

國小學生版



奶奶失智了嗎？

建構失智友善社區



衛生福利部國民健康署
107年12月

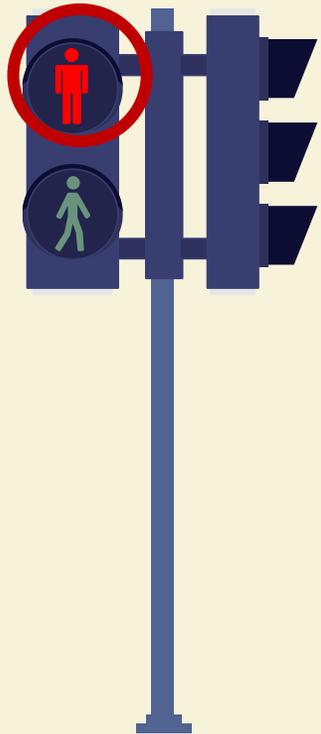


林奶奶怎麼了？友善幫助她

我家
在哪裡？

爸爸，這位奶奶好像迷路了，
我們打電話
給警察叔叔幫助她。

好，
我們來幫忙。



課程大綱



認識
失智症



預防
失智症



協助
失智者

認識失智症



- 什麼是失智症
- 失智和老化的不同
- 失智症十大警訊

失智症是什麼

失智症不是單一疾病，病發時會產生**許多症狀**，且跟平常的行為是不同的。



記憶力減退



認知功能退化
(語言、空間感、計算、判斷力等
等)



個性改變、
出現幻覺

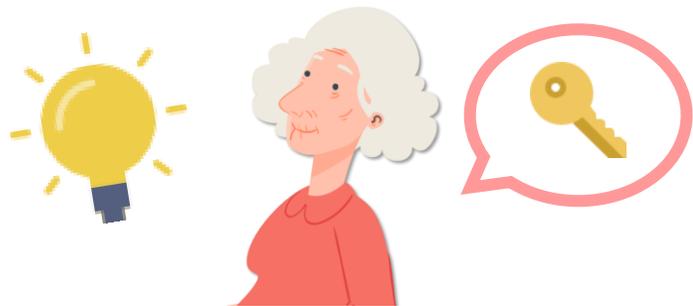
老化和失智不一樣

老化

突然忘記但會再想起來

舉 例

林奶奶出門突然想到忘記帶鑰匙，又回家拿。



失智

近期曾做過的事或說過的話會完全忘記

舉 例

林奶奶問小美吃飽了沒有，過了一會兒，又問小美吃飽了沒有，接著一次、兩次、三次…



失智症可能的原因?

腦中風



神經退化



長期使用毒品



頭部受傷

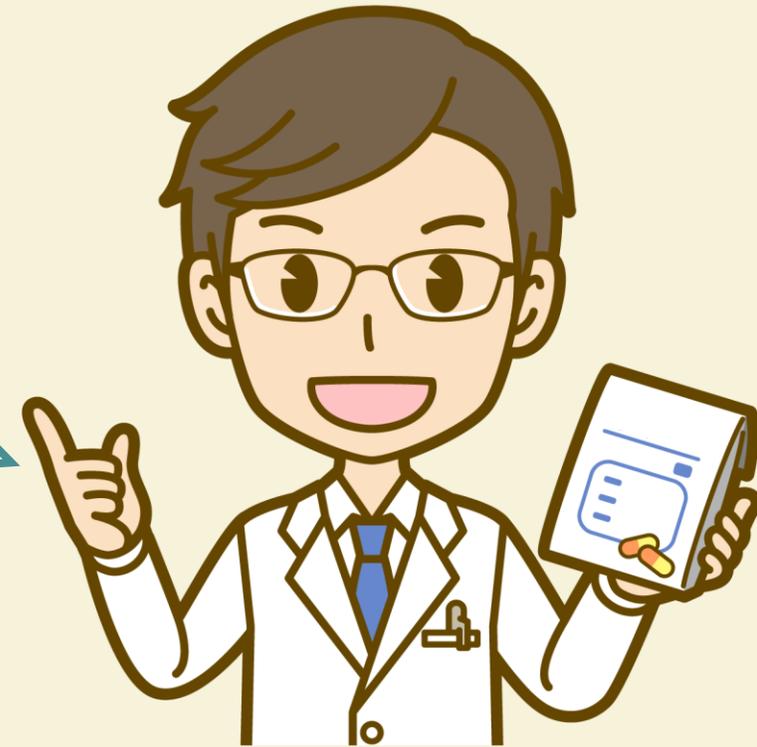


飲酒過度



失智症 十大警訊

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
4. 對時間或地點感到混淆
5. 分析視覺影像和空間關係有困難
6. 言語表達或書寫出現困難
7. 物件擺放錯亂且無法回頭尋找
8. 判斷力變差或減弱
9. 從職場工作或是社交生活中退出
10. 情緒和個性的改變



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？



2

計畫事情或解決問題有困難

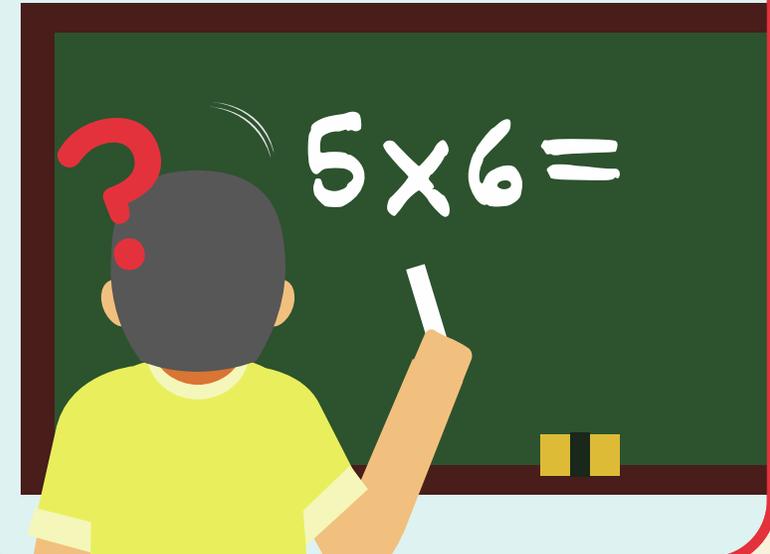
無法處理每個月都在管理的帳單。



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。

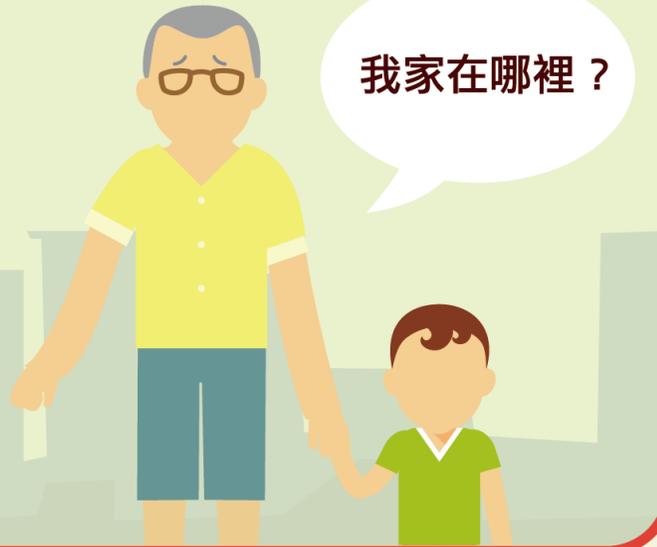


失智症十大警訊

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。



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。



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。



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。



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。



8

判斷力變差或減弱

例如過馬路不看紅綠燈



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。



小試身手

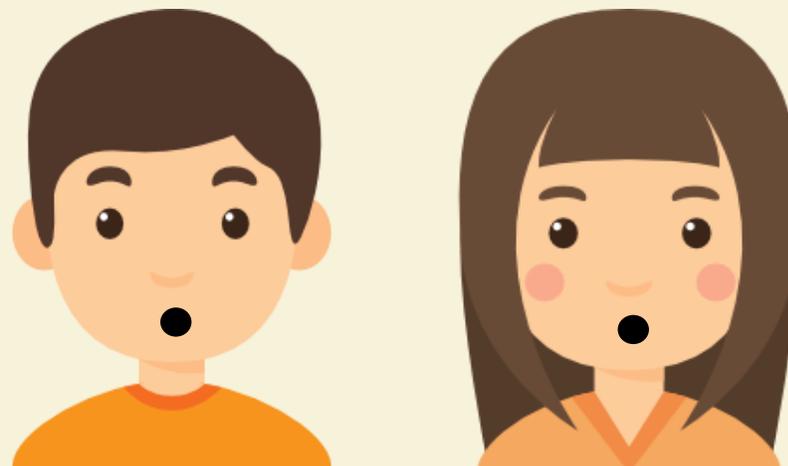
學習完後你知道什麼是失智症了嗎？

● 失智和老化一樣嗎？

一樣

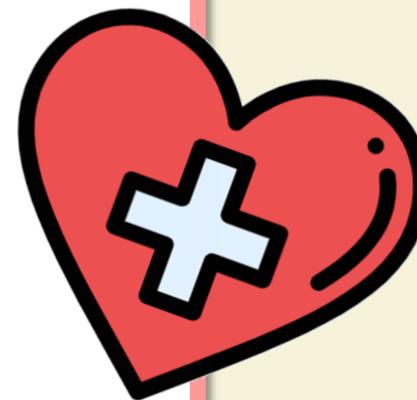
不一樣

答：不一樣



預防失智症

- 了解以「趨吉、避凶」
的方式預防失智症



預防失智症

要運動 要參與 要動腦

- 1 要增加腦部運動
- 2 要增加身體活動
- 3 要增加社會參與

趨吉



預防失智症

不菸 不酒 不偏食

- 1 不吸菸
- 2 不喝酒過量
(減少酒精的攝取)
- 3 不偏食
(均衡適量飲食習慣)

避
凶



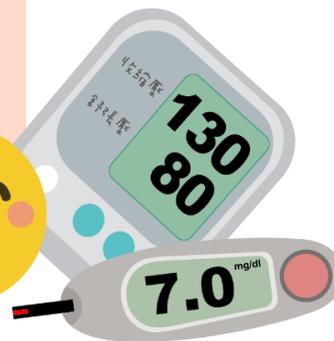
預防失智症

遠離心血管疾病和憂鬱

- 1 預防三高
(高血壓、高血糖、高血脂)
- 2 預防憂鬱



避
凶



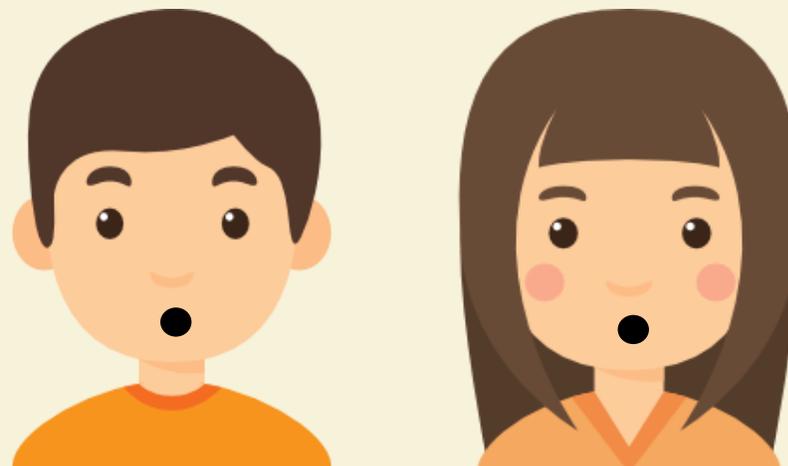
小試身手

學習完後你知道怎麼預防失智症了嗎？

● 我們要多運動才能預防失智症

- 對
- 不對

攝：景



協助失智者

遇到失智者該怎麼辦？



看到疑似失智者可以先看...



帽子或衣服上
有沒有聯絡資訊

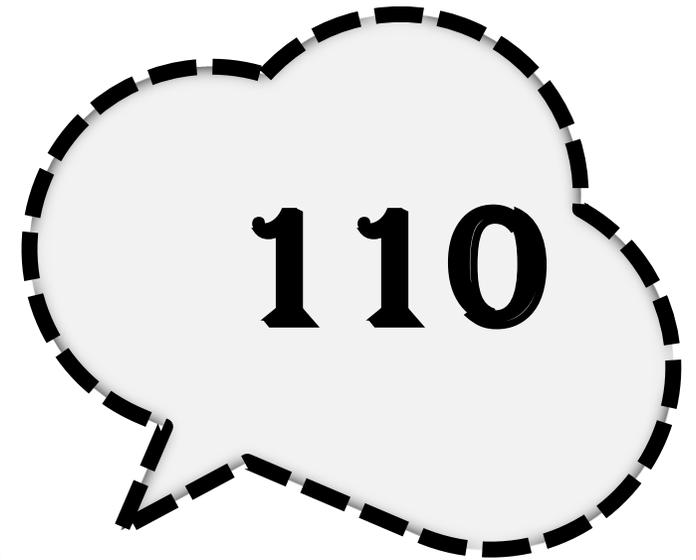


手上有沒有
掛愛心手鍊或布標

如果看到
疑似走失的失智者，請家長
撥打電話給失智者家屬

或撥

110



結語



失智症 不是單一疾病，病發時會產生許多症狀，且跟平常的行為是不同的。

失智與老化的差異

老化：突然忘記但會想起來，

失智：完全忘記近期曾做過的事或說過的話。

預防失智症



要運動、要參與、要動腦、不抽菸、不喝酒、不偏食
遠離心血管疾病和憂鬱

**遇到疑似失智者要請家長
撥打110或是打給失智者家屬。**

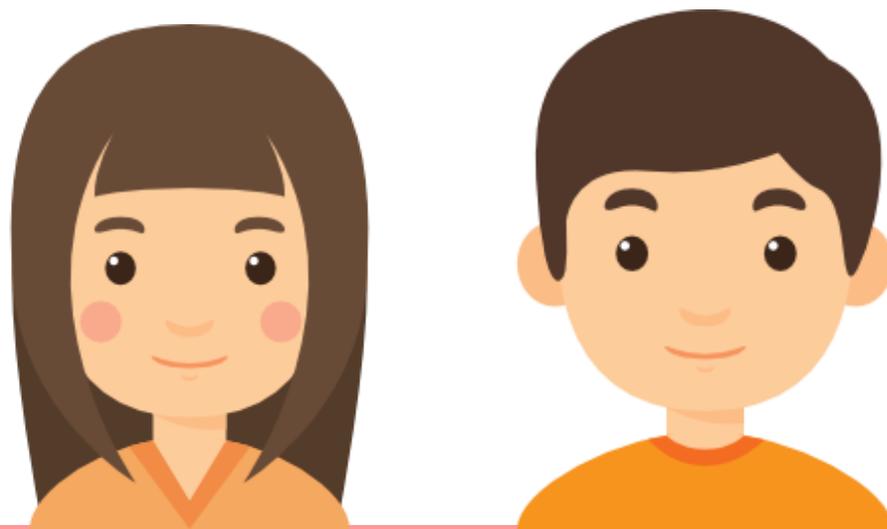


課程總驗收

經過三個單元的課程，你都學會了嗎？

接下來，進行課程總驗收吧！

總共有 **5** 題，趕快來試試吧！



1 失智與老化一樣是突然忘記，但會想起來。

- 對
- 不對

攝上：景

2 林奶奶剛剛吃完早餐，又說要出門買早餐，請問她有什麼失智症警訊呢？

- (1)**記憶力減退到影響生活
- (2)**不知道時間或地點
- (3)**變得不喜歡出門



(1) : 景

3 怎麼樣預防失智症是正確的呢？

- 要運動
- 不喝酒
- 預防憂鬱
- 以上皆是

答：以上皆是

4 看到疑似失智者可以先看他衣服有沒有聯絡資訊，也可以看他手上有沒有掛愛心手鍊。

- 對
- 不對

答：對

5 看到疑似失智者我們可以請爸爸媽媽打電話給失智者的家人，或是打**110**。

- 對
- 不對

答：對

資料來源

社團法人台灣失智症協會(2008)。我會永遠記得你 認識失智症。



衛生福利部國民健康署(2017)。失智症十大警訊。



邱銘章、湯麗玉(2009)。失智症照護指南，原水文化。

延伸閱讀

多動腦

衛生福利部國民健康署(2018)。
失智症預防。



多運動

衛生福利部國民健康署(2017)。
動動生活手冊。



均衡飲食

國民健康署健康九九(2018)。
均衡飲食是什麼。



三高防治

衛生福利部國民健康署(2018)。
三高防治專區。



遠離憂鬱

衛生福利部國民健康署(2015)。
認識憂鬱、面對憂鬱、擺脫憂鬱。



不抽菸

大林慈濟醫院教學研發組(2016)。
【衛教】認識菸害與戒菸藥物(國語)。



不飲酒

衛生福利部國民健康署(2014)。
拒絕酒癮健康就贏酒癮治療篇。

