

行 動 系 列

瞭 解 困 難 行 為 的 三 步 曲

如何對待阿滋海默症患者



Chinese

Steps to Understanding Challenging Behaviours:
Responding to Persons with Alzheimer's Disease

alzheimer's 
association™

阿滋海默症協會 編纂

阿滋海默症會使病人做出各種不同或無法預料的行為。有些阿滋海默症病人會變得焦躁或衝動，有些病人會不斷重複某些問題或動作。這些變化可能會在病人和照護者之間造成挫折感和緊張。

請記住一件重要的事，病患並不是故意要這麼做。行為的變化可能由下列幾個原因造成：

- 身體不適
(疾病、藥物作用)
- 刺激過多
(噪音太大、忙碌或活動紛雜的環境)
- 環境不熟悉
(新地方、認不出自己的家)
- 事務複雜
(對活動或家事有困難)
- 溝通有困難
(無法有效地溝通)

無論是什麼原因，請務必找出困難所在並思考解決的方法。

第一步，辨認並檢視其行為

不妥的行為是什麼？對病人或其他人是否造成傷害？

- 行為出現之前剛發生過什麼事情？是什麼事情引發此一行為？
- 行為出現之後有什麼事情發生？你如何反應？
- 設法回答下列問題：
什麼？何處？何時？為何？如何？

第二步，尋求可能的解決方法

- 失智症患者有哪些需求？這些需求是否都得到滿足？
- 改變環境是否能減少此一行為？
- 你是否能改變你對此一行為的反應或處理方式？你是否以平靜、支持的方式來回應？

第三步，嘗試以不同的方法來應付

- 你的新方法是否有幫助？
- 你是否需要探討其他的可能原因和解決方法？如果是的話，你可以採取什麼不同的做法？

瞭解並解決困難

每一位阿滋海默症病人都不一樣，他的行為與所經歷的變化也不相同。因此家人和照護者對困難的情況有不同的處理方式。這本小冊子討論一些最常見的困難行為，並探討可能的應付方法。

重複的動作/行為

阿滋海默症病人可能一再重複做某件事或說某些話。他可能不斷地重複一個字、一個問題或一個動作。大多數的情況下，病人大概是在尋求安慰、安全感和熟悉的事物。

病人也可能不斷走來走去或把剛做的事恢復原狀。這些行為通常對阿滋海默症病人沒有傷害，但對照護者會造成壓力或困擾。

以下是應付重複行為的幾個方法：

- **尋找重複行為背後的原因**
想辦法找出此一行為是否有特殊原因並將它消除。
- **針對「情緒」而非「行為」作出反應**
想想他有什麼感覺，而不要著重於他做了什麼事。
- **把行為變成一項活動/工作**
如果病人一直搓他的手，給他一塊布請他幫忙擦桌子。
- **保持平靜與耐心**
以平靜的聲音和輕柔的碰觸來安慰他。
- **回答他**
即使你必須重複許多次，回答他，給他所要的答案。
- **讓他參加活動**
他可能只是無聊而需要有點事情做。為他安排計劃讓他參加令人愉快的活動。
- **利用輔助記憶的工具**
如果他不斷地問同樣的問題，利用筆記、時鐘、日曆或照片來提醒他。
- **接受行為並想辦法與它共存**
如果行為不造成傷害，讓它去吧！並想辦法與它共存。
- **請教醫生**
重複的行為可能是藥物的副作用。與你的家庭醫師談談。

侵略性的行為

侵略性的行為可能是語言（大吼、罵人）或肢體動作（打人、推人）。這些行為可能事前無跡象而突然出現，也可能是某一受挫情況所導致。無論情形如何，想辦法瞭解造成病人生氣或不快的原因是非常重要的。

這裡有一些可能的應付方法：

➤ **想辦法找出直接的造成原因**

想想行為出現之前有什麼事可能「引發」此一行為。

➤ **著重於感覺而非事實**

不要把注意力集中於事情的細節上，多注意他的情緒。探索藏在字句之後的感覺。

➤ **不要生氣或難過**

保持積極態度、安慰病人，以柔和的語氣慢慢說。

➤ **減少干擾**

檢視環境並做調整，以避免以後類似的情況產生。

➤ **運用放鬆的活動**

用音樂、按摩或運動來幫助病人平靜下來。

➤ **把重點轉移到另一活動**

某一情況或活動可能無意中引起侵略性的反應，所以，讓他嘗試其他的活動。

多疑妄想

因為記憶喪失和迷惑，阿滋海默症病人可能對事情看法不同。他可能對周圍的人起疑心，說他們偷竊、不忠、或有其他不當行為。有時他也可能誤解他所看見及聽見的事情。

若此事發生：

➤ **不要採取攻擊**

傾聽困擾他的是什麼事，設法瞭解他的實際情況。安慰他並讓他知道你關心他。

➤ **不要爭執或想說服他**

讓他表達意見。同意他的基本假設並表示知道他的想法。

➤ **給他簡單的答覆**

與他分享你的看法，但不要提出冗長的解釋或理由。

➤ **讓他的注意力轉移到其他的活動上**

想辦法讓他加入活動或請他幫忙做一件事。

➤ **同樣的東西多買幾件**

如果他在找某個特定的東西，多準備幾個。例如，要是他老在找他的皮夾，就買兩個同樣的皮夾。

辨識困難

有時病人可能認不出熟悉的人、地方或物品。他可能忘記與他人的關係，叫錯家人的名字，弄不清楚自己住在什麼地方。他也有可能忘記常用物品如筆或叉子的用途。這些情況對於照護者造成極大的困擾，因此照護者需要很大的耐心和體諒。

照護者應當：

➤ **保持平靜**

雖然被叫成別人的名字或不被認出是令人痛苦的事，但設法不要把你的難過表現出來。

➤ **簡單的回答**

不要長篇大論提出許多道理。以簡單的話來說明。

➤ **用照片或其他物品來提醒**

用照片或其他物品來提醒病患重要的人際關係和地方。

➤ **以建議的方式來糾正**

避免讓解釋聽起來像是責備。說「我想那是湯匙」或「我想他是你的孫子小華」。

➤ **不要影響你的個人情緒**

請記住，是阿滋海默症使你所愛的人失去記憶。但是他仍能感受得到你的支持和體諒。

焦慮或煩躁感

阿滋海默症病人有時會感到焦慮或煩躁。他可能變得坐立不安而需要到處走動或踱步。或者他可能在某些地方感到不痛快或對某些細節斤斤計較。他也可能過度依賴照護者的注意和指示。

若阿滋海默症病人變得焦慮或煩躁：

➤ **傾聽他的挫折**

找出什麼事造成他的焦慮並設法體會。

➤ **安慰他**

說安撫他的話，讓他知道你會在旁支持他。

➤ **讓他參加活動**

利用藝術、音樂、或觸摸來幫助他放鬆。

➤ **調整環境**

減少噪音和干擾，或轉移到另一個地方。

➤ **為他尋找發洩精力的其他途徑**

他也許在找件事情做。帶他散步、打球、或坐車兜風。

應付困擾行為的訣竅

- 保持平靜及體諒。
- 要有耐心、有彈性。
- 為每一個困擾行為找出原因。
- 對情緒而非困擾行為作出反應。
- 不要爭執或想說服病人。
- 承認病人的要求並做出反應。
- 接受困擾行為是疾病的症狀並設法慢慢解決。
- 探討各種解決辦法。
- 為困擾行為找到其他的發洩途徑。
- 運用輔助記憶的工具。
- 不要讓病人的困擾行為影響你個人的情緒。
- 與他人談論你的處境。
- 抽出時間讓自己休息。

阿滋海默症協會：在您身邊支持您

阿滋海默症協會是唯一專門致力於對抗阿滋海默症的全國性義務組織，資助研究並提供資訊與支援給阿滋海默症病患、病患家屬及照護者。

阿滋海默症協會於 1980 年由家庭照護者所成立，全國有 200 個分會，提供有關活動及服務，包括支持團體，來協助社區中的阿滋海默症家庭。協會是資助阿滋海默症研究的主要資金來源，僅次於聯邦政府。

阿滋海默症協會提供關於阿滋海默症疾病最新的研究報告、照顧技巧、及照護者的協助等資訊。要取得更多資訊或查詢距您最近的分會地址，請打電話：

(800) 660-1993

Translation provided by
Chinese American Human Services Association

華美社會服務協會翻譯

Reviewed and approved by Canossa Chan, Alzheimer's Association of Los Angeles, Riverside & San Bernardino Counties 2002.

This project was supported by a grant, number 90AZ2365 from the Administration on Aging, Department of Health and Human Services, Washington, D.C. 20201. Grantees undertaking projects under government sponsorship are encouraged to express freely their findings and conclusions. Points of view or opinions do not, therefore, necessarily represent official Administration on Aging policy.