

國立陽明交通大學附設醫院 失智共照中心

樂智據點 COVID-19 防疫居家電訪關懷建議

一、防疫期間應對策略：主動關懷個案，重複提醒防疫措施

1. 主動觀察個案是否有疑似感染症狀，並依防疫措施處理。
2. 確保個案與其家屬有接收到最新防疫資訊。
3. 對個案進行防疫宣導宜簡單明瞭，用個案能聽得懂的話來說明，確認個案是否理解，並示範正確防疫措施，如正確的洗手及戴口罩方法。
4. 定時且重複提醒個案洗手，並保護皮膚避免乾裂。
5. 進食前、如廁後、咳嗽、擤鼻涕後，要確保個案確實洗手。
6. 個案難記得或配合『不可到處摸』、『不摸眼口鼻』防疫行為，建議主動提醒個案洗手，或協助個案常以酒精或消毒液維持手部衛生，增加物品與環境消毒頻率。
7. 若個案行為有違防疫措施，專業人員宜適時勸導、轉移注意力，並以個案能理解的話來說明或引導，避免直接指責個案。
8. 如果主要照顧者被隔離，宜主動協助個案篩檢及討論後續照顧安排。
9. 若主要照顧者必須居家檢疫或隔離，建議主要照顧者儘可能與個案分開住，並由其他合適的照顧者接手，以穩定個案的情緒並減少感染機會。
10. 確保個案的日常與醫療需求能獲得滿足，如慢性病持續治療與照護。
11. 視需要可召開照顧會議討論個案防疫應對策略，尋求共照中心協助。
12. 拒絕戴口罩的解決方法可用角色扮演來自戴著面具的已知老電影或電視節目中的角色。看到照顧者也戴著口罩也可能有助於減少可能的阻力。

二、協助家屬、看護及個案維持情緒的安適

1. 家屬、看護及個案對疫情可能出現焦慮、不安、害怕等情緒，這是正常的反應，專業人員宜傾聽、同理，並給予適當支持。

2. 提醒家屬看護及個案避免過長時間觀看疫情報導，以避免過度焦慮情緒。疫情資訊應以官方訊息為主，避免受謠言影響而恐慌。
3. 個案發脾氣時，須多些包容，先瞭解是否有身體不適等潛在需求，之後再透過安靜環境、聆聽喜愛的音樂、熟悉物品或活動來緩和情緒。
4. 鼓勵個案與家屬、朋友多用通訊軟體交流分享。
5. 鼓勵家屬間相互分享，討論防疫期間照顧困擾並抒解壓力。

三、協助居家活動、環境與生活安排

1. 個案、家屬及看護都需有均衡飲食、規律作息及充足睡眠，同時留意維持居家環境衛生及空氣流通，以保持最佳健康狀態。
2. 依個案特性，增加安排個案喜歡的居家室內活動，如桌遊、繪畫、卡拉 OK、懷舊老電影等活動，以降低個案因減少外出活動所帶來的焦慮。
3. 可安排因應疫情的活動，如一起做口罩，增加個案願意配戴的誘因。
4. 協助個案維持規律作息，增加白天活動量，如一同打掃清理、拈花惹草、打拳、跟著電視做健康操等，以利夜間良好睡眠。
5. 被隔離時，可將室內空間微調形成迴路，增加室內走動的空間；或增加擺放個案熟悉物品，以減少因陌生環境造成之不安。
6. 若社區活動暫停，個案管理師以電話關懷居家個案、家屬及看護，或以視訊指導進行居家復能活動、防疫措施、提供資源及疫情調適。
7. 良好的衛生習慣至關重要，照顧者應樹立良好的衛生習慣，並通過留下書面提醒或提供口頭提示經常用肥皂和溫水洗手至少 20 秒來提示個案。
8. 照顧者可發揮創造力，使日常工作和維持在家中的日常生活。創意包括利用體重進行安全的家庭活動，參加有氧運動或瑜伽練習，開車到家附近，利用網路或線上藝術和烹飪課以及直播現場宗教服務和音樂活動提供長者家中的活動。照顧者及其親人可以使用運動（如散步等）消耗掉因過於拘束和久坐的生活方式而產生的多餘能量，許多情況下讓個案可協助照顧者的家務。
8. 宣導個案維持良好社交距離至關重要，保持室內 1.5 公尺、室外 1 公尺之距離社交距離。

參考資料

- 台灣失智症協會 <http://www.tada2002.org.tw/Messages/Content?Id=1074>
- Greenberg, N. E., Wallick, A., & Brown, L. M. (2020). Impact of COVID-19 pandemic restrictions on community-dwelling caregivers and persons with dementia. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S220-S221. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000793>
- American Health Care Association & National Center for Assisted Living. Caring for Persons with Dementia during an Influenza Pandemic. https://www.ahcancal.org/facility_operations/disaster_planning/Documents/Dementia%20Care%20during%20an%20Influenza%20Pandemic.pdf
- The Mental Health Innovation Network (2020). Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak - Version 1.0. https://www.mhinnovation.net/sites/default/files/downloads/resource/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%20FINAL_26%20February%202020_0.pdf
- World Health Organization (2020). Coronavirus disease 2019. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- 中國老年醫學學會精神醫學與心理健康分會, 中國老年保健協會阿爾茨海默病分會, 中華醫學會精神醫學分會老年精神病學組, 等. 新型冠狀病毒肺炎防控期間認知障礙患者及其照護者精神衛生與心理社會支持專家建議 (2020). 中華精神科雜誌, 53. <http://rs.yiigle.com/yufabiao/1182783.htm>. DOI: 10.3760/cma.j.cn.113661-20200225-00056
- 中華心理衛生協會 (2020). 安心手冊-在武漢肺炎風暴裡·每一個人如何調適自己的壓力? <http://www.mhat.org.tw/img/UserFiles/file/news/%E5%AE%89%E5%BF%83%E6%89%8B%E5%86%8A-%E6%AD%A6%E6%BC%A2%E9%A2%A8%E6%9A%B4%E5%A6%82%E4%BD%95%E8%AA%BF%E9%81%A9%E8%87%AA%E5%B7%B1%E7%9A%84%E5%A3%93%E5%8A%9B.pdf>
- 衛生福利部疾病管制署 (2020). 嚴重特殊傳染性肺炎-重要指引及教材. <https://www.cdc.gov.tw/Category/MPage/V6Xe4EltDW3NdGTgC5PtKA>

