

國小學生版



奶奶失智了嗎？

建構失智友善社區



失智友善
Dementia
Friends

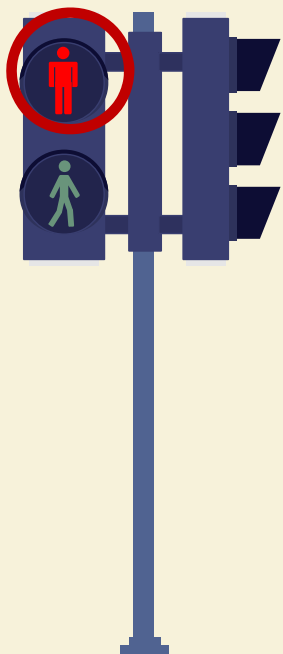
衛生福利部國民健康署
107年12月

林奶奶怎麼了？友善幫助她

我家
在哪裡？

爸爸，這位奶奶好像
迷路了，
我們打電話
給警察叔叔幫助她。

好，
我們來幫忙。



課程大綱

認識
失智症

預防
失智症

協助
失智者

認_目識_尸失_尸智_世症_世



- 什_世麼_世是_尸失_尸智_世症_世
- 失_尸智_世和_世老_化化_世的_世不_同同_世
- 失_尸智_世症_世十_尸大_警警_世訊_世

失智症是什麼

失智症不是一疾病，病發時會產生許多症狀，且跟平常的行為是不同的。



記憶力減退



認知功能退化
(語言、空間感、計算、判斷力等等)



個性改變、
出現幻覺

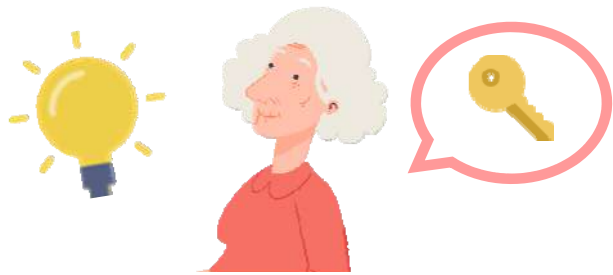
老化和失智不一樣

老化

突然忘記，但會再想起來。

舉例

林奶奶出門，突然想到忘記帶鑰匙，又回家拿。



失智

近期曾做過的事或說過的會完全忘記。

舉例

林奶奶問小美吃飽了沒有，過了一會兒，又問小美吃飽了沒有，接著一次、兩次、三次...



失智症可能的原因？

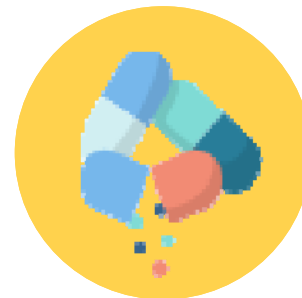
腦中風



神經退化



長期使用毒品



頭部受傷

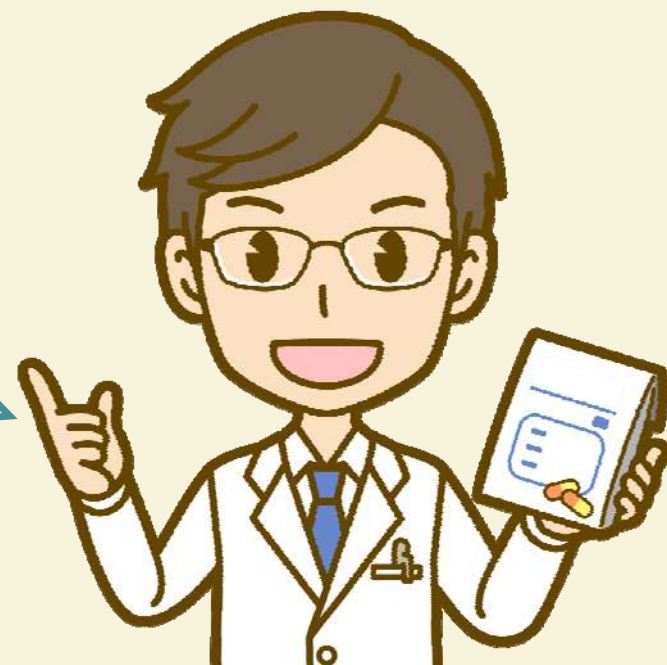


飲酒過度



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

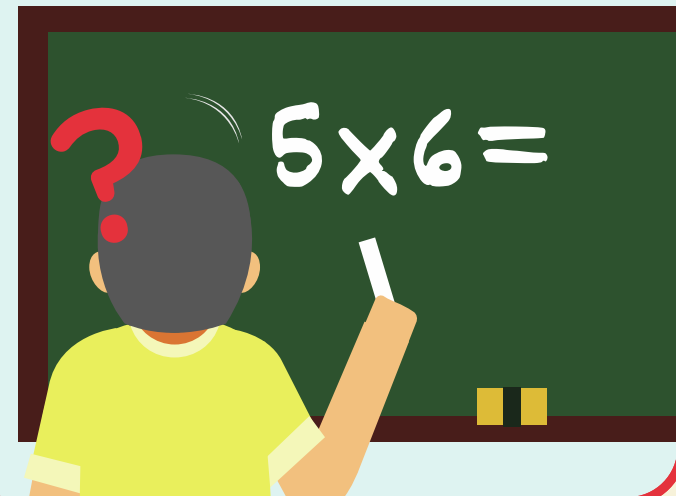
無法處理每個月都在管理的
帳單。



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。



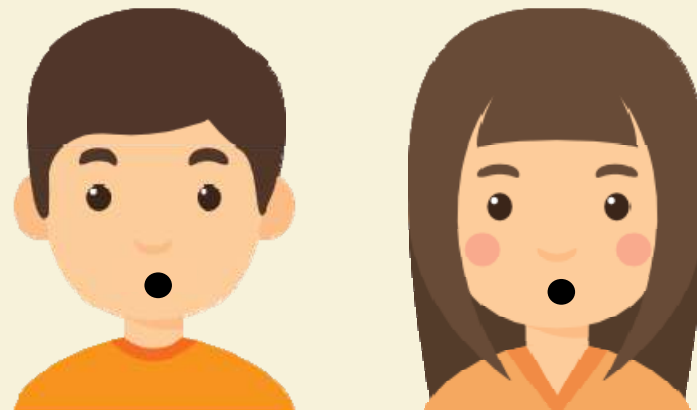
小試身手 學習完後你知不知道什麼是失智症了嗎？

● 失智和老化一樣嗎？

一樣

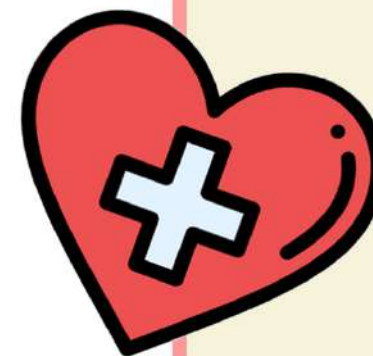
不一樣

答案：不一樣



預防失智症

- 了解以「趨吉、避凶」的方式預防失智症



預防失智症

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



預防失智症

不菸 不酒 不偏食

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

避凶



預防失智症

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



小手試身

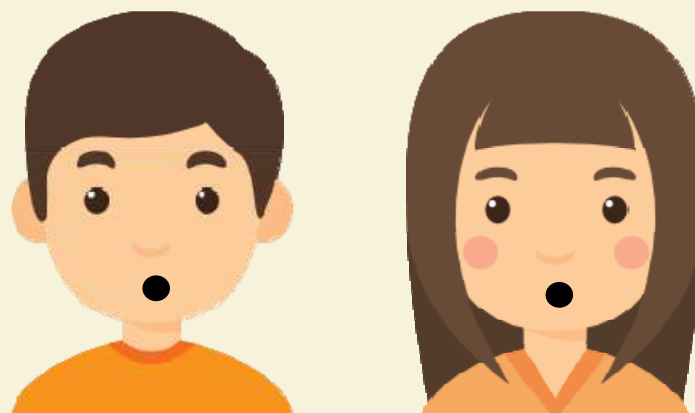
學習完後你知道怎麼預防失智症了嗎？

● 我們要多運動才能預防失智症

對

不對

答案：對



協助失智者

遇到失智者該怎麼辦？



看到^カ疑^カ一^ニ似^ム失^ル智^カ者^ト出^ル可^ク以^テ一^ニ先^ニ看^ル...



帽^カ子^ト或^シ衣^カ服^ト上^ル有^ク沒^ク有^ク聯^カ絡^カ資^カ訊^ト



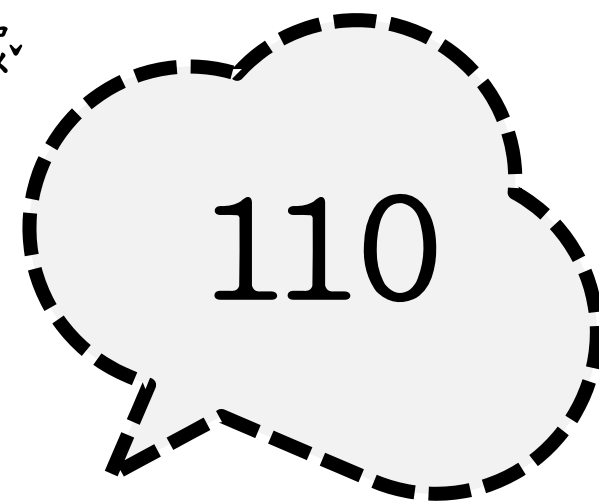
手^カ上^ル有^ク沒^ク有^ク掛^カ愛^カ心^ト手^カ鍊^カ或^シ布^カ標^カ

如^レ果^ク看^テ到^ク


疑^ハ似^ム走^ッ失^フ的^カ失^フ智^シ者^シ，請^ク家^チ長^チ

撥^ケ打^ケ電^カ話^シ給^ケ失^フ智^シ者^シ家^チ屬^シ

或^チ撥^ケ **110**



結語




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。

失智與老化的差異

老化：突然忘記，但會想起來，


失智：完全忘記近期曾做過的事或說過的話。

預防失智症



要運動、要參與、要動腦、不抽菸、不喝酒、不偏食
遠離心血管疾病和憂鬱

遇到疑似失智者要請家長撥打110或是打給失智者家屬。

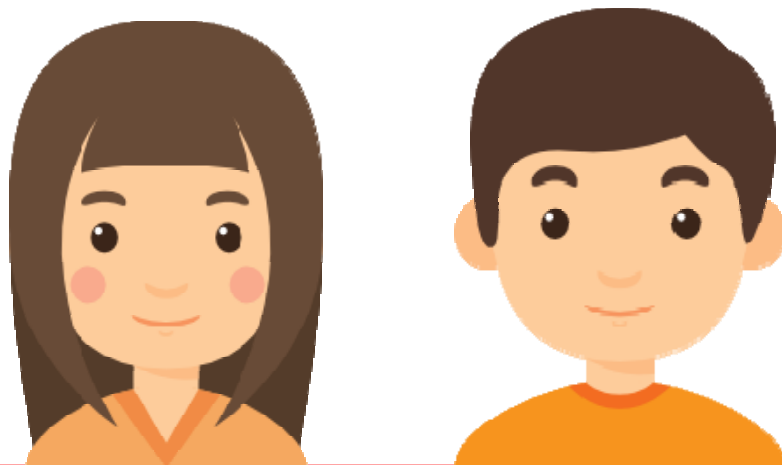


課程總驗收

經過三個單元的課程，你都學會了嗎？

接下來，進行課程總驗收吧！

總共有 5 題，趕快來試試吧！



1 失智與老化一樣是突然忘記，但會想起來。

- 對
- 不對

正確答案：對

2 林奶奶剛剛吃完早餐，又說要出門買早餐，請問她有甚麼失智症警訊呢？

- (1) 記憶力減退到影響生活
- (2) 不知道時間或地點
- (3) 變得喜歡出門



(1) 正確

3 怎麼樣預防失智症是正確的？

- 要運動
- 不喝酒
- 預防憂鬱
- 以上皆是

以上皆是：

4 看到疑似失智者可以先看他衣服有沒有聯絡資訊，也可以看他手上有沒有掛愛心手鍊。

- 對
- 不對

對：

5 看到疑似失智者我們可以請爸爸媽媽打電話給失智者的家人，或是打110。

- 對
- 不對

對：

資料來源

社團法人台灣失智症協會(2008)。我會永遠記得你 認識失智症。



衛生福利部國民健康署(2017)。失智症十大警訊。



邱銘章、湯麗玉(2009)。失智症照護指南，原水文化。

延_可伸_可閱_世讀_外

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。



均衡飲食

國民健康署健康九九(2018)。
均衡飲食是什麼。



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。

