

失智症 失智症衛教技巧



操作說明

全文PDF下載



衛教對象分析

失智年輕化

- 病人腦部的病理變化，早在發病的10~20年前就已經開始出現。
- 中年就開始有罹患失智症的隱憂，因此預防失智症要從年輕時就開始做起。



預防要從年輕開始

平常看診時：

- 應注意前來衛生所看診的病人，注意其是否有出現失智症的徵兆，如：重複說一樣的話或跟他說過的馬上就忘記等。
- 主動向疑似失智病人或是陪同看診的家屬作失智症的衛教，並幫助他們安排接受失智症的檢查。



衛教活動注意事項

- 1 依衛教對象，設計不同衛教內容。
- 2 融合當地文化背景。
- 3 分組進行衛教。
- 4 衛教媒體：文字、圖片與影像兼具，以圖片及影像為主，文字只需重點呈現。
- 5 依場地的空間大小，可考慮使用麥克風並調整成適當的音量大小，確保最後一排的民眾可以清楚聽到聲音。
- 6 衛教前需先了解個別場次的語言取向。
- 7 衛教時應多留意長者的反應，適時的調整說明的速度以及內容的複雜度，以便達到最佳的效果。
- 8 重複強調重點內容。
- 9 準備書面資料供民眾帶回。
- 10 衛教時間不宜過長。



衛教活動安排

衛教活動名稱設計
以預防失智症的角度為出發點，提高民衆的接受度：「預防失智」或「降低失智風險」等。

時段與場地的選擇

<p>某某社區佈告欄 認識失智症講座</p> <p>舉辦單位：衛生所 時間：0月0日 地點：000</p>	<p>某某社區佈告欄 降低失智風險講座</p> <p>舉辦單位：衛生所 時間：0月0日 地點：000</p>
--------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

一般成年人

- 結合職場在職教育時間，與企業合作宣導。
- 若安排於週末進行衛教，時間必須安排於下午。
- 場地需有視聽設備可供播放教案簡報或影片且不受干擾。
- 空調、座椅、廁所等設施需安全齊備。

長者

- 可安排於週一至週五的上午進行衛教。
- 若於上午十一點半結束，儘量準備午餐，且午餐必須符合衛教的飲食原則。
- 盡量不要安排下午的時段。
- 實務上須依各地長者之生活習慣進行調整。

激發民衆學習動機

課程安排

時數安排：

- 前半段：介紹失智症。
- 後半段：失智症的預防、解答民衆疑惑。

互動舉例：

- 你覺得你75歲時得到失智症的機率有幾成？
 - 課前可以請民衆自我預測，藉以瞭解民衆對失智症的危機感有多少。
- 你是爲了誰來聽的？
 - 民衆參與失智症講座的原因：爲工作、爲親朋好友、爲自己。
- 你有看過關於失智病人的新聞嗎？
 - 詢問民衆知不知道有哪些公衆人物有失智症、周遭的親朋好友有沒有人罹患失智症、有沒有看過有關失智病人的社會新聞，根據現場民衆的反應做回饋。

激發感觸

破解迷思

介紹技巧

如何向民衆介紹失智症十大警訊：

- 第一種：請民衆分享其觀察到周遭罹患失智症的親友所出現的症狀，接著輔以簡報說明失智症的十大警訊。
- 第二種：每講到一個警訊就輔以實例說明，網路上有關於失智症十大警訊的動畫影片，可於衛教時播放給民衆觀看。

失智症十大警訊：

- 記憶力減退影響到日常生活。
- 計劃事情或解決問題有困難。
- 無法勝任原本熟悉的事務。
- 分辨視覺影像和空間關係有困難。
- 言語表達或書寫出現困難。
- 物件擺放錯亂且無法回頭尋找。
- 從職場工作或是社交活動中退出。
- 情緒和個性的改變。
- 判斷力變差或減弱。
- 對時間或地點感到混淆。

預防失智症的衛教技巧

失智人口成長情形

- 目前：全臺人口每100人裡有1位失智症病人。
- 民國120年：全臺人口每100人裡有2位失智症病人。
- 民國130年：全臺人口每100人裡有3位失智症病人。
- 照護負擔：目前一每7個年輕人負擔1位長者，未來一每1個年輕人負擔1位長者。

趨吉避凶小秘訣：

- 趨吉：多動腦、多運動、採地中海型飲食、多社會參與並維持健康體重。
- 避凶：避免三高、頭部外傷、抽菸、憂鬱。

老年人數快速成長

少子化



避免坐太久

互動舉例：

- 你每天有沒有花時間動腦思考？
 - 煮菜規劃菜色。
- 你一個星期花多少時間運動？
 - 給予每天有維持運動30分鐘以上運動的民眾鼓勵。



資源整理：

對象	社區型篩檢	醫療院所型的週期性篩檢
一般民眾	● 趨吉避凶小秘訣。	● A cup of tea ● 億家動起來
長者	● 留意十大警訊症狀。	● AMANI阿嫻妮十大警訊宣導動畫 ● 防失智症惡化儘早介入治療 ● 注意三高防失智 ● 誰說失智症不可愛？
家屬	● 與病人相處時的注意事項，及其他日常照顧的應對技巧。	● 照顧我們所愛的人 嚴劍琴、張鎮華
照顧	● 如何做心理調適。	● 倒帶人生



8

民眾問題Q&A

資源與舉例

- 在失智症病人的治療過程中，**家屬的陪伴相當重要**，但是對失智病人的家屬而言，照顧的負擔是很沉重的。因此在進行衛教時我們應告知失智病人的照護者，**多多運用社會資源，調整照護方式**，讓自己有喘息的機會也是很重要的。



網路資源：

- 誰說失智症不可愛 ● 倒帶人生
- 請民眾上網搜尋「**台灣失智症協會**」的網站，在首頁可以找到「**社會支持網**」的按鈕，裡面就可以找到相關的社會資源。



9



失智衛教討論

- 提醒民眾若家中有疑似失智的家人，要**趕快進一步檢查及確診**。
- 建議民眾在去醫院前，**先記錄病人的狀況**，到院後再如實的向醫師敘述，但需注意不要在病人面前數落他的不是。
- 讓民眾了解透過藥物與非藥物治療，能讓失智症的症狀得到控制，減緩其惡化的速度。
- 利用互動問題**引起民眾的危機感**。
- 利用互動問題**增加民眾的參與感**，讓民眾在討論的過程中，明白如何降低失智風險。



10

從減量開始

失智衛教觀念

進行衛教時應告知照護者**多多運用社會資源，調整照護方式**，讓自己有喘息的機會。

重要觀念：

- 飲食採**地中海型的飲食**。
- 教民眾簡單判斷失智與健忘的不同。
- 運動量：**每個星期至少3次，每次至少30分鐘以上**。
- 想診斷是否失智，可以掛**神經內科、精神科、失智症特別門診或記憶門診**。
- 失智症早期受損的是**短期記憶**而非長期記憶。
- 進行打麻將、下棋等較靜態的活動時，**需注意不可坐太久**。
- 多動腦可以降低失智症的風險。
- 預防失智症應從**天然食物**中獲取均衡的營養。



11

