

健康識能-失智友善課程



新興醫療社團法人新興醫院 門診

陳嘉凌

109.09.09

失智症(DEMENTIA)

- ▶ 一群症狀的組合(症候群)
- ▶ 不單純只有記憶力的減退
- ▶ 認知功能退化影響日常生活：語言能力、空間感、計算力、判斷力、抽象思考能力、注意力等
- ▶ 干擾行為、個性改變、妄想或幻覺等症狀，嚴重程度足以影響其人際關係與工作能力

老化與失智症

正常老化與失智症的區別

老化

可能突然忘記某事，但事後會想起來

若做記憶測試，可能會無法記住測試中的物品

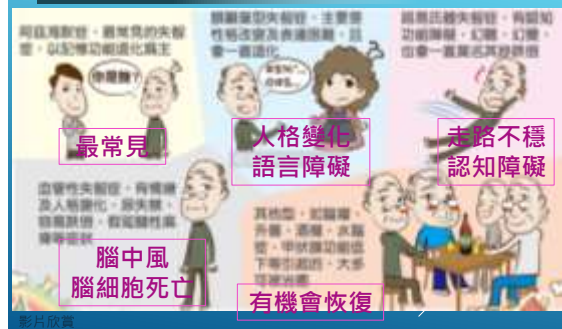
失智

對於自己說過的話、做過的事，完全忘記

無法記住記憶測試中的物品，甚至完全忘記自己做過測試

Q1

失智症的種類



失智不是只有長者

▶ 早發型失智症：

- ▶ 65歲以下
- ▶ 症狀較厲害
- ▶ 惡化較快
- ▶ 藥物反應差
- ▶ 遺傳性高
- ▶ 頭部外傷及中風



4

失智症病程



5

失智症的精神行為

最常見：

- ▶ 妄想62.9%
- ▶ 睡眠問題61.3%
- ▶ 暴力54.7%
- ▶ 走失45.3%
- ▶ 錯認22%
- ▶ 聽幻覺16.7%
- ▶ 視幻覺14.8%



失智症早期十大警訊

Q5



影片欣賞-<https://reurl.cc/zBORQ>

失智症早期十大警訊



若出現這些症狀
請及早就醫

- ▶ 神經內科
- ▶ 精神科
- ▶ 記憶門診
- ▶ 高齡醫學或失智症整合門診服務的醫院



8

失智症的現況



9

失智長者在社區叭叭走，潛在許多危險...



10

失智症的社會資源

▶ 醫療資源：

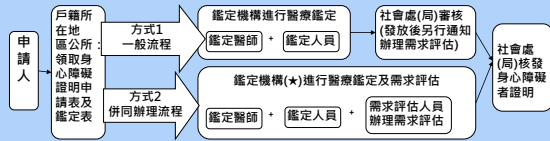
1. 失智共同照護中心：成大、市立醫院、衛生福利部嘉南療養院、柳營奇美、永康奇美、台南新樓。
2. 醫院特殊牙科(多獨立掛號)、身心障礙牙科門診(需先諮詢)。
3. 流感疫苗接種
4. 身心障礙手冊
5. 重大傷病卡



11

Q4

身心障礙手冊



□ 應備文件：一時半照片3張、身份證影印本或戶口名簿影印本、私章

□ 申請流程：

- 1.向戶籍所在地之市公所社會課提出申請，並取得「身心障礙者鑑定表」
- 2.攜帶身心障礙者鑑定表至指定之鑑定醫療機構辦理鑑定
- 3.經鑑定符合資格者，由市公所主動發給身心障礙手冊

身心障礙福利

申請身心障礙生活補助、身心障礙者特別照顧津貼、國民年金保險身心障礙基本保證年金
低收入戶醫療補助
身心障礙者臨時及短期照顧服務
身心障礙者日間照顧及住宿式照顧費用補助
身心障礙者租賃房屋租金補助
居家身心障礙者使用維生器材及必要生活輔具用電優惠
稅捐減免、補助社會保險自付保費補助
補助器具費用補助
憑證明進入風景區、康樂場所或文教設施優待，必要時陪同者一人同享(例：台北市運動中心免費)，公辦民營之單位亦納入(例：宜蘭傳藝中心)，除其他部分場地外租等活動為半價)
核發身心障礙者專用停車位識別證明、愛心及愛心陪伴悠遊卡

重大傷病卡

- ▶ 向健保各分局申請重大傷病證明，或可請醫院協助代辦（醫院協助代辦需酌收100元代辦費）
- ▶ 應備文件
 - 1.全民健康保險重大傷病證明申請書。
 - 2.特約醫院、開立三十日內之診斷證明書。但前項申請書已加蓋醫師及特約醫院戳章者，得免送診斷證明書。(申請書及證明書之診斷病名欄，應加填國際疾病分類碼)
 - 3.身份證明文件正反面影本（身份證或健保卡）
 - 4.病例摘要或檢查報告等相關資料。

失智症的社會資源

- ▶ 照顧、喘息服務 (居家、機構、社區)：長照專線1966
- ▶ 走失協尋：
 - 1.愛心手鍊：向公所申請，備申請書(社會局網頁)、身分證正反面影本、緊急聯絡人之身分證正反面影本。
 - 2.指紋捺印：向各縣市警察局分局申請，印章、二吋照片兩張、戶口名簿或身心障礙手冊。
- ▶ 社區照顧/活動參與：失智社區服務據點。
- ▶ 法律資料/財務安全：監護宣告、輔助宣告。
- ▶ 交通資源：復康巴士、敬老悠遊卡、愛心悠遊卡(身障)、陪伴卡。

諮詢服務

社團法人台灣失智症協會	0800-474-580 上班日9AM-9PM
財團法人法律扶助基金會諮詢	(02)412-8518
1957福利諮詢專線	1957 8am-10pm
中華民國家庭照顧者關懷總會	0800-507-272
中華民國失智者照顧協會-彩憶專線	(04)2305-1685
中華民國老人福利推動聯盟	(02)2592-7999
天主教失智老人社會福利基金會	(02)2304-6716
天主教康泰醫療教育基金會	(02)23657780#14

失智友善社區



Q1

失智友善環境



Q10

24

失智友善環境

長者腳力不足
需要隨處有座
椅可以坐下來
休息，有扶手
的椅子更方便
長者起身



25

資料來源：台灣失智症協會

失智友善環境



視覺空間
辨識能力差，對深
度和空間
判斷有困
難，故高
低差需有
對比清楚
之邊界及
止滑功能

26

資料來源：台灣失智症協會

失智友善環境



大腦處理
複雜影像
能力變差，
平衡力退
化，故地
板避免反
光、複雜
花色或多
光源，且
不宜太多
裝飾

27

資料來源：台灣失智症協會

失智友善環境



視覺、注
意力、文
字理解力
退化，故
標示應簡
單清楚，
採圖片輔
助

28

資料來源：台灣失智症協會

失智友善環境



無法分辨
真實和鏡
中影像的
人物，故
避免反光
面或具鏡
面反射之
牆面

29

資料來源：台灣失智症協會

失智友善環境



空間辨識
有困難，
地板與牆
面須有顏
色對比清
楚之分界

30

打造失智症患者安全居家環境 客廳篇



打造失智症患者安全居家環境 臥室篇



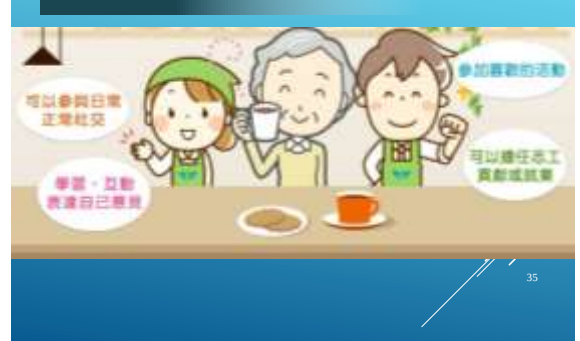
打造失智症患者安全居家環境 浴室篇



打造失智症患者安全居家環境 廚房篇



失智友善參與



35

失智症預防~趨吉

增加大腦保護因子 多動腦 多運動 多社會參與 均衡飲食 維持適當體重

趨吉

每週至少運動五天 每次約10分鐘 中等費力身體運動：每週達到150分鐘以上 費力身體運動：每週達到75分鐘以上

失智症預防~趨吉

體重 (公斤) _____

BMI = $\frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (公尺)}^2}$

身高 (公尺) _____ 體重 (公斤) _____

注意：BMI 18.5 以下的成人，如何判斷體重是否正常？

BMI (BMI 18.5 以下成人)	體重是否正常
☐ BMI < 18.5 kg/m ²	「體重過輕」，應尋求運動、均衡飲食、心理諮詢、補充營養。
☐ 18.5 kg/m ² ≤ BMI < 24 kg/m ²	體重「適量健康」，應繼續維持。
☐ 24 kg/m ² ≤ BMI < 27 kg/m ²	偏「體重超重」了，應「均衡、適量」的「健康體重管理」。
☐ BMI ≥ 27 kg/m ²	偏「肥胖」，應尋求飲食、運動、體重管理、諮詢。

37

地中海飲食的優點？
地中海飲食金字塔

► 地中海飲食：

- 1.甜食和加工食品少吃
- 2.多白肉少紅肉
- 3.以橄欖油烹調
- 4.蔬菜、水果和穀類每餐吃
- 5.乳製品、堅果和香辛料每天吃
- 6.每天喝 1.5-2 公升的水
- 7.每週可適量飲用紅酒
- 8.規律運動、適當休息

Q8

多吃銀杏
預防失智？X

- 1.尚未證實。
- 2.銀杏萃取物：促進微血管循環，但可能與心血管用藥、抗凝血藥物等產生交互作用，使藥物效果變得更強，增加內出血風險。最好詢問醫師、藥師、營養師等專業人員。
- 3.銀杏果無助於改善末梢血液循環。
- 4.動腦、動身、互動才是王道。

Q6

失智症預防~避凶

遠離憂鬱 **不抽菸** **避免頭部外傷** **預防三高** **遠離失智症因子**

遠離憂鬱 不抽菸 避免頭部外傷 預防三高 遠離失智症因子

Q9

40

失智症預防~避凶

牛刀小試：

抽菸或經常接觸二手菸的人，記憶力和認知能力的退化，比從來不抽菸或無接觸二手菸的人嚴重。

抽菸容易失智！風險高出4成5

風險高出四成五
心血管疾病增加
恐懼慢性腎病

13:23:37 抽菸容易失智！風險高出4成5

41

<https://www.youtube.com/watch?v=V8qL4YHArHE>

正常血壓值是多少？

血壓分類	收縮壓 mmHg		舒張壓 mmHg
正常	<120	或	<80
高血壓前期 (警告期)	120-139	或	80-89
第一期高血壓 (輕度)	140-159	或	90-99
第二期高血壓 (中、重度)	≥160	或	≥100

資料來源：衛生福利部國民健康署

如何診斷糖尿病？

- ◆ 診斷標準有4項，非懷孕狀況下只要符合其中1項即可診斷為糖尿病。
 1. 糖化色素 (HbA1c) ≥6.5% (須至少2次以上檢驗)。
 2. 口服血漿血糖 ≥126mg/dL (須至少2次以上檢驗)。
 3. 口服葡萄糖耐受試驗第2小時血漿血糖 ≥200mg/dL (須至少2次以上檢驗)。
- ◆ 典型的高血糖症狀 (多吃、多喝、多尿與體重減輕) 且隨機血漿血糖 ≥200mg/dL。

高血脂

血脂	正常 (血脂濃度mg/dl)	理想 (血脂濃度mg/dl)
總膽固醇(TG)	<200	<160
低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C)	<130	<100
高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C)	≥40	≥60
三酸甘油酯 (TG)	<200	<150

謝謝