

民眾版

認 識 失 智 者  
友 善 你 我 他

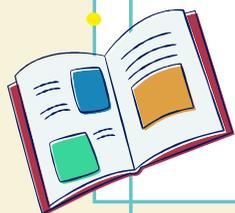
建構失智友善社區



失智友善  
Dementia  
Friends

衛生福利部國民健康署

107年12月



## 友善失智 人人需知



我明明記得我家  
在這附近啊！  
怎麼都找不到？



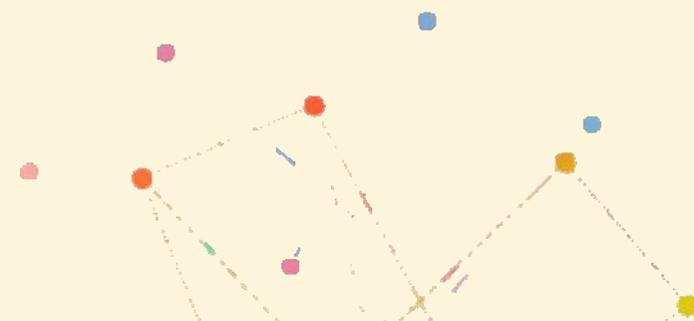
這位奶奶別擔心，  
您的衣服上有聯絡資訊，  
我陪您一起到警局請警察幫忙。

# 大綱

認識  
失智症

失智症  
的預防

失智者的  
協助通報  
管道



# 認識失智症

- 失智症的現況
- 什麼是失智症
- 失智症主要成因
- 老化與失智的差異
- 失智症十大警訊

# 失智症人口數現況

- 全球失智症人口快速增加：2017年全球失智症人口近5千萬人，到了2050年人數將高達1億3150萬人。
- 台灣失智症盛行率及人口數：2017年調查顯示，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。



2017年12月內政部調查  
台灣失智症人口  
共271,642人  
佔全國總人口1.15%

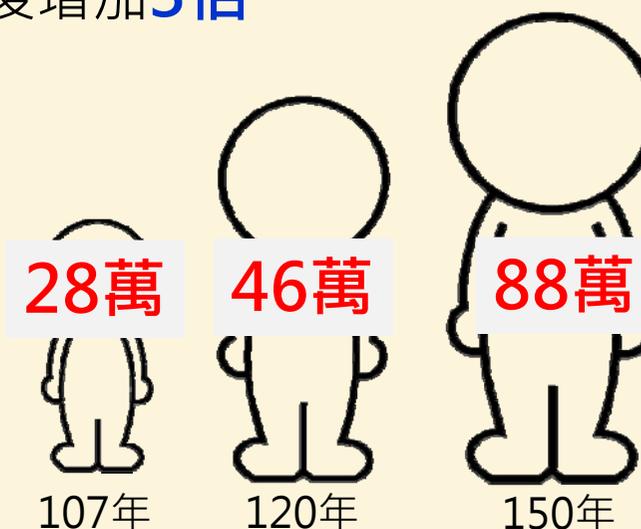
# 台灣失智現況

根據世界衛生組織估計，全球平均每**3**秒鐘就新增**1**名失智症患者。

目前，107年台灣有**28萬名**失智症者，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。

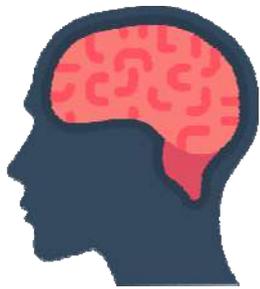


資料來源：

100年衛生福利部失智症流行病學調查  
失智症照護防治政策綱領暨行動方案2.0(2018版)

# 認識失智症

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

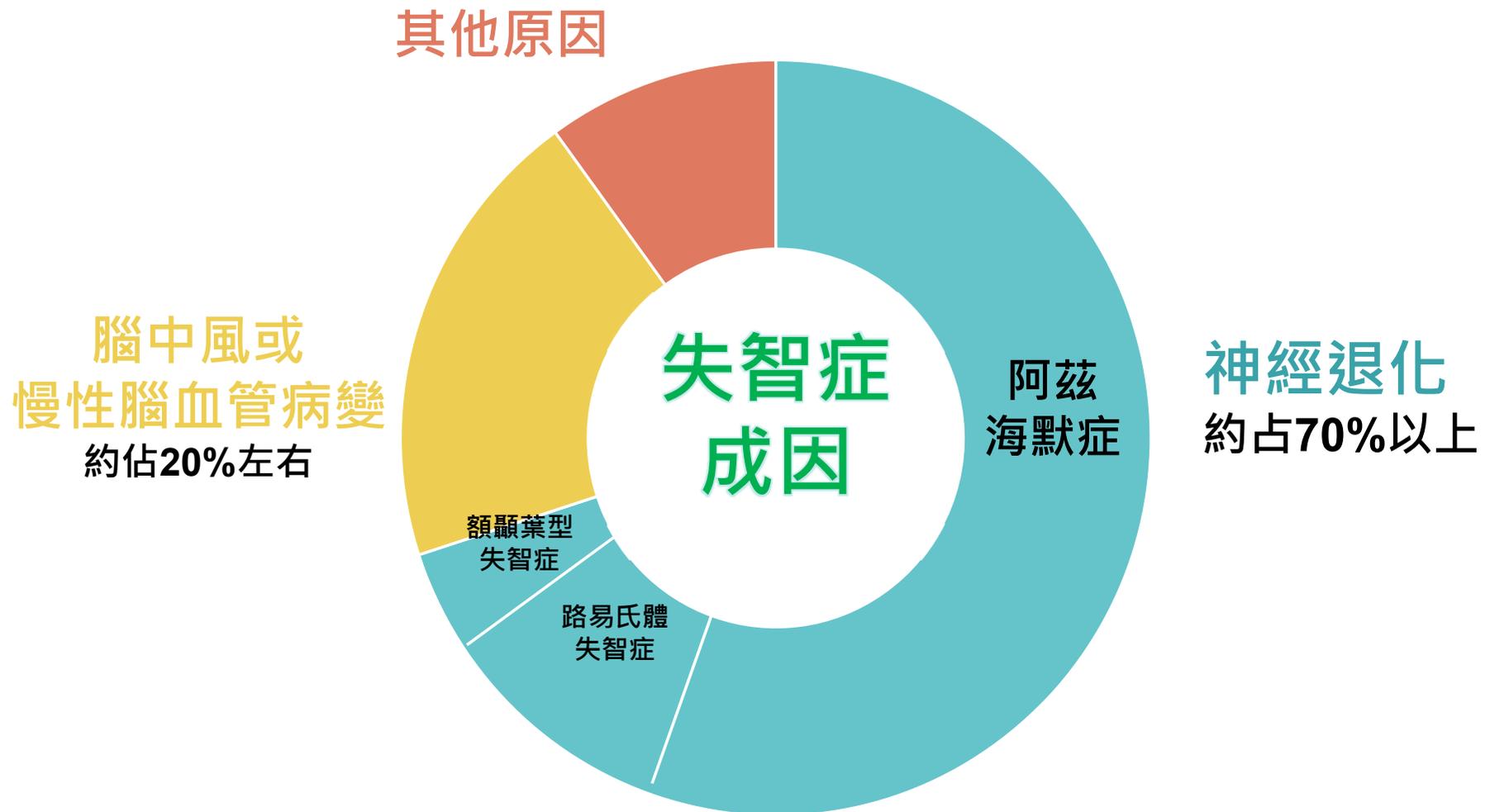


認知功能退化  
(語言、空間感、計算、判斷力等等)



干擾行為、幻覺  
個性改變、妄想

# 失智症主要成因

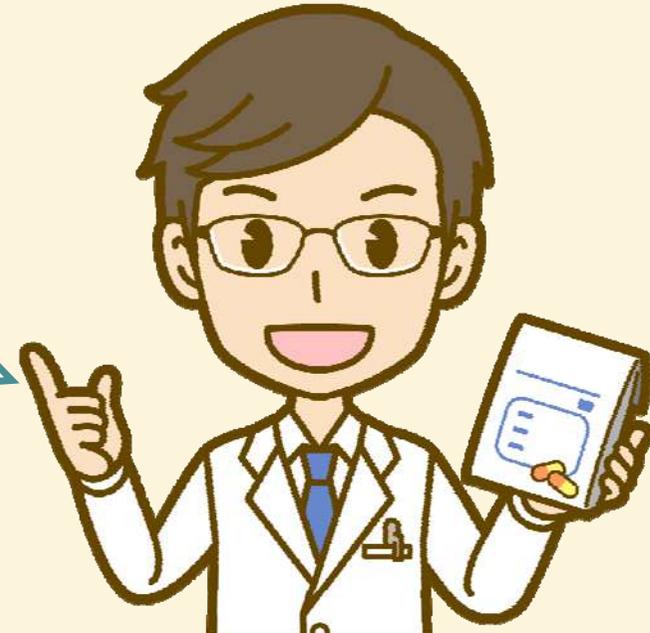


# 老化與失智的差異

能力或特徵	老化	失智
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

# 失智症 十大警訊

1. 記憶力減退影響到生活
2. 計劃事情或解決問題有困難
3. 無法勝任原本熟悉的事物
4. 對時間或地點感到混淆
5. 分析視覺影像和空間關係有困難
6. 言語表達或書寫出現困難
7. 物件擺放錯亂且無法回頭尋找
8. 判斷力變差或減弱
9. 從職場工作或是社交生活中退出
10. 情緒和個性的改變



# 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？



2

## 計畫事情或 解決問題有困難

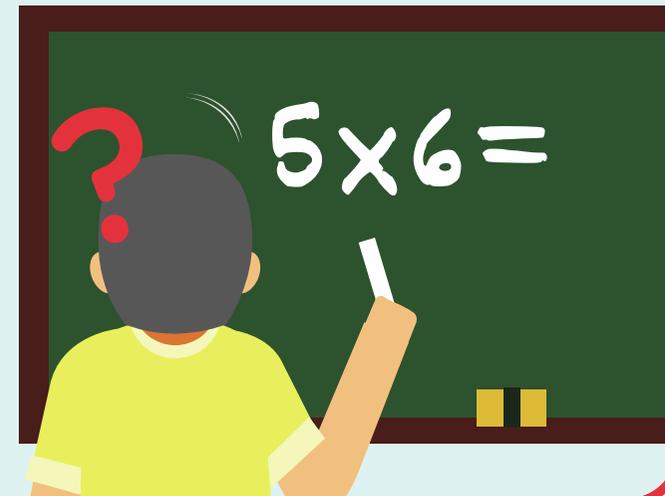
無法處理每個月都在管理的  
帳單。



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。



# 失智症十大警訊

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。



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。



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。



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。



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。



8

## 判斷力變差或減弱

例如過馬路不看紅綠燈



10

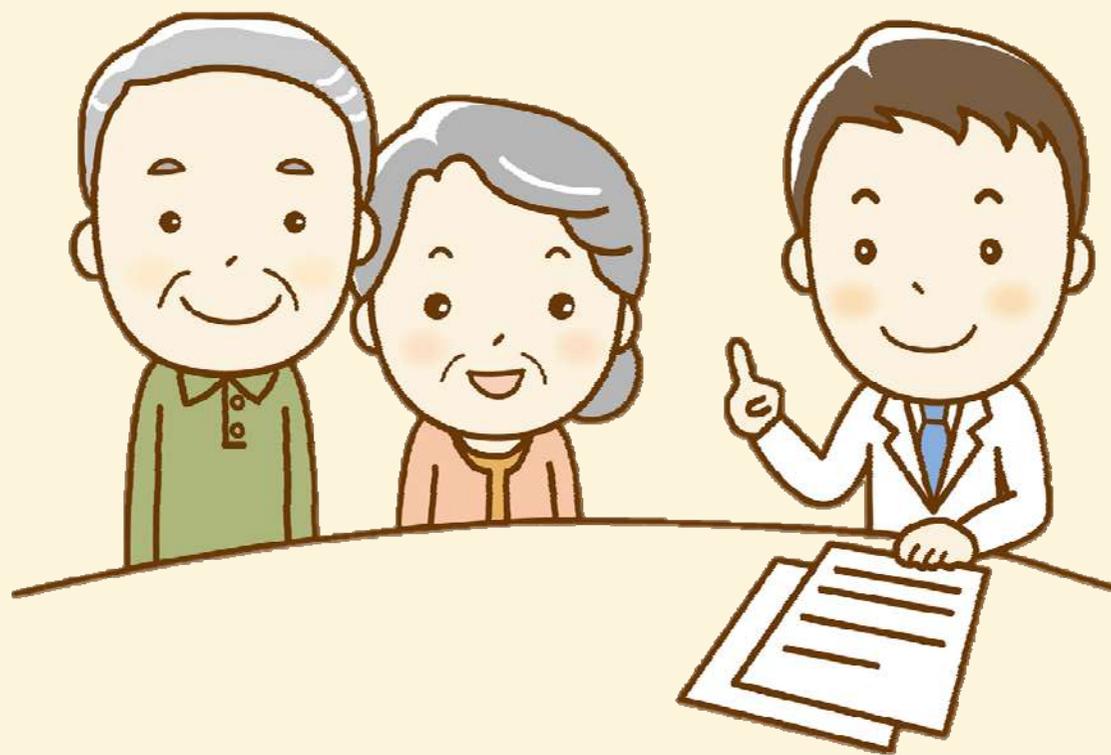
## 情緒和個性的改變

易出現不尋常生氣或激動反應、疑心病重、口不擇言等。



如果您家中長輩出現以上的警訊，

請盡早前往醫院的「神經內科」或「精神科」就診檢查



## 小試身手

張伯伯當了一輩子的計程車司機，但最近不知道怎麼回事，經常找不到路，讓客人抱怨連連。他符合十大警訊中的哪一項？

- (A) 言語表達出現問題
- (B) 對時間或地點感到混淆
- (C) 東西擺放錯亂

## 小試身手

失智症最主要的成因為何？

- (A) 神經退化
- (B) 腦中風
- (C) 其他原因

# 失智症的預防

- 了解以「趨吉、避凶」的方式預防失智症。

# 失智症的預防

要運動 要參與 要動腦

- 1 要增加腦部運動
- 2 要增加身體活動
- 3 要增加社會參與

趨吉



# 失智症的預防

不菸 不酒 不偏食

- 1 不吸菸
- 2 不喝酒過量  
(減少酒精攝取)
- 3 不偏食  
(均衡適量飲食習慣)

避  
凶



# 失智症的預防

## 遠離心血管疾病和憂鬱

- 1 預防三高  
(高血壓、高血糖、高血脂)
- 2 預防憂鬱

避  
凶



# 小試身手

預防失智症我需要

- (A) 多喝酒
- (B) 增加社會參與
- (C) 常常憂慮

# 失智者的 協助通報管道

- 認識協助失智者的  
通報管道

# 看到疑似失智者可以先看...



帽子或衣服上  
有沒有聯絡資訊



手上有沒有  
掛愛心手鍊或布標

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)



## 小試身手

當我在社區遇到疑似走失的失智者，我應該？

- (A)撥打失智症關懷專線0800-474-580
- (B)撥打110
- (C)以上皆是



## 結語

1

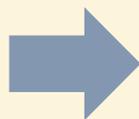
失智症不是單一疾病，病發時會產生許多症狀，且跟平常的行為是不同的。

2

老化：雖然會有記憶力變差的現象，但日常生活不會有障礙；  
失智：不知道或不認為自己記憶力變差，日常生活需他人協助。

3

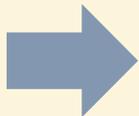
預防失智症的方法



趨吉：要運動、要參與、要動腦  
避凶：不吸菸、不喝酒過量、不偏食  
預防三高、預防憂鬱。

4

遇到疑似失智者



撥打110或是失智症關懷專線 0800-474-580

## 課程總測驗-大展身手

恭喜您!完成了三個單元的課程  
相信您對於失智有更多的認識，  
現在讓我們來做個小測驗!

## 大展身手

奶奶最近出現十大警訊的症狀，我應該帶她前往「神經內科」或「精神科」就診檢查。

(A) 是

(B) 否

# 大展身手

預防失智我需要防治高血壓、高血糖、高血脂。

(A) 是

(B) 否

## 大展身手

王奶奶去做記憶測驗，測驗中她無法記住物品，結束後甚至忘記自己做過測試，請問王奶奶較像是？

- (A)失智
- (B)正常老化

# 資料來源

新北市政府(2016)。失智症關懷手冊。



社團法人台灣失智症協會(2009)。愛的備忘錄—失智症家屬調適與社會資源。



邱銘章、湯麗玉(2009)。失智症照護指南，原水文化。



## 延伸閱讀

### 多動腦

衛生福利部國民健康署  
(2018)。失智症預防。



### 多運動

衛生福利部國民健康署  
(2017)。動動生活手冊。



### 我的餐盤

衛生福利部國民健康署  
(2017)。我的餐盤。



### 三高防治

衛生福利部國民健康署  
(2018)。三高防治專區。



### 遠離憂鬱

衛生福利部國民健康署  
(2015)。認識憂鬱、面對憂鬱、擺脫憂鬱。



### 不抽菸

大林慈濟醫院教學研發組  
(2016)。【衛教】認識菸害與戒菸藥物(國語)。



### 不飲酒

衛生福利部國民健康署  
(2014)。拒絕酒癮健康就贏酒癮治療篇。

