

# 失智友善社區



何謂失智症

失智症的現況

失智症的  
社會資源

何謂失智  
友善社區

大綱

失智症的  
保護因子

失智症的  
危險因子

何謂失智症

失智症的現況

失智症的  
社會資源

大綱

何謂失智  
友善社區

失智症的  
保護因子

失智症的  
危險因子

# 失智症(DEMENTIA)

- ▶ 一群症狀的組合(症候群)
- ▶ 不單純只有記憶力的減退
- ▶ 認知功能退化影響日常生活：語言能力、空間感、計算力、判斷力、抽象思考能力、注意力等
- ▶ 干擾行為、個性改變、妄想或幻覺等症狀，嚴重程度足以影響其人際關係與工作能力

# 老化與失智症

## 正常老化與失智症的區別

### 老化

可能突然忘記某事，但事後會想起來

若做記憶測試，可能會無法記住測試中的物品

### 失智

對於自己說過的話、做過的事，完全忘記

無法記住記憶測試中的物品，甚至完全忘記自己做過測試



# 失智症的種類

阿茲海默症，最常見的失智症，以記憶功能退化為主



額顳葉型失智症，主要是性格改變及表達困難，且會一直退化



血管性失智症，有情緒及人格變化、尿失禁、容易跌倒、假延髓性麻痺等症狀

**腦中風  
腦細胞死亡**

其他型，如腦瘤、外傷、酒癮、水腦症、甲狀腺功能低下等引起的，大多可被治癒

**有機會恢復**

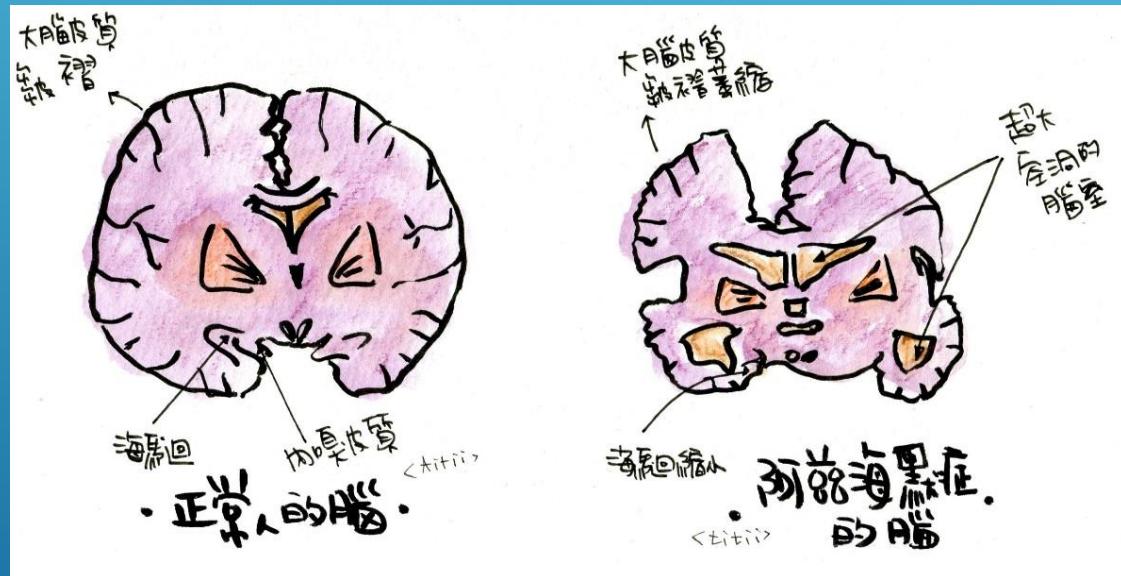
路易氏體失智症，有認知功能障礙、幻聽、幻覺，也會一直莫名其妙跌倒



# 失智不是只有長者

## ► 早發型失智症：

- 65歲以下
- 症狀較厲害
- 惡化較快
- 藥物反應差
- 遺傳性高
- 頭部外傷及中風



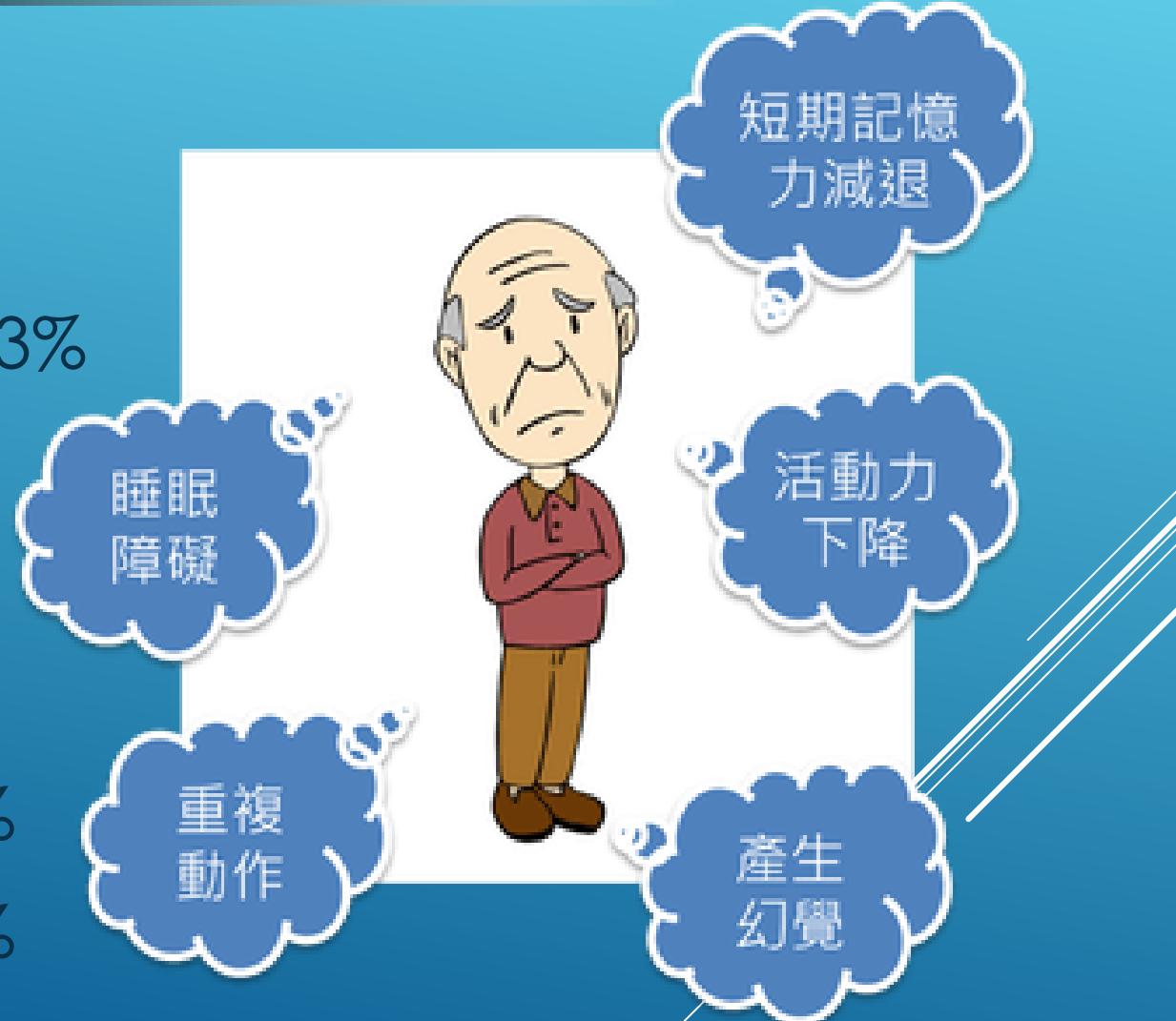
# 失智症病程



# 失智症的精神行為

最常見：

- ▶ 妄想62.9%
- ▶ 睡眠問題61.3%
- ▶ 暴力54.7%
- ▶ 走失45.3%
- ▶ 錯認22%
- ▶ 聽幻覺16.7%
- ▶ 視幻覺14.8%



# 失智症早期十大警訊

1

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。



2

記憶力減退到影響生活

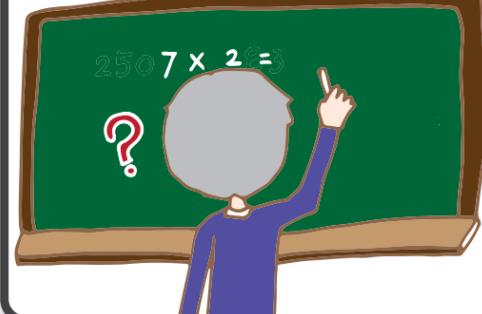
常常重複發問、重複購物，  
容易忘記近期發生的事。



3

無法勝任  
原本熟悉的事物

例如數學老師對於加減算數常出錯。



4

對時間地點感到混淆

例如在自家周圍迷路而找不到回家的方  
或已經在家中，卻吵著要回家。

晚上了，  
該趕回家吃飯了

爸，你就在  
家裡面啊！

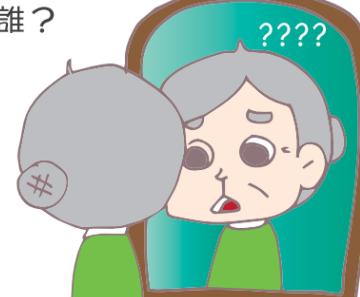


5

難以理解視覺  
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？



6

語言表達或書寫出現困難

例如忘記用來裝水的工具叫杯子。

幫我拿裝水的

你是說杯子嗎？



# 失智症早期十大警訊

7

東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力

例如錢包放在冰箱裡面、拖鞋放到被子裡找不到。

媽！你放在冰箱啦！

生氣!!!  
誰偷走我的錢包？

8

判斷力變差或減弱

例如過馬路不看紅綠燈。



9

從職場或社交活動中退出

變得比較被動，對於各項活動及嗜好失去興趣。

最近事情都做不好，  
是不是要提早退休？

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



**若出現這些症狀  
請及早就醫**

- ▶ 神經內科
- ▶ 精神科
- ▶ 記憶門診
- ▶ 高齡醫學或失智症整合門診服務的醫院



何謂失智症

失智症的現況

失智症的  
社會資源

何謂失智  
友善社區

大綱

失智症的  
保護因子

失智症的  
危險因子

# 失智症的現況

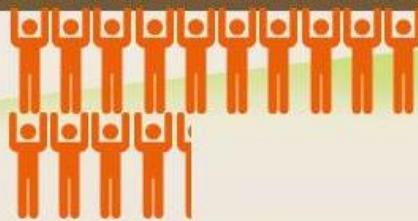
台灣人口老化速度持續攀升，2018年4月已是「高齡社會」，2026年將成為「超高齡社會」

1993年

7%高齡化社會



14.28名青壯年人負擔1名失智者



2018年

14%高齡社會



7.14名青壯年人負擔1名失智者



2026年

20%超高齡社會



5名青壯年人負擔1名失智者



全世界每3秒增加一位新失智患者

台灣目前失智症  
人口約26萬人，其中有24.3萬人住在家中

93.8%



# 失智長者在社區趴趴走，潛在許多危險...

[家](#) | 即時 | 熱門 | 娛樂 | 編覽 ▾ | 影音 | 關鍵 | 直播 | 話題 ▾ | 爆料

**車禍去警局 X 連撞**



衝撞分駐所停車場

**高雄**  
**車禍到警所做筆錄 老婦又撞倒9警用機車**

**CBC NEWS** | 下載APP看直播 |

自由時報 Liberty Times Net

即時新聞、報紙總覽、影音、財經、娛樂、汽車、時尚、體育、3C、評論、玩咖

近百歲老人偷賣場食物被逮 法官判他免刑

2018-11-10 11:11

[記者陳恩惠 / 台北報導] 獨居在新北市淡水區的96歲歐陽老翁，疑因年老罹病，走進淡水某大賣場，竟將芝麻糊、魚罐頭、牛奶、餃子、芝麻香油等共14樣、市值3千元的食品，塞入自備購物袋中，只嗑了其中7樣400元商品後離去，遭賣場店長察覺有異，攔下報警；土林地院日前審結，考量老翁獨居又患失智症，健康狀況不佳，縱使依法80歲得減輕其刑仍嫌過重，判處免刑。



判決指出，歐陽老翁今年3月6日中午12時32分走進新北市淡金路二段的統友生活百貨，將貪嘴的馬玉山芝麻糊2包、雀巢3合一咖啡11包、辣腐乳1罐、雀巢玻璃咖啡2瓶、雀巢經典咖啡1罐、維力炸醬4罐、同榮燒鵝2盒、豆腐乳1罐、糯米醋1瓶、芝麻香油1瓶、冰糖2包、牛奶2瓶、桂冠餃子3包、牛肉片2盒，總價共3050元的貨品，藏放於所攜帶的附輪拉模式購物袋中。

時 要聞 選舉 娛樂 運動 全球 社會 專題 產經 股市 房市 健康 生活 文教 評論 會 / 社會萬象

相關新聞

**失智老人半夜吃宵夜 回家闖紅燈遭騎士撞死**

f 分享 g 分享 m 留言 p 列印 s 存新聞

2017-12-26 11:30 聯合報 記者蕭雅娟／即時報導

失智老人半夜吃宵夜 回家闖紅燈遭騎士撞擊身亡



13

何謂失智症

失智症的現況

失智症的  
社會資源

大綱

何謂失智  
友善社區

失智症的  
保護因子

失智症的  
危險因子

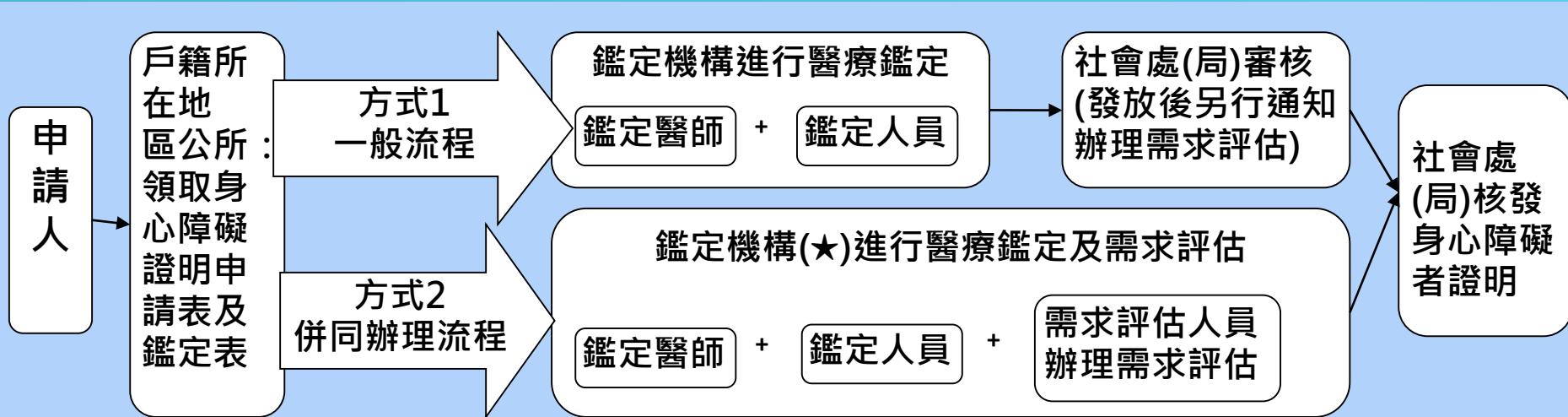
# 失智症的社會資源

## ► 醫療資源：

- 1.失智共同照護中心：成大、市立醫院、衛生福利部嘉南療養院、柳營奇美、永康奇美、台南新樓。
- 2.醫院特殊牙科(多獨立掛號)、身心障礙牙科門診  
(需先諮詢)。
- 3.流感疫苗接種
- 4.身心障礙手冊
- 5.重大傷病卡



# 身心障礙手冊



- 應備文件：一吋半照片3張、身份證影印本或戶口名簿影印本、私章
- 申請流程：
  - 1.向戶籍所在地之市公所社會課提出申請，並取得「身心障礙者鑑定表」
  - 2.攜帶身心障礙者鑑定表至指定之鑑定醫療機構辦理鑑定
  - 3.經鑑定符合資格者，由市公所主動發給身心障礙手冊

# 身心障礙福利

申請身心障礙生活補助、身心障礙者特別照顧津貼、  
國民年金保險身心障礙基本保證年金

低收入戶醫療補助

身心障礙者臨時及短期照顧服務

身心障礙者日間照顧及住宿式照顧費用補助

身心障礙者租賃房屋租金補助

居家身心障礙者使用維生器材及必要生活輔具用電優惠

稅捐減免、補助社會保險自付保費補助

輔助器具費用補助

憑證明進入風景區、康樂場所或文教設施優待，必要時陪同者  
一人同享 (例：台北市運動中心免費)，公辦民營之單位亦納入  
(例：宜蘭傳藝中心)，除其他部分場地外租等活動為半價)

核發身心障礙者專用停車位識別證明、愛心及愛心陪伴悠遊卡

# 重大傷病卡

- ▶ 向健保各分局申請重大傷病證明，或可請醫院協助代辦（醫院協助代辦需酌收100元代辦費）
- ▶ 應備文件
  - 1.全民健康保險重大傷病證明申請書。
  - 2.特約醫院、開立三十日內之診斷證明書。但前項申請書已加蓋醫師及特約醫院戳章者，得免送診斷證明書。(申請書及證明書之診斷病名欄，應加填國際疾病分類碼)
  - 3.身份證明文件正反面影本（身份證或健保卡）
  - 4.病例摘要或檢查報告等相關資料。

# 失智症的社會資源

- ▶ 照顧、喘息服務 (居家、機構、社區)：長照專線1966
- ▶ 走失協尋：
  - 1.愛心手鍊：向公所申請，備申請書(社會局網頁)、身分證正反面影本、緊急聯絡人之身分證正反面影本。
  - 2.指紋捺印：向各縣市警察局分局申請，印章、二吋照片兩張、戶口名簿或身心障礙手冊。
- ▶ 社區照顧/活動參與：失智社區服務據點。
- ▶ 法律資料/財務安全：監護宣告、輔助宣告。
- ▶ 交通資源：復康巴士、敬老悠遊卡、愛心悠遊卡(身障)、陪伴卡。

# 諮詢服務

社團法人台灣失智症協會	0800-474-580 上班日9AM-9PM
財團法人法律扶助基金會諮詢	(02)412-8518
1957福利諮詢專線	1957 8am-10pm
中華民國家庭照顧者關懷總會	0800-507-272
中華民國失智者照顧協會-彩憶專線	(04)2305-1685
中華民國老人福利推動聯盟	(02)2592-7999
天主教失智老人社會福利基金會	(02)2304-6716
天主教康泰醫療教育基金會	(02)23657780#14

## 何謂失智症

## 失智症的現況

## 失智症的 社會資源

大綱

何謂失智  
友善社區

失智症的  
保護因子

失智症的  
危險因子

# 失智友善社區

## 失智友善社區四大元素



友善  
參與

友善  
居民

友善  
環境

友善  
組織

# 失智友善居民



The illustration shows a shop interior. On the left, an elderly man with glasses sits at a counter, smiling. In the center, a young woman wearing a green apron labeled "友善居民" (Dementia-friendly Resident) points towards the man. To the right, another woman in a green cap and apron is smiling and waving. The background shows shelves stocked with products. A large sign above the counter reads "友善居民". Three speech bubbles provide guidance:

- 觀察是否  
有配戴  
防走失裝置
- 提供座椅  
及飲水
- 保持微笑  
並耐心詢問  
不催促
- 主動關懷  
身心狀況

**► 理解失智症**

**► 遇到失智者能適時協助**

**► 尊重包容失智者，不歧視，  
不排斥，不責備**

**► 能自在的與失智者互動**

# 失智友善組織



結合生活圈各場所共同提供協助

**看** 發現異狀  
茫然無助·重複行為

**問** 關心需求  
從何處來？往哪裡去？

**留** 適當協助  
提供茶水·絕不強留

**撥** 110、當地警局  
0800-474-580



影片欣賞~<https://reurl.cc/Qbd85>

歡迎各單位加入失智友善組織

# 1看

## 發現異狀

### 茫然無助、重複行為

如何判斷此行為失智症或可能需要幫助？

- 神情不安、精神不濟、外觀顯得狼狽  
(可能走失多時，久未進食，體力不支)。
- 穿著不合理，如大熱天穿厚大衣、兩腳鞋子不同、內衣外穿。
- 配戴愛心手鍊、衛星定位器、特殊標誌或衣服上繡姓名電話等。
- 與一般顧客不同，不知道自己需要什麼，眼神可能空洞。
- 有許多重複性行為，像是重複問事、重複拿東西、重複付錢或要求找錢、來回走動而不知目的等。

#### 注意

部分失智者外觀可能有異狀，但多數失智者看起來與一般人無異。

# 2問

## 關心需求

### 從何處來？往哪裡去？

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！有需要幫忙嗎？」

#### ● 詢問來處

「奶奶，您從哪兒來啊？」、「爺爺住在附近嗎？」

#### ● 關心目地

「奶奶，您要去哪裡啊？您打算怎麼去呢？」、「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；奶奶走路要去新營（但人在東區）

# 3 留

適當協助

提供茶水，絕不強留

如果此人極可能為失智者，我該怎麼做？

## ● 聯絡家屬

「奶奶，我通知您家人帶您回去好嗎？家裡電話號碼多少？」

若失智者配戴愛心手鍊或衛星定位器，試著撥打手鍊或衣服所繡電話。

## ● 延長停留

提供茶水，如方便，可提供洗手間、報紙或電視，讓失智者留在店內，以利有足夠時間尋求支援，或等警方來協助。

## ● 絶不強留

努力讓失智者留在店內，若失智者仍堅持離開、表現不安或失去耐性請尊重失智者，不勉強挽留。並留意失智者的身高、穿著及離開方向，盡快與警方連絡。如商家有錄影畫面，請提供給警方協尋。

## 注意

留住長者可能不容易，盡力就好。

# 4撥

110、當地警局

0800-474-580

我可以聯絡哪些單位？

- 撥打110報警，提供相關線索，讓警方比對協尋名單（家屬可能已報警協尋中）。
- 聯絡鄰近警局或派出所，請先行記下鄰近警局或派出所電話備用。  

---

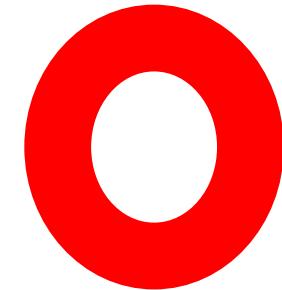
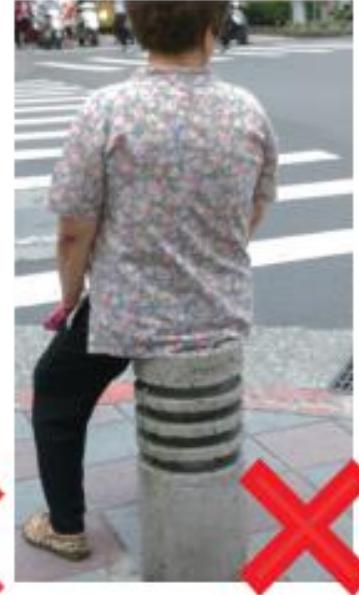
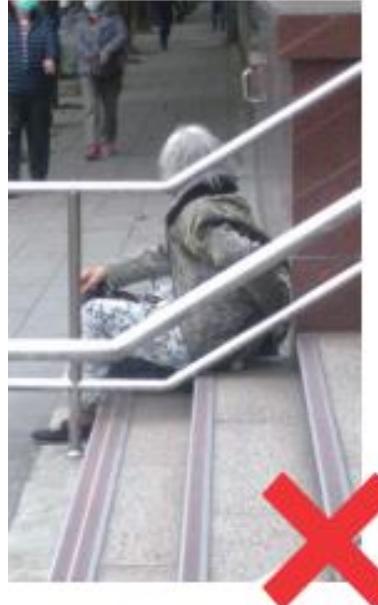
(請填入電話號碼)
- 失智症關懷專線：0800-474-580（失智時 我幫您）  
將由台灣失智症協會專員負責接聽，  
服務時間為週一至週五09：00~21：00，提供失智症就醫及照顧諮詢、失智症福利資源等相關資訊。

# 失智友善環境

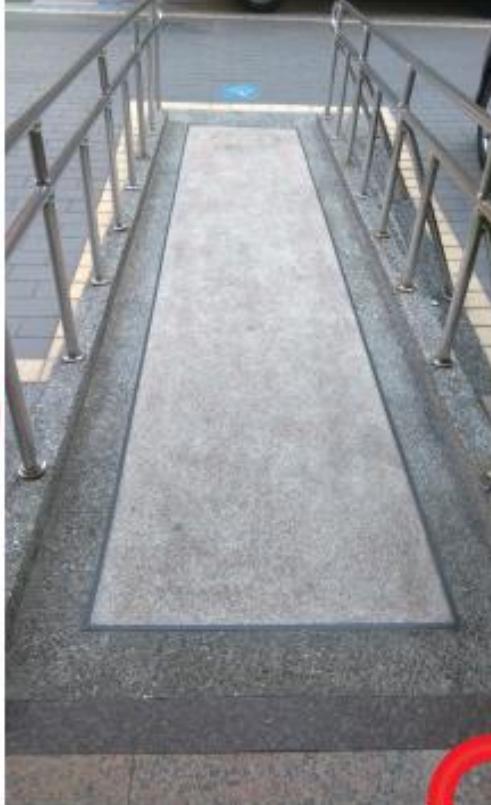


# 失智友善環境

長者腳力不足，需要隨處有座椅可以坐下來休息，有扶手的椅子更方便長者起身



# 失智友善環境



視覺空間辨識能力差，對深度和空間判斷有困難，故高低差需有對比清楚之邊界及止滑功能

# 失智友善環境



大腦處理複雜影像能力變差，平衡力退化，故地板避免反光、複雜花色或多光源，且不宜太多裝飾

# 失智友善環境



視覺、注意力、文字理解力退化，故標示應簡單清楚，採圖片輔助

# 失智友善環境



無法分辨真實和鏡中影像的人物，故避免反光面或具鏡面反射之牆面

# 失智友善環境



# 打造失智症患者安全居家環境 客廳篇



- 1 使用有扶手的沙發或椅子；注意椅子高度、硬度適合老年人，且桌子、椅子角要以防護條包起來
- 2 桌椅顏色要明顯與周遭牆壁、地板顏色成對比
- 3 室內光線充足，避免陰影及避免太強的光線
- 4 電視未使用時應關閉電源，避免不必要的噪音刺激
- 5 使用開放式櫥櫃，易見內部擺設
- 6 大面積開窗，可讓陽光進入(窗戶光線避免太亮，可加薄紗窗簾)
- 7 放置個人及親友照片，提供記憶刺激
- 8 使用時鐘及日曆，提醒個案日期及時間

# 打造失智症患者安全居家環境 臥室篇



# 打造失智症患者安全居家環境 浴室篇

- 
- 1 可在浴缸及馬桶旁側加裝扶手，扶手顏色應較明顯，最好與牆壁成對比
  - 2 馬桶有顏色坐墊或馬桶顏色與牆壁、地板顏色呈對比，容易識別
  - 3 門把顏色對比明顯、易見，方便個案辨識
  - 4 保持浴室地板乾燥或貼上止滑條以免滑倒
  - 5 建議選擇上下開關或定溫水龍頭以避免燙傷

5

1

2

3

4

# 打造失智症患者安全居家環境 廚房篇

1 危險器具(如水果刀、剪刀等)可使用有安全鎖的櫥櫃

2 櫥櫃使用透明玻璃門，易見內部擺設

3 選擇操作簡易且具安全的瓦斯爐

4 選擇個案慣用的水壺、爐具



# 失智友善參與



## 何謂失智症

## 失智症的現況

## 失智症的 社會資源

何謂失智  
友善社區

失智症的  
保護因子

失智症的  
危險因子

# 大綱

# 失智症預防～趨吉

增加  
大腦保護因子

# 趨吉

多動腦



多運動



多社會參與



均衡飲食



維持  
適當體重



每週至少  
運動五天



每次約  
10分鐘



中等費力身體運動：  
每週達到150分鐘以上  
費力身體運動：  
每週達到75分鐘以上



# 失智症預防～趨吉

$$BMI = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (公尺)} \times \text{身高 (公尺)}}$$

**Q** 我是18歲（含）以上的成人，如何判斷體重是否正常？

18歲（含）以上的成人 BMI範圍值	體重是否正常
<input type="checkbox"/> BMI < 18.5 kg/m <sup>2</sup>	「體重過輕」，需要多運動，均衡飲食，以增加體能，維持健康！
<input type="checkbox"/> 18.5 kg/m <sup>2</sup> ≤ BMI < 24 kg/m <sup>2</sup>	恭喜！「健康體重」，要繼續保持！
<input type="checkbox"/> 24 kg/m <sup>2</sup> ≤ BMI < 27 kg/m <sup>2</sup>	哦！「體重過重」了，要小心囉，趕快力行「健康體重管理」！
<input type="checkbox"/> BMI ≥ 27 kg/m <sup>2</sup>	啊～「肥胖」，需要立刻力行「健康體重管理」囉！

## 地中海飲食如何實踐？ 地中海飲食金字塔

### 盡量少吃

含高糖與不健康油脂的甜點



### 每周攝取

#### 動/植物蛋白質

馬鈴薯：不超過 3 份

紅肉：不超過 2 份

加工肉品：不超過 1 份  
(火腿一片、培根一條都算 1 份)

白肉：2 份

雞蛋：2-4 份  
(一顆雞蛋 1 份)



### 每天攝取

#### 乳製品、堅果種子類、香辛料

乳製品：2 份

(盡量選擇優格、起司與發酵乳製品)

橄欖/堅果類/種子類：1-2 份

香草/香辛料/大蒜/洋蔥  
(減少鹽用量，同時含豐富抗氧化劑)



### 每餐攝取

#### 蔬果、橄欖油、穀類

水果：1-2 份

(常用碗內八分滿約為 1 份)

蔬菜：至少 2 份  
(煮熟的菜半碗約為 1 份)

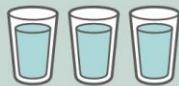
橄欖油：一大匙 / 15 毫升  
(約為免洗湯匙一平匙)



### 水分攝取

1.5-2 公升 / 每日

(無糖花草茶也是好選擇)



#### 適量飲酒

不建議對酒精耐受度不佳的人喔！

女性：1 杯 / 日  
男性：2 杯 / 日  
(一杯約為 150 毫升)

### 身心健康

規律運動、適當休息、要開心

食物選擇要多樣、當季，且對環境友善之產品

與親友們一起做菜

## ► 地中海飲食：

1. 甜食和加工食品少吃
2. 多白肉少紅肉
3. 以橄欖油烹調
4. 蔬菜、水果和穀類每餐吃
5. 乳製品、堅果和香辛料每天吃
6. 每天喝 1.5-2 公升的水
7. 每週可適量飲用紅酒
8. 規律運動、適當休息



# 多吃銀杏 預防失智？X

1. 尚未證實。
2. 銀杏萃取物：促進微血管循環，但可能與心血管用藥、抗凝血藥物等產生交互作用，使藥物效果變得更強，增加內出血風險。  
最好詢問醫師、藥師、營養師等專業人員。
3. 銀杏果無助於改善末梢血液循環。
4. 動腦、動身、互動才是王道。

## 何謂失智症

## 失智症的現況

## 失智症的 社會資源

何謂失智  
友善社區

大綱

失智症的  
保護因子

失智症的  
危險因子

# 失智症預防～避凶

遠離憂鬱

不抽菸

避免頭部外傷

預防三高

遠離  
失智症危險因子



高血壓  
高血糖  
高血脂

注意



避凶

# 失智症預防～避凶



## ►牛刀小試：

抽菸或經常接觸二手菸的人，記憶力和認知能力的退化，比從來不抽菸或無接觸二手菸的人嚴重。

# 正常血壓值是多少？

血壓分類	收縮壓 mmHg		舒張壓 mmHg
正常	<120	或	<80
高血壓前期 ( 警示期 )	120-139	或	80-89
第一期高血壓 ( 輕度 )	140-159	或	90-99
第二期高血壓 ( 中、重 度 )	$\geq 160$	或	$\geq 100$

資料來源：衛生福利部國民健康署

# 如何診斷糖尿病？

◆ 診斷標準有4項，非懷孕狀況下只要符合**其中1項**即可診斷為糖尿病。

1. 糖化血色素 ( HbA1c )  $\geq 6.5\%$  ( 須至少2次以上檢驗 ) 。

2. 口服血漿血糖  $\geq 126\text{mg/dL}$  ( 須至少2次以上檢驗 ) 。

3. 口服葡萄糖耐受試驗第2小時血漿血糖  $\geq 200\text{mg/dL}$   
( 須至少2次以上檢驗 ) 。

◆ 典型的高血糖症狀（多吃、多喝、多尿與體重減輕）且隨機血漿血糖  $\geq 200\text{mg/dL}$  。

# 高血脂

血脂	正常 (血脂濃度mg/dl)	理想 (血脂濃度mg/dl)
總膽固醇(TG)	<200	<160
低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C)	<130	<100
高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C)	$\geq 40$	$\geq 60$
三酸甘油酯 (TG)	<200	<150

# 謝謝