

失智症教材 使用指引

| 失智友善天使師資 |



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

● 前言 ●

失智症是一種認知退化症候群，依據國際失智症協會(2015)資料，全球每3秒新增一名失智者，預估臺灣平均每年約增加失智者1萬人。

失智人口快速增加，國民健康署著手推動失智友善社區，期待失智者能在社區中自在生活。

其中，招募培育一批失智友善天使，是建構失智友善社區的重要元素。因此，也需要培育師資，來進行業務的拓展工作。失智友善天使師資是願意在失智這個領域協助推廣，期盼號召更多民眾一起成為失智友善天使，拓展失智友善的網絡。

本使用指引手冊供教學者預備課程時使用，內容包含教學流程建議以及失智症相關資源，教學者可視學習者的情況自由安排教學流程及延伸資源的選用。

● 使用指引說明 ●

本課程教學時間約43-53分鐘，可參考以下教學流程。

教學流程	內容說明	教學時間
課程開場	失智症現況	3分鐘
主題一	1. 認識與預防失智症★★ 2. 認識友善社區三元素★★★ 3. 如何協助失智症者★★★★★	10-15分鐘
	影片與問答	8分鐘
主題二	1. 如何與失智者溝通★★★★★ 2. 照顧者之照護與調適★★★★★ 3. 失智者社會福利資源★★ 4. 志工與天使的招募★★★★★	10-15分鐘
	影片與問答	8分鐘
課程總結	成為失智友善天使師資	4分鐘

★為課程內容重要程度

課程開場

- 對應簡報頁碼：P5-6
- 教學時間：3分鐘

- 教學目標

簡單介紹全球與台灣失智症人口數現況，喚起聽眾對失智症的重視。

- 舉例

當我在講這頁簡報時，就有一人確診為失智症。

可以請家中有失智長輩的聽眾舉手，予以眼神關注。

- 延伸閱讀

民眾版失智症防治照護政策綱領暨行動方案
2.0 (2018版)

<https://is.gd/oRWjoY>

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28萬名失智症患者，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)

教學建議

教授聽眾成為失智友善天使
師資可以藉由教學目標與舉例，吸引聽眾快速進入失智症的議題。

主題一

- 對應簡報頁碼：P7-43
- 教學時間：10-15分鐘
- 教學目標

1. 認識與預防失智症。

重要性 ★★

2. 失智友善社區組成三元素。

重要性 ★★★

3. 如何協助失智症患者。

重要性 ★★★★★

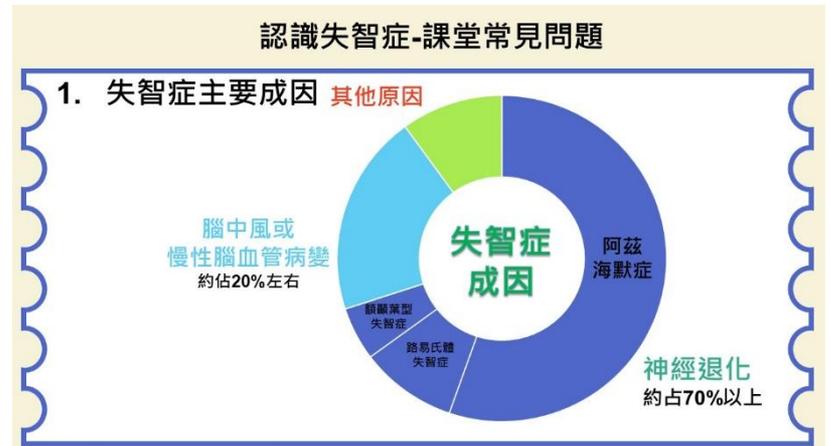
• 延伸閱讀

1. 參考「台灣失智症協會」 ->「失智症是什麼、如何預防失智症」

<https://reurl.cc/oA2L3>

2. 參考「失智友善社區資源整合中心」->「簡報」->「認識失智症、失智症的預防」

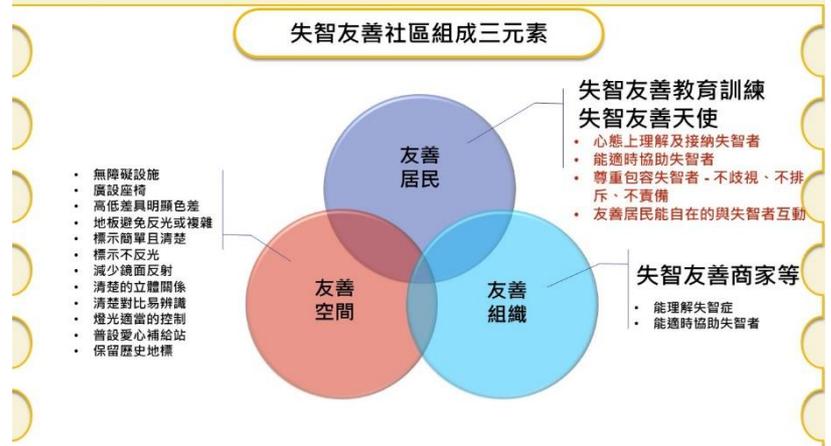
<https://reurl.cc/pAabb>



失智症十大警訊

美國失智症協會提出「失智症十大警訊」。如果發現家裡的長輩出現了下列所列十大警訊時，請至醫院神經內科或精神科門診檢查，依據結果來決定治療的方向，就可能延緩部分症狀的惡化，千萬不要以為這是老化的必然現象而延誤適當的治療時機。同時，沒有生病時，也不用老是自己嚇自己：

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



教學建議

在教學時除了內容教學，可以提醒為何要教這些內容、有什麼需要特別注意之處，重點延伸與課堂常見問題也可以一併提出。

影片與問答

- 透過影片教學可以認識失智症、老化與失智差別、學會判別失智症警訊。
- 影片與問答時間：8分鐘
- 影片連結
失智症迷思 <https://reurl.cc/G0nRx>
認識失智症 <https://reurl.cc/aAem3>
- 問題討論
 1. 試著說說看什麼是失智症？
 2. 失智症是正常老化嗎？

教學建議

在這時候可能開始精神不濟，可以藉由多媒體和問答喚起他們的注意。



主題二

- 對應簡報頁碼：P44-54
- 教學時間：10-15分鐘

教學目標

1. 如何與失智者溝通。

重要性 ★★★★★

2. 失智照顧者照護與調適

重要性 ★★★★★

3. 失智者社會福利資源

重要性 ★★

4. 志工與天使的招募

重要性 ★★★★★

延伸閱讀

參考「失智友善社區資源整合中心」->「簡報」->「如何與失智者溝通、失智者的照護、失智症社會福利資源」
<https://reurl.cc/pAabb>

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 替失智者做任何事要先告知	 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
---	---	---	---	--

問 關心需求

如何關心可能的失智者？

- 引起注意
「奶奶，要不要坐一下？」「外面好熱！爺爺來喝杯水？」
「伯伯好！有需要幫忙的嗎？」
- 詢問來處
「奶奶，您從哪兒來啊？」「爺爺，住在附近嗎？」
- 關心目的地
「奶奶，您要去哪裡啊？您哪算怎麼去呢？」
「您一個人嗎？有人陪您嗎？」

注意 失智者的理解及表達能力有異，或反應緩慢、不合常理，如80幾歲爺爺半夜要上班，奶奶要走路去三峽(但人在南港)



失智照顧者調適六原則

 要換位 事情多面向 提醒自己換個 角度思考	 要分擔 家屬須分擔 照顧責任
 要接納 接納自己 情緒反應	 要社交 透過參加 社團紓解情緒
 要肯定 時常鼓勵自己 肯定照顧價值	 要規劃 整合各種資源 共同協商規劃

教學建議

在教學時除了內容教學，可以提醒為何要教這些內容、有什麼需要特別注意之處，重點延伸與課堂常見問題也可以一併提出。

影片與問答

- 透過影片呈現，讓聽眾知道何謂失智友善社區。藉由問答時間，講師與聽眾能一同交流身旁案例，對失智症者有更友善的態度。
- 影片連結
國健署-失智友善社區 <https://reurl.cc/bAq2v>
國健署-愛在憶起友善生活 <https://reurl.cc/oA8Gq>
- 互動方式
呼籲大家更重視失智症，強調「失智友善社區」的重要性。

教學建議

一般人對友善社區較無畫面感，可以使用多媒體讓民眾知道這個概念。



課程總結

- 對應簡報頁碼：P35-41
- 教學時間：4分鐘
- 為此課程做重點回顧，鼓勵失智友善天使師資共創失智友善社區。
- Q&A問答能回顧本課程內容，加深雙方互動。以呼籲的方式鼓勵聽眾成為失智友善天使師資。

教學建議

在此要進行收尾，讓民眾有參與感的方法是問問題讓他們回答，甚至是給予小獎品作為鼓勵。

結語

- 1 若出現失智症十大警訊應盡早前往「神經內科」或「精神科」看診
- 2 與失智者溝通 → 多表情、多肯定、多耐心；要理解、要明確、要告知、要認同、要尊重。
- 3 家屬與照顧者調適 → 要换位、要接納、要肯定、要社交、要分擔、要接納。
- 4 失智衛教對象 → 高齡者、年輕人、一般民眾。
- 5 失智者社會福利資源可以打1966詢問
- 6 遇到疑似失智者 → 撥打110或是失智症關懷專線 0800-474-580。
- 7 建構友善社區包含友善居民、友善組織、友善空間

參考書目

1. 社團法人台灣失智症協會(2006)。我會永遠記得你—認識失智症。
2. 新北市政府(2016)。失智症關懷手冊。
3. 衛生福利部國民健康署社區健康組(2017)。失智症十大警訊。
4. 邱銘章、湯麗玉(2009)。失智症照護指南，原水文化。
5. 天主教失智老人基金會(2013)。失智症照顧者使用手冊。
6. 瑞智失智友善社區指引手冊(2017)。
7. 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。

延伸閱讀

失智健康筆記



國民健康署



健康九九
衛生教育網



台灣失智症協會



一同創造 失智友善社區



失智友善
Dementia
Friends