

失智症教材 使用指引

|失智友善天使師資|



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，國民健康署著手推動失智友善社區，期待失智者能在社區中自在生活。

其中，招募培育一批失智友善天使，是建構失智友善社區的重要元素。因此，也需要培育師資，來進行業務的拓展工作。失智友善天使師資是願意在失智這個領域協助推廣，期盼號召更多民眾一起成為失智友善天使，拓展失智友善的網絡。

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43-53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. 認識與預防失智症★★ 2. 認識友善社區三元素★★★ 3. 如何協助失智症者★★★★★	10-15分鐘
	影片與問答	8分鐘
主題二	1. 如何與失智者溝通★★★★★ 2. 照顧者之照護與調適★★★★★ 3. 失智者社會福利資源★★ 4. 志工與天使的招募★★★★	10-15分鐘
	影片與問答	8分鐘
課程總結	成為失智友善天使師資	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。



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：
107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

教授聽眾成為失智友善天使
師資可以藉由教學目標與舉例，吸引聽眾快速進入失智症的議題。

主題一

- 對應簡報頁碼：P7-43
- 教學時間：10-15分鐘
- 教學目標

1. 認識與預防失智症。

重要性 ★★

2. 失智友善社區組成三元素。

重要性 ★★★

3. 如何協助失智症者。

重要性 ★★★★☆

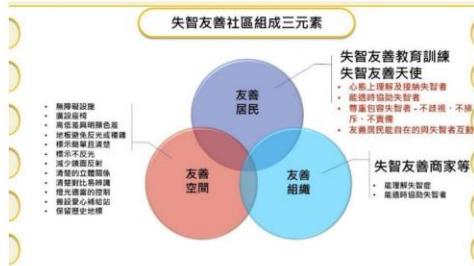
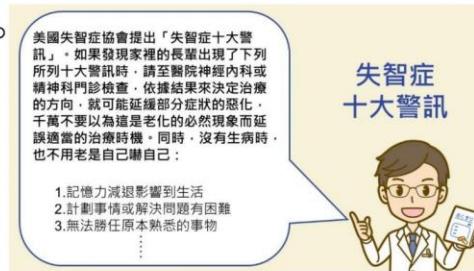
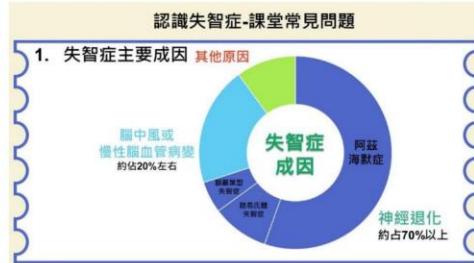
- 延伸閱讀

1. 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>

2. 參考「失智友善社區資源整合中心」→「簡報」→ 「認識失智症、失智症的預防」

<https://reurl.cc/pAabb>



教學建議

在教學時除了內容教學，可以提醒為何要教這些內容、有什麼需要特別注意之處，重點延伸與課堂常見問題也可以一併提出。

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：8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？

教學建議

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：P44-54
- 教學時間：10-15分鐘

• 教學目標

1. 如何與失智者溝通。

重要性 ★★★★★

2. 失智照顧者照護與調適

重要性 ★★★★★

3. 失智者社會福利資源

重要性 ★★

4. 志工與天使的招募

重要性 ★★★★★

• 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、失智者的照護、失智症社會福利資源」
<https://reurl.cc/pAabb>

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

替失智者做任何事要先告知



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

問

關心需求

如何關心可能的失智者？

● 引起注意 「奶奶，要不要坐一下？」、「外面好熱！爺爺來喝杯水？」

「伯伯好！有需要幫忙的嗎？」

● 詢問來處

「奶奶，您從哪兒來啊？」、「爺爺，住在附近嗎？」

● 關心目地

「奶奶，您要去哪裡啊？您哪算怎麼去呢？」

「您一個人嗎？有人陪您嗎？」

● 注意 失智者的理解及表達能力有異，或反應緩慢、不合常理，如80

歲鹿爺爺半夜要上班，奶奶要走路去三峽(但人在南港)



失智照顧者調適六原則



要換位
事情多面向
提醒自己換個角度思考



要分擔
家屬須分擔
照顧責任



要接納
接納自己
情緒反應



要社交
透過參加
社團紓解情緒



要肯定
時常鼓勵自己
肯定照顧價值



要規劃
整合各種資源
共同協商規畫

教學建議

在教學時除了內容教學，可以提醒為何要教這些內容、有什麼需要特別注意之處，重點延伸與課堂常見問題也可以一併提出。

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/bAq2v>
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：P35-41
- 教學時間：4分鐘
- 為此課程做重點回顧，鼓勵失智友善天使師資共創失智友善社區。
- Q&A問答能回顧本課程內容，加深雙方互動。以呼籲的方式鼓勵聽眾成為失智友善天使師資。

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 若出現失智症十大警訊應盡早前往「神經內科」或「精神科」看診
- 2 與失智者溝通
多表情、多肯定、多耐心；要理解、要明確、要告知、要認同、要尊重。
- 3 家屬與照顧者調適
要換位、要接納、要肯定、要社交、要分擔、要接納。
- 4 失智衛教對象
高齡者、年輕人、一般民眾。
- 5 失智者社會福利資源可以打1966詢問
- 6 遇到疑似失智者
撥打110或是失智症關懷專線 0800-474-580。
- 7 建構友善社區包含友善居民、友善組織、友善空間

參考書目

- 1.社團法人台灣失智症協會(2006)。我會永遠記得你—認識失智症。
- 2.新北市政府(2016)。失智症關懷手冊。
- 3.衛生福利部國民健康署社區健康組(2017)。失智症十大警訊。
- 4.邱銘章、湯麗玉(2009)。失智症照護指南。原水文化。
- 5.天主教失智老人基金會(2013)。失智症照顧者使用手冊。
- 6.瑞智失智友善社區指引手冊(2017)。
- 7.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。

延伸閱讀

失智健康筆記



國民健康署



健康九九
衛生教育網



台灣失智症協會



一同創造 失智友善社區



失智友善
Dementia
Friends

失智友善天使師資版

傳遞知識，友善失智



建構失智友善社區



衛生福利部國民健康署
107年12月

教學期待



同學們，都瞭解了嗎？

失智友善社區的組成包括居民、組織及環境，
其中失智友善天使是友善社區的重要元素之一

瞭解了，謝謝老師

原來失智友善天使除了有顆善良的心外，
還需要教導他們有正確的知識與合宜的溝
通方式，協助失智者



課程大綱

認識失智症
與預防

認識
失智友善社
區三元素

如何協助失
智症者

如何與失智
者溝通

失智照顧者
之
照護與調適

失智者
社會福利
資源

志工與天使
的招募

認識失智症與 預防

教學重點：

1. 瞭解失智症
2. 失智症十大警訊

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1.15%



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)

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

認識失智症-重點延伸

1. 失智症是一種疾病現象而不是正常的老化：很多家屬都以為失智症者是老番癩、老頑固，以為人老了都是這樣，因而忽略了就醫的重要性，但是事實上他已經生病了，應該要接受治療。

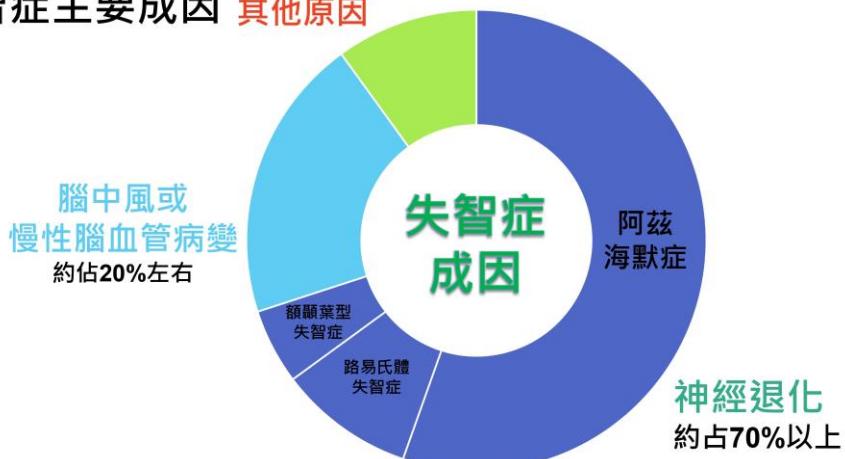
提示 上課時須協助失智友善天使理解老化與失智的差異。
2. 失智症是用來描述一種漸進式功能退化症狀的名詞：當醫師診斷個案罹患失智症時，這表示失智症者不知有一般認知記憶衰退的問題，還有智力喪失、思考障礙、社交及情緒功能障礙以及出現異常的行為。

認識失智症-重點延伸

3. **失智症有很多不同的導因**：失智症的分類大致分為兩類：退化性、血管性，但患者有時會存在兩種或以上的病因，最常見的是退化性失智症，其中最常見的是阿茲海默氏症，阿茲海默氏症是一種大腦漸進式退化疾病，它侵襲大腦中對於思考、記憶及語言的部份。這種疾病的發生是漸進式的，同時病患的病情也是慢慢的變壞。

認識失智症-課堂常見問題

1. 失智症主要成因 其他原因



認識失智症-課堂常見問題

2. 老化與失智的差異

能力或特徵	老化	失智
日常生活能力	能獨立維持	漸漸需要協助
病識感	有，會覺得自己記憶力差	早期可能有，大多數無病識感
回想能力	過後會想起來或經提醒後可以記起	不容易經提醒記起
記憶測試	可能無法完全記住測試中的物品	無法記住測試中的物品，甚至完全忘記自己做過測試
社交技巧	無減退	失去參與的興趣或表現不恰當

失智症 十大警訊

美國失智症協會提出「失智症十大警訊」。如果發現家裡的長輩出現了下列所列十大警訊時，請至醫院神經內科或精神科門診檢查，依據結果來決定治療的方向，就可能延緩部分症狀的惡化，千萬不要以為這是老化的必然現象而延誤適當的治療時機。同時，沒有生病時，也不用老是自己嚇自己：

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
- ⋮



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？



- 一般人：偶而會忘記開會時間、朋友電話，但是過一會兒或經過提醒會再想起來。
- **失智者：**容易忘記近期發生的事，忘記的頻率較高，而且即使經過提醒也無法想起該事件，甚至連重要之日期或事件也會忘記。
- 舉例：失智者常常重複發問、重複購物，甚至重複服藥。

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。



- 一般人：可能收支平衡上有時會出現困難，
- **失智者：**在規劃、執行計劃或在處理數字都可能出現困難。他們比較無法專心，且需要更多的時間來處理以前熟悉的事情。
- 舉例：失智者依照一個熟悉的食譜做菜或處理每個月的帳單時出現問題。

失智症十大警訊

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。



- **失智者**：對於原本熟悉的事務常會忘記或遺漏既定的步驟，而無法順利完成。
- **舉例**：數學老師對於加減算數常出錯、英文老師不知「book」是什麼、年輕就開車的司機伯伯現在卻經常開錯路、銀行行員數鈔票有困難、資深廚師炒菜走味等。

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。

我家在哪裡？



- **一般人**：偶而會忘記今天是幾號，在不熟的地方可能會迷路。
- **失智者**：會搞不清楚年月、白天或晚上，不知道自己身在哪裡或如何來到這裡，甚至會在自家周圍迷路而找不到回家的方向。

失智症十大警訊

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。

你是誰？



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。

我…



- **一般人**：可能因白內障而出現視覺障礙
- **失智症者**：可能在閱讀、判斷距離遠近、決定顏色或對比上會出現困難
- 舉例：失智患者可能會誤認鏡子中的自己是另外一個人，而覺得屋裡還有其他人存在。

- **一般人**：偶而會想不起某個字眼
- **失智症者**：想不起來的機會更頻繁，甚至會用其它的說法來替代簡單的用詞。會談中可能有困難跟上或參與討論；可能中斷、重複或不知如何進行
- 舉例：「送信的人(郵差)」「用來寫字的(筆)」等，部份患者語言理解出現困難。

失智症十大警訊

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。

拖鞋呢？



- **一般人**：偶而會任意放置物品，
- **失智症者**：卻更頻繁及誇張，將物品放在不合常理或不恰當的位置，
- 舉例：水果放在衣櫥裡
 拖鞋放在被子裡
 到處塞衛生紙
 失智患者於東西搞丟之後，無法回頭一步步尋找，且
 於找不到東西時常指控他人偷竊。

8

判斷力變差或減弱

例如過馬路不看紅綠燈



- **一般人**：偶而會做不好的抉擇，
- **失智症者**：判斷力喪失更頻繁或偏差更大，
- 舉例：聽信成藥等推銷廣告而付出大量金錢，
 買不新鮮的食物
 借錢給陌生人
 開車易發生交通事故或出現驚險畫面
 過馬路不看左右紅綠燈等
 穿著打扮可能不適合天候、場合或蓬頭垢面

失智症十大警訊

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。



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。



- **一般人**：偶而會不想上班或參與社交活動，
- **失智症者**：生活嗜好、運動、社交活動、工作等都逐步減少
變得被動，且避免掉許多互動場合
常在電視機前坐好幾個小時
睡眠量比過去大
需要許多催促誘導才會參與事務

- **一般人**：年紀大了，情緒及性格可能會有些許改變
- **失智症者**：情緒及性格改變較明顯，
舉例：疑心病重、憂鬱、焦慮、易怒、口不擇言、隨地吐痰、過度外向、
失去自我克制或沈默寡言、特別畏懼或依賴某個家庭成員等。

失智症 預防

目前還沒有任何藥物可以治癒失智症，因此如何預防失智症就成為大眾關心的議題。

民眾應積極在生活中增加大腦保護因子（趨吉），同時減少危險因子(避凶)，以降低罹患失智症的風險，甚至預防失智症的發生。

趨吉

避凶

要增加腦部運動

不吸菸

要增加身體活動

不喝酒過量（減少酒精攝取）

要增加社會參與

不偏食（均衡適量飲食習慣）



資料來源

<https://health99.hpa.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopicNo=58&DS=1-Article>

預防三高（高血壓、高血糖、高血脂）

預防憂鬱



失智症的預防

1

要增加腦部運動

研究顯示，從事可刺激大腦功能的心智活動或創造性活動，都可降低罹患失智症之風險，其相對風險下降近5成

建議

1. 保持好奇心、接觸新事物、參加課程、學習新知
2. 閱讀書報雜誌、寫作、猜謎、打橋牌、打麻將
3. 繪畫、園藝、烹飪、裁縫、編織
4. 規劃旅遊、參觀博物館、聽音樂會

失智症的預防

2

要增加身體活動

每周規律地從事2次以上的運動，對失智症有保護作用，其相對風險下降近6成

建議

維持每周2-3次以上規律運動的習慣，如走路、爬山、游泳、騎自行車、健身房、柔軟體操、有氧運動、瑜珈、太極拳、元極舞等

失智症的預防

3

要增加社會參與

研究顯示，多參與社交活動可降低罹患失智症之風險，其相對風險下降4成

建議

努力保持社會參與、和人群接觸，如參加同學會、公益社團、社區活動、宗教活動、當志工、打牌等

失智症的預防

1

不吸菸

抽菸是阿茲海默症的危險因子，相對風險上升近2倍

建議

1. 立即戒菸
2. 尋求戒菸門診協助

失智症的預防

2

不偏食（均衡適量飲食習慣）

均衡飲食可降低心血管疾病與某些癌症的風險甚至整體死亡率，同時阿茲海默症發病的相對風險下降約7成

建議

1. 多攝取蔬果、豆類、堅果、未精緻穀類
2. 使用橄欖油等未飽和油脂來烹調或調拌沙拉
3. 多攝取魚類
4. 切勿過量飲酒

失智症的預防

3

預防三高（高血壓、高血糖、高血脂）

1. 高血壓、糖尿病、心臟血管疾病、腦中風都會增加阿茲海默症的風險
2. 許多研究顯示糖尿病會造成記憶或認知的衰退
3. 血壓收縮壓 $>160\text{mmHg}$ 且未治療者，發生阿茲海默症的風險為正常者的5倍

建議

1. 維持正常血壓、血糖及膽固醇
2. 高血壓、高血脂、糖尿病患者應及早接受治療

失智症的預防

4

預防憂鬱

研究顯示曾罹患憂鬱症者發生阿茲海默症的風險為無憂鬱病史者的2倍

建議

1. 以運動、靜坐、瑜珈等方式釋放壓力
2. 學習以積極正向的態度面對生活
3. 接受自己、家人及同事的不完美
4. 憂鬱症患者宜定期接受治療

認識 失智友善社區三元素

單元目標

- 認識失智友善社區組成三元素

認識失智友善社區

目標

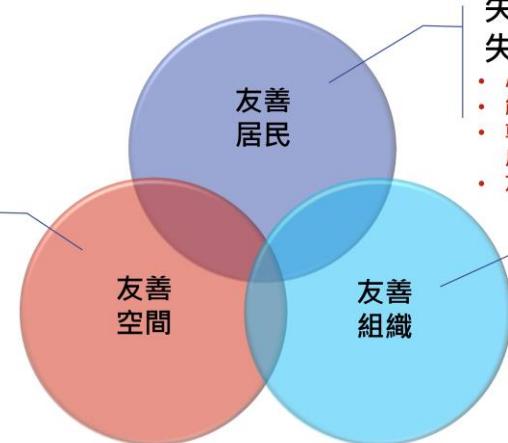
社區居民與組織了解失智症，並能接納他們因失智而出現的行為，適時協助他們。讓失智者在社區安全快樂地生活，減輕家庭及社會的照顧壓力。

願景

失智症友善社區是失智症患者可以被了解、受尊重、融入社會及得到支持。

失智友善社區組成三元素

- 無障礙設施
- 廣設座椅
- 高低差具明顯色差
- 地板避免反光或複雜
- 標示簡單且清楚
- 標示不反光
- 減少鏡面反射
- 清楚的立體關係
- 清楚對比易辨識
- 燈光適當的控制
- 普設愛心補給站
- 保留歷史地標



失智友善教育訓練 失智友善天使

- 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
- 友善居民能自在的與失智者互動

失智友善商家等

- 能理解失智症
- 能適時協助失智者

如何與失智者溝通

- 學習「3多5要」的溝通技巧

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



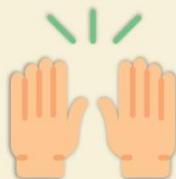
多耐心

給予失智者多點
時間完成動作

3
多
5
要

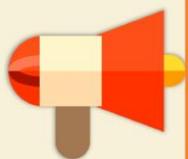
1. **多表情**：保持微笑並輔以動作，使訊息確實傳達給失智者。
2. **多肯定**：當失智失智者獨立完成某些動作時，要給予肯定並表贊同。
3. **多耐心**：給予失智者多一點時間，讓他得以表達心情，或完成某些動作。

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

替失智者做任何事要先告知



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

3
多
5
要

1. **要理解**：若能理解失智者言語或行為背後的意義、情緒，可降低對失智者的負面心態，亦可使失智者更有安全感。
2. **要明確**：使用簡短的指示，以平靜溫和的口吻，明確告訴失智者要做什麼事，並鼓勵其參與。
3. **要告知**：為失智者做任何動作前都應該事先告知。
4. **要認同**：當失智者從健忘進入到混亂的狀況時，盡量以認同取代糾正，維持失智者尊嚴，避免爭辯。
5. **要尊重**：隨時隨地維護失智者尊嚴，不要在失智者的面前討論他的表現。

如何協助失智症者

為打造失智友善社區，使失智症者在社區中皆能被友善的接納與對待。邀請社區民眾共同成為失智友善天使，只要發現失智症者，即可利用「看、問、留、撥」四口訣給予協助。



看

發現異狀

如看見上頭標記住家地址、姓名等的愛心手環請多加留意，並給予適當協助。



張奶奶在商店裡拿著同樣的物品再放回去，這個動作重複好幾次，好像不知道要買什麼？
李奶奶可能需要幫助或可能是失智者。

看

發現異狀

如何判斷此人為失智者或可能需要幫助？

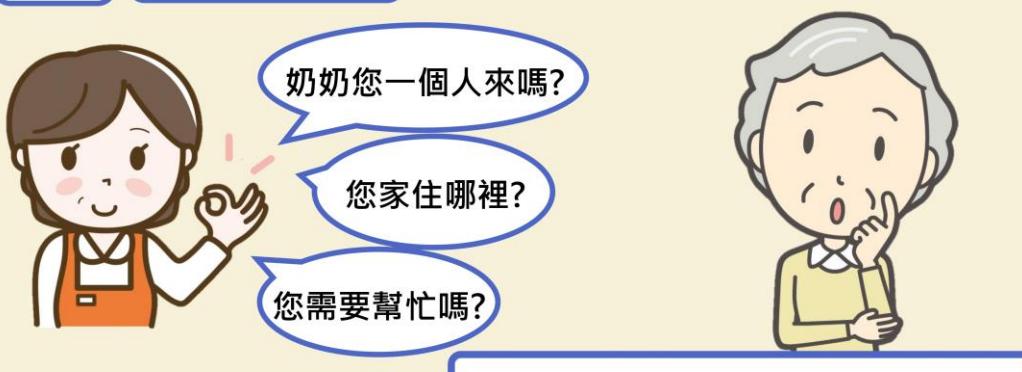
- 神情不安、精神不濟、外觀顯得狼狽(可能走失多時，久未進食，體力不支)
- 穿著不合常理，如大熱天穿厚大衣、兩腳鞋子不同、內衣外穿。
- 配戴愛心手鍊、衛星定位器、特殊標誌或衣服繡上姓名電話等
- 與一般顧客不同，不知道自己需要什麼，眼神可能空洞
- 有許多重複性行為，像是重複問事、重複拿東西、重複付錢或要求找錢、來回走動而不知目的等

注意 部分失智者外觀可能有異狀，但多數失智者看起來與一般人無異。



問

關心需求



遇到像張奶奶一樣疑似失智症的客人，
店員可以主動關心。

問

關心需求

如何關心可能的失智者？

- 引起注意
「奶奶，要不要坐一下？」 「外面好熱！爺爺來喝杯水？」
「伯伯好！有需要幫忙的嗎？」
- 詢問來處
「奶奶，您從哪兒來啊？」 「爺爺，住在附近嗎？」
- 關心目地
「奶奶，您要去哪裡啊？您哪算怎麼去呢？」
「您一個人嗎？有人陪您嗎？」

注意 失智者的理解及表達能力有異，或反應緩慢、不合常理，如80幾歲爺爺半夜要上班，奶奶要走路去三峽(但人在南港)



留

適當協助



奶奶您要不要喝杯茶?

我通知您家人
帶您回家好嗎?

您家裡電話
幾號呢?



如果能**留住長者**，可以**給予適當的協助**。
如：聯絡家屬、延長停留。

留

適當協助



張奶奶的特徵

- ✓ 大約155公分
- ✓ 穿黃色上衣
- ✓ 褐色裙子
- ✓ 推粉色菜藍
- ✓ 往郵局方向走

若留不住，也**絕不強留**，盡力就好。
可留意**身高、穿著即離開方向**。



留

適當協助

如果此人極可能為失智者，我該怎麼做？

- 聯絡家屬
「奶奶，我通知您家人帶您回去好嗎？家裡電話號碼是多少？」若失智者配戴愛心手鍊或衛星定位器，試著撥打手機或衣服所繡電話
- 延長停留
提供茶水，如方便，可提供洗手間、報紙或電視，讓失智者留在店內，以利有足夠時間尋求支援或等警方來協助
- 絕不強留
努力讓失智者留在店內，若失智者仍堅持離開、表現不安或失去耐性請尊重失智者，不勉強挽留。並留意失智者的身高、穿著及離開方向，盡快與警方聯繫。如商家有錄影畫面，請提供給警方協尋

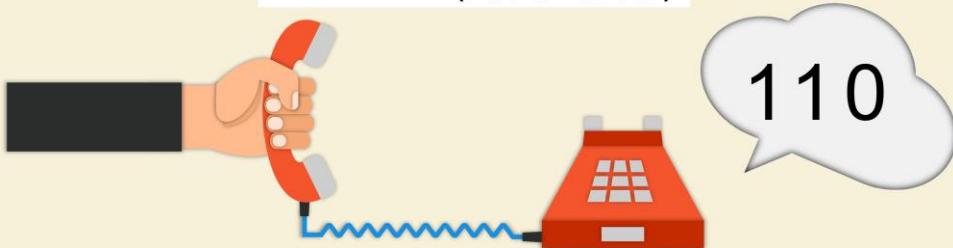
注意 留住長者可能不容易，盡力就好



撥

若您看到疑似走失的失智者
請撥打 110

或是 失智症關懷專線 0800-474-580
(失智時，我幫你)



撥

我可以聯絡哪些單位？

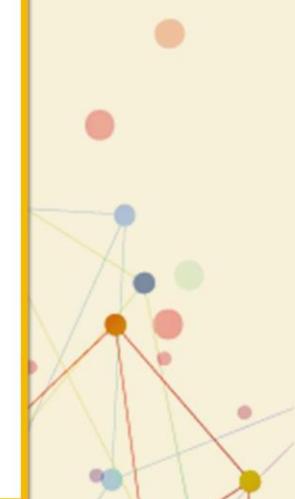
- 撥打110報警，提供相關線索，讓警方比對協尋名單(家屬可能已經報警協尋中)。
- 連絡附近警局或派出所，請先記下附近警局或派出所電話備用
- 失智症關懷專線：0800-474-580(失智時，我幫您)，將由專人負責接聽



失智照顧者之 照護與調適

單元目標

瞭解失智基本照護原則
瞭解失智照顧者自我調適





家 有 失 智 者
該 如 何 照 護 呢 ?

聚 焦 於 失 智 者 的
能 力 與 長 處



基本照護原則



安排規律作息，因應失智者狀況做彈性調整

固定時間用餐、維持良好睡眠習慣、多參與戶外活動



在安全的前提下，允許失智者做想做的事

先提醒該注意的事、陪伴和協助共同完成失智者做想做的事



瞭解失智者過去背景及生活經驗

談論熟悉的往事、多引導溝通、失智者都是獨特的



調整居家環境

簡潔明亮的居家設計、室內光線充足、設計安全行走路線

提醒 照 護 者



對內可採取的行動

與親人協商分攤照護責任、安排喘息時間、
找支持來源及情緒抒發管道、設定合理照護目標及自我期待



對外可採取的行動

洽詢相關社區照護資源、參加家屬支持團體、
了解相關社會福利

失智照護者調適六原則

要換位



事情多面向
提醒自己換個
角度思考

要分擔



家屬須分擔
照顧責任

要接納



接納自己
情緒反應

要社交



透過參加
社團紓解情緒

要肯定



時常鼓勵自己
肯定照顧價值

要規劃



整合各種資源
共同協商規劃



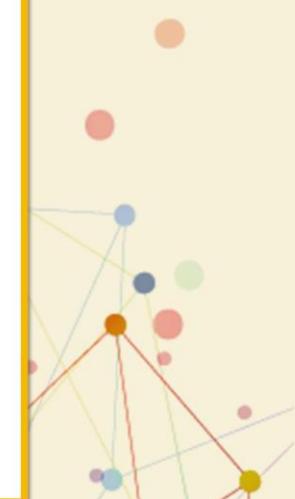
林小姐照顧媽媽連續好幾天了，
想著該休息一下，出去走走，跟
朋友見見面。

這是家屬及照顧者調適的**要社交**。

失智者的 社會福利資源

單元目標

認識失智者的
社會福利資源



1966 「一」通電話，「就」近服務，「留」下資訊， 「流」利服務，讓長照服務溜溜「罩」您家。

- 服務時間：週一~週五**08:30~12:00、13:30~17:30**
- 供市話及手機撥打，前5分鐘免通話費。
- 操作方式：



先選擇語言別
(台、國、客) 再選地區別
(北、中、南、東)



再選地區別
(北、中、南、東)



然後會轉接到縣市的長
照管理中心，中心人員
將幫助您了解是否符合
申請資格。



只要符合資格，中心將
派照顧管理專員到家進
行評估，依需求提供
量身訂做的長照服務。

社會福利資源

居家式服務：

- 照護者居家服務
- 居家復健(職能治療)
- 輔具購買、租借
- 居家無障礙環境改善(中低收入老人住宅設備補助改善方式)
- 營養師到宅訪問評估
- 緊急救援系統(身心障礙中低收入之獨居老人緊急救援體系)
- 營養餐飲服務
- 遠距照護服務

社區式照顧服務：

- 日間照顧服務
- 家庭托顧服務
- 交通接送服務(復康巴士)

機構式服務：

- 失智型機構或專區
- 團體家屋

其他服務：

- 喘息服務
- 預防有走失風險之失智長者走失，可申請：愛心手鍊
- 指紋捺印、衛星定位器。
- 監護/輔助宣告

失智諮詢單位

台灣失智症協會

<http://www.tada2002.org.tw/>

中華民國失智者照護協會

<https://www.cdca.org.tw/>

台灣臨床失智症協會

<http://www.tds.org.tw/ap/index.aspx>

台灣長期照護專業協會

<http://www.ltcpa.org.tw/>

失蹤老人協尋中心

<http://www.missingoldman.org.tw/>

老人諮詢服務中心

<https://www.facebook.com/oldfriend0800/>

日間照顧中心

OO縣 社會局/處

關鍵字搜尋

日間照顧中心

 搜尋



志工與天使 的招募

單元目標

- 志工的條件與任務
- 失智友善志工培訓制度及應徵方式
- 失智友善天使培訓制度及應徵方式

志工的條件



有熱誠



有訓練



有愛心

志工的條件



有同伴



有經驗



有時間

志工的任務



瞭解失智友善社區願景目標

瞭解失智症及預防失智症

訂出時間表服務失智者及其家庭

招募失智友善天使

失智友善志工

對象

願意為失智友善社區服務的一般民眾及志工。

角色功能

協助失智友善天使/組織的招募、行銷活動、失智者及家屬或照顧者諮詢及醫療轉介服務，協助相關失智預防或活動進行。

培訓制度

失智友善志工需接受4小時線上和4小時實體之失智友善核心教育訓練。

失智友善志工

線上課程

- e等公務園學習平台登入
- 選課中心選擇：
 1. 認識失智症及其徵兆與預防(上)
 2. 認識失智症及其徵兆與預防(下)
 3. 失智症衛教技巧
 4. 失智友善社區
- 觀看線上課程

實體課程

- 參與講座課程
- 課程內容：失智症服務與資源



失智友善天使

對象

任何民眾都可以加入失智友善天使的行列。

角色功能

對失智症有基本認識，在社區協助失智者或其家屬。

個人：在生活裡關心及支持失智症者與家屬。

團體：行業或是商家在工作過程中協助失智者。

培訓制度

失智友善天使需接受 1 小時線上或實體之失智友善核心教育訓練。

失智友善天使

認證步驟

e等公務園學習平台登入

選課中心：「失智友善社區」

觀看線上課程。



認證條件

1. 課程閱讀時間達認證時數一半以上
2. 課後總測驗達 60 分以上
3. 完成課後問卷調查



結語

- 1 若出現失智症十大警訊應盡早前往「神經內科」或「精神科」看診
- 2 與失智者溝通 → 多表情、多肯定、多耐心；要理解、要明確、要告知、要認同、要尊重。
- 3 家屬與照顧者調適 → 要換位、要接納、要肯定、要社交、要分擔、要接納。
- 4 失智衛教對象 → 高齡者、年輕人、一般民眾。
- 5 失智者社會福利資源可以打1966詢問
- 6 遇到疑似失智者 → 撥打110或是失智症關懷專線 0800-474-580。
- 7 建構友善社區包含友善居民、友善組織、友善空間

參考書目

- 1.社團法人台灣失智症協會(2006)。我會永遠記得你—認識失智症。
- 2.新北市政府(2016)。失智症關懷手冊。
- 3.衛生福利部國民健康署社區健康組(2017)。失智症十大警訊。
- 4.邱銘章、湯麗玉(2009)。失智症照護指南，原水文化。
- 5.天主教失智老人基金會(2013)。失智症照顧者使用手冊。
- 6.瑞智失智友善社區指引手冊 (2017) 。
- 7.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。

延伸閱讀

失智健康筆記



國民健康署



健康九九
衛生教育網



台灣失智症協會

