



輕安自在

樂

為

居

花蓮慈院日間照護中心十週年慶

吳宛霖、黃秋惠

輕膚慰大愛相為伴，
安居樂感恩共一堂。

十年來，花蓮慈濟醫院輕安居門口的這一副對聯，日日迎接著失智老人，也鼓舞著失智者家屬，在日間喘一口氣，讓晚間的家居照護更有品質。

舒適老人居 日本專家讚許

盛夏六月的第三個週六，位於花蓮慈濟醫院感恩樓三樓的輕安居，在二十一日上午慶祝著十週歲的生日。這裡的醫護團隊最期待輕安居的照護模式，能鼓勵更多的家庭珍惜與老人家相處的機會，一如年幼時他們曾經全心呵護襁褓中的家人。

許多輕安居的「住民」們由家屬陪同參加這場溫馨的慶祝會，家屬感恩地分享照護失智長輩的甘苦。慈濟基金會副總執行長林碧玉、花蓮慈院名譽院長曾文賓、院長石明煌以及精神醫學科主任林喬祥、護理部章淑娟主任與督導們也共同出席溫馨的慶祝會。



■ 花蓮慈院輕安居以音樂療法延緩失智老人的退化收效頗佳，也成為特色療法之一。

帶領慈濟醫療志業走過二十一個年頭了，基金會林碧玉副總執行長忍不住感嘆時光飛逝，最近搭火車竟然被誤認為可以買敬老票，真的是歲月催人老。而見到老人家來到輕安居之後，能夠有進步，讓她很感動，也祝福所有人能如輕安居的名稱一般，輕安自在。

而當時一手催生輕安居的名譽院長曾文賓也特地帶著夫人一起與會。已經高齡八十四歲、被醫院同仁暱稱「曾爸爸」的曾院長，依然身體硬朗、頭腦清明，帶著我們回到輕安居創立之初的時空。曾文賓提及剛開始時，住民只有兩、三位，推廣不易，然而輕安居空間看似平常，交誼廳、餐廳、客廳、浴室、房間 每一個角落都是依照老人的

需求而精心設計，所以能讓當時前來參觀的日本教授讚嘆不已。曾院長強調，能夠讓老人照護制度健全的日本專家在返日後還特地寫信來，表示對輕安居空間用心規劃的肯定。

家族也有親戚長輩罹患失智症，石明煌院長以家屬的身分表示，目前已有很多藥物足以延緩老人的失智惡化速度，而慈濟醫院也致力於幹細胞療法的研究。他切身地感受到，老人的問題是全球共同的問題，如何讓老人老年時更有尊嚴，也是我們努力的目標。

日間托護家中寶 晚間共享天倫樂

輕安居，於一九九八年六月十九日正式成立，是花蓮慈院精神醫學部下



曾文賓院長在花蓮慈院輕安居滿十週年的慶祝會上與大家分享，輕安居的設計連日本專家都讚嘆。

轄的日間照護中心，目前由八位護理師與護理佐理員共同照護。家屬們把輕安居當成家中老人的「托老所」，因為它的規劃就如同幼兒園、托兒所，最大的特點是——家人要接送上下課，每天是要回家的。而一天的課程熱鬧有趣，唱歌、跳舞、美術、勞作 等等，還有午睡時間；如果老人家不喜歡說是來「上學」，那他就說是來「上班」。

「老人是家裡的寶」，十年前證嚴上人簡單一句話闡述出家庭敬老的觀念，而這也是十年以前，輕安居從護理之家調整為日間照護中心的關鍵，也持續至今。輕安居的日間照護模式彌補了住院和居家照護之間的缺口。白天，由專業醫護人員照顧失智老人，給予家屬喘息的空間。而晚上與假日讓老人回到家中，不就是「老有所終」，在家人愛的關懷中能安享晚年。

全能護理師 了解失智苦

花蓮慈院輕安居的早晨是這樣開始的。上午八點不到，護理人員已經準備好要迎接老人家們開始一天的「課程」。八點到九點之間，輕安居的住民



■ 每天上午八點開始，輕安居護理同仁就帶著技術學院實習生為陸續來到的阿公阿嬤量血壓，了解其身體狀況。也藉機與他們寒暄問好。

們陸續到來。有媳婦送來的，有兒子帶著孫子送阿公來的，也有先生送著太太來的。

「阿珠阿嬤，今天早上有卡拉OK喔。」一頭俏麗短髮的阿珠阿嬤(化名)穿著桃紅色上衣、西裝長褲，脖子上還繫著藍色領巾，臉上薄施脂粉，精心打扮的她顯得神采奕奕，看起來比陪她來的先生還年輕個好幾歲。阿珠阿嬤順著招呼聲朝護佐(護理佐理員的簡稱)微



■ 一走進輕安居，領識別證件、打卡、告訴護佐今天幾月幾日、現在幾點，長輩頭腦清明地開始每一天。

笑一下，在先生陪同下走進輕安居，換上室內鞋，先到長桌上領取自己的「輕安居身分證」，然後把手上的包包邊交給護佐竹君，邊打開包包開心地給竹君看她帶的歌本。然後阿珠阿嬤就和先生走向打卡機，「阿公，哦，你怎麼幫阿嬤做去了。」阿珠阿嬤的先生正要順手幫她打卡，護佐機伶地接過來交還給阿珠阿嬤，讓她自己完成這個簡單的動作。「碰——<——」，打好卡放回架子上，護佐手指著大日曆上的月份，問阿嬤，「今天是幾月？」『七月。』手再移到日期數字，「幾號？」『八號。』「星期幾？」『星期二。』「幾點幾分？」護佐再指著牆上圓圓的大時

鐘問。『八點 十幾分。』阿嬤的回答因為不太確定而變得有點小聲。正確時間是八點四十分。陪同阿嬤「報到」完畢，阿公便放心的離去了。

在一問一答之間，了解內情的人就知道輕安居的護理同仁充分掌握與失智症病人溝通的技巧，例如：每次只問一個問題、只說一件事，避免較長的解釋、過多的選擇，所以她們不會直接問老人家，「今天是幾月、幾日、星期幾啊？」而會拆成三個問題分開問。許許多多與失智老人的溝通技巧，已經化為生活的一部份，總能讓老人家服服貼貼又心滿意足。除了掌握原則，每位工作同仁也需要時時隨機應變的。譬如，老

人家即將用完點心之際，一旁的護佐告訴護佐碧娥，左邊座位的居民阿嬤這兩天會蹲在走道地板上尿尿，碧娥便盤算著等會兒她得帶著這位阿嬤去上廁所。護佐們了解並不是阿嬤故意要隨地便溺，找她們麻煩，而是她有退化跡象，忘了廁所在哪裡；一旦帶著她走進廁所，一看到馬桶，阿嬤就會想起來，就會好好上廁所了。

止緩退化有方法 活動豐富練腦力

阿珠阿嬤才來輕安居幾個月，算是新來的住民，醫師診斷為輕度退化型失智症，六十多歲的她年輕又時髦，從外表根本看不出來。可是，家人前一段時間發現原本社交活躍、愛唱歌的阿珠阿嬤怎麼突然變得不敢出門了，整天躲在家裡，甚至房間裡。這麼異常的行為讓家人帶她來精神科求診，才能夠在症狀輕微的初期就診斷出來，是阿茲海默型失智症。剛到輕安居時，阿嬤防衛心很重，雙手環抱著包包不肯放；看到現在的她帶著快樂的心情前來，愉快地與護士們打招呼，與其他住民奶奶們聊天，而且又回復愛唱歌的老習慣了。看在家人的眼裡，真是放心多了！

輕安居的三十位老人家在上午九點以前全部到了。而在這段期間，護士、護佐帶著慈濟技術學院的護理系實習生為老人家們量血壓、耳溫，醫療志工也已經到來，與老人家互動，也順便預告著等會兒要起來動一動囉。

九點鐘，音樂聲響起，護佐碧娥拿

起麥克風，身旁是一個單位同仁親手製作的大海報立牌，稱之為「現實導向板」，上面有著日期和今日天氣圖。副護理長宋美惠解釋道，這樣的工具是為給予老人家「定向感」，不要和現實脫節。當老人家開心地答對了簡單的問題之後，大家一起隨著音樂伸展肢體，連坐在輪椅上的阿公、阿嬤也盡量動一動。

在輕安居每天的課程安排都是別具深意的，包含了肢體的復健、讀報活動、認知訓練、懷舊療法、音樂療法、手工藝勞作等等，為的是幫助老人家維持現有身體的功能以及記憶能力。



■ 輕安居裡的土地公廟，是護理團隊的創意之舉，也讓有些阿公阿嬤的生活變得有趣。



■ 上圖的大海報是「現實導向板」，幫助老人家不和現實脫節。輕安居裡滿是這些重要的小細節。緊接著請老人家站起來隨著音樂律動。

土地公來幫忙 喚醒社交本能

隨著音樂律動過後，老人家們朝餐廳移動，有的自行就座、有的在像孫子般的學生攙扶下找到自己固定的位置坐下。上午的點心時間到了。有兩位阿嬤在坐下前多了一道手續，她們先向旁邊的「土地公廟」拜拜、擲杯。不過，護佐笑著說，不管擲什麼杯，阿嬤都會有解釋，就是土地公一定同意讓她吃點心。

為了讓老人家們維持正常的社交功能，這座輕安居裡的土地公廟，也是同仁們的創意之舉之一。「有一次聽到阿嬤對著土地公念念有辭，忍不住問她說了些什麼？原來阿嬤請神明保佑兒子和孫子女。」因為阿嬤的媳婦是她在家裡的主要照顧者，美惠副護理長反問，「怎麼沒有保佑媳婦呢？」美惠還要提醒阿嬤，媳婦這麼辛苦，所以祈求神明保佑時別忘了她喔。

適合入住輕安居的長者

- * 輕、中度失智症，身體狀況穩定
- * 經醫師評估巴氏量表40分以上
- * 有憂鬱或精神症狀需要陪伴的長輩

■ 輕安居裡的立體圍兜是醫療志工與護理同仁們共同發揮的巧思，老人家們可以放心地享用餐點，不怕吃得到處都是。



營養健康兼顧 會診各科方便

輕安居裡的醫護同仁都有辨識老人家失智狀況的能力，對於每一位老人家的特殊偏好、習慣，更重要的，病史，都清楚掌握。在餐桌下，夾著一張紙，上面有老人家的照片、姓名、飲食禁忌等。

營養師會依據老人的營養需求而開立菜單。因為失智老人多有吞嚥困難，餐點會特別處理成半流質食物，以免老人家哽住。甚至有幾位老人只能夠吃流質的食物，營養師也會請供膳組特別調理。

而精神科醫師也會為住民老人作身體檢查，以及退化狀況的評估。醫師也依據每一位老人各自的失智狀況來開立藥物控制退化，當老人的身體有其他症狀需會診科別，也會帶他們到一樓門診就診。

家庭聯絡簿 住民的一天

輕安居的每位老人都有一本「家庭聯絡簿」，與幼兒上學的聯絡簿最大的差別，是裡面有每位住民老人的身體狀況



■ 為了讓輕安居長輩歡度端午佳節，張幸齡護理長(左)特地請志工師姊們協助單位同仁，利用中午時間包一口粽孝敬老人們。

的紀錄，以及慢性病或特殊用藥記錄，甚至還有特別開心或傷心的心情反應等等，讓家屬可以了解今天一整天老人家過得怎麼樣，晚上有什麼事情需要接續處理。

而家屬有了輕安居在白天接力照顧，不僅能夠賺錢養家，最重要的，還能跟著輕安居學會照顧長輩的方法，也懂得善解長輩突如其來的怪異行爲或言詞；生活，從混亂脫序，回歸正常，他或她，還是心目中那個可敬的父親、母親。

不退化就是進步

成立十年的輕安居，目前有三十個住民的名額，處於額滿狀態，像有口碑的幼兒園一樣，也有些人在排隊報名。慈院輕安居的醫護人員，必須調整與其他病房單位不同的心態，他們不能期待老人家會完全康復、恢復成正常人的神智與記憶，他們每天每天做的，如果能讓老人家的退化情形延緩，就足以令人開心。輕安居十年，殘酷的現實是，總有些可愛的老人家止不住記憶的退化，而離開輕安居，不過也有許多老人家狀況改善，不再急速惡化，他們家庭生活的品質也跟著改善。有一個例子為證，七十歲的阿天阿公已經快樂地在輕安居上課八年了。



■ 選擇日間照護機構，白天委由專業醫護照顧，讓失智老人能夠在晚間回到溫暖的家。圖為一位輕安居長者滿足地戴上親手完成的香包。

接納面對 輕安自在樂為居

在輕安居，不只老人家去上學，家人學會了如何去接納面對失智症，更學會如何用快樂的心情，陪伴長輩迎接每一個有愛、有歡笑的日子。雖然，在過程中，會因為親人已經喊不出自己的名字而心痛，但別忘記，失去記憶的他們才是最辛苦的病人。

全臺灣有數萬名失智老人、數萬個家有失智者的家庭，輕安居的存在，直接的幫助有限，然而，父母恩重難報答，希望這樣的日間照護模式能夠被更多的家庭接納，不要讓養護中心取代家庭溫暖，讓他們晚間留在家中，白天則擁有不一樣的團體生活。面對失智家人，與其悲嘆哭泣過一天，不如微笑歡喜過一天，正向看待失智症，輕安自在樂為居。

輕安居入住流程

掛號精神醫學科門診
由醫師確診及身體評估



認識輕安居環境
預約會談時間



到輕安居參與團隊會談(家庭評估、
身心評估、雙方契約說明)



試行三天，由團隊討論評估



歡迎入住

