

失智症教材 使用指引

| 職場 |



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

● 前言 ●

失智症是一種認知退化症候群，依據國際失智症協會(2015)資料，全球每3秒新增一名失智者，預估臺灣平均每年約增加失智者1萬人。

失智人口快速增加，國民健康署推動失智友善社區，包含友善居民、友善組織、友善環境三元素，期待失智者能在社區中自在生活。透過本課程，期待各機構能夠成為失智友善職場，期盼機構同仁遇到年輕型失智症者時能給予友善對待，甚至可以針對失智症者做職務調整。

本使用指引手冊供教學者預備課程時使用，內容包含教學流程建議以及失智症相關資源，教學者可視學習者的情況自由安排教學流程及延伸資源的選用。

● 使用指引說明 ●

本課程教學時間約33-37分鐘，可參考以下教學流程。

教學流程	內容說明	教學時間
課程開場	失智症現況	3分鐘
主題一	1. 認識失智症★★★ 2. 如何打造失智友善職場 ★★★★★	7-10分鐘
	影片與問答	8分鐘
主題二	如何與失智者溝通★★★★★	3-5分鐘
	影片與問答	8分鐘
課程總結	QA時間	4分鐘

★為課程內容重要程度

課程開場

- 對應簡報頁碼：P5-6
- 教學時間：3分鐘

- 教學目標

簡單介紹全球與台灣失智症人口數現況，喚起聽眾對失智症的重視。

- 舉例

當我在講這頁簡報時，就有一人確診為失智症。

可以請家中有失智長輩的聽眾舉手，予以眼神關注。

- 延伸閱讀

民眾版失智症防治照護政策綱領暨行動方案
2.0 (2018版)

<https://is.gd/oRWjoY>

失智症人口數現況

- 全球失智症人口快速增加：2017年全球失智症人口近5千萬人，到了2050年人數將高達1億3150萬人。
- 台灣失智症盛行率及人口數：2017年調查顯示，65歲以上者每12人即有1位失智者，而80歲以上者每5人即有1位失智者。



2017年12月內政部調查
台灣失智症人口
共271,642人
佔全國總人口1.19%

台灣失智現況

根據世界衛生組織估計，全球平均每3秒鐘就新增1名失智症患者，目前，107年台灣有28萬名失智症患者，40年後增加3倍
93.8% 失智症患者住在家中。
失智症的影響，已經是全世界共同的挑戰。



資料來源：
100年衛生福利部失智症流行病學調查
失智症照護防治政策綱領暨行動方案2.0(2018版)

教學建議

職場同仁可能對失智症不太重視，教學者可以藉由教學目標與舉例，吸引他們了解失智症的議題。

主題一

- 對應簡報頁碼：P7-22
- 教學時間：7-10分鐘

• 教學目標

1. 認識與預防失智症。

重要性 ★★★

2. 如何打造失智友善職場。

重要性 ★★★★☆

• 延伸閱讀

參考「台灣失智症協會」->
「失智症是什麼、如何預防
失智症」

<https://reurl.cc/oA2L3>

參考「失智友善社區資源整合中心」->「簡報」->「失
智症是什麼、如何預防失智
症」

<https://reurl.cc/pAabb>

友善職場氛圍

- 心態上理解及接納失智者
- 能適時協助失智者
- 尊重包容失智者 - 不歧視、不排斥、不責備
- 自在的與失智者互動



友善職場空間

- 地板避免反光
- 標示簡單清楚
- 燈光適當控制
- 高低差具明顯色差



適當的職務調整

- 從原來的工作中增減一些職務，或將工作重新分配，使其避開其無法完成或執行的部份。
(調整後可以是全時或部份工時)
- 可以用不同的工作崗位來做調整。



教學建議

面對一般民眾，可能對失智症的概念模糊，為了建構失智友善社區，我們在這邊可以特別針對認識失智症與十大警訊做講述，加深民眾的認識。

影片與問答

- 透過影片教學可以認識失智症、老化與失智差別、學會判別失智症警訊。
- 影片與問答時間：影片3分鐘+問答5分鐘
- 影片連結
 - 失智症迷思 <https://reurl.cc/G0nRx>
 - 認識失智症 <https://reurl.cc/aAem3>
- 問題討論
 - 試著說說看什麼是失智症？
 - 失智症是正常老化嗎？
- 延伸影片
 - 參考「失智友善社區資源整合中心」->「看教材」->「影片」<https://reurl.cc/W7200>

教學建議

一般民眾在這時候可能開始精神不濟，可以藉由多媒體和問答喚起他們的注意。



主題二

- 對應簡報頁碼：P24-27
- 教學時間：3-5分鐘
- 教學目標
與失智者溝通-三多五要。
重點 ★★★★★
- 延伸影片
失智症小錦囊系列
<https://s.yam.com/RQgz4>
- 延伸閱讀
參考「失智友善社區資源整合中心」->「簡報」->
「如何與失智者溝通」
<https://reurl.cc/pAabb>

溝通技巧：三多



多表情

保持微笑，
稱以及善動作



多肯定

給予失智者
肯定與贊同



多耐心

給予失智者多點
時間完成動作
不要勉強或催逼失智者

溝通技巧：五要



要理解

理解失智者言語
背後意義與情緒



要明確

指示簡短明確



要告知

替失智者長輩做
任何事要先告知

溝通技巧：五要



要認同

失智者進入混亂狀態時
認同取代糾正



要尊重

維護失智者尊嚴

教學建議

面對職場同仁，可能對失智症的概念模糊，為了建構失智友善社區，我們在這邊可以特別強調遇到失智者時如何與之溝通。

影片與問答

- 透過影片呈現，讓聽眾知道何謂失智友善社區。藉由問答時間，講師與聽眾能一同交流身旁案例，對失智症者有更友善的態度。
- 影片連結
國健署-失智友善社區 <https://reurl.cc/5zKnv>
國健署-愛在憶起友善生活 <https://reurl.cc/oA8Gq>
- 互動方式
呼籲大家更重視失智症，強調「失智友善社區」的重要性。

教學建議

一般人對友善社區較無畫面感，可以使用多媒體讓民眾知道這個概念。



課程總結

- 對應簡報頁碼：P26-30
- 教學時間：4分鐘
- 為此課程做重點回顧，同時強調核心主軸建立「失智友善社區」。
- Q&A問答能回顧本課程內容，加深雙方互動。

教學建議

在此要進行收尾，讓民眾有參與感的方法是問問題讓他們回答，甚至是給予小獎品作為鼓勵。

結語

- 1 失智症不是單一疾病，病發時會產生許多症狀，且跟平常的行為是不同的。
- 2 老化：雖然會有記憶力變差的現象，但日常生活不會有障礙；失智：不知道或不認為自己記憶力變差，日常生活需他人協助。
- 3 預防失智症的方法 ➡
　　~~好吉~~：要運動、要參與、要動腦
　　~~更凶~~：不吸菸、不喝酒過量、不偏食
　　預防三高、預防憂鬱。
- 4 遇到疑似失智者 ➡
　　撥打110或是失智症關懷專線 0800-474-580

大展身手

奶奶最近出現十大警訊的症狀，我應該帶她前往「神經內科」或「精神科」就診檢查。

- (A) 是
(B) 否

V: 是

大展身手

王奶奶去做記憶測驗，測驗中她無法記住物品，結束後甚至忘記自己做過測試，請問王奶奶較像是？

- (A)失智
(B)正常老化

V: 是

一同創造 失智友善職場



失智友善
Dementia
Friends

職場版

同友 事善 失對 智待 時他

建構失智友善社區



失智友善
Dementia
Friends

衛生福利部國民健康署
107年12月



同事有愛 職場無礙

難怪最近她整個人都
怪怪的，特別容易忘
記我交代的事情。

小美最近被診斷出早發型失
智症，她在工作上可能需要
各位主管多留意了。

那我先請坐她旁邊的
同事協助她，也想想
如何調整她的工作。



大綱

認識與預防
失智症

打造失智
友善職場

如何與
失智同事
溝通



認識與預防失智症

- 什麼是失智症
- 失智症的成因
- 失智症十大警訊
- 學習如何預防失智症
- 認識早發型失智症

認識失智症

失智症是認知障礙的症候群，不是單一疾病，病發時會產生許多症狀，如下



記憶力減退

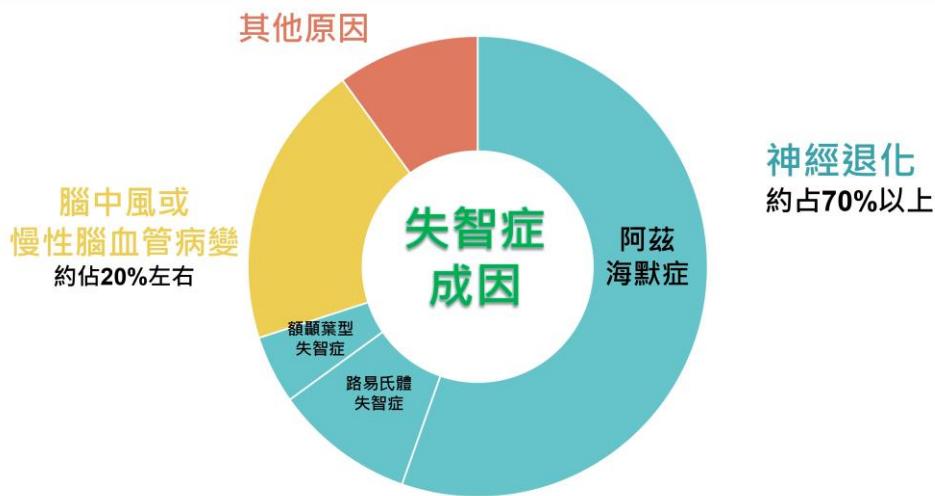


認知功能退化
(語言、空間感、計算、判斷力等等)



干擾行為、幻覺
個性改變、妄想

失智症主要原因



失智症 十大警訊

1. 記憶力減退影響到生活
2. 計劃事情或解決問題有困難
3. 無法勝任原本熟悉的事物
4. 對時間或地點感到混淆
5. 分析視覺影像和空間關係有困難
6. 言語表達或書寫出現困難
7. 物件擺放錯亂且無法回頭尋找
8. 判斷力變差或減弱
9. 從職場工作或是社交生活中退出
10. 情緒和個性的改變



失智症十大警訊

1

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。

媽，你吃過藥了啊！

我哪有？



2

計畫事情或解決問題有困難

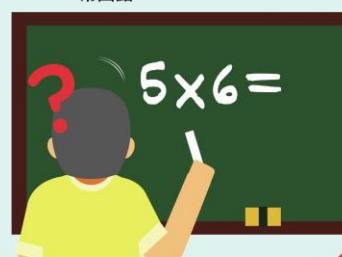
無法處理每個月都在管理的帳單。



3

無法勝任原本熟悉的事務

例如數學老師對於加減算數常出錯。



失智症十大警訊

4

對時間地點 感到混淆

在自家周圍迷路而找不到回家的方向。



5

有困難理解視覺 影像和空間之關係

例如誤認鏡子中的自己是另一個人。



6

言語表達或書寫 出現困難

例如忘記用來寫字的工具叫做筆。



7

東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力

例如拖鞋放在被子裡、衣服放到冰箱裏找不到。



9

從職場或社交活動中退出

變得比較被動，對各項活動及嗜好失去興趣。



8

判斷力變差或減弱

例如過馬路不看紅綠燈



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。



失智症的預防

要運動 要參與 要動腦

- 1 要增加腦部運動
- 2 要增加身體活動
- 3 要增加社會參與

趨
吉



失智症的預防

不菸 不酒 不偏食

- 1 不吸菸
- 2 不喝酒過量
(減少酒精攝取)
- 3 不偏食
(均衡適量飲食習慣)



失智症的預防

遠離心血管疾病和憂鬱

- 1 預防三高
(高血壓、高血糖、高血脂)
- 2 預防憂鬱



認識早發型失智症

- 在**65歲前**被診斷失智，即為**早發型失智**（**年輕型失智**）
- 和老年失智症相比，阿滋海默症所占比例降低，其他如額顳葉型失智症、血管性失智症比例較高。
- 較多比例在疾病初期發生明顯的**精神症狀與個性改變**，常被歸因於情緒問題而不易診斷。
- 較少有合併全身性疾病，**退化的過程也較快**。

早發型失智症困境

職場困境

- 失智症者可能仍在職場上工作，工作表現會受到影響。
- 失智症者外表與一般人無異，言行舉止出現異常時，更容易受到有色眼光看。

家庭困境

- 此時期擔負家庭經濟的支柱，將影響家庭成員的生活。
- 家人在照顧上承擔的壓力相對更大。

小試身手

在職場上有可能遇到同仁罹患失智症，這種未滿65歲前被診斷出的失智症，一般稱之為早發型失智症。

(A)是

(B)否

(A)：是

打造失智友善職場

當在職場上遇到疑似失智的夥伴或同事時，我們可以怎麼做來打造一個友善的職場呢？

友善職場氛圍

- 心態上**理解及接納**失智者
- 能**適時協助**失智者
- 尊重**包容**失智者 - 不歧視、不排斥、不責備
- 自在的與失智者**互動**



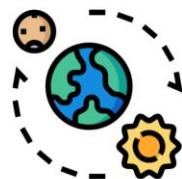
友善職場空間

- 地板避免反光
- 標示簡單清楚
- 燈光適當控制
- 高低差具明顯色差



適當的職務調整

- 從原來的工作中增減一些職務，或將工作重新分配，使其避開其無法完成或執行的部份。
(調整後可以是全時或部份工時)
- 可以用不同的工作崗位來做調整。



如何與失智者溝通

- 了解如何運用3多5要的技巧與失智者溝通。

溝通技巧：三多



多表情

保持微笑 ·
輔以友善動作



多肯定

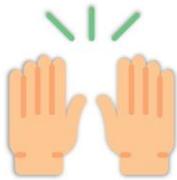
給予失智者
肯定與贊同



多耐心

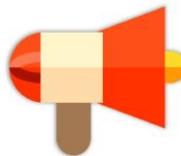
給予失智者多點
時間完成動作
不要勉強或催逼失智者

溝通技巧：五要



要理解

理解失智者言語
背後意義與情緒



要明確

指示簡短明確



要告知

替失智者長輩做
任何事要先告知

溝通技巧：五要



要認同

失智者進入混亂狀態時
認同取代糾正



要尊重

維護失智者尊嚴

小試身手

公司同事被檢查得了早發型失智症，和他溝通時我不應該？

- (A) 紿他多一點時間
- (B) 面無表情
- (C) 更多的理解他

(B)：是

結語

- 失智症不是單一疾病，病發時會產生許多症狀，且跟平常的行為是不同的。
- 在**65歲前**被診斷失智，即為**早發型**失智（**年輕型**失智）
- 打造**友善職場**可以透過：
友善氛圍、友善空間、職務調整的方式，來幫助失智的同事。
- 與失智者溝通可透過**3多5要**：
多表情、多肯定、多耐心。
要理解、要明確、要告知、要認同、要尊重。

課程總測驗-大展身手

恭喜您完成了三個單元的課程，
相信您對於失智有了更多的認識，
現在讓我們來做個小測驗！

小試身手

阿美姨今年55歲，在會計公司任職多年，最近她常常忘記自己東西擺放的位置，經醫生診斷後確定她得了失智症。她得的是一般退化型失智症。

- 是
- 否

呈：
答

小試身手

下列何者對於失智症的預防無效？

- (A)多喝酒
- (B)多動腦
- (C)多互動

(A) : 無

小試身手

身為公司的員工，如遇到患有早發型失智症的同事，我可以如何與他互動？

- (A) 尊重包容他
- (B) 適時協助他
- (C) 紿予他多點時間完成工作
- (D) 以上皆是

(D)：是

資料來源

新北市政府(2016)。失智症關懷手冊。



社團法人台灣失智症協會(2009)。愛的備忘錄—失智症家屬調適與社會資源。



邱銘章、湯麗玉(2009)。失智症照護指南，原水文化。



延伸閱讀

多動腦

衛生福利部國民健康署
(2018)。失智症預防。



多運動

衛生福利部國民健康署
(2017)。動動生活手冊。



我的餐盤

衛生福利部國民健康署
(2018)。我的餐盤。



三高防治

衛生福利部國民健康署
(2018)。三高防治專區。



遠離憂鬱

衛生福利部國民健康署
(2015)。認識憂鬱、面對
憂鬱、擺脫憂鬱。



不抽菸

大林慈濟醫院教學研發組
(2016)。【衛教】認識菸
害與戒菸藥物(國語)。



不飲酒

衛生福利部國民健康署
(2014)。拒絕酒癮健康就
贏酒癮治療篇。



延伸閱讀

預防失智症

衛生福利部國民健康署(2018)。失智症預防。



失智症十大警訊

衛生福利部國民健康署(2018)。失智症十大警訊/三折頁。



職務再設計

台北市勞動力重建運用處(2016)。職務再設計。

