

認識失智症

什麼是失智症

失智症是一群症狀的組合(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。



如何預防失智症

增加大腦
保護因子

趨吉

多動腦



多運動



多社會
參與



均衡飲食



維持
適當體重



遠離憂鬱



不抽菸



避免頭
部外傷



預防三高



遠離失智症
危險因子

避凶



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。
- 白天儘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。



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。



洽詢資訊

各鄉鎮市衛生所及各大醫院。