

失智了 怎麼「伴」

致辛苦的你，
確診失智症後，這個病成了整個家庭都得面臨的長期必修課。

失智了 怎麼「伴」是一本分門別類、清晰易懂的照護指南，簡化資訊內容，讓你在15分鐘內建立對失智症的基礎了解，希望成為你課堂中的好學伴。

在失智症的疾病分類、症狀介紹、照顧技巧、心理調適等必修學分的路上，與你同行，一起用正向積極的態度面對這堂課，讓你有所助力，不再孤單。



1.前言

2.分類

3.症狀

4.診斷

5.預防

6.溝通

7.飲食

8.參與

9.紓壓

10.居家安全

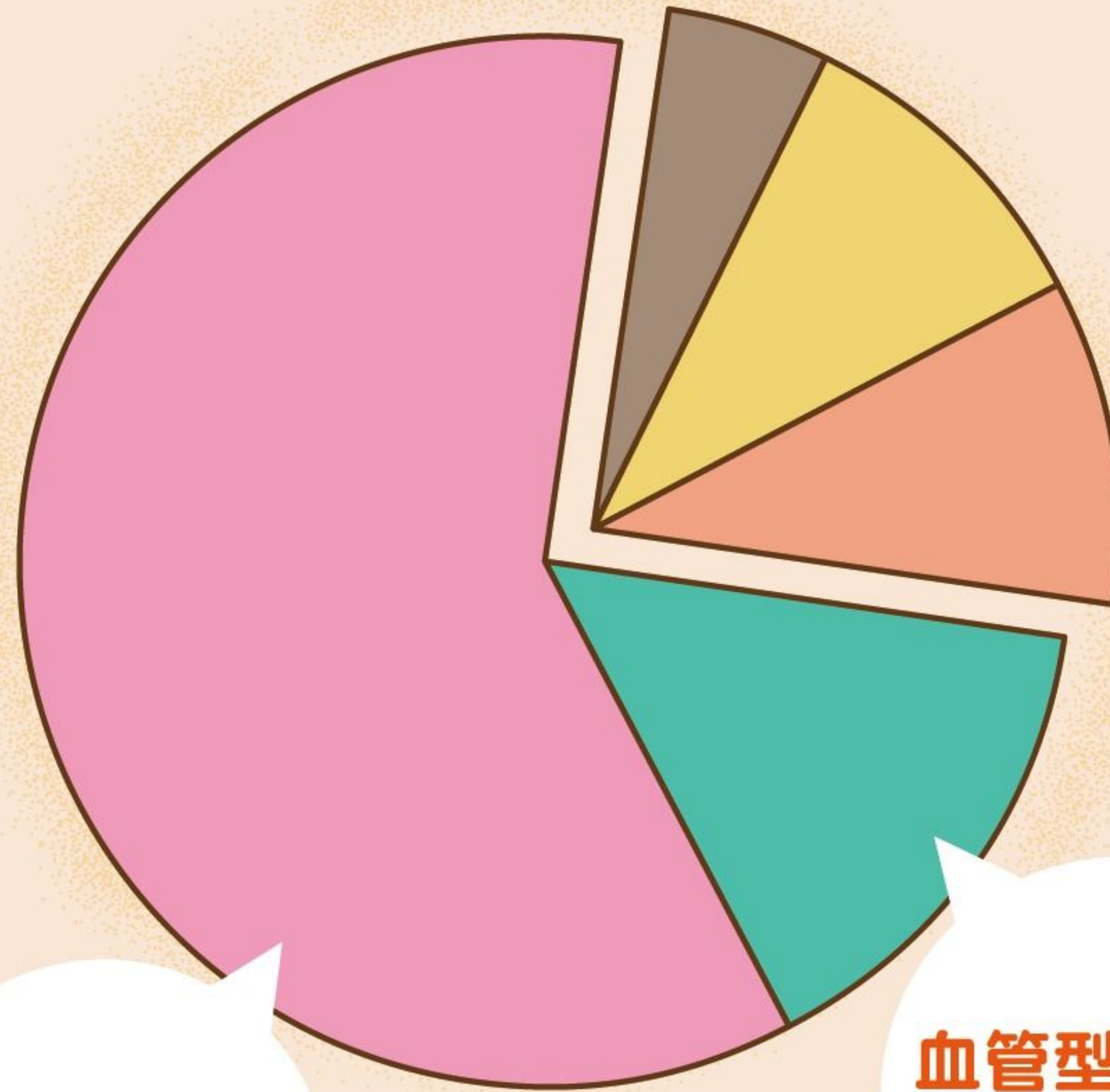
11.友善社區

12.協助資源

常見失智四大類

1.阿茲海默症：
主要是記憶力缺損。

2.血管性失智症：
血管阻塞。



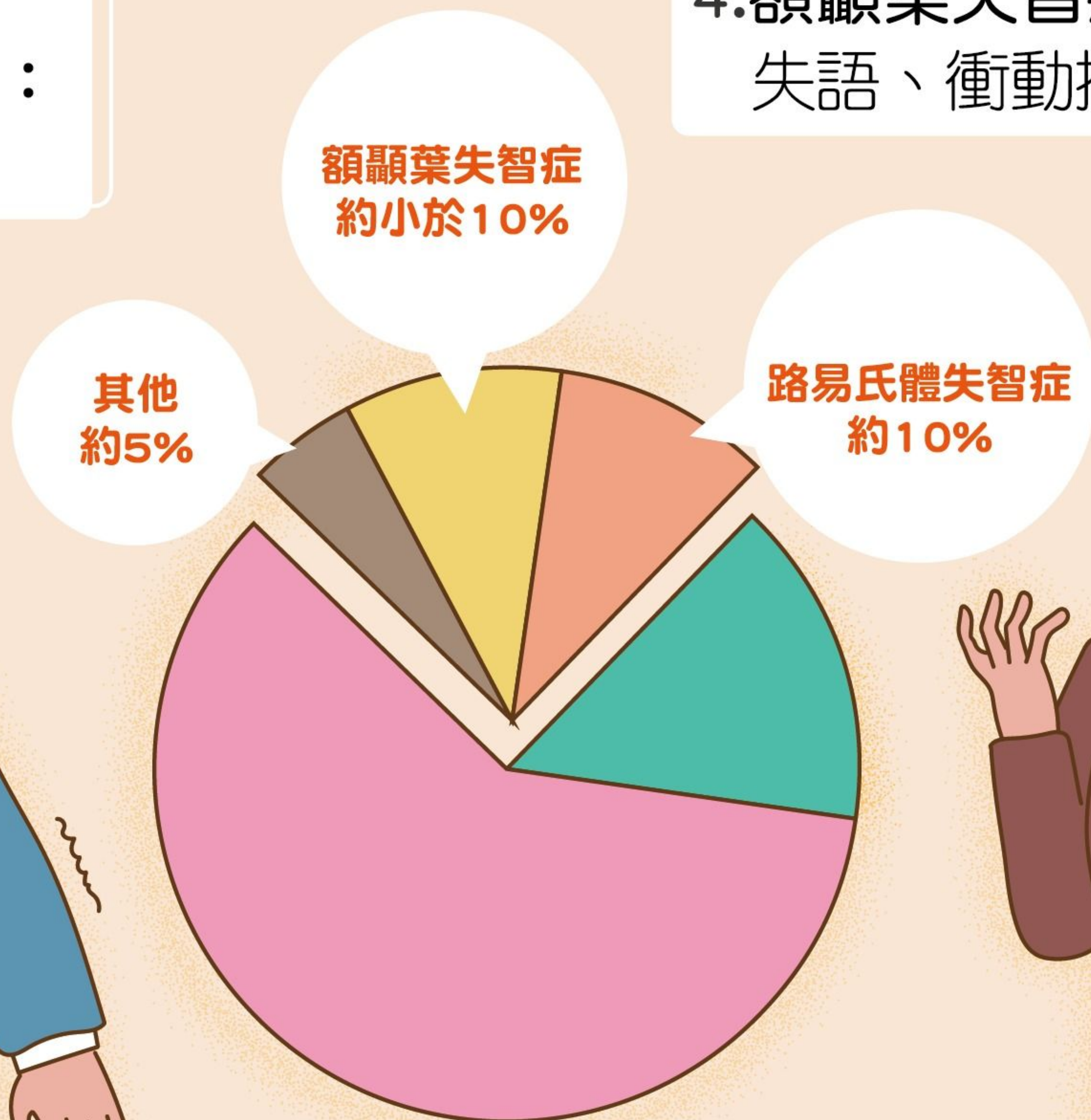
阿茲海默症
約60%

血管型失智症
約10~15%



3. 路易氏體失智症/
巴金森合併失智症：
手抖、僵硬。

4. 額顳葉失智症：
失語、衝動控制失調。



失智十大警訊

1. 記憶減退



2. 計畫困難



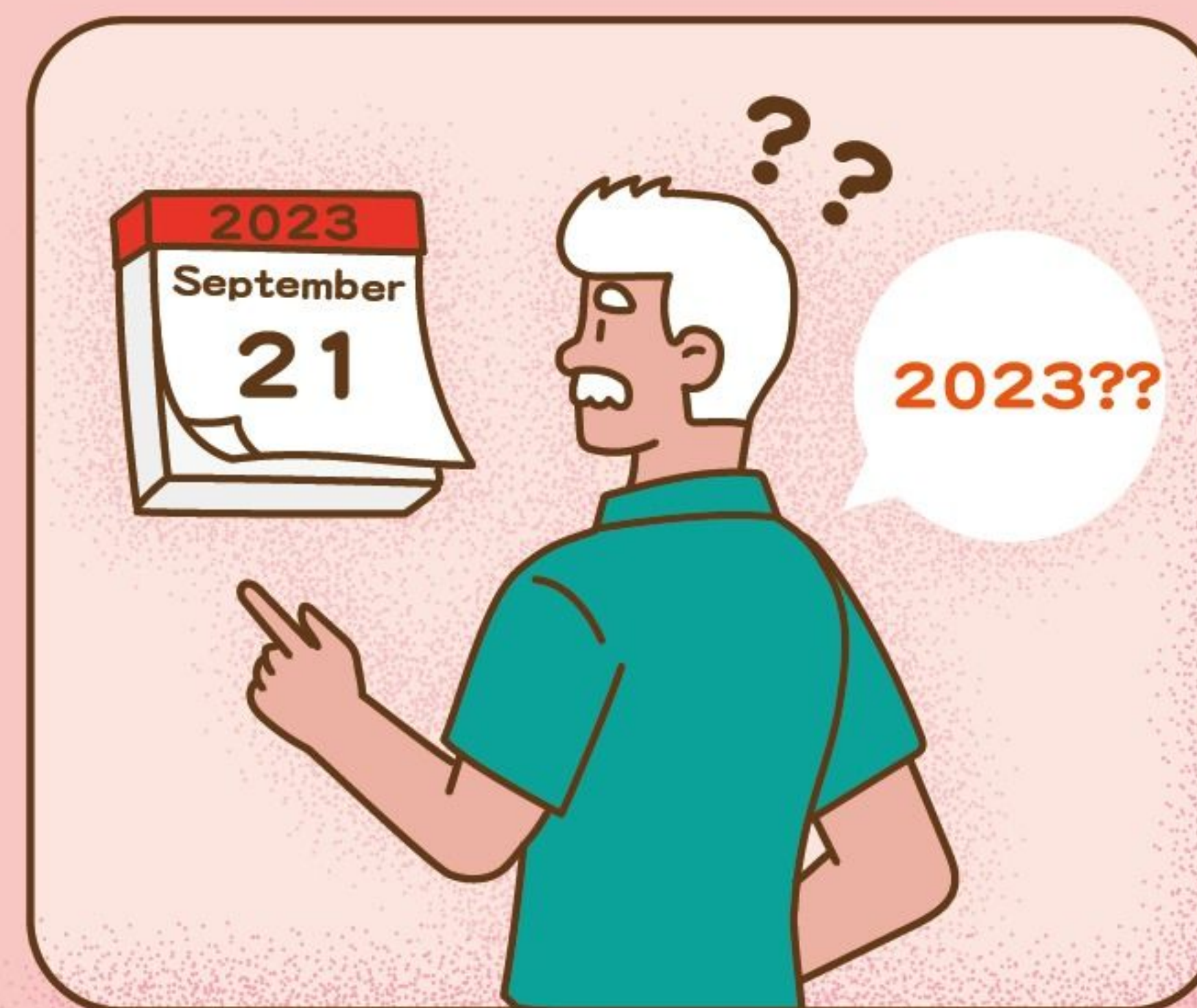
3. 不再勝任



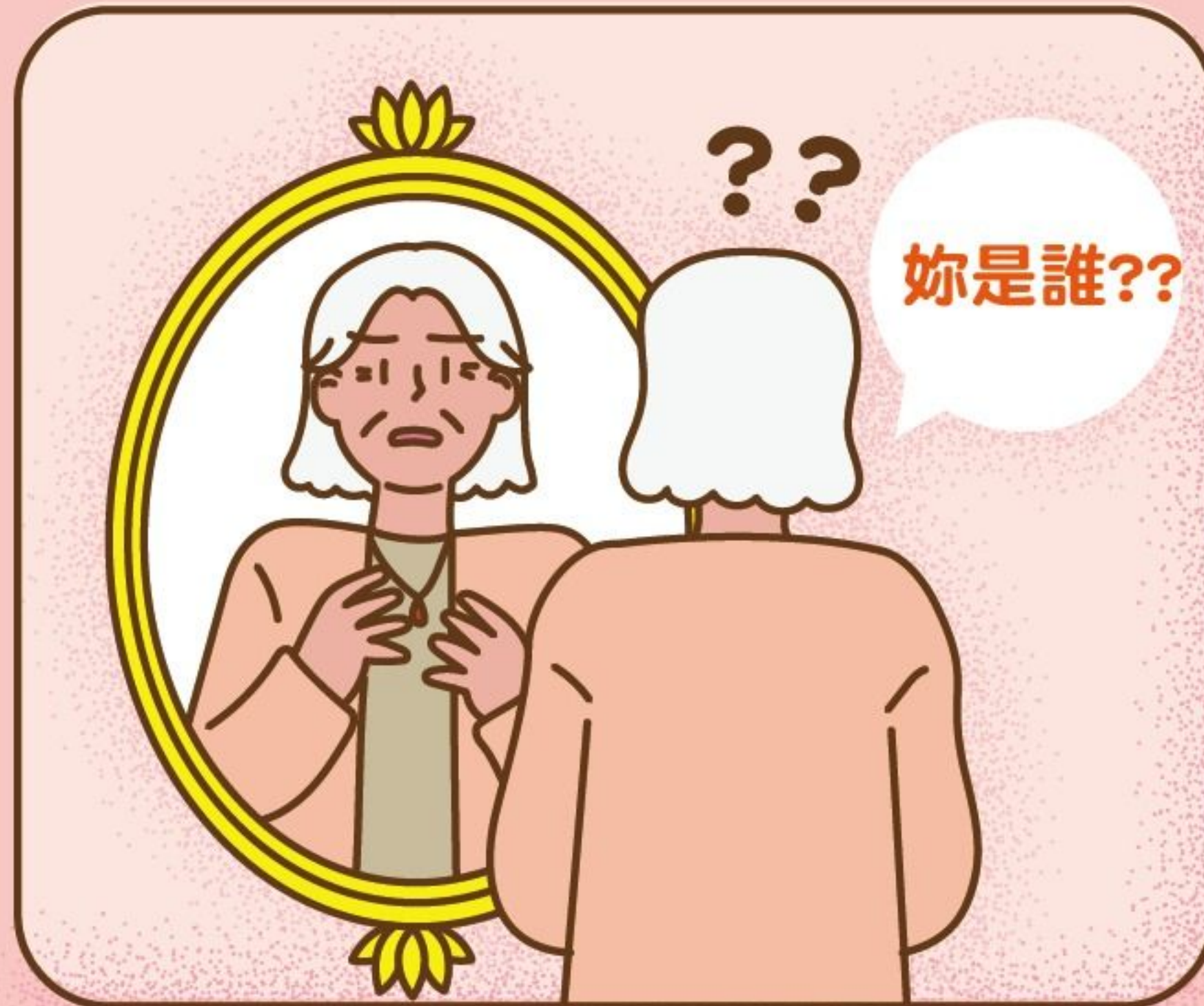
4. 物品錯置



5. 時空錯亂



6. 辨識混淆



7. 表達困難



8. 判斷減弱



9. 社交疏離



10. 性格轉變



如何及早診斷

1. 發現個案：

病人、親友、專業人員



2. 及早就醫：

神經內科或精神科



3.個案管理：
失智共同照護中心



4.支持團體：
提供失智症照顧者支持



如何預防延緩失智

1.健腦：閱覽書籍、學習樂器、
逛博物館或動手DIY。



2.運動：含室內、戶外的運動。



3. 互動：可參與家庭、同學聚會，多走出戶外與人交流。



4. 飲食：遵循我的餐盤、多蔬果。

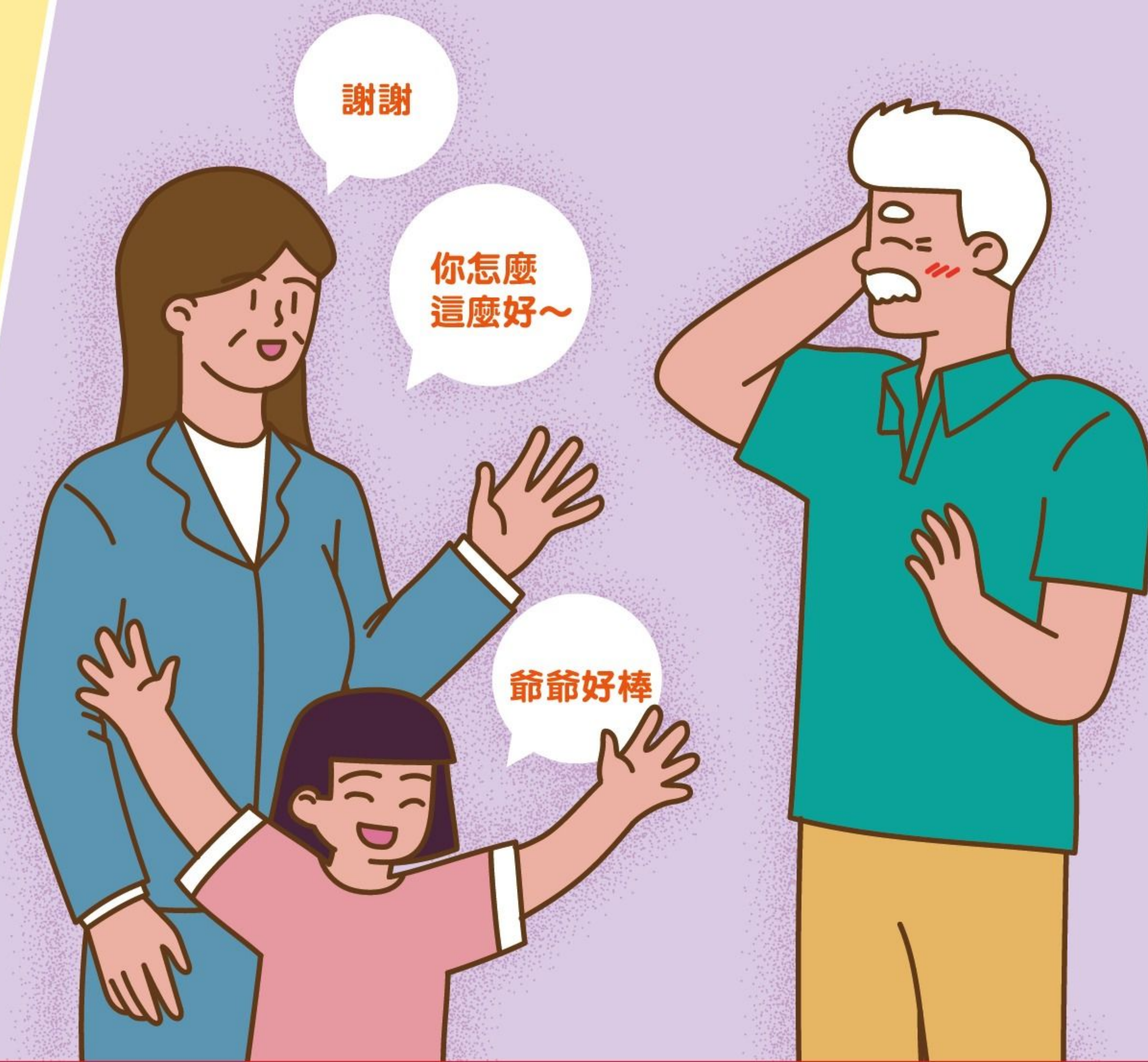


溝通陪伴技巧

1. 表情柔和：
保持面帶微笑、避免快速揮動肢體而引發妄想情緒。

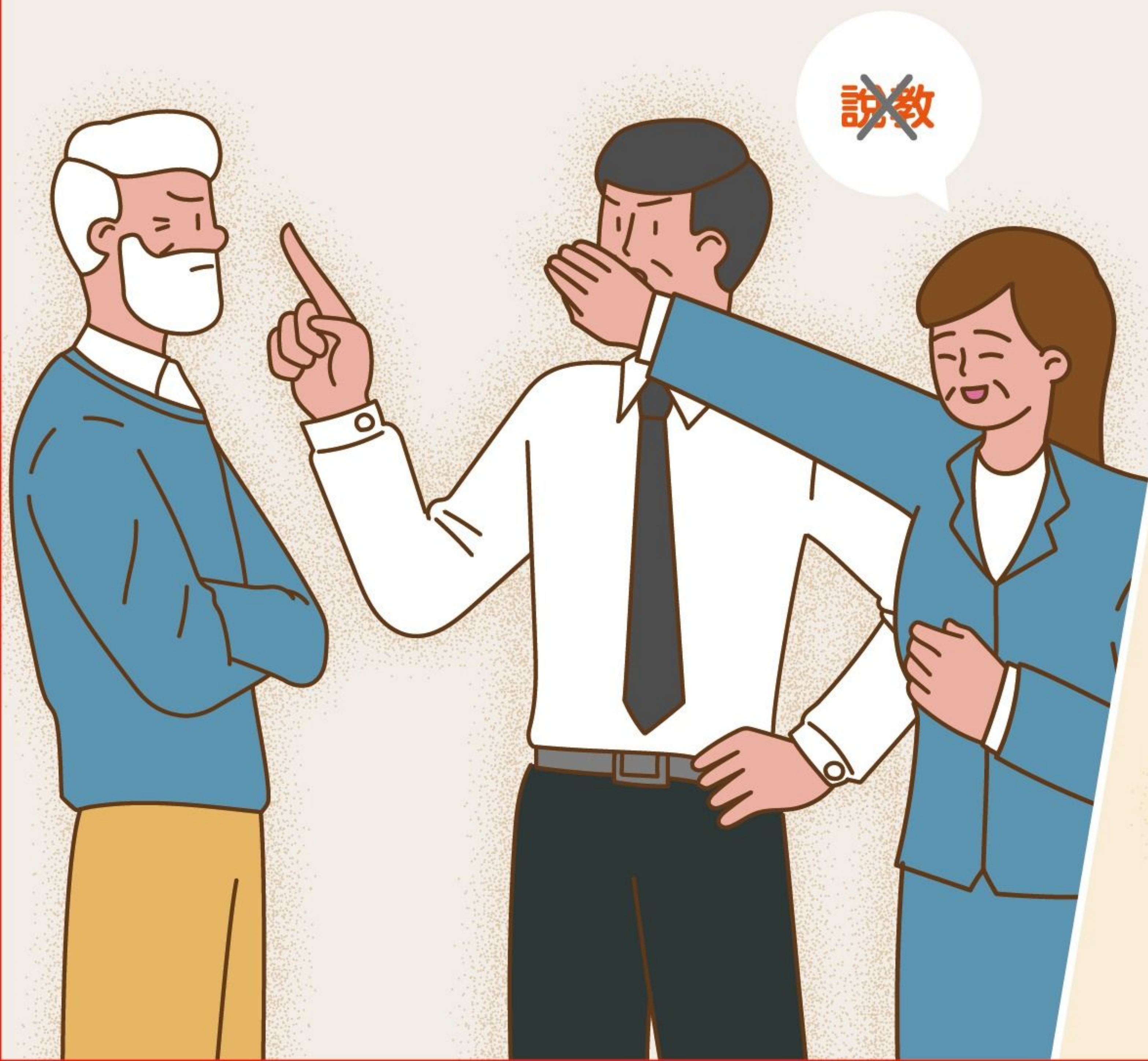


2. 正向溝通：
多使用正向詞彙進行互動與回應。



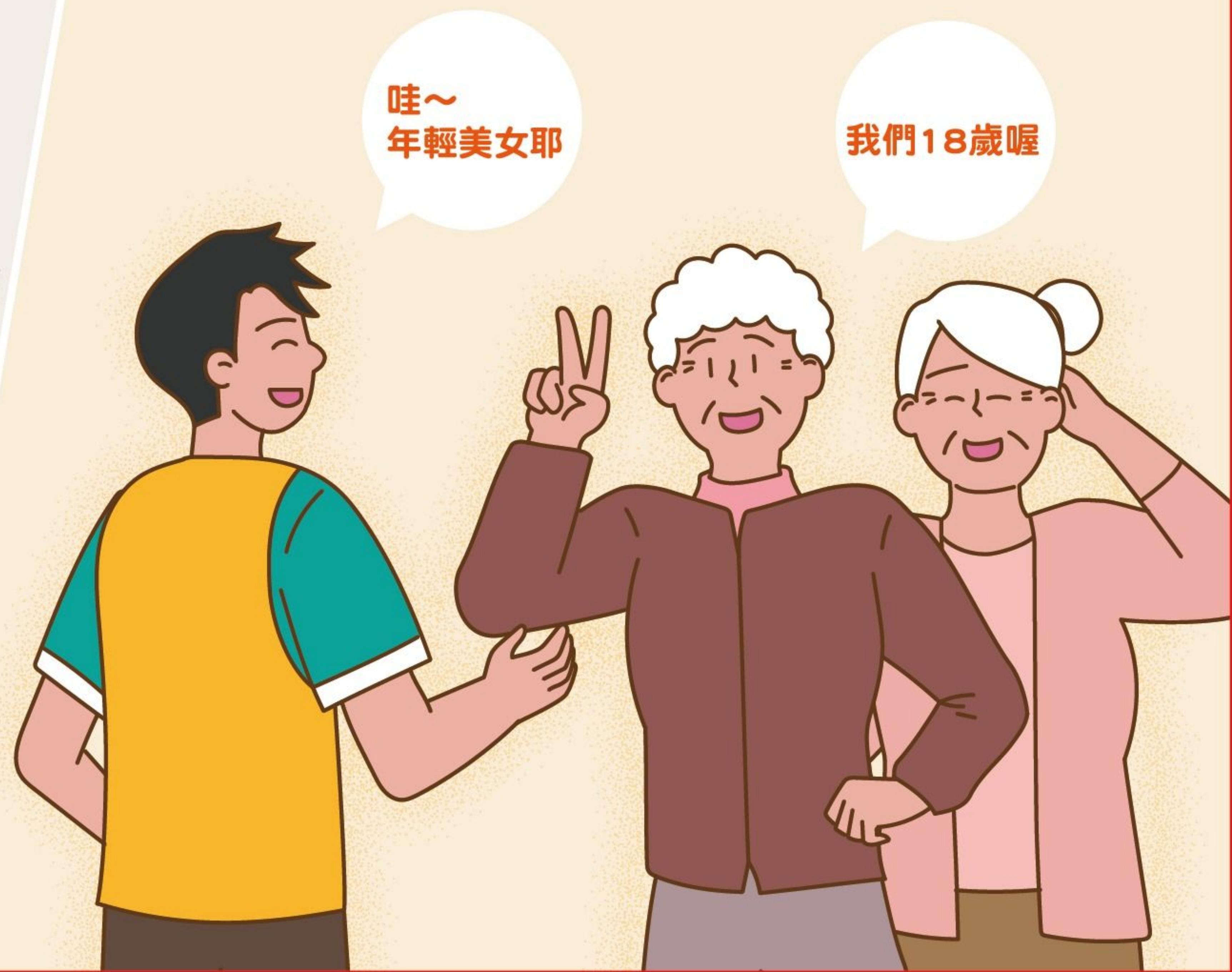
3. 避免責備：

不與其爭辯，可以用其他事物轉移他的注意力。



4. 耐心同理：

給失智者多一點表達時間，用溫和態度認真傾聽，給予肯定。



常見進食問題

1. 拒食/沒食慾：

須從身體或心理原因思考，準備喜歡的食物，避免強迫灌食，盡量用正向鼓勵話語。



2. 嗜睡：

減少影響藥物使用，並準備可隨時食用的食物或點心



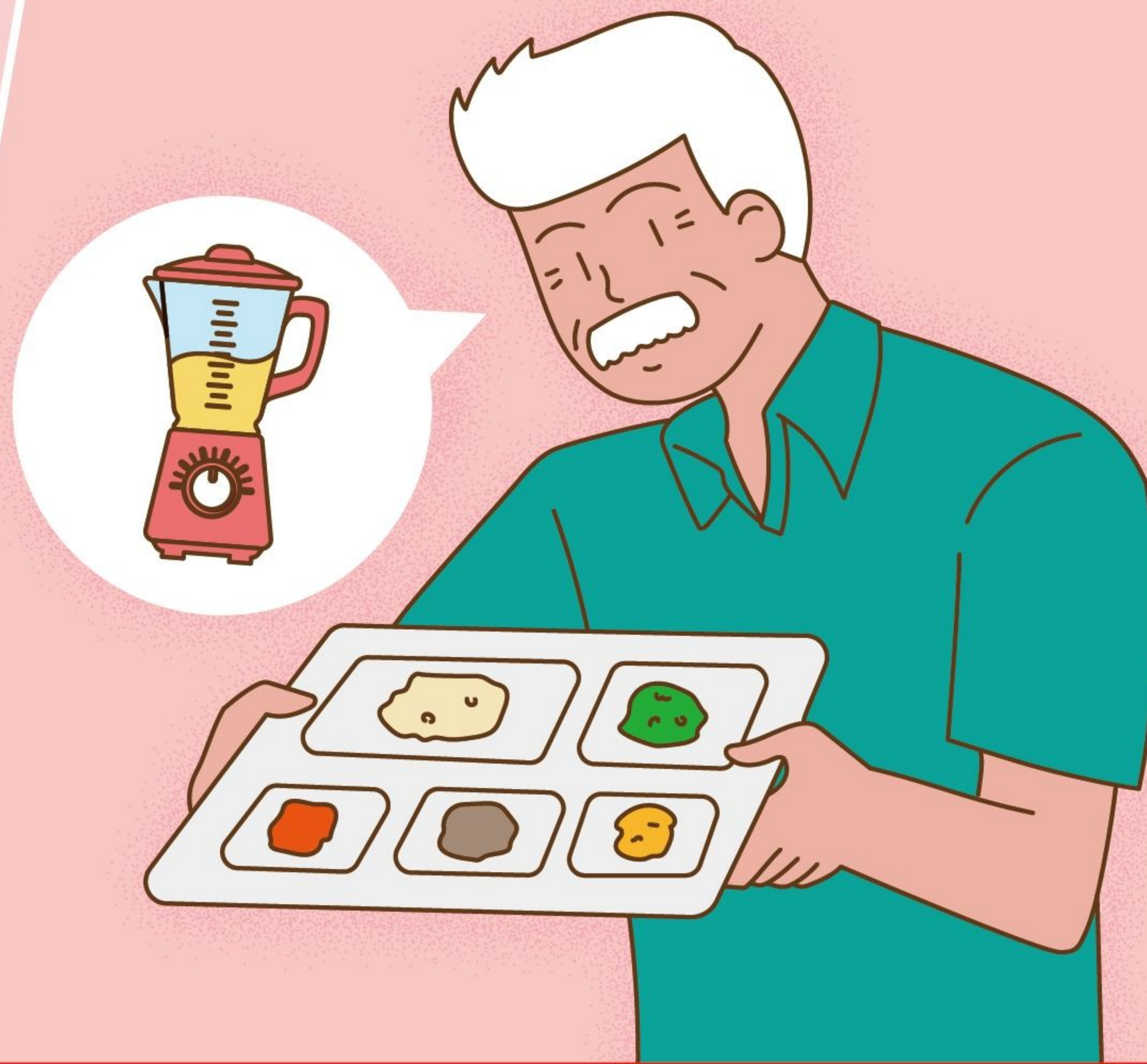
3. 貪吃：

轉移失智者注意力，減少每次供應餐點量，少量多餐。



4. 咀嚼/吞嚥困難：

就醫評估吞嚥能力，視能力準備合適樣態飲食（軟質、半流、泥狀等）。



社會互動參與

1. 藝文展覽



2. 園藝輔療



3. 懷舊療法



4. 手作體驗



紓解失智者心理壓力

1. 支持團體



2. 接納當下



3. 社交活動



4. 運動



居家環境安全

1.客廳



- ① 家具要以防撞條包起來
- ② 桌椅顏色與牆壁、地板成對比
- ③ 開窗讓陽光進入(避免太亮可加窗簾)
- ④ 放置個人或親友照片，提供記憶刺激
- ⑤ 使用時鐘或日曆，提醒日期與時間

2.臥室



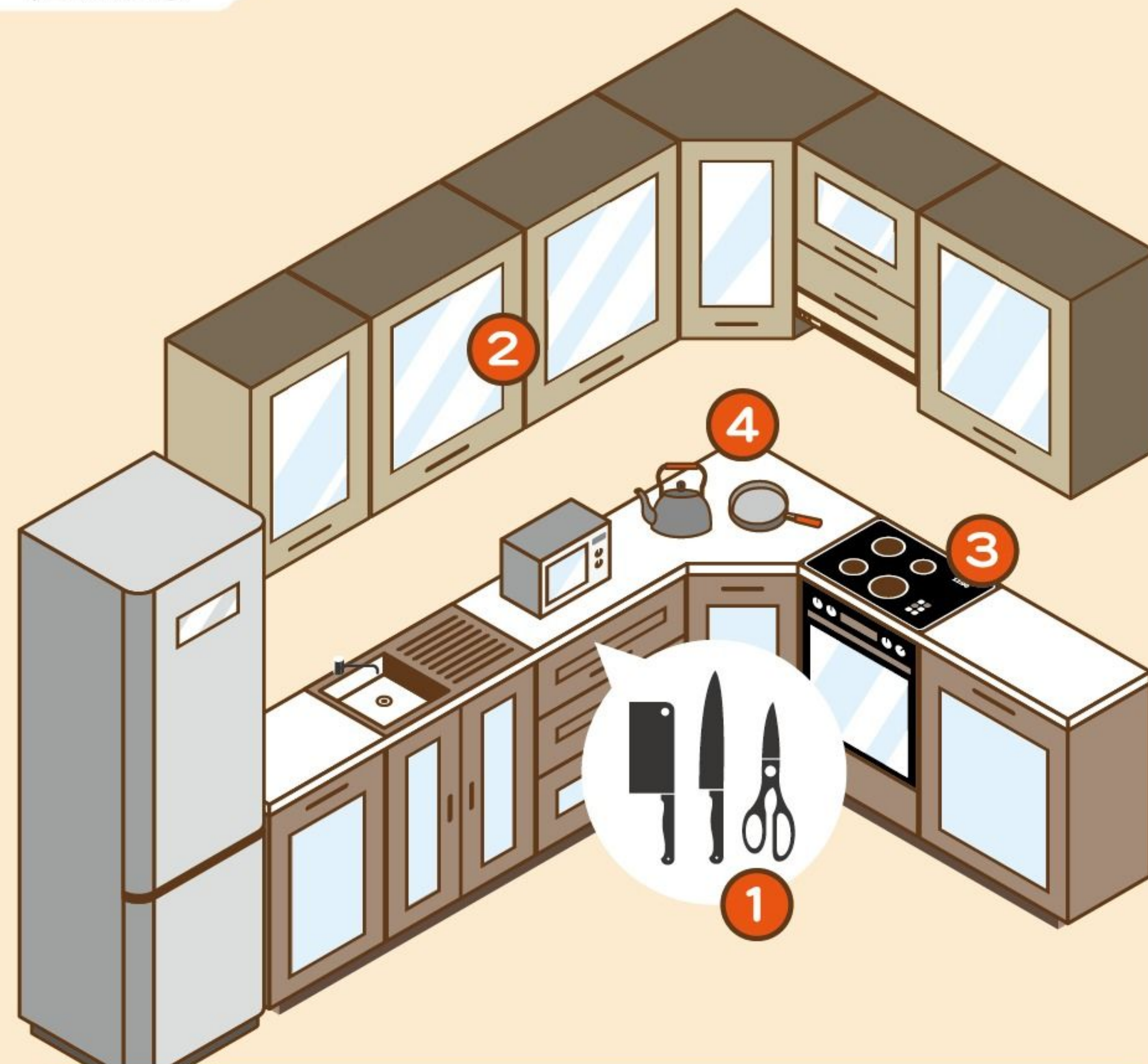
- ① 設置小夜燈，避免夜間跌倒
- ② 窗簾選擇顏色圖案簡單的設計
- ③ 放置個人或親友照片，提供記憶刺激
- ④ 開關有夜間顯示功能，便於辨識位置
- ⑤ 開關及插座顏色與牆壁不同，且高度適中

3.浴室



- 1 浴缸、馬桶旁加裝扶手
- 2 馬桶使用與地板、牆壁不同對比色
- 3 門把顏色易見明顯，方便辨識
- 4 保持浴室地板乾燥或貼上止滑條
- 5 選擇上下開關或定溫水龍頭防燙傷

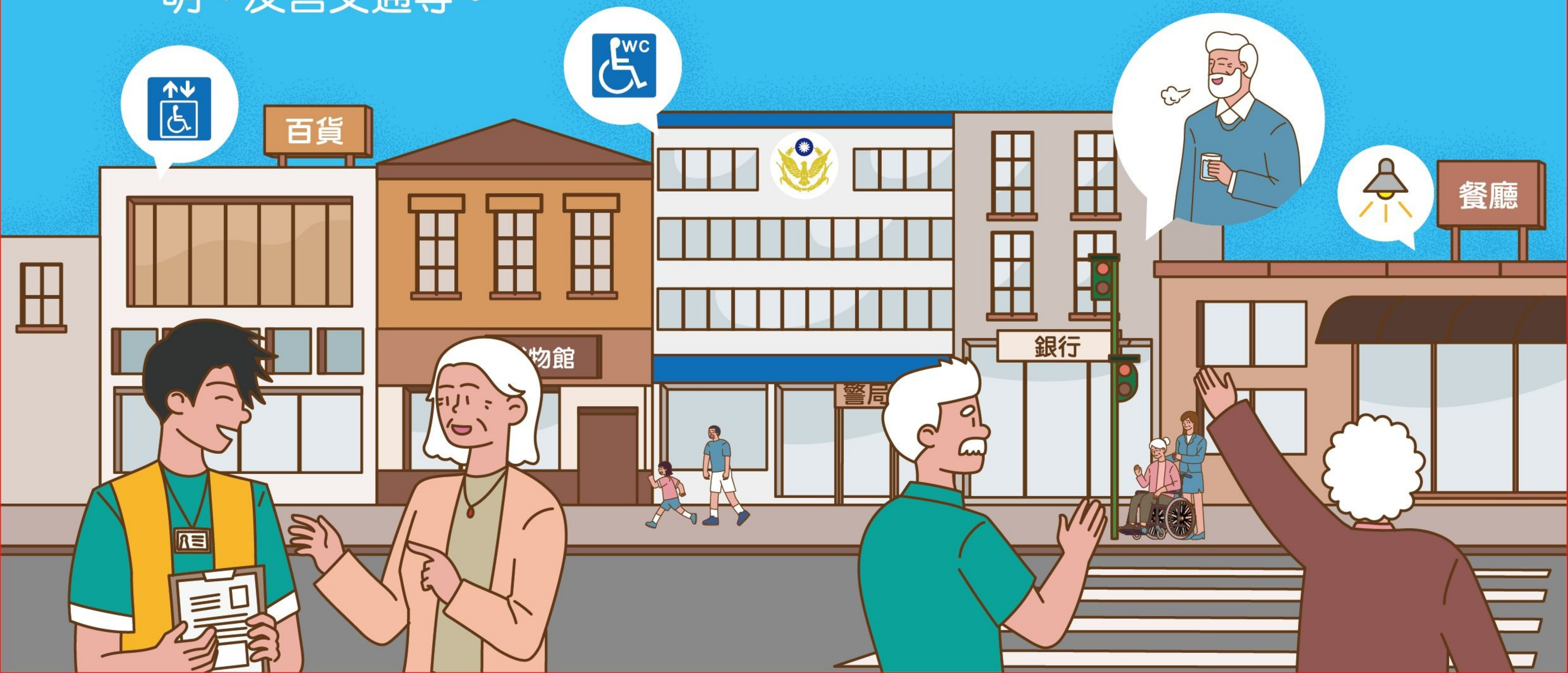
4.廚房



- 1 危險器具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 選擇操作簡單且安全的電磁爐
- 4 選擇個案慣用的水壺、爐具

失智友善社區，一起來

- 1.友善組織：商家、餐廳、銀行、警察局、博物館等，提供失智者休憩或茶水服務。
- 2.友善環境：針對失智者需求，設置無障礙設施、清楚圖文標示、足夠照明、友善交通等。



3.友善居民：社區承諾願意協助關懷失智者。

4.友善參與：提供維持失智者及其照顧者平等共融的社會參與機會。



支持資源連結

中央部會、各縣市政府、醫療機構、協會與基金會等，提供許多資源與服務，如失智症講座、非藥物治療、照顧者支持團體、照護技巧、就業輔導、失智友善社區等，可以多多利用，取得所需的幫助與支持。



1. 健康九九+ 網站



2. 失智友善組織查詢

