



李綜合苑裡李綜合醫院
醫療社團法人大甲

失智症照護

尊重生命 促進健康・深耕社區 追求卓越

健忘與失智症的區別

老化造成的健忘

- 即使一時忘記，也會再想起來
- 對自己的健忘有自覺
- 經過提醒就能想起
- 對日常生活沒有太大的影響
- 不會惡化或緩慢惡化

失智症

- 完全無法記住新事物
- 連「自己忘記」這件事也無法察覺
- 經過提醒也無法想起
- 造成日常生活的困難
- 持續惡化



食醫行新聞

Good Food News



失智症的分類

1

退化性
失智症

阿茲海默症

額顳葉型失智症

路易氏體失智症

2

血管性
失智症

腦中風

慢性腦血管病變

3

其他因素
導致之
失智症

營養失調

顱內病灶

新陳代謝異常

中樞神經系統感染

中毒



失智症的病程

1
極早期
失智

2
輕度
失智

初期的癡呆症表現出病態的健忘，
例如完全不記得自己剛吃過的東西。

3
中度
失智

癡呆症第二期又稱為混亂期，
易產生誤會、妄想、幻覺、意識混濁…等症狀。

4
重度
失智

癡呆症進入第三期時，逐漸喪失認人的能力。



銀髮族
失智症篇9

失智症的危險因子

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：台北榮總新竹分院
彭家勛院長×杏輝藥品

1. 年齡：高齡者罹患失智症的風險越高

3%

65歲



7~13%

75歲



21%

85歲



2. 三高：三高問題易導致腦部血液循環不良，提高失智症風險

健檢報告

- ☒ 高血壓
- ☒ 高血糖
- ☒ 高血脂

健談 havemary.com



3. 吸菸：吸菸會提高心血管疾病風險，對健康造成永久性傷害

失智症相關問題，
建議諮詢「神經科」

4. 遺傳：若失智發生在60歲前，通常多與遺傳有關



更多資訊請上 健談 havemary.com

預防失智症

從健康生活做起

趨吉

增加大腦保護因子

○ 多動腦



○ 多運動



○ 多社會互動



○ 均衡飲食



○ 維持健康體重



避凶

遠離失智症危險因子

× 避免頭部外傷



× 遠離憂鬱



× 預防三高



× 不抽菸



× 避免飲酒過量





銀髮族
失智症篇4



失智者的活動類型



圖文制作：健談
專家諮詢：台灣失智症協會
湯麗玉秘書長、王俐文專員

1. 經驗傳承：

在重溫回憶時，
引導成員分享過
往經驗



2. 認知活動：

規劃益智遊戲、
歸類排序或邏輯
推理活動等



健談 havemary.com

3. 音樂創作：

以音樂為媒介來討論歌詞、
即興演奏等



4. 體能活動：

藉由模仿動作來
增進肢體靈活度



5. 藝術創作：

非口語表達活動，
鼓勵成員自發性
創作



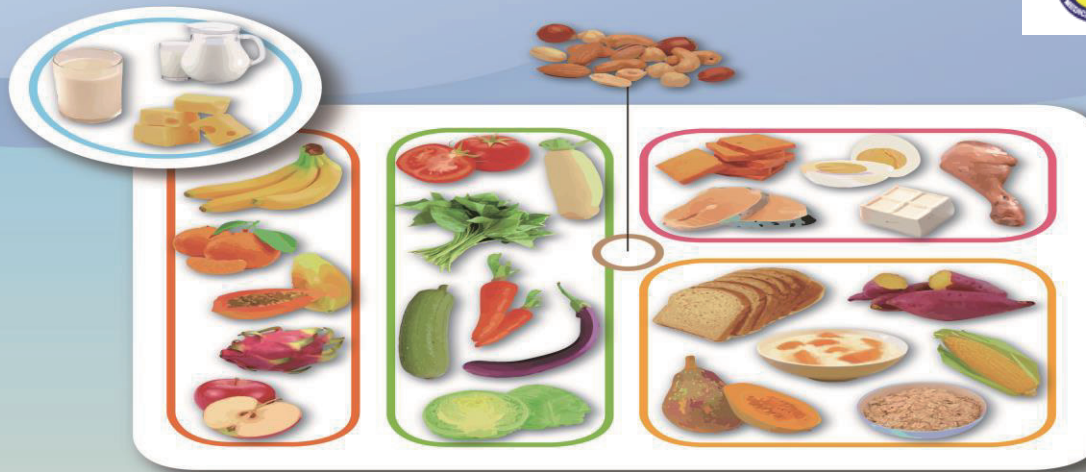
6. 舞蹈創作：

藉由跳舞促進
成員肢體與表
情的互動



失智症相關問題，建議諮詢，
「神經內科、精神科、身心科」

f 健康九九網站 關心您的健康



我的餐盤

聰明吃·營養跟著來

每天早晚一杯奶

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



尊重生命 促進健康·深耕社區 追求卓越

失智症的照護資源

- 失智症共同照護中心(就醫、篩檢、確診)
- 長照2.0服務(居家服務、日間照顧、交通接送、輔具及環境無障礙、喘息服務…)
- 失智據點服務(人際互動、社會參與)
- C據點服務
- 社區關懷協會
- 家庭照顧者支持服務(照顧這條道路上，不用孤獨一人撐起重擔)
- 申請身障證明



李綜合苑裡李綜合醫院
醫療社團法人大甲

面對失智症我們憶起來

感謝聆聽

尊重生命 促進健康・深耕社區 追求卓越