失智友善 Dementia Friends

HPA 衛生福利部 國民健康署

認識失智症 Dementia

什麼是失智症

失智症(Dementia)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。

失智症概況

全球

根據世界衛生組織(WHO)全球十大死因統計，2019年失智症排名為第7名。WHO於2017年世界衛生大會通過「2017-2025年全球失智症行動計畫」，呼籲各國政府積極提出具體失智症政策。

台灣

2019年因失智症相關疾病於健保特約院所門診3次以上或曾住院之就醫人數計23.5萬人，年增1.5萬人，其中65歲以上長者占96.3%。2020年領有身心障礙證明之失智症者6.6萬人，我國因失智症相關疾病之死亡人數為3,180人，居國人死因第12名。

失智症之病程

初期

認知功能輕度障礙，日常生活尚可自理，外觀無異狀。

中期

認知功能中度障礙，出現明顯精神行為症狀，日常生活需要協助。

晚期

認知功能嚴重障礙，需完全仰賴他人照顧，外觀顯呆滯。

對照顧者的小叮嚀

- 建議閱讀相關書籍，並參加家屬團體、講座及照顧課程。
- 將焦點放在失智者的長處，鼓勵失智者做能做的事，多讚美及肯定。
- 白天盡量協助失智者保持活躍、適度的運動、均衡飲食與規律作息。
- 了解並使用相關社會福利資源，讓自己有喘息機會。

接納失智症

- 失智症並不是正常的老化現象，很多人誤以為人老了就是這樣，因而忽略帶家中長輩就醫。
- 正確的接納這個疾病，早期發現、早期診斷與治療，並尋求其他家人及社會福利資源的協助，就能讓照顧者及失智症患者維持較好的生活品質。

衛生福利部國民健康署
健康九九網站
health99.hpa.gov.tw

失智友善資源整合平台
dementiafriendly.hpa.gov.tw

失智症早期徵兆

- 變得健忘，特別是剛發生的事。
- 可能出現溝通上困難，例如要找到合適的字眼表達，會有困難。
- 在熟悉的地方迷路。
- 對時間的概念混淆，搞不清年、月、日或季節。
- 做決定或處理個人財務方面會有困難。
- 執行複雜之家務時會有困難。
- 情緒和行為上之徵兆:
  - 變得比較被動，對各項活動及嗜好失去興趣。
  - 可能出現憂鬱或焦慮等情緒變化。
  - 偶而出現不尋常之生氣或激動反應。

就醫資訊

當有多個失智症徵兆出現時，請至醫院神經內科或精神科門診檢查，確定是否罹患失智症。

如何預防失智症

趨吉 增加大腦保護因子

多動腦

多運動

多社會參與

均衡飲食

維持適當體重

避凶 遠離失智症危險因子

憂鬱

抽菸

頭部外傷

三高

經費由菸品健康福利捐支應 廣告