

臺北市府民政局109年度里鄰長研習

友善失智，社區來守護 -建構失智友善社區

講師：○○○

日期：○○○



大綱

- 認識失智症
 - 失智症現況
 - 失智症的成因
 - 失智症十大警訊
 - 與失智者的溝通技巧
 - 預防失智症
- 建構失智友善社區
 - 認識失智友善社區
 - 失智友善社區3元素
 - 如何推動失智友善社區
 - 失智友善社區短片

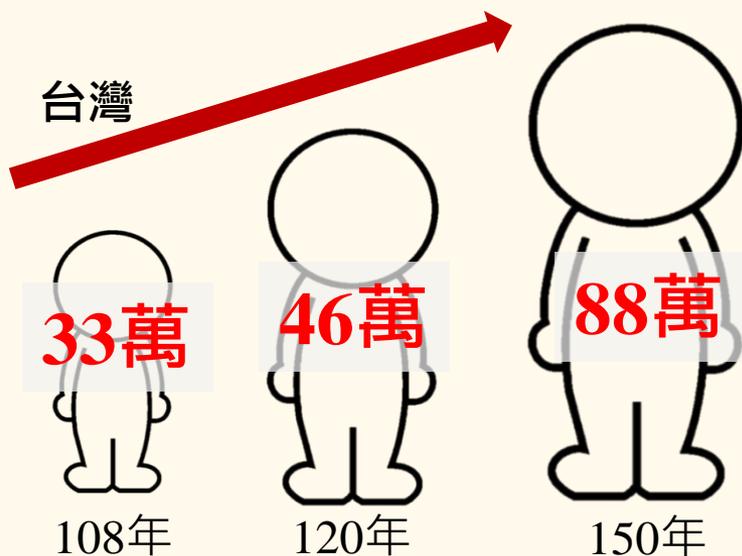
全球失智症人口現況

- 2017年全球失智症人口近5千萬人，到了2050年人數將高達1億3,150萬人
- 根據世界衛生組織2018年估計，全球平均每3秒鐘就新增1名失智症患者



台灣失智症人口數現況

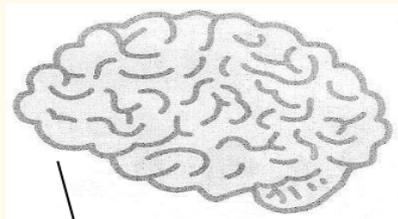
- 2017年衛福部調查顯示，65歲以上者每12人即有1位失智者，而80歲以上者每5人即有1位失智者
- 2019年推估台灣有33萬名失智者，40年後增加3倍93.8% 失智症患者住在家中，失智症的影響，已經是全世界共同的挑戰
- 2019年推估臺北市已有逾3萬名失智者



失智症 ≠ 正常老化

能力或特徵	正常老化	失智症
日常生活能力	能獨立維持	漸漸需要協助
病識感	有， 會覺得自己記憶力差	早期可能有， 大多數無病識感
回想能力	過後會想起來 或經提醒後可以記起	不容易經提醒記起
記憶測試	可能無法完全記住測試 中的物品	無法記住測試中的物品 甚至完全忘記自己做過 測試
社交技巧	無減退	失去參與的興趣 或表現不恰當

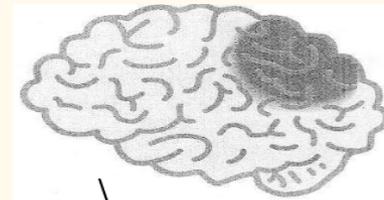
常見失智症的種類



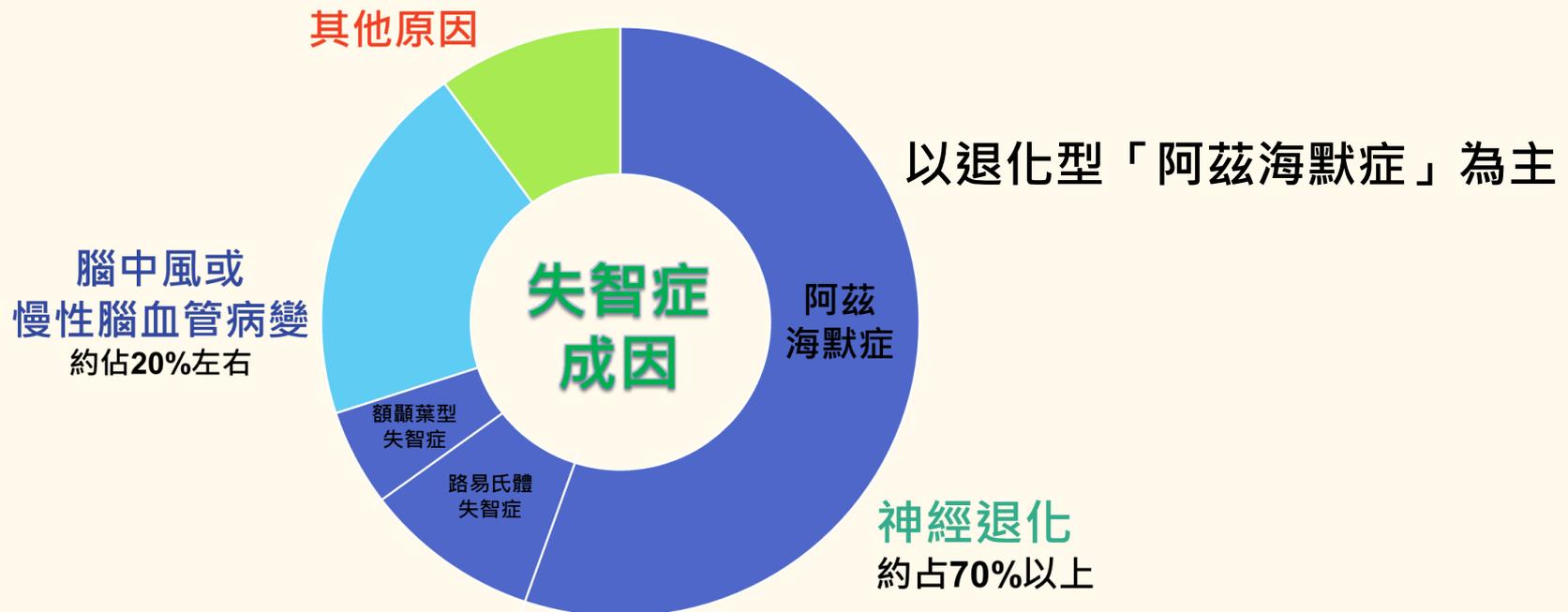
健康的腦



腦細胞大量死亡而造成腦部萎縮
(阿茲海默症等退化性病變)



因腦部血管阻塞而造成部分細胞死亡(腦血管型失智症)



失智症的成因

失智症是認知障礙的症候群，不是單一疾病，病發時會產生許多症狀，如下



記憶力減退



認知功能退化
(語言、空間感、計算、判斷力等等)



干擾行為、幻覺
個性改變、妄想

你對失智症有什麼印象？

你對失智症有什麼印象？



影片(2分5秒)：<https://youtu.be/uh-gSPAES4c>

失智症十大警訊

1

記憶力減退到 影響生活

常常重複發問、重複購物，
容易忘記近期發生的事。

媽，你吃過
藥了啊！

我哪有？



- 一般人：偶而會忘記開會時間、朋友電話，但是過一會兒或經過提醒會再想起來
- 失智者：容易忘記近期發生的事，忘記的頻率較高，而且即使經過提醒也無法想起該事件，甚至連重要之日期或事件也會忘記。
- 舉例：失智者常常重複發問、重複購物，甚至重複服藥

2

計畫事情或 解決問題有困難

無法處理每個月都在管理的
帳單。



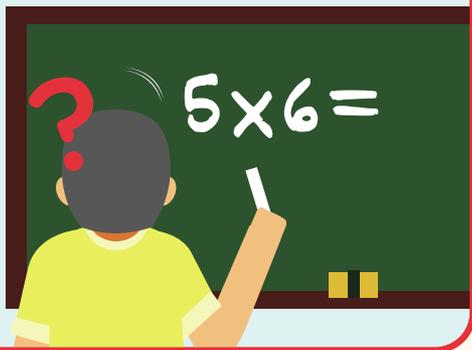
- 一般人：可能收支平衡上有時會出現困難
- 失智者：在規劃、執行計劃或在處理數字都可能出現困難。他們比較無法專心，且需要更多的時間來處理以前熟悉的事情
- 舉例：失智者依照一個熟悉的食譜做菜或處理每個月的帳單時出現問題

失智症十大警訊

3

無法勝任原本熟悉的事務

例如數學老師對於加減算數常出錯。



- **失智者**：對於原本熟悉的事務常會忘記或遺漏既定的步驟，而無法順利完成
- **舉例**：數學老師對於加減算數常出錯、英文老師不知「book」是什麼、年輕就開車的司機伯伯現在卻經常開錯路、銀行行員數鈔票有困難、資深廚師炒菜走味等

4

對時間地點感到混淆

在自家周圍迷路而找不到回家的方向。



- **一般人**：偶而會忘記今天是幾號，在不熟的地方可能會迷路
- **失智者**：會搞不清楚年月、白天或晚上，不知道自己身在哪裡或如何來到這裡，甚至會在自家周圍迷路而找不到回家的方向

失智症十大警訊

5

有困難理解視覺影像和空間之關係

例如誤認鏡子中的自己是另一個人。

你是誰？



- 一般人：可能因白內障而出現視覺障礙
- 失智者：可能在閱讀、判斷距離遠近、決定顏色或對比上會出現困難
- 舉例：失智患者可能會誤認鏡子中的自己是另外一個人，而覺得屋裡還有其他人存在。

6

言語表達或書寫出現困難

例如忘記用來寫字的工具叫做筆。

我...



- 一般人：偶而會想不起某個字眼
- 失智者：想不起來的機會更頻繁，甚至會用其它的說法來替代簡單的用詞。會談中可能有困難跟上或參與討論；可能中斷、重複或不知如何進行
- 舉例：「送信的人(郵差)」、「用來寫字的(筆)」等，部份患者語言理解出現困難

失智症十大警訊

7

東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力

例如拖鞋放在被子裡、衣服放到冰箱裏找不到。

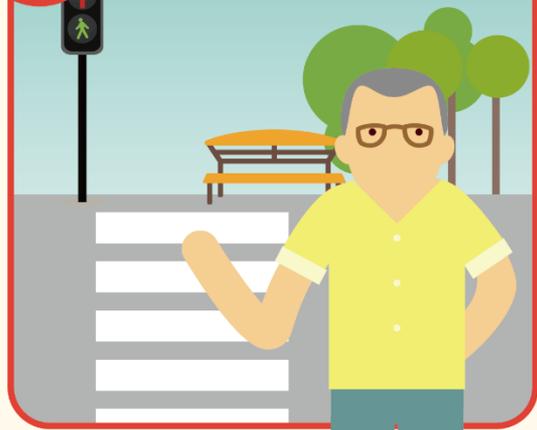


- 一般人：偶而會任意放置物品，
- 失智者：卻更頻繁及誇張，將物品放在不合常理或不恰當的位置，
- 舉例：
 - 水果放在衣櫥裡
 - 拖鞋放在被子裡
 - 到處塞衛生紙
 - 東西搞丟之後，無法回頭一步步尋找，且於找不到東西時常指控他人偷竊

8

判斷力變差或減弱

例如過馬路不看紅綠燈



- 一般人：偶而會做不好的抉擇，
- 失智者：判斷力喪失更頻繁或偏差更大，
- 舉例：聽信成藥等推銷廣告而付出大量金錢，
 - 買不新鮮的食物
 - 借錢給陌生人
 - 開車易發生交通事故或出現驚險畫面
 - 過馬路不看左右紅綠燈等
 - 穿著打扮可能不適合天候、場合或蓬頭垢面

失智症十大警訊

9

從職場或社交活動中退出

變得比較被動，對各項活動及嗜好失去興趣。



- 一般人：偶而會不想上班或參與社交活動，
- 失智症者：
 - 生活嗜好、運動、社交活動、工作等都逐步減少
 - 變得被動，且避免掉許多互動場合
 - 常在電視機前坐好幾個小時
 - 睡眠量比過去大
 - 需要許多催促誘導才會參與事務

10

情緒和個性的改變

易出現不尋常生氣或激動反應、疑心病重、口不擇言等。



- 一般人：年紀大了，情緒及性格可能會有些許改變
- 失智症者：情緒及性格改變較明顯，
- 舉例：疑心病重、憂鬱、焦慮、易怒、口不擇言、隨地吐痰、過度外向、失去自我克制或沈默寡言、特別畏懼或依賴某個家庭成員等

與失智者的溝通技巧

溝通技巧：三多



多表情

保持微笑，
輔以友善動作



多肯定

給予失智者
肯定與贊同



多耐心

給予失智者多點
時間完成動作

與失智者的溝通技巧

溝通技巧：五要

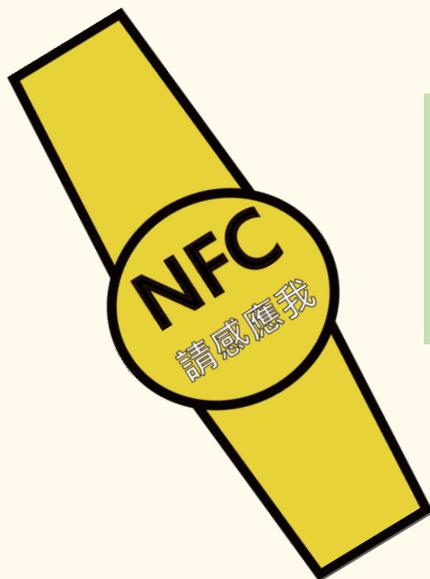
1. **要理解**：若能理解失智者言語或行為背後的意義、情緒，可降低對失智者的負面心態，亦可使失智者更有安全感
2. **要明確**：使用簡短的指示，以平靜溫和的口吻，明確告訴失智者要做什麼事，並鼓勵其參與
3. **要告知**：為失智者做任何動作前都應該事先告知
4. **要認同**：當失智者從健忘進入到混亂的狀況時，盡量以認同取代糾正，維持失智者尊嚴，避免爭辯
5. **要尊重**：隨時隨地維護失智者尊嚴，不要在失智者的面前討論他的表現

如何協助失智者？

- **看** 發現異狀怎麼辦
- **問** 如何關心其需求
- **留** 給予適當的協助
- **撥** 協助通報相關機構

看

發現異狀



如看見上頭標記住家地址、姓名等愛心手環請多加留意，並給予適當協助。



張奶奶在商店裡拿著同樣的物品再放回去，這個動作重複好幾次，好像不知道要買什麼？
李奶奶可能需要幫助或可能是失智者

問

關心需求



奶奶您一個人來嗎？

您家住哪裡？

您需要幫忙嗎？



遇到像張奶奶一樣疑似失智症的客人，
店員可以主動關心。

留

適當協助

奶奶您要不要喝杯茶？

我通知家人
帶您回家好嗎？

您家裡電話幾號呢？

如果能**留住長者**，可以給予**適當的協助**。
如：**聯絡家屬、延長停留**。

留

適當協助

張奶奶的特徵

- ✓ 大約155公分
- ✓ 穿黃色上衣
- ✓ 褐色裙子
- ✓ 推粉色菜籃
- ✓ 往郵局方向走



若留不住，也**絕不強留**，盡力就好。
可留意**身高、穿著**即**離開方向**。



撥

若您看到疑似走失的失智者
請撥打110

或是

失智症關懷專線 0800-474-580
(失智時，我幫你)



預防失智症的方式

增加大腦保護因子

多動腦



均衡飲食



多運動



多社會互動



維持健康體重



預防失智症的方式

遠離失智症危險因子

遠離憂鬱



不抽菸



避免頭部外傷



預防三高



避免過量飲酒



我們可以怎麼幫助失智者？
一個人走得快，一群人走得遠

-失智友善社區

發生什麼事了？

隔壁張奶奶一直在附近徘徊，
好像找不到回家的路，我趕緊
將她帶到里辦公處休息一下



張奶奶可能有失智的情況。



社區中有些長輩也有這些情形，有什麼是里辦公處能夠做的呢？

我們可以幫忙發現並留置失智者、推廣預防失智、建構失智友善空間以及招募志工，讓社區中更多人一起來關心失智者及其家庭。



認識失智友善社區 (Dementia Friendly Community)

- Alzheimer' s Society UK (2013)的定義，「失智友善社區」指的是一個城市、小鎮或鄉鎮，住在那裏的失智症民眾可以被了解、尊重及得到支持，而且能對所生活的社區提供貢獻且感到有信心。(老吾老以及人之老)
- 減少或延後失智者入住機構，節省照護負擔



英國失智友善社區規劃原則圖



美國失智友善社區規劃原則圖
資料來源：整理自<http://www.actonalz.org/>

英美經驗以生活區域規劃、整合公私資源

失智友善台灣倡議

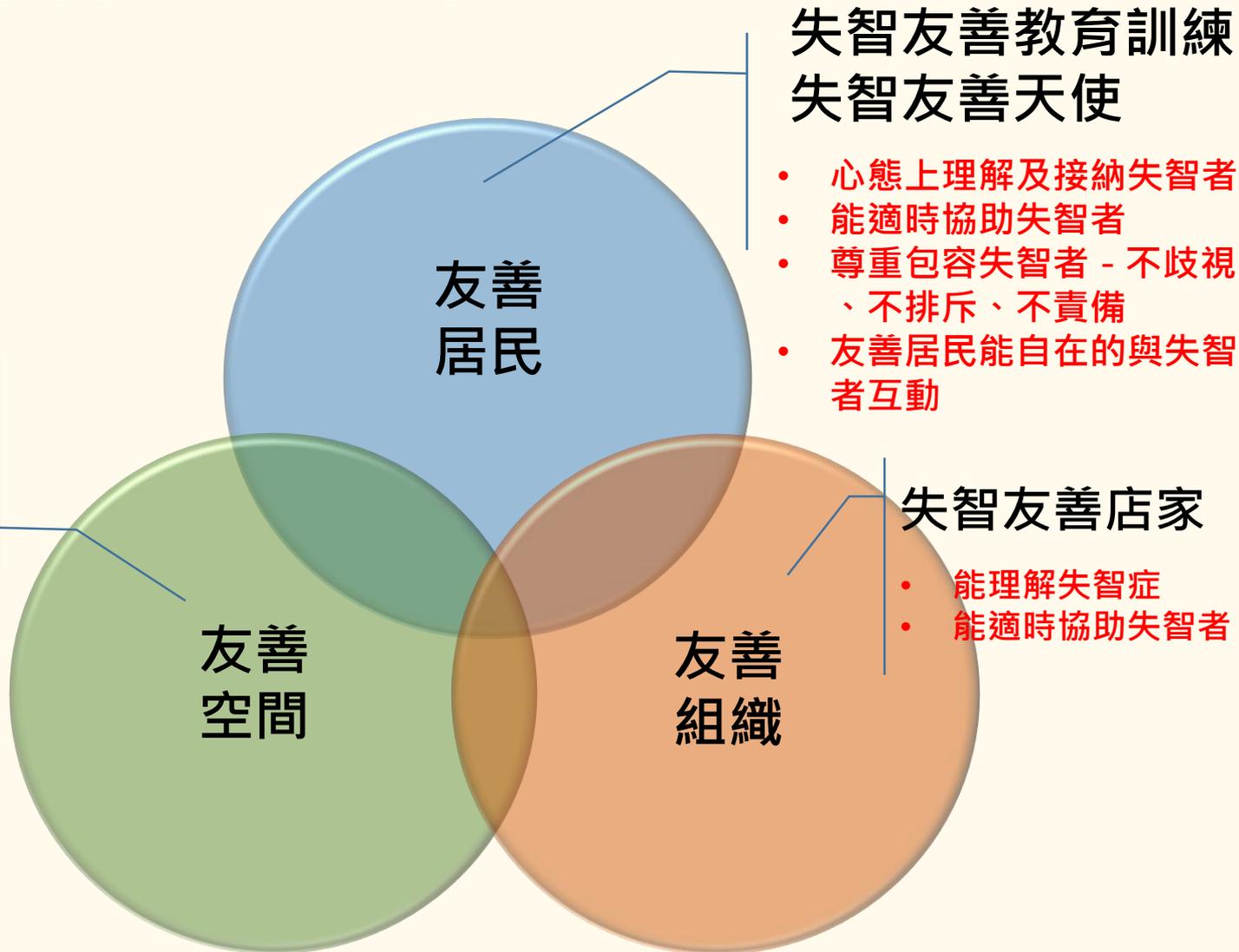


影片(1分12秒)：https://youtu.be/PO_G8obe6ng

臺北市推動歷程

- 臺北市政府衛生局107年起擇中正區作為國民健康署「失智友善示範社區計畫」示範點
- 108年起衛生局率全國之先，制定含有7大策略的「臺北市失智症行動計畫」，其中策略2訂有「提升大眾對失智症認識」，並訂有「設立失智友善社區」之行動方案
- 108-109年衛生局陸續結合健康服務中心推動「失智友善社區」，邀請各位里長共同響應

失智友善社區3元素



友善居民

友善天使

- 心態上理解及接納失智者
- 能適時協助失智者
- 尊重包容失智者 - 不歧視、不排斥、不責備
- 友善居民能自在的與失智者互動



失智友善天使業務可洽
臺北市十二行政區健康服務中心

友善組織



友善組織

- 如商家、診所、銀行、加油站、企業、教會，各級政府和所屬單位等等社區內的組織。
- 期待組織能理解失智症，並適時協助失智者，維持失智症者的正常社會互動。

失智友善組織業務可洽
臺北市十二行政區健康服務中心

友善空間

友善空間

- 標示簡單且清楚
- 地板、標示不反光
- 燈光適當的控制
- 清楚的立體關係



圖片來源：瑞智友善社區指引手冊

如何推動失智友善社區？

建立健康
公共政策

透過里長、鄰長與召集社區民眾響應
、建立失智友善公約。

創造
支持性環境

支持性環境可分：實質環境、社會環境、政治環境、經濟環境、心靈環境。
加強軟硬體環境建設，打造失智友善空間。

強化
社區行動力

有效結合里辦公處成員與里內居民，成為失智友善居民，協助推動失智友善活動。

如何推動失智友善社區？

發展 個人技巧

運用衛教宣導、培訓的方式，傳播失智相關知識，培養健康行為。

調整健康 服務方向

以更寬廣胸懷調整服務方向，審慎重視不同族群面對失智症應對方式的需求，擬訂計畫也要更前瞻思考。

失智友善社區短片

邀請各位里長、鄰長共同加入！

中正失智友善社區



影片(3分鐘)：<https://youtu.be/2VyKdLHenS8>

大同失智友善社區



影片(3分15秒)：另開檔案

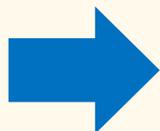
重點回顧

1

失智症是認知障礙的症候群，不是單一疾病，病發時會產生許多症狀，如記憶力衰退、認知功能退化、個性改變、出現幻覺、妄想等等。

2

與失智者溝通



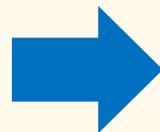
三多：多表情、多肯定、多耐心；
五要：要理解、要明確、要告知、要認同、要尊重

3

在社區遇到失智者時要：看、問、留、撥

4

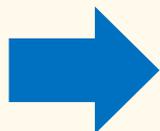
失智症友善社區組成三要素



友善居民、友善組織、友善空間

5

建構失智友善社區



召集社區居民加入推動、打造對失智者友善的空間、讓社區民眾加入友善天使、傳播失智友善知識、調整服務方向

Thank You 感謝聆聽！



更多失智友善社區資訊可洽詢
1. 在地健康服務中心
2. 撥打1999衛生局