

方法用對長照更輕鬆

炎炎夏日，我與一群志同道合的高中同學，常利用星期假日閒暇時間，上山健行、運動。年逾八旬的老母喜歡熱鬧，最愛同行。即便腳頭已漸無力，但能置身於充滿芬多精的森林浴中，實也令人備感心曠神怡。

每回一上車，慣常坐在副駕駛座的她，總會針對同學的姓名、工作、家庭背景…提出問題。明明已經回答過好幾回了，她仍會一問再問。我很擔心這是阿茲海默症的前兆。某次同樣問題回答過第三次後，便藉機問她「是真的忘記了，還是沒話找話說？若真的忘了，有可能是「老人痴呆」的徵兆，趁現在症狀還輕時，我們該尋求專業醫師的協助。」此話一說完，車內空氣瞬間凝結，她就閉嘴全程不再開口了，明顯可看出心中不悅。

當大夥再次出遊時，找個母親不在場的時候，我將此事與朋友們分享，詢問大家的意見。阿榮接口說：「我想你這話可能傷了她的自尊心，我們父母那一代走過艱辛歲月，最是逞強，也最怕被瞧不起…」阿榮說自己母親的症狀，更甚家母。怕她走丟為要讓她戴上刻有個人資料的手環，幾乎用盡所有方法，最後阿榮哥哥想到母親篤信神明，於是哄她說「是大廟王爺公的護身銀牌。」她母親才高興的戴起來。

所以結論是，跟這些不服老的長輩們說話，要有技巧！

最近看到洪蘭教授演講的影片，內容是：大腦的海馬迴細胞，可透過「學習」再生。而「與人對談」讓大腦動起來，是讓細胞活化增強記憶的最佳方法。

心中思忖，我必須改變怕煩怕嚙嚙的心態，縱使老人家絮絮叨叨一說再說，也要不厭其煩地用心應對，甚至找問題問她，刺激她思考說話，慎防失智症提早來敲門。

或許家母和同學母親的這兩個個案，都僅是長照過程中，最常見、最簡單不過的問題。較之某些家庭遭遇到的疑難雜症，複雜度減少許多。不過，經由上述的經驗有感，面對高齡長輩的照顧，不僅要重視身體上的變化，也要兼顧心裡的想法。一旦有問題發生時，尋求外在的協助，徵詢專業的建議，用對方法，總比一個人單打獨鬥要來得事半功倍！