

職場版

時他
智待
失對
事善
同友

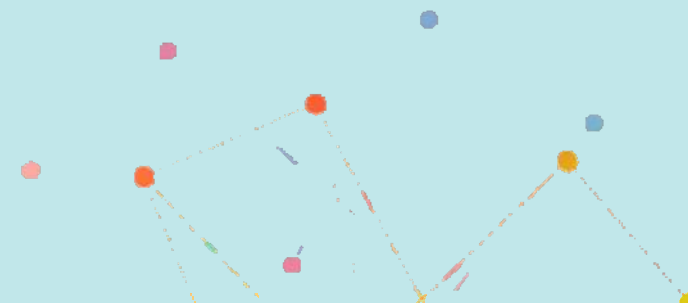


建構失智友善社區



失智友善
Dementia
Friends

衛生福利部國民健康署
107年12月



同事有愛 職場無礙

難怪最近她整個人
都怪怪的，特別容易
忘記我交代的事情。

小美最近被診斷出早發型失
智症，她在工作上可能需要
各位主管多留意了。

那我先請坐她旁邊的
同事協助她，也想想
如何調整她的工作。

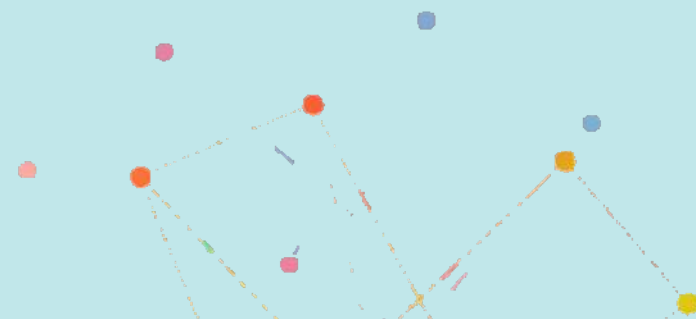


大綱

認識與預防
失智症

打造失智
友善職場

如何與
失智同事
溝通



認識與預防失智症

- 什麼是失智症
- 失智症的成因
- 失智症十大警訊
- 學習如何預防失智症
- 認識早發型失智症

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

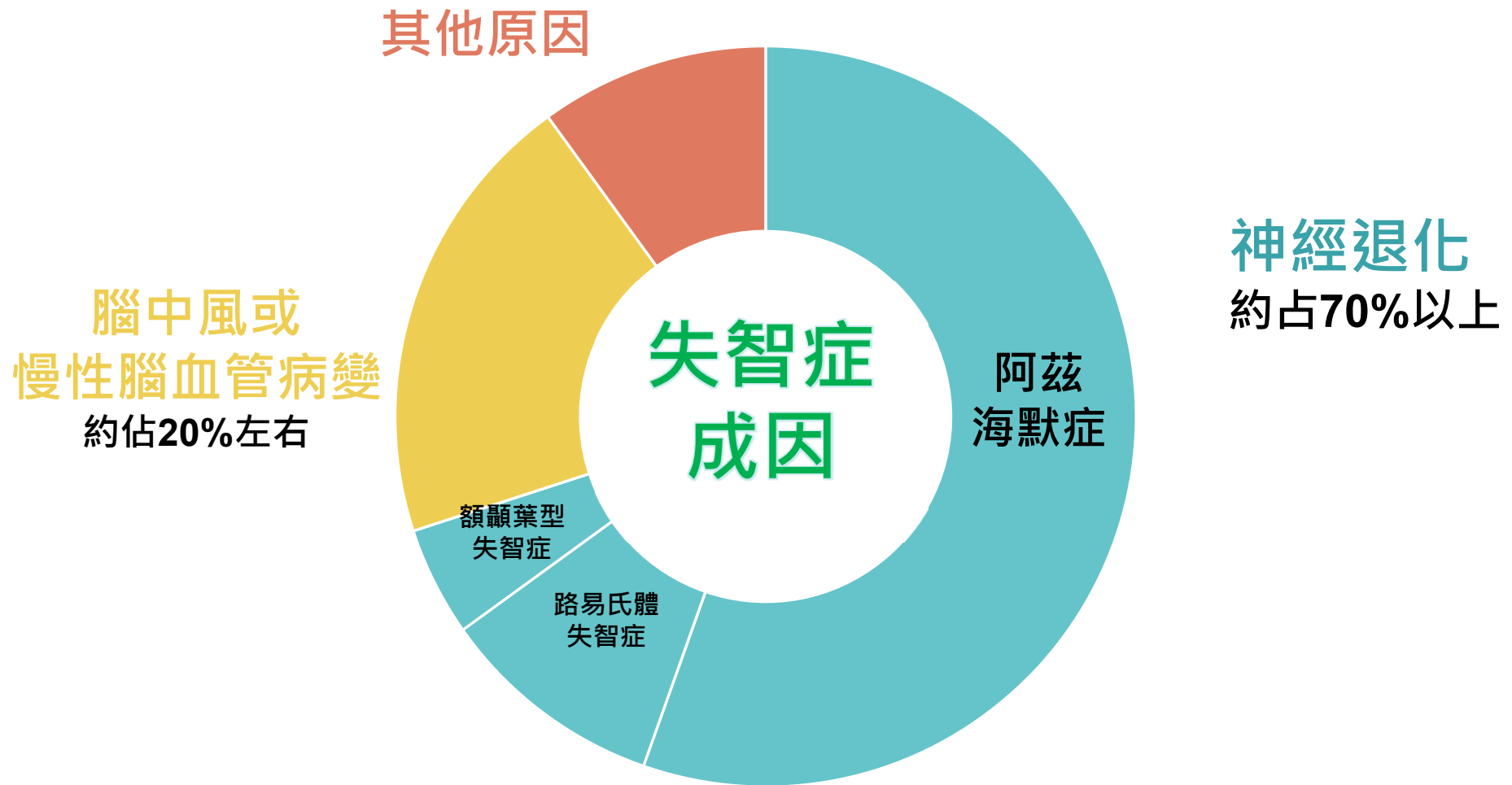


認知功能退化
(語言、空間感、計算、判斷力等等)



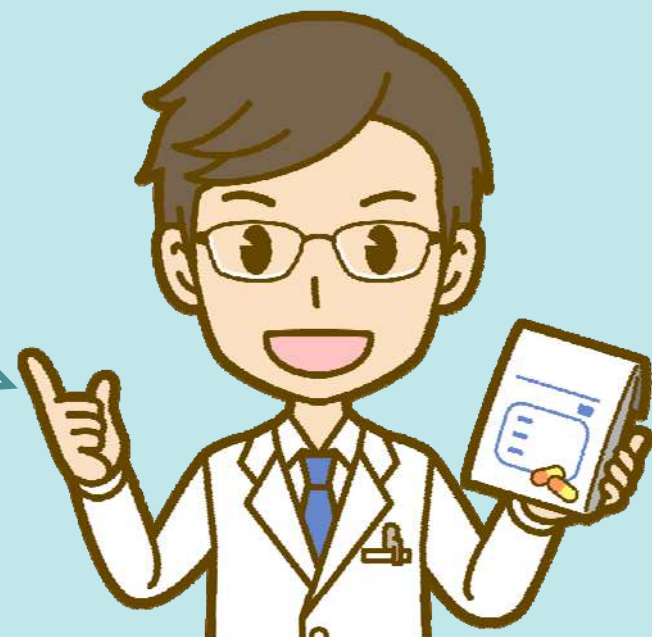
干擾行為、幻覺
個性改變、妄想

失智症主要原因



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



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

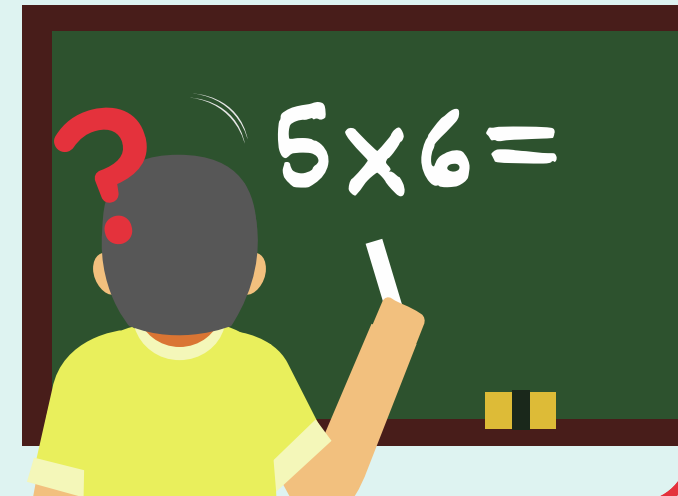
無法處理每個月都在管理的
帳單。



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。



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

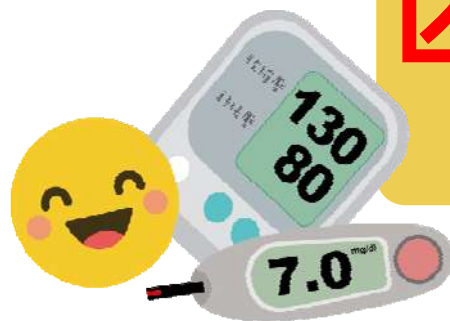
預防三高

(高血壓、高血糖、高血脂)

2

預防憂鬱

避
凶



認識早發型失智症

- 在**65歲前**被診斷失智，即為**早發型失智**（**年輕型失智**）
- 和老年失智症相比，阿滋海默症所占比例降低，其他如額顳葉型失智症、血管性失智症比例較高。
- 較多比例在疾病初期發生明顯的**精神症狀與個性改變**，常被歸因於情緒問題而不易診斷。
- 較少有合併全身性疾病，**退化的過程也較快**。

早發型失智症困境

職場困境

- 失智症者可能仍在職場上工作，工作表現會受到影響。
- 失智症者外表與一般人無異，言行舉止出現異常時，更容易受到有色眼光看。

家庭困境

- 此時期擔負家庭經濟的支柱，將影響家庭成員的生活。
- 家人在照顧上承擔的壓力相對更大。

小試身手

在職場上有可能遇到同仁罹患失智症，這種未滿65歲前被診斷出的失智症，一般稱之為早發型失智症。

(A)是

(B)否

(A)：是

打造失智友善職場

當在職場上遇到疑似失智的夥伴
或同事時，我們可以怎麼做來打
造一個友善的職場呢？

友善職場氛圍

- 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
- **自在的**與失智者**互動**



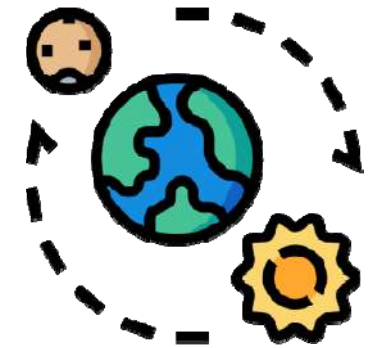
友善職場空間

- 地板避免反光
- 標示簡單清楚
- 燈光適當控制
- 高低差具明顯色差



適當的職務調整

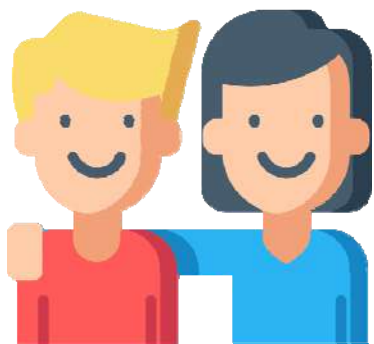
- 從原來的工作中增減一些職務，或將工作重新分配，使其避開其無法完成或執行的部份。
(調整後可以是全時或部份工時)
- 可以用不同的工作崗位來做調整。



如何與失智者溝通

- 了解如何運用3多5要的技巧與失智者溝通。

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

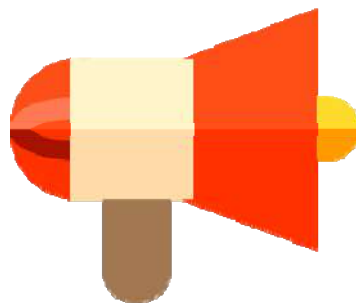
給予失智者多點
時間完成動作
不要勉強或催逼失智者

溝通技巧：五要



要理解

理解失智者言語
背後意義與情緒



要明確

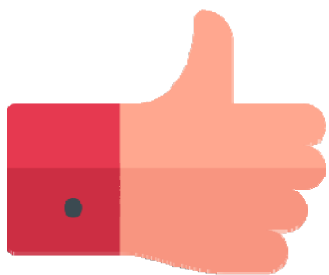
指示簡短明確



要告知

替失智者長輩做
任何事要先告知

溝通技巧：五要



要認同

失智者進入混亂狀態時
認同取代糾正



要尊重

維護失智者尊嚴

小試身手

公司同事被檢查得了早發型失智症，和他溝通時我不應該？

- (A) 給他多一點時間
- (B) 面無表情
- (C) 更多的理解他

(B) : 是

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的。
- 在65歲前被診斷失智，即為早發型失智（年輕型失智）
- 打造友善職場可以透過：
友善氛圍、友善空間、職務調整的方式，來幫助失智的同事。
- 與失智者溝通可透過3多5要：
多表情、多肯定、多耐心。
要理解、要明確、要告知、要認同、要尊重。

課程總測驗-大展身手

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

小試身手

阿美姨今年55歲，在會計公司任職多年，最近她常常忘記自己東西擺放的位置，經醫生診斷後確定她得了失智症。她得的是一般退化型失智症。

- 是
- 否

小試身手

下列何者對於失智症的預防無效？

(A)多喝酒

(B)多動腦

(C)多互動

(A)：是

小試身手

身為公司的員工，如遇到患有早發型失智症的同事，我可以如何與他互動？

- (A) 尊重包容他
- (B) 適時協助他
- (C) 給予他多點時間完成工作
- (D) 以上皆是

(d) : 最

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
(2018)。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。



延伸閱讀

預防失智症

衛生福利部國民健康署(2018)。失智症預防。



失智症十大警訊

衛生福利部國民健康署(2018)。失智症十大警訊/三折頁。



職務再設計

台北市勞動力重建運用處(2016)。職務再設計。

