能放松身心的日常程序。
(如洗温水澡、听柔和的音乐)
- 尽量避免或减少在白天睡午觉。
(必要时，午后睡最多一小时)
- 睡前至少两三个小时不再进食。



- 睡前四至六个小时，避免吃太过油腻、辛辣或甜的食物。

- 避免在傍晚喝酒。

- 不要吸烟。

- 避免在午餐后摄取含咖啡因的饮料。（咖啡、茶、汽水、巧克力）

- 请尽量避免长期使用安眠药物来强制睡眠。长期服用后，药物将逐渐失效以及可能产生副作用，如时空错乱、提高跌倒的风险。如果持续失眠，外加有干扰性的行为，请务必咨询医生。

③ 晚期：严重失智症

年长者无法认得家人。他说话可能难以理解，也听不懂别人跟他说的话。他们的活动能力会降低、吞咽也会感到困难，需要别人帮他洗澡、如厕、穿衣、进食等。



优化所摄取的营养

严重失智症的年长者通常会有进食和吞咽的困难，因而造成营养素摄取不足、体重减低。虽然患者之间的困难各有不同，以下是减缓常见饮食问题的护理措施。



- 保持良好的口腔卫生。
- 制造舒适环境，如播放柔和的音乐。
- 简化食物的摆设。一道一道上给年长者食用。
- 若病患对于使用餐具有困难，可以提供一些不需要餐具的食物，如小点心。
- 尝试做些患者喜欢吃的食物。利用颜色、味道及香味来促进食欲。
- 把部分食物收起以保持食物的温度，或把凉了的食物加热。
- 提醒他们进食及告诉他们的食物是什么可能会有帮助。
- 留意进食机会。如果患者晚上睡不着，可在固定的时间给予宵夜食用。

失智症管理

① 识别与治疗可逆转的病证及降低危险因素

治疗可逆转的病证，
如甲状腺、抑郁症和
补充维生素B12。

新陈代谢异常，如低
钙水平。

减少任何血管危险因
素，如戒烟、治疗糖尿
病、高血压和高脂血
症。



② 改善失智症症状的药物治疗

- 随着更多脑细胞受损及死亡，症状将逐渐恶化。
- 目前现有的失智症药物会通过影响脑神经细胞中携带信息的某些化学物质，使患者的症状获得改善或延缓疾病的进行。
- 这些药物包括：
 - 属于乙酰胆碱酯酶抑制剂（Acetyl Cholinesterase Inhibitors (AChEi)）的药物能提高乙酰胆碱（acetylcholine）水平。此化学物质在年长患者低于正常水平。例如爱忆欣（Donepezil）、忆思能（Rivastigmine）和利忆灵（Galantamine）。
 - 属于N-甲基-D-天门冬氨酸受体（N-methyl D-aspartate (NMDA) receptor antagonist）的药物能防止细胞因钠盐（glutamate）而受损。此化学物质在年长患者中过量存在，如忆必佳（Memantine）。
- **注意事项：**
 - 不是所有药物都适合每个人。
 - 药物无法治愈失智症。
 - 药物都只能改善失智症症状，而没办法防止疾病的进行。

③ 治疗失智症行为与精神症状 (Behavioural and Psychological Symptoms of Dementia, BPSD)

年长的失智症患者可能会经历行为与精神的症状。这是造成看护者负担和压力的重要因素。

症状包括：

- 忧郁症
- 躁动
- 幻觉
- 攻击行为
- 焦虑
- 睡眠障碍
- 妄想



a. 非药物治疗

非药物治疗通常应用于初步的治疗。

以帮助看护者更好的照顾患者，陈笃生医院老年医学与乐龄研教学院（Institute of Geriatrics and Active Ageing (IGA)），及其合作伙伴，录制了一系列如何照顾拥有行为与精神症状患者的视频。这些视频将会提供看护者有效应付患者行为的一些技巧和资讯。

请上 <http://ttsh-iga.com/educational-videos> 观看视频。



b. 用于行为与精神症状的药物治疗

治疗师会与看护者沟通后，根据年长患者的需求来给予药物治疗。药物包括：

- 抗忧郁剂
- 抗精神性药物
- 情绪稳定剂

服用药物来治疗可能会出现一些副作用。它可能会抑制患者传达其需要的行为。



看护者也得照顾自己

照顾失智症病患极具挑战性，也会叫人心力交瘁。看护者因此也需要支援。下列**贴士**可助你应付挑战。

尽量了解失智症和其常见的症状。

互相支援很重要，你能与其他失智症病患的看护者见面，并分享经历。

打听社区内的支援服务，如临时看护、成人日间托管服务。你能因此每周按时休息。

与亲友保持联系，抽出时间与他们相聚。

照顾自己的身心健康。

对自己有耐心，因为看护的工作是一个历程，犯错在所难免。



失智症护理资源

求助热线		
机构	联络资料	地址
Dementia Helpline (Alzheimer's Disease Association) 失智症协会热线	电话: 6377 0700 网址: www.alz.org.sg	Alzheimer's Disease Association 70 Bendemeer Road Luzerne Building #06-02 Singapore 339940
Referral Services Helpline (Agency for Integrated Care) AIC推荐服务热线	电话: 6603 6800 网址: www.aic.sg	7 Maxwell Road, #05-01 Annexe B MND Complex Singapore 069111

看护者支援		
机构	联络资料	地址
Alzheimer's Disease Association (Support Groups in English, Mandarin and Malay) 失智症协会 (英语、华语和马来语支援组)	电话: 6377 0700 网址: www.alz.org.sg	英语、华语和马来语支援组 Support Groups in English, Mandarin and Malay 70 Bendemeer Road Luzerne Building #03-02A Singapore 339940

失智症日间托管中心		
机构	联络资料	地址
All Saints Home (Tampines) 众圣之家 (淡滨尼)	电话: 6788 2345 网址: www.allsaintshome.org.sg	11 Tampines Street 44 Singapore 529123
Alzheimer's Disease Association (New Horizon Centre - Toa Payoh) 失智症协会 (新曙光护理中心 - 大巴窰)	电话: 6353 8734 传真: 6353 8518 网址: www.alz.org.sg	157 Toa Payoh Lorong 1 #01-1195 Singapore 310157
Alzheimer's Disease Association (New Horizon Centre - Bukit Batok) 失智症协会 (新曙光护理中心 - 武吉巴魯)	电话: 6565 9958 传真: 6565 2257 网址: www.alz.org.sg	511 Bukit Batok Street 5 #01-211 Singapore 650511
Alzheimer's Disease Association (New Horizon Centre - Tampines) 失智症协会 (新曙光护理中心 - 淡滨尼)	电话: 6786 5373 传真: 6784 9587 网址: www.alz.org.sg	362 Tampines Street 34 #01-377 Singapore 520362
Alzheimer's Disease Association (New Horizon Centre - Jurong Point) 失智症协会 (新曙光护理中心 - 裕廊坊)	电话: 6790 1650 传真: 6790 1521 网址: www.alz.org.sg	1 Jurong West Central 2 #04-04 Jurong Point Shopping Centre Singapore 648886
Apex Harmony Lodge 崇仁致善和谐院	电话: 6585 2265 网址: http://www.apexharmony.org.sg	10 Pasir Ris Walk Singapore 518240
AWWA Dementia Day Care Centre 亚洲妇女福利协会疗养院	电话: 6511 9479 网址: http://www.awwa.org.sg	123 Ang Mo Kio Ave 6 #01-4035 Singapore 560123
Jamiyah Senior Care Centre 回教传教协会乐龄护理中心	电话: 6776 8575 网址: http://jnh.jamiyah.org.sg	130 West Coast Drive Jamiyah Nursing Home Singapore 127444
Montessori For Dementia Care 蒙台梭利失智症护理中心	电话: 9729 7480 网址: http://www.mfdscg.com	276 Upper Bukit Timah Road #01-17 Singapore 588214
SASCO Day Activity Centre (Telok Blangah Rise) 新加坡联合服务合作社机构 乐龄日间活动中心 (直落布兰雅)	电话: 6276 8713 网址: http://www.sasco.org.sg	30 Telok Blangah Rise #01-316 Singapore 090030
SASCO Integrated Eldercare Centre 新加坡联合服务合作社机构乐龄关 怀中心	电话: 6464 0342 网址: http://www.sasco.org.sg	704 West Coast Road #01-431 Singapore 120704

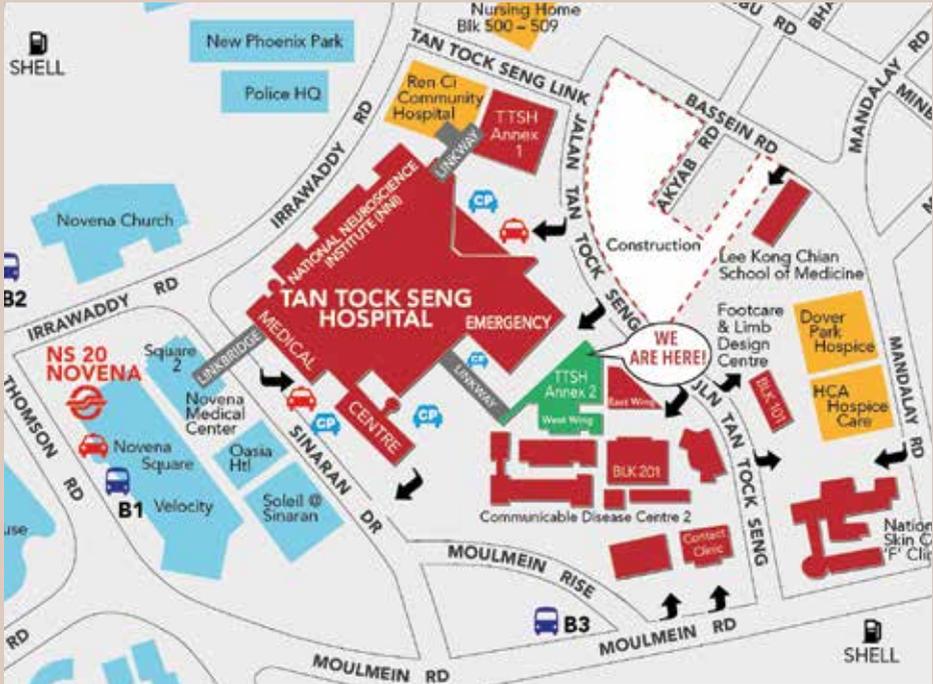
失智症日间托管中心		
机构	联络资料	地址
Silver Circle (Jurong West) 银之圈乐龄护理中心 (裕廊西)	电话: 6715 6762	50 Jurong West St 93 NTUC Health Nursing Home Level 2 Singapore 648967
Sree Narayana Mission Home - EEP (Woodlands) 瑞那拉耶拿教会养老会 (兀兰)	电话: 6362 5152	861 Woodlands Street 83 #01-170 Singapore 730861
St Andrew's Senior Care Joy Connect 圣安德烈乐龄服务喜乐中心	电话: 6291 1861	5 Beach Road #01-4919 Singapore 190005
St Hilda's Community Services 圣希尔达社区服务中心	电话: 6345 0054 网址: http://www.sthildascsc.org.sg	10 Jalan Batu #01-06 Singapore 431010
St Luke's Eldercare (Changkat Centre) 圣路加乐龄关怀中心 (淡滨尼尚育)	电话: 6789 9956 网址: http://www.stluke.org.sg	350 Tampines Street 33 #01-438 Singapore 520350
Sunlove Home 热爱之家	电话: 6387 3548 / 6387 3593 网址: http://www.sunlovehome.org.sg	70 Buangkok View Buangkok Green Medical Park Singapore 534190
Sunshine Welfare Action Mission (SWAMI) 阳光福利协会安老院	电话: 6257 6117 网址: http://www.swami.org.sg	5 Sembawang Walk Singapore 757717
The CARE Library Private Limited	电话: 9385 8277 / 9385 8773 网址: http://www.thecarelibrary.com	103 Lavender Street Carepoint #02-00 Singapore 338725
The Salvation Army - Peacehaven Bedok Day Centre 救世军勿洛日间乐龄中心	电话: 6445 1630 网址: http://www.salvationarmy.org.sg	121 Bedok North Road #01-163 Singapore 460121
The Salvation Army - Peacehaven Changi Day Centre 救世军樟宜日间乐龄中心	电话: 6546 5669 网址: http://www.salvationarmy.org.sg	9 Upper Changi Road North Singapore 507706
Thong Teck Home For Senior Citizens 同德安老院	电话: 6846 0069 网址: http://www.thongteckhome.org	91 Geylang East Avenue 2 Singapore 389759
Yong-En Care Centre 永恩关怀中心	电话: 6225 1002 网址: http://www.yong-en.org.sg	335A Smith Street #03-57 Singapore 051335

失智症患者看护者培训		
机构	联络资料	地址
Alzheimer's Disease Association (For caregivers and domestic helpers) 失智症协会	电话: 6293 9971 网址: www.alz.org.sg	Resource and Training Centre 70 Bendeemer Road Luzerne Building #06-02 Singapore 339940
Tsao Foundation Hua Mei Training Academy (For caregivers) 曹氏基金华美培训学院	电话: 6593 9547 网址: www.tsaofoundation.org	298 Tiong Bahru Road #15-01/06 Central Plaza Singapore 168730
Aged Psychiatry Community Assessment and Treatment Service (APCATS) - Institute of Mental Health (For the Central and Western Region) 心理卫生学院老年精神科社区诊疗服务 (中区与西区)	电话: 6389 2175 网址: www.imh.com.sg	10 Buangkok View Singapore 539747
Community Psychogeriatric Programme (CPGP) Psychological Medicine Division Changi General Hospital (For Districts administered by the Northeast and Southeast Community Development Councils) 樟宜综合医院老年精神科社区计划 (东北与东南社区发展理事会所管辖的地区)	电话: 6850 1841 网址: www.cgh.com.sg	Changi General Hospital 2 Simei Street 3 Singapore 529889
Nanyang Polytechnic School of Health Sciences (Nursing) (For health care providers with dementia workload and public interested in dementia care) 南洋理工学院健康科学系/护理系 (为有提供失智症护理服务的供应者和对失智症护理感兴趣的大众提供培训)	电话: 6550 1300 网址: www.nyp.edu.sg/pdc	180 Ang Mo Kio Avenue 8 Singapore 569830
Social Service Institute National Council of Social Service (For social service and community sector staff and volunteers for professional, skills and volunteer development training programmes) 国家福利理事会社会服务学院 (为社会服务与社区员工, 以及义工提供培训)	电话: 6589 5555 网址: http://www.socialserviceinstitute.sg	298 Tiong Bahru Road #18-01 Central Plaza Singapore 168730

笔记

笔记

保留所有版权。未经陈笃生医院许可，不可复制或检索系统中保存，或以任何形式、任何方式，包括电子、机械、影印、录音或其他途径传播《失智症看护者手册》的任何内容。陈笃生医院老年医学与乐龄研教学院版权所有。



BUS & MRT SERVICES

B1 (ALONG THOMSON ROAD) SBS : 21, 56, 57, 131, 131A, 166
 SMRT : 980

B3 (ALONG MOULMEIN ROAD) SBS : 21, 124, 124A, 518, 518A

NS 20 (NORTH-SOUTH LINE / NOVENA MRT)

LEGEND

-  BUS STOP
-  TAXI STAND
-  CAR PARK
-  MRT



A Community of Care

Centre for Geriatric Medicine enquiries and appointment line:

Tel : 6359 6100

Fax: 6359 6101

Centre for Geriatric Medicine

A Partner of the Institute of Geriatrics & Active Ageing

Tan Tock Seng Hospital, Annex 2, Level B1

7 Jalan Tan Tock Seng, Singapore (308440)

www.ttsh.com.sg

 Add us at www.facebook.com/ttsh.iga/

