

失智長者之活動安排

均衡的活動安排，能為長者生活帶來適當的節奏與意義，也與生理及心理健康息息相關，是在照顧失智長者的過程中不可忽略的部份。



日常生活活動安排小撇步

1. 儘量維持過去生活步調，整理生活時間表，可將時間表張貼明顯的地方作提醒。每周按表操課並適時調整，才不會容易中斷。
2. 利用重覆性高、可以勝任生活化的活動，帶失智長者一起做，增加參與感。
例如：「買菜」、「用電鍋煮飯」等。
3. 固定時間、固定地點、固定流程、固定成員、固定引導者。



提升認知能力的活動安排

1. 讓失智長者能動動腦，譬如：生活回顧、講故事等，盡量融入生活為原則，發展及維持思考能力，不要讓長者有被強迫「訓練」而感到挫折。
2. 活動類型如右圖
3. 配合失智長者的興趣以及過去的職業背景，並可結合不同的元素(例如：懷舊老歌欣賞、包粽子、作春捲或種豆芽菜等)，讓長者享受在活動中，獲得成就感及樂趣。

分類	範例
動動腦	拼圖、數獨、算數、讀報、寫日記、整理舊照片
動手做	書法、繪畫、著色、黏土、剪貼(製作生命故事書)
互動性	下棋、麻將、紙牌遊戲、桌遊、討論規劃出遊行程



社交活動

1. 陪伴進行各項活動、安排家族聚會、探訪親友(打電話或寄送賀卡)、參與日間照顧中心或老人中心團體活動、宗教聚會、打招呼、握手、擁抱等。
2. 利用團體的力量帶領失智長者，技巧上必須不急著與長者爭辯或糾正長者，可以用正向的態度提示或示範，有時可以設計讓長者參與的小遊戲來提升興趣。

