

適合認知障礙症患者的「智友善」家居

認知障礙症患者的記憶、思考、計算、語言和判斷能力等功能會逐漸退化，影響日常生活。一個熟悉、安全的家居環境，輔以適當提示及刺激，可協助患者善用剩餘能力、維持自理能力、減少家居意外，亦能減輕護老者的壓力。護老者可參考以下「智友善」家居設計原則：

確保家居安全及減少環境干擾

患者因記憶力或判斷力衰退，未能辨識家中環境陷阱，如不能分辨假影像，或會引致不安、煩躁、失去興趣，甚至沮喪。簡單的家居環境改善能減少環境對患者的干擾。

- 浴室安裝扶手、使用防滑墊、保持地面乾爽，以防跌倒
- 煮食時使用計時器，採用有定時熄火功能的爐具；妥善收藏危險物品（剪刀、漂白水等），避免誤用；安裝自動感應水龍頭或水浸感應器、使用恆溫熱水爐等，加強安全
- 使用隱藏門鎖或在大門加裝警報器，以免走失
- 移走或遮蓋鏡子、保持家中光線柔和、避免地板打蠟產生倒影或使用有大量花紋的地磚，以免誤認影像引起焦慮和混亂
- 保持家中電視、收音機等音量適中

提供適度感觀刺激

適度的感觀刺激(視覺、聽覺、嗅覺)可幫助患者知道自己身在何處、
可以做些甚麼，有助減少混亂和不安。

- 放置大字時鐘、日曆，增強現實導向的認知
- 透過相片、紀念品等與患者「想當年」，緬懷過去生活點滴，強化舊有記憶
- 柔和音樂、綠色植物有助紓緩患者情緒
- 使用簡單標示，如將「廁所」二字或座廁圖片貼在廁所門上，有助分辨位置。避免過多的標示引致混亂

保持熟悉及易識別的家居環境

提高患者參與活動的機會，並更有信心去探索環境。

- 盡量保持家具和生活用品 (錢包、鑰匙等) 在原有位置，避免不必要的改動或裝修
- 按使用次序擺放生活用品，例如將潔淨衣物由內到外擺放，方便自行穿着
- 避免選用複雜、有太多按鈕或選項的設備，例如改用拍咭出入的電子門鎖
- 利用簡單及患者熟悉的圖畫、顏色與符號區分物品，例如藍代表

冷水、紅代表熱水、火焰代表易燃

提供獨處及與人互動的機會

患者需要擁有「獨處」或「與他人共度時光」的自主權。

- 劃分閱讀區之類的專屬空間；提供足夠儲物空間放置私人物品
- 在客廳放置高度合適的座椅與餐桌，鼓勵患者與家人一同進餐或進行社交活動，增加互動機會

營造「智有所為」的環境

鼓勵患者參與有意義的活動，維持他們的身體健康和整體幸福感。

- 安排摺衫、抹檯等簡單家務，既減輕護老者的工作，亦給予患者發揮所長的機會
- 鼓勵重拾以往的興趣或培養新的嗜好
- 選擇程度合適而富趣味的多元智能活動（使用紙和筆做數獨、抄寫新聞、寫日記等訓練；桌上遊戲；電腦應用程式等）

護老者可靈活運用以上原則，並留意患者的情緒和認知能力的變化而調節，有需要也可尋求職業治療師的專業意見。