



社團法人台灣失智症協會
Taiwan Alzheimer's Disease Association

給失智者家屬的居家防疫參考手冊

2021/5/28

當全國疫情警戒上升到三級，失智社區服務據點及日照中心等服務都已暫停，家屬因此必須肩負起照顧失智者的全部工作，壓力倍增。台灣失智症協會了解家屬的辛勞，期盼能減輕家屬的照顧壓力，並成為家屬居家防疫中的支持與後盾，因此彙整國內外居家防疫照顧策略，提供家屬們參考。

一、落實防疫措施，保護自己及家人

各項防疫措施請遵循衛生福利部疾病管制署防疫指引。

- ✓ 請留意自己及失智家人是否出現冠狀病毒感染相關症狀，如：發燒、流鼻水、咳嗽、喉嚨痛、倦怠、肌肉痠痛、頭痛、腹瀉、嗅覺或味覺異常、呼吸急促等。
- ✓ 請盡量待在家，必須出門時請配戴口罩、勤洗手並保持社交距離，返家後務必先洗手、丟掉口罩、更換乾淨衣物等完整清潔消毒。
- ✓ 避免訪客及親友聚會，若有訪客，務必消毒手部及戴口罩，訪客離開後，所接觸過的地方也需清潔消毒。
- ✓ 定時清潔居家環境，並以 75%酒精或稀釋漂白水消毒常碰觸的地方如門把、桌面、手機、遙控器、電話等。
- ✓ 有疫苗可打時，儘快施打疫苗，若有疑慮，請與醫師討論。

二、照顧失智家人之前，請先安頓好自己

每位照顧者都是失智者的重要依靠，尤其在居家防疫時期，家屬更要注意自身健康，適時尋求協助。

- ✓ 為避免不必要的焦慮及恐慌，請避免接收過多的疫情新聞資訊；照顧者穩定的情緒可帶給失智者穩定的力量。



社團法人台灣失智症協會

Taiwan Alzheimer's Disease Association

- ✓ 安排自己每日作息，與失智家人一起運動、手作、唱卡拉 OK 等，攝取均衡營養及水份；白天多活動，夜間定時睡覺不熬夜。
- ✓ 肯定自己對家人的付出，安排時間放鬆一下，做自己喜歡的活動（請參考線上資源如線上博物館或線上電影院）。
- ✓ 與可信賴的親友談談您的擔憂和感受，並參與線上家屬團體。
- ✓ 如果可能的話，請安排替手，以利紓壓喘息。
- ✓ 與親人召開線上會議，討論失智者防疫措施並共同分擔照顧工作。
- ✓ 若失智家人由外籍看護照顧，請提供其國家語言之宣導訊息，幫助看護落實防疫措施，同時照顧到看護因疫情而產生之不安。
- ✓ 若照顧者居家上班且與失智者同住，請評估是否申請防疫照顧假。
- ✓ 心情鬱悶或照顧壓力大時，請撥打失智關懷專線 0800-474-580（失智時 我幫您）與專業人員討論，或撥安心專線 1925 緩解壓力，長照專線 1966 了解照顧資源，家庭照顧者關懷專線 0800-507272 了解家庭照顧者資源，必要時請尋求精神科門診協助。

三、協助失智家人落實防疫措施

失智家人也許會察覺到生活中的變化而感到疑惑不安（如不能外出活動），也可能無法理解防疫措施，需要照顧者耐心地引導，以下方法供照顧者參考。

- ✓ 以失智者能聽得懂、簡單且不致引發焦慮的方式說明疫情。
- ✓ 失智者記性差是疾病所造成的，照顧者需要耐心地重複向失智者說明。
- ✓ 在大門口、洗手台或適當位置張貼告示來提醒失智者：常洗手、戴口罩、少出門等防疫措施。
- ✓ 邀請失智者最信賴或最聽從的人，來叮嚀失智者遵守防疫措施，如醫師、孫子女、子女、親友、里長或警察等，也可請友善鄰居協助。



社團法人台灣失智症協會
Taiwan Alzheimer's Disease Association

- ✓ 以失智者能聽得懂的話，清楚說明戴口罩或洗手方式，並示範或適度協助。
- ✓ 進食前、如廁後、咳嗽、擤鼻涕後要確保失智者確實洗手。
- ✓ 運用失智者的喜好，讓防疫措施變得有趣，如讓他挑選喜歡的口罩花色，或附加特殊意義的口罩如「平安」、「招財」、「福」。
- ✓ 失智者較難記得「不可到處摸」、「不摸眼口鼻」等防疫行為，建議隨時攜帶酒精噴瓶，以協助失智者消毒手部，並增加物品與環境的消毒頻率。
- ✓ 避免指責失智者做不好，盡量鼓勵和稱讚做得不錯的地方。可提醒在意金錢的失智者相關罰則，若能配合防疫，照顧者可提供獎勵。
- ✓ 出門時，請攜帶失智症診斷證明或身心障礙證明，於失智者不小心違反防疫措施時，能及時出示證明以免受罰，但仍要努力協助失智者遵守規定。

四、為失智家人安排活動並維持規律作息

原本的生活因疫情受到影響，且為了防疫必須長時間待在家中，您可以引導失智家人從事一些活動，營造居家快樂時光。

- ✓ 維持健康飲食、充足睡眠、固定運動與規律生活作息。
- ✓ 與失智家人一起從事有趣的活動，如居家運動、音樂律動、打拳、看電視、聽廣播、看老電影、為失智家人錄影、唱卡拉 OK、看相簿說故事、寫日記、繪畫、著色圖、拼圖、桌遊、摺紙、烘焙、園藝、整理衣物、打掃清理等，以降低失智者因減少外出活動所帶來的焦慮。
- ✓ 多利用線上互動影片或參與線上即時活動（請參考線上資源如線上運動或線上手作課程）。
- ✓ 透過電話或視訊與親友聊天、傳遞關心。



社團法人台灣失智症協會
Taiwan Alzheimer's Disease Association

五、為染疫或隔離時期預作準備

不論是失智者或是主要照顧者染疫或是被隔離，都是很大的挑戰，因失智者對改變較不容易調適，需要更多耐心與包容。

- ✓ 請主要照顧者事先預備「防疫照顧包」，列出包含失智者常用藥品、慢性病診療事項、安撫性食物及物品、生活及飲食習性、照顧常規、應對溝通技巧、喜歡的活動及用物、喜愛的音樂歌曲等，以利他人接手照顧。
- ✓ 平時主要照顧者即練習以視訊與失智家人互動，以利隔離時能藉此方式安撫失智家人。
- ✓ 若失智者被隔離至不熟悉環境時，請提供失智者熟悉的物品，並透過與家人的視訊減少因隔離造成之不安。
- ✓ 任何失智照顧問題，請撥打失智關懷專線 0800-474-580(失智時 我幫您)與專業人員討論。防疫或確診後隔離等措施，請撥防疫專線 1922。

參考資料

英國 Alzheimer's Society UK COVID-19 tips for caregivers

<https://www.alzheimers.org.uk/get-support/coronavirus/helping-person-dementia-stay-safe-well>

加拿大 Alzheimer Society of Canada COVID-19 tips for caregivers

<https://alzheimer.ca/en/help-support/dementia-resources/managing-through-covid-19/covid-19-tips-caregivers>

美國 Alzheimer Society USA COVID-19 tips for caregivers

[https://www.alz.org/help-support/caregiving/coronavirus-\(covid-19\)-tips-for-dementia-care](https://www.alz.org/help-support/caregiving/coronavirus-(covid-19)-tips-for-dementia-care)

澳洲 Dementia Australia COVID-19 tips for carers, families and friends of people living with dementia

<https://www.dementia.org.au/resources/coronavirus-covid-19-helplets/tips-for-carers-families-and-friends-of-people-living-with-dementia>



社團法人台灣失智症協會
Taiwan Alzheimer's Disease Association

線上資源

台灣失智症協會臉書 <https://www.facebook.com/tada2002/>

台灣失智症協會 YouTube

<https://www.youtube.com/user/tadatada2002/videos>

(十多位醫師的叮嚀影片、互動式運動影片、手作影片、律動影片等持續更新)

失智居家防疫資源-線上電影/綜藝節目

居家照顧失智家人不知做什麼嗎？

如果您家人喜歡看電影或追劇綜藝節目，以下節目也許可以試試看哦！

每位失智者的喜好及專注度不同，請為失智家人選擇最適合的影片，以及觀看的时间。
觀看影片時，請與家人分享或討論，並適時起身動一動哦！

國家圖書館線上電影 (需要申請閱覽証)

<https://www.ncl.app.visionmedia.com.tw/video>

包青天 (電視劇)

<https://pse.is/3h6wa4>

白鷺鷥的願望 (電視劇)

<https://www.youtube.com/watch?v=Zjliw-5jp-g>

華視天王豬哥秀：現代嘉慶君 (綜藝)

<http://ytl.piee.pw/3grqdc>

草地狀元 (台灣各行各業)

<https://www.youtube.com/channel/UC4vuXgV5ng5IM9u51I19-FA>

鑽石鑽石亮晶晶 (台灣之美)

https://shows.cts.com.tw/shows_prog/society/140.html

(我愛)冰冰 show / 中視 (綜藝)

下午 13:00(周一-周五) 晚間 20:00(周六) 下午 14:00(周日)

<http://new.ctv.com.tw/ProgramList>



社團法人台灣失智症協會
Taiwan Alzheimer's Disease Association

台灣的歌 / 八大 (歌唱)

周二~周六 上午 06:00

<https://www.gtv.com.tw/mobile/programSchedule.php>

美鳳有約 / 民視 (美食)

周一~周日 中午 12:30-13:00 下午 17:30-18:00(六日無)

<https://reurl.cc/ZGa7WA>

大陸尋奇 / 中視 (風景)

上午 08:00/下午 14:00(六) 上午 06:00/下午 17:57(日)

<http://new.ctv.com.tw/ProgramList>

失智居家防疫資源-線上博物館/美術館

居家照顧失智家人不知做什麼嗎？

如果您家人喜歡逛博物館或美術館，以下影片也許可以試試看哦！

每位失智者的喜好及專注度不同，請為失智家人選擇最適合的影片，以及觀看的時間。

觀看影片時，請與家人分享或討論，並適時起身動一動哦！

谷歌線上展覽

<https://artsandculture.google.com/search/exhibit?project=exhibits>

台北故宮

<https://theme.npm.edu.tw/selection/>

台灣博物館線上展覽

https://www.ntm.gov.tw/onlineexhibitionlist_189.html

台灣博物館

<https://www.youtube.com/user/NTMuseum>

科博館線上博物館

<https://www.nmns.edu.tw/online-museum/catalog/>

奇美博物館線上古典樂

<https://pse.is/3fttxs>



社團法人台灣失智症協會
Taiwan Alzheimer's Disease Association

奇美博物館

https://www.youtube.com/channel/UCS1_h6BW1AbRLP0MnRi4LzQ

國立台灣美術館線上展覽

https://www.ntmofa.gov.tw/links_1208.html

歷史博物館線上展覽

https://www.nmh.gov.tw/informationings_69.html

北京故宮

<https://www.dpm.org.cn/shows.html>

東京富士美術館

<https://artsandculture.google.com/partner/tokyo-fuji-art-museum>

東京國立博物館

https://www.tnm.jp/modules/r_exhibition/index.php?controller=hall&hid=10

大阪市立美術館

<https://www.ss.net.tw/collection-84.html>

日本森美術館

<https://www.mori.art.museum/en/>

日本足立美術館

<https://www.adachi-museum.or.jp/en/>

紐約現代藝術博物館

<https://www.moma.org/collection/?=undefined&page=2&direction=fwd>

紐約大都會藝術博物館

<https://www.metmuseum.org/exhibitions/listings/2020/gerhard-richter-painting-after-all/exhibition-guide>

紐約古根漢博物館

<https://www.guggenheim.org/collection-online>

荷蘭梵谷博物館

<https://artsandculture.google.com/partner/van-gogh-museum>

巴黎奧賽美術館

<https://reurl.cc/rgdRpE>



社團法人台灣失智症協會
Taiwan Alzheimer's Disease Association

巴黎羅浮宮

<https://www.louvre.fr/en/visit>

大英博物館

<https://britishmuseum.withgoogle.com/>

失智居家防疫資源-大自然影片

居家照顧失智家人不知做什麼嗎？

如果您家人喜歡動物或大自然，以下影片也許可以試試看哦！

每位失智者的喜好及專注度不同，請為失智家人選擇最適合的影片，以及觀看的时间。
觀看影片時，請與家人分享或討論，並適時起身動一動哦！

台北市立動物園(15 支 2-4 分鐘)

<https://www.youtube.com/user/TaipeiZoo>

奇妙的動物(32 分鐘)

<https://www.youtube.com/watch?v=fzugAiynzJM>

城市的聲音(10 小時)

https://www.youtube.com/watch?v=5NS_RGXqljA

山的聲音(10 小時)

<https://www.youtube.com/watch?v=2R2gb0MKJlo>

叢林的聲音(10 小時)

<https://www.youtube.com/watch?v=UuWr5TCbumI>

島嶼的聲音(10 小時)

https://www.youtube.com/watch?v=2QPbriKs_sl

沙漠的聲音(10 小時)

<https://www.youtube.com/watch?v=fvRkW05g2HE>

草原的聲音(10 小時)

https://www.youtube.com/watch?v=Bs_jbyeztpd4

(需要時，可自行加快影片播放速度)