

陈映葵 / 报道

yingzhen@sph.com.sg

“爸爸忘记东西放在哪里，或是东西乱放，我不问他为什么，也不唠叨。重要的是把东西找出来，然后想想怎么预防这类事件再次发生，或至少降低事件发生的可能性。”

陈慧春的父亲陈国美（82岁）两年前被诊断患上失智症。陈妈妈八年前过世，46岁的陈慧春是父亲的主要看护者。

陈慧春说：“父亲还是喜欢自己出去走走，他知道必须多运动才能避免丧失活动能力。身为看护者，我的责任是尽量帮助他保持独立。”

在特需学校当教师的她借鉴学校的一些做法，为父亲设置“视觉提示”。例如把随身物件的照片打印在一张纸上，放在家里显眼的地方，爸爸回到家就把钱包、钥匙、眼镜等物件放在对应的照片上；东西一目了然，出门时也可在同一个地方拿取所需物品。

此外还有写上日期和日常提醒的字条：早餐在7点吃了；女儿几点下班；午餐和报纸自己买。

陈慧春说：“身为特需学校的老师，我们都知道‘预防’非常重要。改善环境或设立某些装置就能预防可能出现的问题，从而免去困扰和烦躁。”



陈慧春（左）是父亲陈国美的主要照顾者。（受访者提供）

预想父母年迈的需要

数年前购屋时，陈慧春就预想到父母年纪大了须要照顾，特地选择了同座组屋的单位，而且装修时也预想到长者的需要，例如厕所需要扶手。她认为或许是本身工作的影响，让她凡事都以长远作打算。

能像陈慧春一样采取积极的态度，未雨绸缪，无论是对看护者或患者，都能发挥非常巨大的作用。她的做法体现了老年科医生兼美国失智症行动联盟的董事成员Allen Power医生在《如何帮助失智症人士》（How to help someone with dementia）这本书中的一段话：“比起现在或将来可能得到的药物，改变我们对待失智症的态度和方法，更可以让失智症人士感觉幸福、安康。”

目前每10个60岁及以上的国人之中就有一人患上失智症，随着人口老化，受影响的患者和看护者估计会显著增加，“亲失智症”（dementia-friendly）的环境会越来越重要。

怎样的环境才称得上“亲失智症”？心理卫生学院老年精神科部门的资深职能治疗师王欣铃解释：除了顾及失智症人士在生

打造亲失智症环境从简单改变做起

理、社交以及感官等方面的特定需求，也要在尊重失智症人士的个性以及能力的前提下，鼓励他们参与日常活动。

调整亲失智症环境并不难

她说，随着病情的演变，患者可能对灯光、声响、室温以及周遭的人和活动更敏感。

“把家居环境变得‘亲失智症’，失智症人士才可以继续舒适并安全地住在自己家里。”

王欣铃强调：“亲失智症”的改变可以很简单，例如保持家居整洁，地板上不要有太多东西或电线；东西



保持家居整洁，确保地板没有多余物件，是打造“亲失智症”环境的方法之一。（iStock图片）

用完了物归原处；危险物品如药品、菜刀要收好。

换言之，不必“大改”亦可让家居环境变得更“亲失智症”。王欣铃举例：晚上开灯时选择灯光较弱的暖白光，有助缓解情绪；在住家各处摆放旧照片或能触动回忆的旧物，可鼓励失智症人士多在家里走动。

新加坡失智症机构职能治疗师李韵德指出，若家人已经被诊断患上失智症的话，任何装修或新装置都应该是“有必要才做”。如果做出太多改变，反而



职能治疗师李韵德：贸然做出太多改变会让失智症人士造成困扰，照护者可以咨询医疗专家或职能治疗师，根据个别需要做出改变。（受访者提供）

会给失智症人士造成困扰。如何知道怎么改、改什么？她建议咨询医疗专家或职能治疗师，根据个别需要做出改变。

李韵德说：“失智症不单单会让人变得健忘，也可能更难知道当下的地点和时间；更难辨识不同物件以及有危险的事物。”

影视作品刻画失智症时，突出的往往是患者失去记忆以及独立生活的能力。但李韵德强调，环境可以对失智症人士的能力产生非常大的影响。“一个‘亲失智症’的家居环境，不但能让我们减少心爱的亲人在患上失智症之后所感受到的烦躁、改善他们的生活素质，还可确保他们的安全，减少他们跌倒或发生意外的风险。”

购屋和装修时做长远打算

当然，意外防不胜防，随着年龄渐长，无论是否患上失智症，跌倒的风险一般比年轻时高，可能必须以轮椅代步。到那时才发现轮椅无法在家里通行无阻，多麻烦可想而知。

新加坡失智症机构社区赋权主管许襄菁建议所有家庭，特别是与乐龄人士同住，在购屋和装修时就考虑到将来的需要：无论家里的乐龄人士是否会患上失智症，“亲失智症”的设计对大家都有帮助。

她指出：“亲失智症的环境能让乐龄人士尽可能保持独立，因为通过某些设计能配合人们在年龄渐长之后，在视力、听力、活动能力和活动承受力等方面的改变。”

她建议在选购新家时应关注

无法改变的装置，如走道宽度，卧房入口大小，想想是否方便轮椅使用者方便出入，以备将来不时之需。

此外，装修浴室时应考虑固定装置（例如淋浴隔屏）的位置；轮椅使用者可能无法自己冲凉或如厕，看护者必须在旁帮忙，厕所设计是否会造成本麻烦？装修时考虑到将来的需求与实用性，可省去日后不少烦恼。

切勿急着丢掉患者的东西

东西杂乱容易弄丢也会让失智症人士感觉混乱，但保持家居整洁之余，也要顾及家人的感受，不要因为急着大扫除而顾此失彼。

陈笃生医院职能治疗部高级职能治疗师邝素贤说：“让家居环境保有熟悉的感觉，能让失智症人士感觉到有归属感、安全感和舒适感。”

她强调，要让家居环境更适宜失智症人士，做法其实不难，而且对失智症人士有帮助的家居安全措施，同样对一般长者有益。

例如清除家中多余物品可以打造更安全的居住环境，因为可以降低跌倒或被东西绊倒的风险，东西不见时也比较容易找到。但她提醒：把东西丢掉前应征求失智症人士的同意，“因为

那可能是对他特别有意义的物品。”

家人用惯的电器和其他用品，更换前也应该三思。以煤气炉为例，李韵德建议安装熄火安全装置（flame failure device），一旦意外熄火（因为被风吹灭或忘记关火），煤气炉头会自动切断煤气。如果为了安全着想而把煤气炉换成电磁炉，失智症人士可能因为用不惯而感觉烦躁或困扰，结果反而让他不想下厨。

该丢的丢，该添加的安全装置要加，此外应该为失智症人士感兴趣的物品找到最适合的位置。许襄菁建议把旧书和旧相簿摆放在客厅，或是把棋盘摆出来，鼓励失智症人士谈谈自己的嗜好，或和亲人一起下棋、看照片，这些交流都是既充实又有意义的时光。

*想了解更多失智症家居设计，可咨询医疗专业人士，或联系新加坡失智症机构或护联中心（AIC）。此外可上网参考新加坡失智症机构和AIC合作推出的虚拟亲失智症家居设计指南（www.dementiahub.sg/resource/360-degree-virtual-reality-dementia-friendly-hdb-home-design-guide/）。



新加坡失智症机构社区赋权主管许襄菁：选购和装修新家时应考虑无障碍设计，以备不时之需。（受访者提供）



高级职能治疗师邝素贤：对失智症人士有帮助的家居安全措施，对长者也有益。（受访者提供）

从灯光到装饰 10建议助打造“亲失智症”家居

要打造“亲失智症”家居环境，最理想的做法是亲属在患上失智症之前就着手进行，因为一旦患上失智症才来装修，不但大费周章，事倍功半，失智症人士也可能难以适应。

与新加坡失智症机构一起进行研究项目的新加坡理工大学（SIT）林竖美副教授是职能治疗师，也是大学能兼顾美感与家人的不同需求。（受访者提供）



新加坡理工大学林竖美副教授：装修家居时采取通用设计原则，就能兼顾美感与家人的不同需求。（受访者提供）

设计（universal design）原则，例如采光佳、地板防滑、走道通畅无阻，就能兼顾美感与家人的各种需求。

林竖美副教授说：“失智症人士学习新东西并不容易。打造一个亲失智症环境能帮助他们尽可能长久地继续住在自己家里。”

打造“亲失智症”的家居环境可从哪些方面着手？林竖美副教授的具体建议如下。

1. 地板单色为佳，避免选用会反光、带有花纹、设计过于复杂或容易让人滑倒的地砖。
2. 巧用对比色，例如地板的颜色应该与墙壁和房门、大门明显不同。门把手和门的颜色要有所对比；墙壁与扶手、马桶与地板、

马桶盖与马桶、家具与墙壁、地板等亦然，让失智症人士一眼就能辨识把手、扶手、马桶、家具的位置。

3. 从室内就能看到室外风景，而且要重视采光；白天时有自然光，到了晚上也能透过窗口看到外头天黑，让失智症人士感受到日夜的变换。窗口应选用防眩玻璃。

4. 浴室、厕所和走道应有扶手。

5. 安装感应灯，失智症人士半夜起身上厕所也能看得一清二楚，降低跌倒风险。

6. 电器以设计简洁、容易操作为佳；电器的按钮和开关可以自己加上说明标签。

7. 电磁炉比煤气炉安全，但我们不应要求家人在患上失智症之后



别等到家人患上失智症才把煤气炉换成电磁炉，应尽早让家人学会使用电磁炉下厨。（iStock图片）

才学习使用电磁炉；应尽早让家人学会使用方法，习惯使用电磁炉下厨。

8. 在显眼处摆放体积较大的日历、月历；设计简洁，号码清楚显现的时钟；可用来记录日常事宜的白板。



“亲失智症”的家居环境，还有看护者的陪伴，能让失智症人士感觉温暖安心。（iStock图片）

9. 确保家里有足够收纳空间，而且没有太多杂物，整体环境必须整齐、洁净。

10. 壁橱和收纳柜的颜色应该与墙壁有所对比，而且要包含开放式置物架或透明门，让失智症人士一眼就能看清楚里头收了什么

东西。

林竖美副教授提醒：有些年长者可能把失智症视为禁忌话题，打造亲失智家居时可以“低调”一些，不必特地装修的原因是担心他们将患上失智症。