

## 失智症衛教單張

依據 2018 年國際失智症協會資料，失智症已經影響全球 5 千萬人口，平均每 3 秒就有一人罹患失智症。

失智症是一群症狀與疾病的組合，它的表徵不只有記憶力的減退，也會影響到其他認知功能，包括語言、判斷力、空間感、計算力、抽象思考能力等各方面的功能退化。

『神經科』或『精神科』都能夠進行失智症的臨床診斷。如有需要其他長期照顧資源、居家服務、日間照護中心、機構式照顧等資訊，可向社會服務室詢問。

失智症個案的生活與照顧技巧，可以從以下建議開始著手，但要記住，執行時需考量自己及家人的情況，並且隨時進行調整：

1. 照顧人力的準備：考量自身照顧負擔的程度，若是同時面對工作、照顧、家務等多重挑戰，則建議可考慮連結長照、看護等照護資源。
2. 改善家中生活環境：
  - a、將危險物品妥善收納於安全的地方。
  - b、保持活動空間淨空。
  - c、防置環境輔助標示。
3. 維持生活動能：
  - a、設計規律生活時間表，安排每日如吃飯、洗澡、睡覺等時間，及每週固定的活動時間，使其具有穩定的生活結構。
  - b、依照他的功能狀況，讓他可以自己完成事情，例如：穿衣、吃飯、洗澡等等，可以藉由複雜的動作分成數個步驟，配合口頭協助與鼓勵，維持他參與生活的動能。
  - c、鼓勵參與過往興趣活動，例如下棋、聊天、打麻將、買菜等等。
  - d、鼓勵參與社區活動：如認知促進課程、社區復健活動等，除了維持功之外，同時可以提供社交參與的機會。
4. 照顧者的自我照顧：
  - a、維持自己休息及活動的生活規律。
  - b、可申請長照喘息服務，以緩解照顧壓力，藉此安排休息或處理自身事務之時間。
  - c、參與各醫院、基金會不定期舉辦的失智症家屬課程，或是家屬支持團體等。
  - d、若感受到情緒、壓力等負荷較大時，建議可從在地身心資源或身心科診所、醫院等尋求協助。
5. 瞭解居住地點周圍是否有相關資源，例如社區據點、友善店家等可以提供相關協助之組織，從台灣失智症協會網站或衛福部長照專區可得到詳細的資料。

相關電話與資源：

失智症關懷專線：0800-474-580

家庭照顧者關懷專線：0800-507272

長照專線：1966

衛福部「認識失智症」衛教網頁：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=871&pid=4875>