

預防失智症

從健康生活做起

趨吉 ○

增加大腦保護因子

× 避凶

遠離失智症危險因子

○ 多動腦



○ 多運動



○ 多社會互動



○ 均衡飲食



○ 維持健康體重



× 避免頭部外傷



× 遠離憂鬱



× 預防三高



× 不抽菸



× 避免飲酒過量



認識失智症及預防

暖心臺北

憶路相伴

忘記了也沒關係，
讓我們陪著你！



失智症 (Dementia)

失智症是一群症狀的組合(症候群)，
由各種可影響記憶、思考、行為
和日常生活能力的大腦病症導致而成。

失智症是什麼

失智症並非正常老化，也不是老年人才有的疾病，而是一種腦部神經退化或其他身體疾病引起的持續認知功能下降。

除了記憶力衰退外，還會影響語言、行為、個性、時間與空間辨識等認知功能，甚至出現幻覺、妄想等症狀，嚴重可能會失去生活上的自理能力，需要他人長期陪伴照料。

失智症類型

退化性失智症 最常見！

- **阿茲海默症**：好發於65歲以上，早期主要症狀為記憶力衰退。
- **路易氏體失智症**：好發於70歲以上，早期可能有身體僵硬、手抖、走路不穩等巴金森症狀。
- **額顳葉型失智症**：好發於50歲以上，早期有人格變化和行為異常的現象。

血管性失智症

因腦中風或腦血管病變後引起的失智症，特性為認知功能突然惡化，伴有動作緩慢或反應遲緩的症狀。

其他因素導致之失智症

營養失調、腦部創傷、新陳代謝異常或中樞神經系統感染等疾病所致。

年輕（早發）型失智症

65歲前被診斷為失智症的類型，腦力退化速度較退化性失智症快，症狀變化較大。

失智症病程



記憶力減退影響生活
沒有方向感容易迷路
情緒改變多疑、易怒
重複行為或問話



\$!*\$?
有人偷了我的東西！

表達能力降低
行動力降低有社交障礙
產生幻覺或妄想



記憶嚴重喪失
失去表達與行動能力
失能生活依賴他人照顧

失智友善 暖心4部曲 有你真好

1 看



主動觀察 發現異狀

觀察對方是否有重複行為、神情不安、穿著不合常理或衣服上繡有姓名電話等。

關心失智者 了解需求

詢問對方從何處來？
要去哪裡？有沒有人陪同？
知道家裡電話嗎？
或是否需要協助等。

2 問



需要幫忙嗎？

3 留



伯伯這邊先休息一下

適當協助 延長停留

盡量委婉地留住失智者，以利有足夠的時間尋求支援與協助。

聯絡資源 尋求幫助

撥打110報警，提供相關線索，
並待警方前來協助；
或撥打失智症關懷專線
0800-474-580

4 撥



輕度認知障礙

不影響生活自理能力

中度認知障礙

生活自理能力出現困難

重度認知障礙

生活完全仰賴他人照顧