

# 失智症的非藥物治療 - 活動安排

黃秀梨



# 活動

- 活動定義
  - 為任務或行動，計畫與組織要做的事情(偉氏字典)。
- 針對長期照護情境活動之定義為：“住民一天中所有會經驗到的行動與互動”。

# 活動對失智者的重要性

## 生理功能上的助益

- 促進心肺功能
- 增加肌力
- 促進延展性
- 改善協調與平衡能力
- 調整血糖
- 刺激腎上腺及正腎上腺素分泌

## 心理社會功能上的助益

- 放鬆
- 降低壓力與焦慮
- 促進情緒穩定
- 改善認知功能
- 增進主觀安適感
- 增加他人互動
- 提升自主性與自尊

# 有意義的活動

## 對失智長者

- 活動須對老人或失智患者具有“意義”(meaning)，才能促進老人有動機與持續參與。
- 活動的喜好與意義因人而異。

## 有意義活動的原則

- 有目的
- 自願參與
- 參與者具有美好和滿足的感覺
- 配合參與者的社會文化背景
- 使參與者有成就感

## 失智者活動設計原則

- 簡單，使參與過程能領略成就感
- 略具挑戰性，稍具難度可使參與者產生興趣與鬥志
- 具有趣味，使參與者在過程中有歡愉與快樂感
- 增進參與者現有能力的
- 沒有威脅與挫折感，提供正向及成功的經驗
- 可靈活調節活動的難度與參與模式，順應失智患者功能程度

# 活動參與程度調節模式

## 高程度參與

獨立策劃及主動實踐/執行整個活動

è

主動實踐/執行已經計畫好的活動

è

在側設的環境下參與已計畫好的活動

è

參與活動時，需要語言的提示

è

參與活動時，需要肢體動作的提示

è

協助部分動動支動作執行

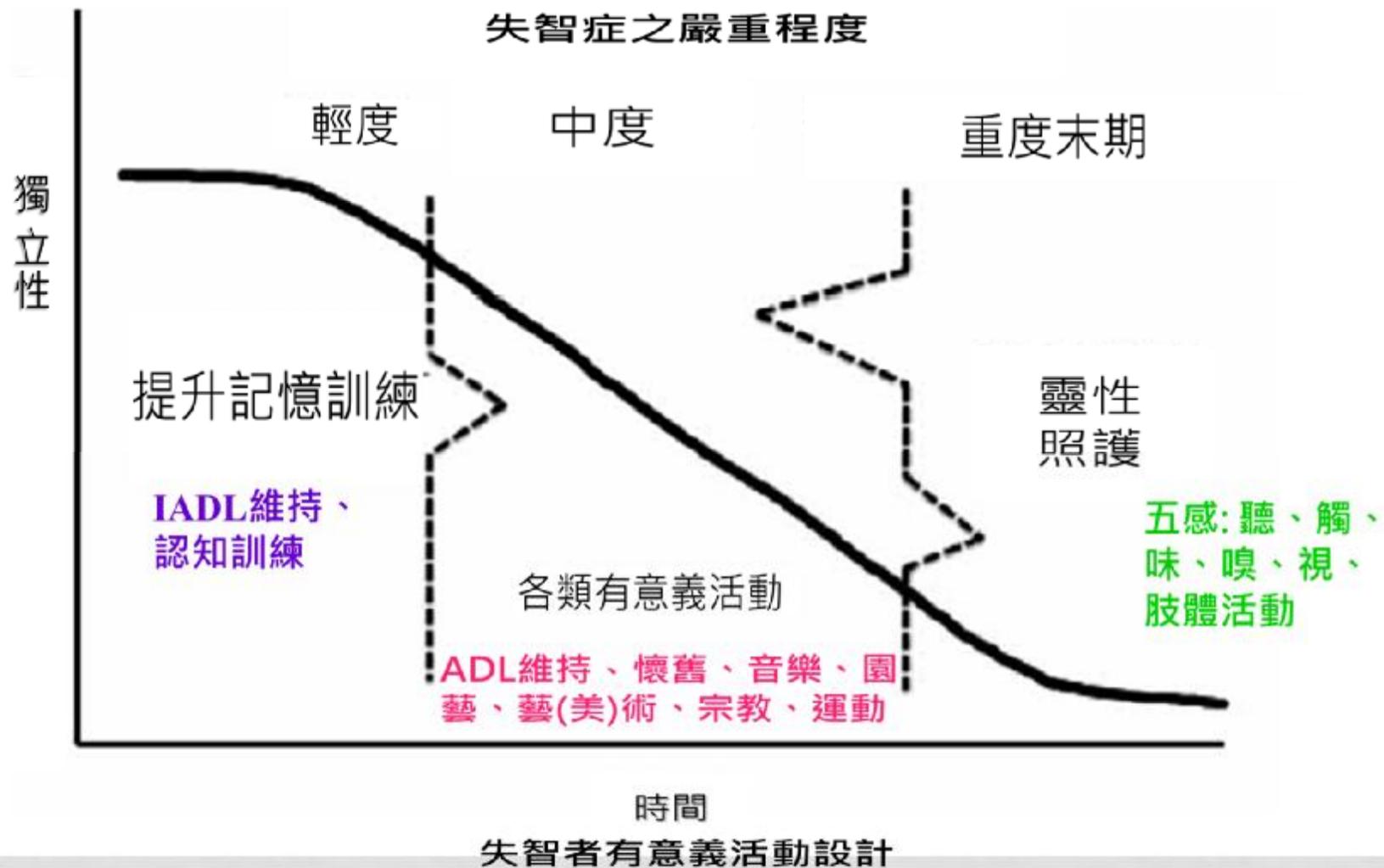
è

協助下被動參與活動

è

在旁觀看，但未參與活動執行

## 低程度參與



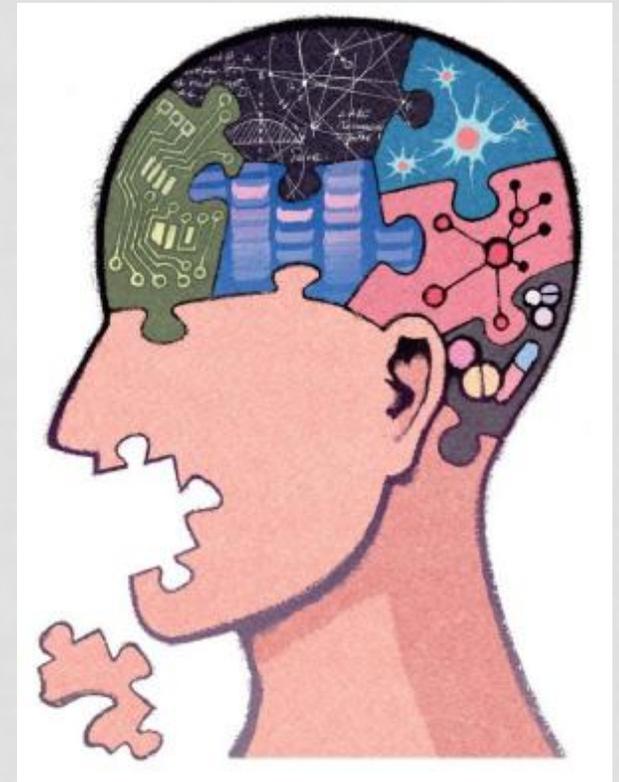
## 失智症的非藥物治療

- 行為治療
- 認知治療
- 音樂治療
- 懷舊治療
- 芳香治療
- 感官治療
- 寵物治療
- 光照治療



# 行為治療 (BEHAVIORAL THERAPY)

- 以學習理論為基礎
- 人具有行為學習能力
- 透過條件作用原理與學習原理
- 強化期望行為
- 減少不期望行為
- 如操作制約:以增強、懲罰、削弱等技術，出現期望行為時提供愉悅刺激或回饋，出現不期望行為時導致嫌惡經驗，以此修正行為



# 行為治療(續)

## 評估

- 評估問題行為造成原因
- ABC分析法
  - 前導事件(A, Antecedents)
  - 問題行為(B, Behavior)
  - 行為後果(C, Consequences)

## 介入

- 分析ABC關係，掌握適當時機介入
- 設定界目標，應用各種行為修正技巧
- 改變情境(物理與社會情境)
- 照護者訓練

## 行為治療實證

- 促進獨立性
  - 自我照顧
  - 大小便控制
- 減少問題行為
  - 製造噪音
  - 遊走
  - 攻擊行為

# 認知治療(COGNITIVE REHABILITATION)

- 確認個人的需求和目標，提供策略和資訊，協助使用記憶輔助代償，使用多樣介入方法促進認知功能
- 常用方法
  - 現實導向治療(Reality orientation therapy)
  - 記憶訓練

# 現實導向治療(Reality orientation therapy)

- 目標

- 協助失智者重新學習掌握切身或周遭環境的資訊，以改善其對周遭環境及事物的認知及處理，使患者進行日常生活活動時，保持最佳功能

- 理論基礎

- 人要獨立處理日常事務，必須熟悉周遭環境，掌握相關的日期、時間、地點、人物等訊息

- 介入模式

- 1. 現實導向療程:

- 10-12次，每週2-3次，4-6週完成，每次30-60分鐘
- 認知焦點、定向訊息演練及延伸
- 遊戲或多樣活動，促進專注與參與

- 2. 24小時現實導向

- 機構環境設計
  - 現實導向板、目標、名牌、記憶輔具等
- 主動性介入(proactive intervention)
- 反應性介入(reactive intervention)

# 記憶訓練

- 透過各種策略與技巧，使失智者適應、明瞭或減輕記憶障礙對日常生活的影響，如記憶輔助、教導協助記憶的技巧
- 理論基礎
  - 持續刺激腦部、促進神經重組，導致功能恢復
  - 失智症患者記憶訓練重點在“預防或減少進一步記憶退化”，而非記憶復原
- 實證結果
  - 經記憶訓練(提供記憶、問題解決級對話交談訓練)，較無活動組或一般活動組顯著延緩退化

# 音樂治療 (MUSIC THERAPY)

- 定義

- 指以有系統的運用音樂促進正向的行為性、心理性及生理性健康(Bunt, 1994)，稱為「音樂療法」或「音樂輔療」、音樂介入措施(music intervention)或音樂活動(music activity)等

- 理論基礎

- 音樂對掌控情緒的邊緣系統(limbic system)產生影響，經由網狀系統(reticular system)傳遞，使腦垂體放β- 腦內啡(β-endorphin)，進而緩解疼痛，促進欣快感。
- 音樂也會增進α腦波，使緊繃的情緒得以平靜，進而促進生理或心理的健康。

# 音樂治療 (MUSIC THERAPY)

- 音樂治療原理

- 同質理論(Iso principle)
  - 音樂配合病人當下狀況，如背景、喜好
- 共乘理論(Entrain)
  - 音樂讓病人更投入眼前任務
- 轉移理論(diversion)
  - 將注意力從身上的病痛或焦慮移轉開

- 音樂治療類型

- 接受型:欣賞他人演奏
- 主動型:參與音樂演奏或創作



## 音樂治療執行方式及原則

- Ø **音樂治療的類型**包括音樂聆聽、歌唱、樂器演奏、欣賞樂器演奏、音樂性遊戲、音樂律動、團體音樂性活動或音樂伴隨其他感官刺激的活動等。
- Ø **音樂治療進行方式**可分為團體性及個別性。

# 芳香治療(AROMA THERAPY)

- 定義

- 芳香治療是指使用植物性精油來治療，改善生理及情緒的健康狀態。

- 理論基礎

- 芳香療法是由精油的氣味分子透過鼻腔黏膜刺激嗅覺，作用於大腦邊緣系統的視丘，會影響自主神經及內分泌系統促進腦內啡(endorphin)的分泌，而增進各器官的正向結果。
- 促進神經傳導物質來抑制乙醯膽鹼酯酶(acetylcholinesterase)的分泌而增加乙醯膽鹼(acetylcholine)，進而延緩神經及認知功能的退化。

## 芳香治療實證效果

- 緩和情緒降低失智症者的精神行為症狀
- 結合芳香療法及按摩有鎮靜效果，可降低躁動行為。
- 改善認知功能的精油
  - 鼠尾草、檸檬香蜂和迷迭香等

鼠尾草精油有抗氧化、抗發炎、抑制膽鹼酶(cholinesterase)等效果



# 懷舊治療 (REMINISCENCE THERAPY)

**懷舊治療**是藉由對過去事物及經驗的回憶來達到緩解病情的一種方式，常藉由生命回顧(life review)的方式來進行，即是協助病人了解終其一生之生命的意義及成長，肯定自我對使命的努力，可提升內在力量及自我價值感。

## 理論基礎

- 透過懷舊過程促進生命統合與適應(心理學基礎)
- 失智者對長程記憶保存相對較好(認知理論)

## 懷舊治療類型

- 懷舊治療團體或個別
  - 他人引導或自發
  - 時間地點固定或即興
  - 同年代或多代同堂
  - 可與家屬一起進行
  - 談話性或活動性
  - 內容可與生命故事為主
- 一般懷舊 (general reminiscence)
  - 可團體或個別
- 生命回顧 (life review)
  - 大多採一對一

## 懷舊治療執行方式及原則

- 關懷傾聽、接受的態度、正向的回應、使用開放式的問題及經驗分享
- 注意失智症者是否面臨情緒壓力
- 不隨意中斷話題、耐心傾聽
- 依能力訂定可達成的治療目標
- 提供的訊息要清晰，必要時可重複或可適時提出追加性的問題來引開討論
- 尊重失智症者的價值；接受其見解及價值觀，重視其自主權，
- 焦點應放在失智症者及其對事件的感受，而非事件本身
- 勿強迫失智症者回想引發壓力事件及不舒服的情境；也不要試圖說服或改變
- 支持與肯定失智症者現有的能力

## 懷舊治療實證效果

- 減少認知功能退化
- 降低情緒(憂鬱)問題



## 多重感官環境治療(MULTI-SENSORY ENVIRONMENT)

- 主要利用聲音、燈光、薰香等，增加患者的各種感官刺激，如聽覺、嗅覺、味覺、觸覺等，激發感官刺激及學習動機
- 增加感官刺激，達到放鬆
- 促進社交人際互動
- 減少精神行為症狀等



# 動物輔助治療(ANIMAL-ASSISTED THERAPY)

## 功能

- 指以受過訓練的動物作為媒介
- 透過人與動物彼此的互動過程及情感交流
- 改善病人的生理健康情緒障礙、認知及社交問題



# 動物輔助治療注意事項

## 注意

- 失智者對動物的喜惡
- 動物輔助治療的動物須考量
  - 成熟度
  - 可控制度
  - 可預測度
  - 合適度
  - 與飼主的信賴度



# 機器寵物輔助治療(ROBOT-ASSISTED THERAPY)

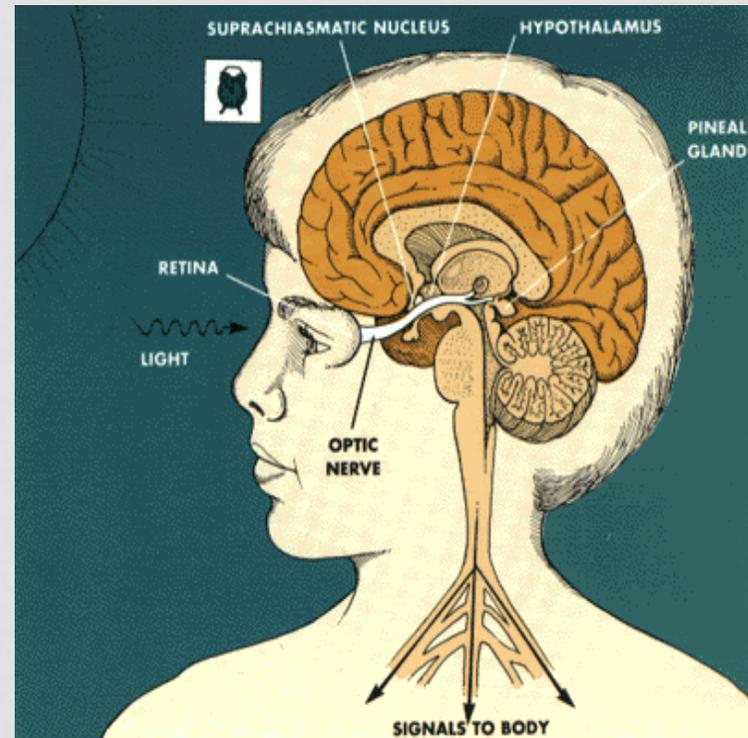
- 源起動物輔助治療
- 免除真實動物的安全及衛生問題



## 光線治療(LIGHT THERAPY)

運用人工照光刺激大腦分泌相關荷爾蒙及調整晝夜節律。

藉由人體眼部接收光線，調整腦部松果腺分泌褪黑激素的時間，進而調整晝夜節律的生理時鐘，並達到晝夜節的平衡。



## 實務常用之老人團體活動分類

暖身活動類

認知類

創作美勞類

感官刺激類

懷舊類

日常生活類

運動類

娛樂類

節慶類

## 老人各項活動之目的

分類	目的
暖身活動操	<ul style="list-style-type: none"><li>• 藉由運動形式，維持身體機能，達成生理保健</li><li>• 透過全身暖身運動，使達到老人舒暢身心</li><li>• 簡易肢體運動，保持老人肢體靈活度</li><li>• 訓練注意力集中，增強認知能力與記憶力</li><li>• 增加自我表達能力</li><li>• 增強對物體的辨識力及反應力</li><li>• 增進人際關係與互動</li></ul>
感官刺激類	<ul style="list-style-type: none"><li>• 藉由活動過程提供視、聽、嗅、味、觸覺之感官刺激</li><li>• 藉由活動可增加對物品知之認知能力</li><li>• 藉由活動過程增加社交及互動機會</li><li>• 藉由參與活動時能有自主權時所獲得成就感及滿足感</li></ul>

分類	目的
運動類	<ul style="list-style-type: none"><li>• 增加老人活動及伸展四肢機會</li><li>• 於活動過程中訓練及增強老人的手眼協調能力</li><li>• 促進血液循環與肌肉張力</li><li>• 藉由活動規律及過程訓練思考及邏輯能力</li><li>• 增強注意力</li><li>• 增強主要關節活動度及身體平衡得能力</li><li>• 增加認知功能</li><li>• 藉由提供適宜體能活動、改善睡眠品質</li><li>• 透過競賽提升個人自信心與成就感</li><li>• 藉由活動過程增加社交及互動機會</li><li>• 藉由趣味活動帶給老人歡樂的氣氛及生活樂趣</li></ul>
認知類	<ul style="list-style-type: none"><li>• 訓練注意力的集中及增強認知能力</li><li>• 藉由活動過程及規則刺激感官知覺，訓練思考及邏輯能力</li></ul>

分類	目的
認知類	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 刺激及增強對數字及物體辨識力</li> <li>• 藉由活動參與過程使老人能獲得成就感及滿足感</li> <li>• 藉由團體參與，增進彼此知認識及互動</li> </ul>
懷舊類	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 藉由回憶活動的動作，去懷舊人、事、物及地理，使回顧舊時生活</li> <li>• 藉由經驗分享，瞭解老人當時生活背景，滿足長者的懷舊情緒</li> <li>• 透過照片、圖片、書籍、影片分享其個人之經驗，增進老人彼此認識及互動</li> <li>• 訓練長者認知、思考能力及注意力集中能力</li> <li>• 藉由活動過程使老人有機會自我沉澱及回憶機會</li> <li>• 藉由某些肢體活動規劃過程促進肢體活動</li> </ul>
娛樂類	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 增加生活樂趣，促進人際間的情感交流</li> <li>• 藉由活動獲獎，使老人獲得成就感及滿足感</li> </ul>

分類	目的
娛樂類	<ul style="list-style-type: none"><li>• 增加生活樂趣，促進人際間的情感交流</li><li>• 藉由活動獲獎，使老人獲得成就感及滿足感</li><li>• 藉由活動過程促進其自信心</li><li>• 訓練思考及理解力</li><li>• 增強對數認知能力</li><li>• 增加對顏色的分辨能力</li><li>• 藉由音樂旋律放鬆情緒</li><li>• 活動四肢筋骨</li></ul>
創作美勞類	<ul style="list-style-type: none"><li>• 引導及啟發老人的創作力</li><li>• 增強手、眼、腦靈活運用</li><li>• 增強手部肌肉</li><li>• 增強注意力</li><li>• 創作過程中的成就感</li><li>• 學習藝術欣賞並添生活樂趣</li><li>• 增進人際關係及互動</li></ul>

分類	目的
日常生活類	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 增加接觸大自然機會開拓心胸</li> <li>• 藉由活動規劃增進人際間互動</li> <li>• 增加活動量促進體能</li> <li>• 藉由戶外活動增加日曬機會，預防骨質疏鬆並安撫情緒</li> <li>• 藉由實際參與逛街或購物機會，引發其回憶或是體驗過去的生活片段</li> <li>• 藉由活動參與增強感官刺激，及增強認知能力</li> <li>• 藉由親身的參與活動(動靜態)，使獲得成就感及滿足感</li> <li>• 藉由活動規劃使活動量增加，幫助穩定情緒進而改善睡眠品質</li> </ul>
節慶類	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 藉由活動設計刺激老人思考及邏輯能力</li> <li>• 讓老人能受不同節慶的氣氛</li> <li>• 藉由活動可鼓勵老人分享他們過去的經驗(傳承)，使有成就感及增強自信心及被重視之感受</li> <li>• 藉由活動規劃增加老人手眼腦協調功能，增加觸覺、味覺、嗅覺等刺激</li> </ul>

# 活動設計內容

- 一、主題
- 二、目的
- 三、適用對象
- 四、參加人數
- 五、帶領者人數(含帶領者及協助者)
- 六、場地安排
- 七、活動內容及流程、活動流程及時間分配
- 八、準備器材及數量
- 九、注意事項
- 十、評值項目