

失智症從認識到預防

楊碧雲

何謂失智？

- 失智症的臨床症狀是以記憶力的退化為主，
- 再加上其他至少一項以上的認知功能缺損（如計算、視覺空間技巧、語言...等），
- 其嚴重程度足以影響到日常生活或工作的執行。
- 除此之外尚可能有人格變化、情緒障礙、行為異常，甚至幻覺或妄想等精神症狀。
- 此種非認知功能的缺損，其對於照護者的困擾及壓力，絕不亞於以記憶為主軸的認知功能的困難。

健忘與失智症的區別

● 老化造成的健忘

- 即使一時忘記，也會再寫起來
- 對自己的健望忘有知覺經過提醒就能想起
- 對日常的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「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

預防失智，改變生活習慣與治療並行

- 失智症的治療是以藥物治療和復健治療
- 藥物治療一般是使用的是減緩症狀惡化與認知功能障礙的藥物；復健治療，是指進行簡單的運動或運算，以及音樂治療與創作活動，來刺激並活化腦部。
- 治療不侷限於醫院，只要願意用心思，例如，營養均衡、規律進食、適當運動、培養興趣 以及增加與人交流與充足的睡眠 等。

你有以下的現象發生嗎？

- 無法在綠燈轉紅燈時，迅速過馬路。
- 不太想出門
- 出門時，衣服隨便穿。
- 說同樣的話，次數增加了
- 買東西時付零錢，嫌麻煩，常用大鈔。
- 沒辦法煮菜了。
- 被說調味方式改變了
- 車子和人擦撞的機會增加了。

你是否有些症狀

如果符合表中4個以上的症狀,建議接受進一步的檢查

<input type="checkbox"/> 下廚時常燒乾鍋具	<input type="checkbox"/> 忘記熟識的人的名字與長相
<input type="checkbox"/> 下廚時會混淆順序，無法順利完成	<input type="checkbox"/> 看到實際上不存在的事物，喃喃自語
<input type="checkbox"/> 變得不愛打掃	<input type="checkbox"/> 說話顛三倒四，前因後果不合理
<input type="checkbox"/> 無法正確卻做垃圾分類	<input type="checkbox"/> 話說到一半，忘記要表達的語詞
<input type="checkbox"/> 總是在尋找東西	<input type="checkbox"/> 最近才發生的事，特別容易忘記
<input type="checkbox"/> 常常遺失物品	<input type="checkbox"/> 不合意就說粗話或動手打人
<input type="checkbox"/> 覺得動手寫字很麻煩	<input type="checkbox"/> 越來越頑固
<input type="checkbox"/> 不會算零錢	<input type="checkbox"/> 夜晚起來到處走動
<input type="checkbox"/> 不在意外表穿著	<input type="checkbox"/> 整天關在黑暗的房間裡
<input type="checkbox"/> 不愛出門	<input type="checkbox"/> 對以往有興趣的事物失去熱忱
<input type="checkbox"/> 姿勢變得前傾	<input type="checkbox"/> 經常混淆日期或時間
<input type="checkbox"/> 不會扣鈕扣	<input type="checkbox"/> 頻尿或漏尿
<input type="checkbox"/> 忘記自己熟悉的路	<input type="checkbox"/> 常常重複同樣的話
<input type="checkbox"/> 剛剛見過的人立刻忘記	<input type="checkbox"/> 無法轉達留言

美國失智症協會提出以下失智症十大警訊

- 1.記憶衰退，忘東忘西，重複發問。
- 2.無法勝任原本熟悉的事務。
- 3.語言表達出現問題。
- 4.喪失對時間和地點的概念。
- 5.判斷力變差，警覺性降低。
- 6.抽象思考出現困難。
- 7.東西擺放錯亂。
- 8.行為與情緒出現改變，甚至有妄想、幻覺、憂鬱。
- 9.個性改變。
- 10.喪失活動及開創力。

在家也能做的簡單失智症測驗

1. 準備一張B5大小的紙和筆
2. 請受試者畫出指定的時間




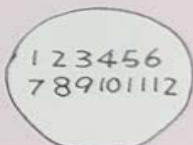




載自「改善失智症的八大法則」一書

「畫鐘」測驗 (Clock Drawing Test CDT)

所需物品
一張 B5 大小的紙與筆

測驗方法
請對方在紙上畫出代表時鐘的圓、寫數字，再畫出指向 10 點 10 分的指針。

判定範例


 <p>數字的排列方向相反</p>	 <p>把時間寫成數字</p>	 <p>指針有三根以上</p>	 <p>數字不是繞著圓排列，而是寫成直向或橫向</p>
 <p>數字不夠</p>	 <p>指針沒有指向 10 點 10 分</p>	 <p>圓的直徑為 2.8cm 以下</p>	 <p>數字太多</p>

線上簡易失智症評估(前往臺北市失智症服務網)

AD-8量表

http://dementia.health.gov.tw/TPH_PHC_WEB/App_Prog/AD8_Main.aspx

前失智症的可疑線索

- 1.失去好奇心，無做事的氣力
 - 2.面無表情，失去幽默感
 - 3.剛發生或最近發生的事情都想不出來
 - 4.不斷重覆相同的事情
 - 5.以自我為中心，缺乏對周圍事物的瞭解
 - 6.對於自己的變化，頑固地不承認
 - 7.狀況把握的能力低下
- 

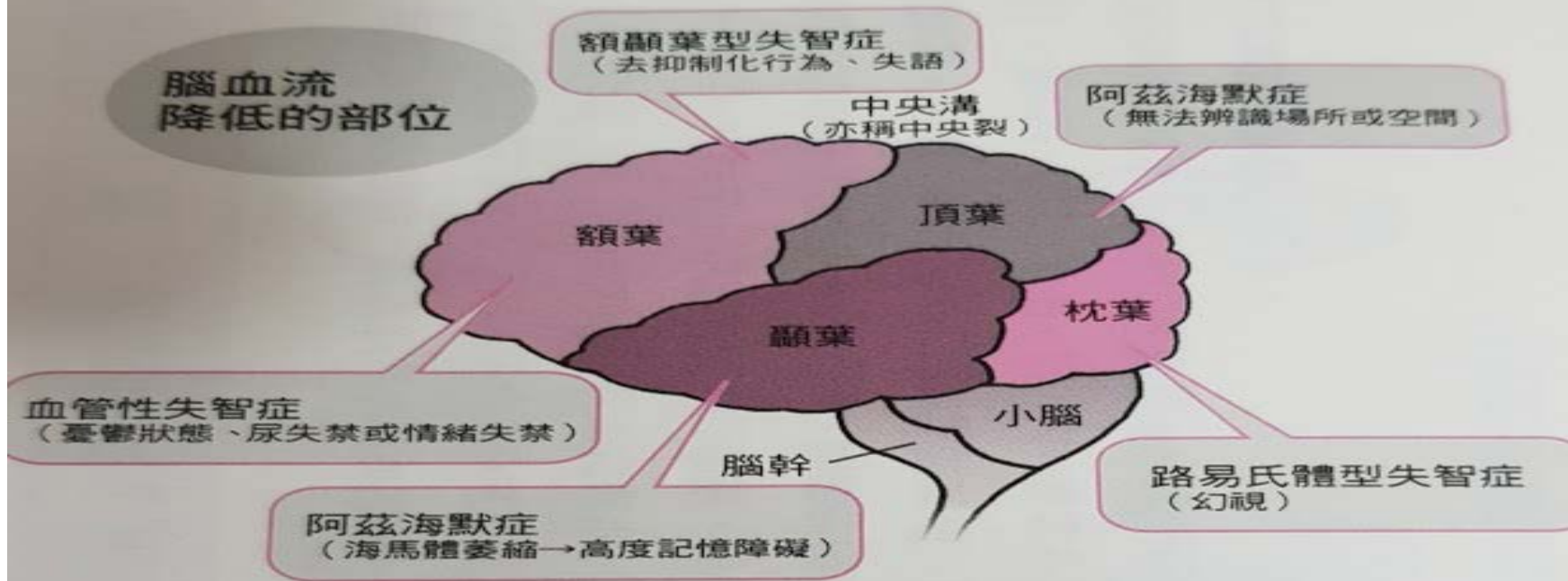
人的認知機能



失智症分類

- 退化性失智症
 - 阿茲海默症 50-55%
 - 路易氏體失智症
 - 額顳葉型失智症
 - 其他:亨廷頓氏症
- 血管性失智症 20-25%
 - 混合型失智症 (阿茲海默症及血管性失智症) 10-15%
 - 其他因素導致之失智症

腦病變的部位因失智症的類型而異



阿茲海默症



額顳葉型失智症 (皮克氏症)



路易氏體

帕金森氏症



路易氏體失智症



失智症常見的類型

阿茲海默症

- 樂觀
- 重複問同樣的問題
- 無法辨別人物、時間、場所
- 幻想物品被偷竊
- 海馬迴萎縮
- 緩慢惡化，終致無法自理生活



路易氏體失智症

- 視幻覺
- 類似巴金森氏症（身體僵直、動作緩慢）
- 容易跌倒
- 枕葉血流阻塞
- 高齡者居多



血管型失智症

- 悲觀
- 活動意欲低、不喜歡參與社交活動
- 吞嚥困難、發音困難與步行障礙
- 情緒不穩定
- 前額葉的血流阻塞
- 階段性的惡化

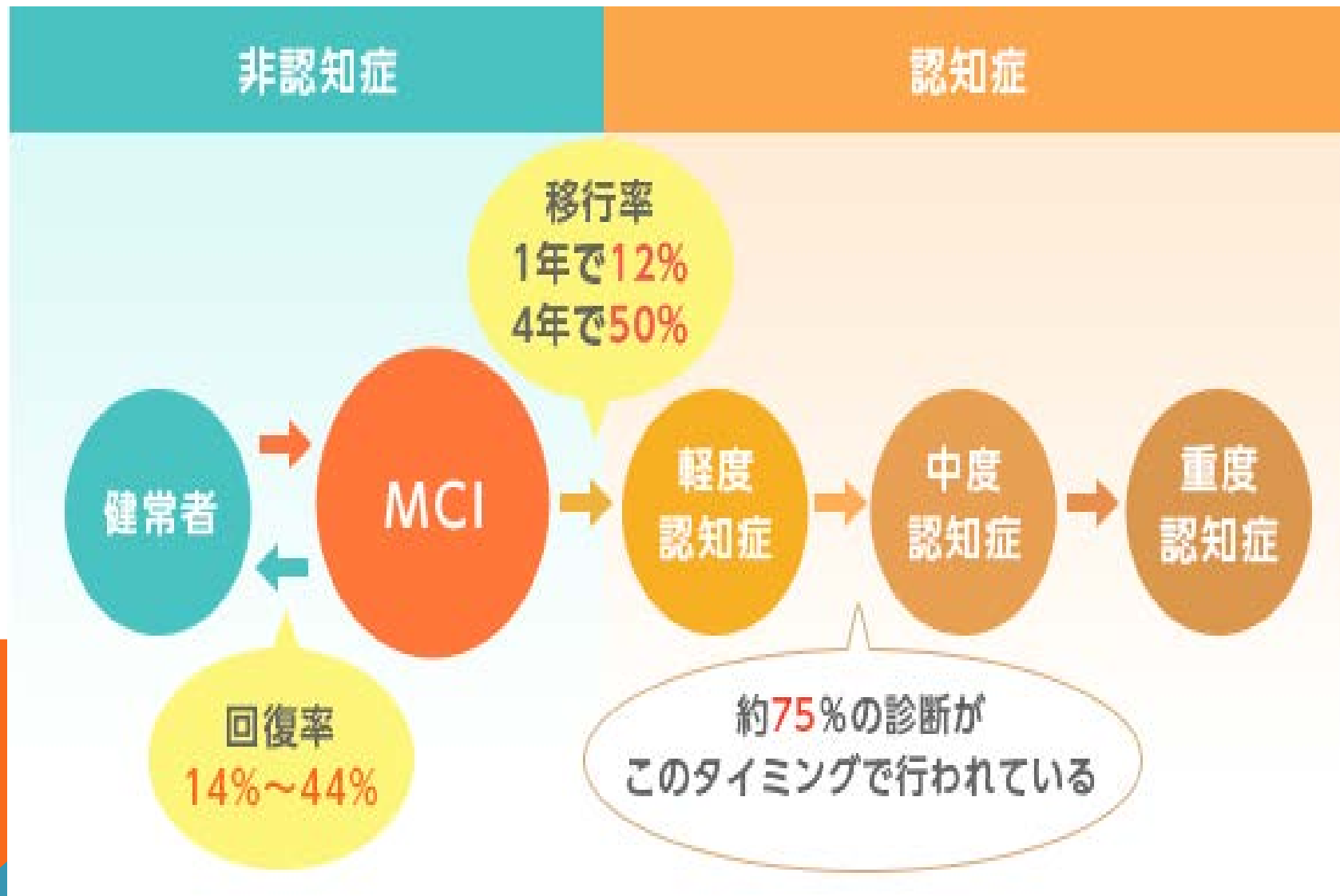


額顳葉型失智症

- 沒有記憶損傷，但會出現語言理解能力喪失症狀
- 飲食嗜好的改變
- 重複同樣行為（順手牽羊、暴力）
- 好發於 65 歲以前



MCI(軽度認知障礙)階段早期發見有改善可能！



不容易得失智症的生活習慣

- **多喝水**：大腦有80%是水，缺水便會妨礙思考，建議每天至少喝1,500~2,000cc的水。
- **多運動**：運動能增加腦部血流量，讓腦神經獲得充分的氧氣與葡萄糖供應。
- **動手做家事**：做家事需要使用大腦規劃、記憶工作次序，也能運動肢體。
- **嘗試新活動**：挑戰從未學過的活動，能幫助大腦中製造新的迴路。
- **充足穩定的休息**：固定的作息、充分的睡眠，能幫大腦休息重整。
- **簡單計算**：快速解答簡單計算題目，能讓大腦更活躍地活動。
- **出聲朗讀**：朗讀文字能刺激大腦運作、提升注意力，並促進記憶能力。
- **多和人互動**：與人互動需要聆聽、思考、回應，都能促進大腦的使用。

良好的生活習慣

1. 飲食習慣

多吃蔬菜水果及魚，適度飲用葡萄酒。

2. 運動習慣

每週三天以上的有氧運動。

3. 多社會互動

和人群接觸，如參加同學會、公益社團、社區活動、宗教活動、當志工等。

4. 知性的行動習慣

寫文章、讀書、玩電動、參觀博物館等。

5. 睡眠習慣

30分鐘以內的午休、起床後兩個小時以內的陽光浴。



採地中海型飲食

地中海飲食被證實可降低心血管疾病與某些癌症的風險，甚至是整體死亡率，同時阿茲海默症發病的相對風險下降約7成。

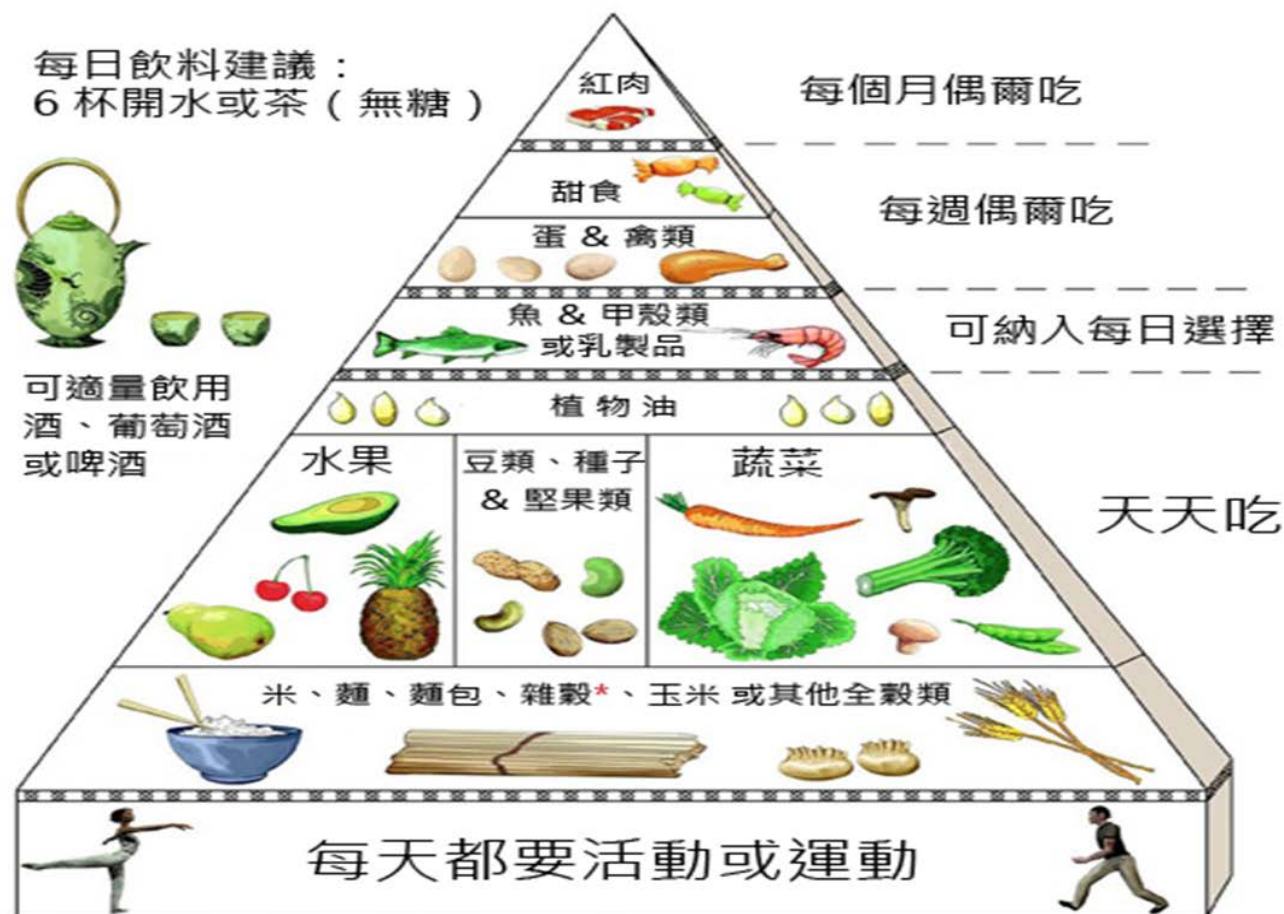
建議：

1. 多攝取蔬果、豆類、堅果、未精製穀類（維生素C、E及B群）
2. 使用橄欖油等未飽和油脂來烹調或調拌沙拉，少食用飽和性脂肪
3. 多攝取魚類(富含omega-3脂肪酸之魚類)
4. 不建議喝酒；有飲酒習慣者可飲用適量葡萄酒，但切勿過量。

地中海飲食好處多

- 降三高（血糖、血壓、血脂）
- 遠離肥胖、代謝症候群
- 有效降低慢性病的發病率及死亡率
- 降低中風風險
- 保護大腦血管免受損傷
- 延緩記憶力減退、預防失智

亞洲版地中海飲食金字塔



© 2000 Oldways Preservation and Exchange Trust

www.oldwayspt.org

*雜穀：大麥、黑麥、燕麥、黑小麥、穀子、高粱、糜子等，以及屬於藜科的蕎麥。

中風的危險因子



多動腦

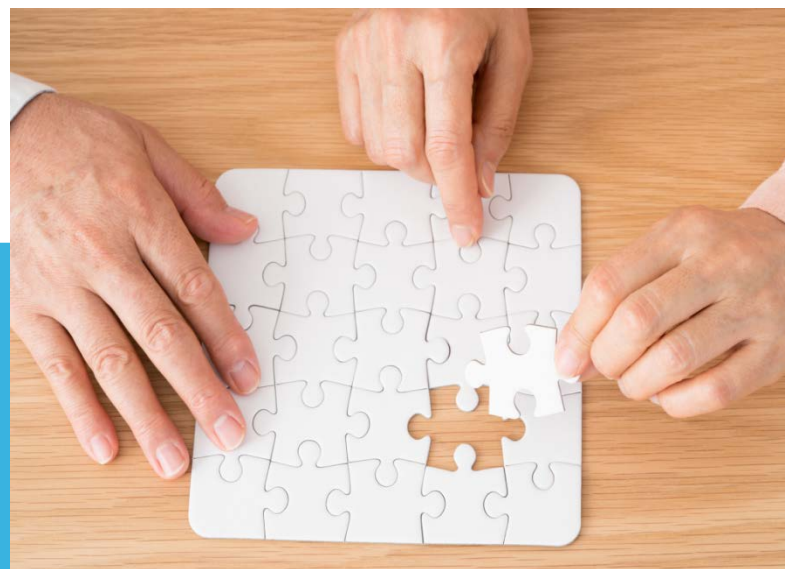
- (1) 保持好奇心、接觸新事物、參加課程、學習新知
- (2) 閱讀書報雜誌、寫作、猜謎、打橋牌、打麻將
- (3) 繪畫、園藝、烹飪、縫紉、編織
- (4) 規劃旅遊、參觀博物館、聽音樂會

拼圖

選擇適合年齡的拼圖

不能僅做一次，要持續地進行才有效果。

數獨的拼圖，效果也不錯。



多社會互動

研究顯示，多參與社交活動可降低罹患失智症之風險，其相對風險下降4成；孤單的人，罹患阿茲海默症的風險增加2倍以上，孤單的生活方式其認知功能退步速度比較快。

建議：

努力保持社會參與、和人群接觸，如參加同學會、公益社團、社區活動、宗教活動、當志工、打牌等，都有助於增加大腦的血液灌流量，降低失智症發病之風險。

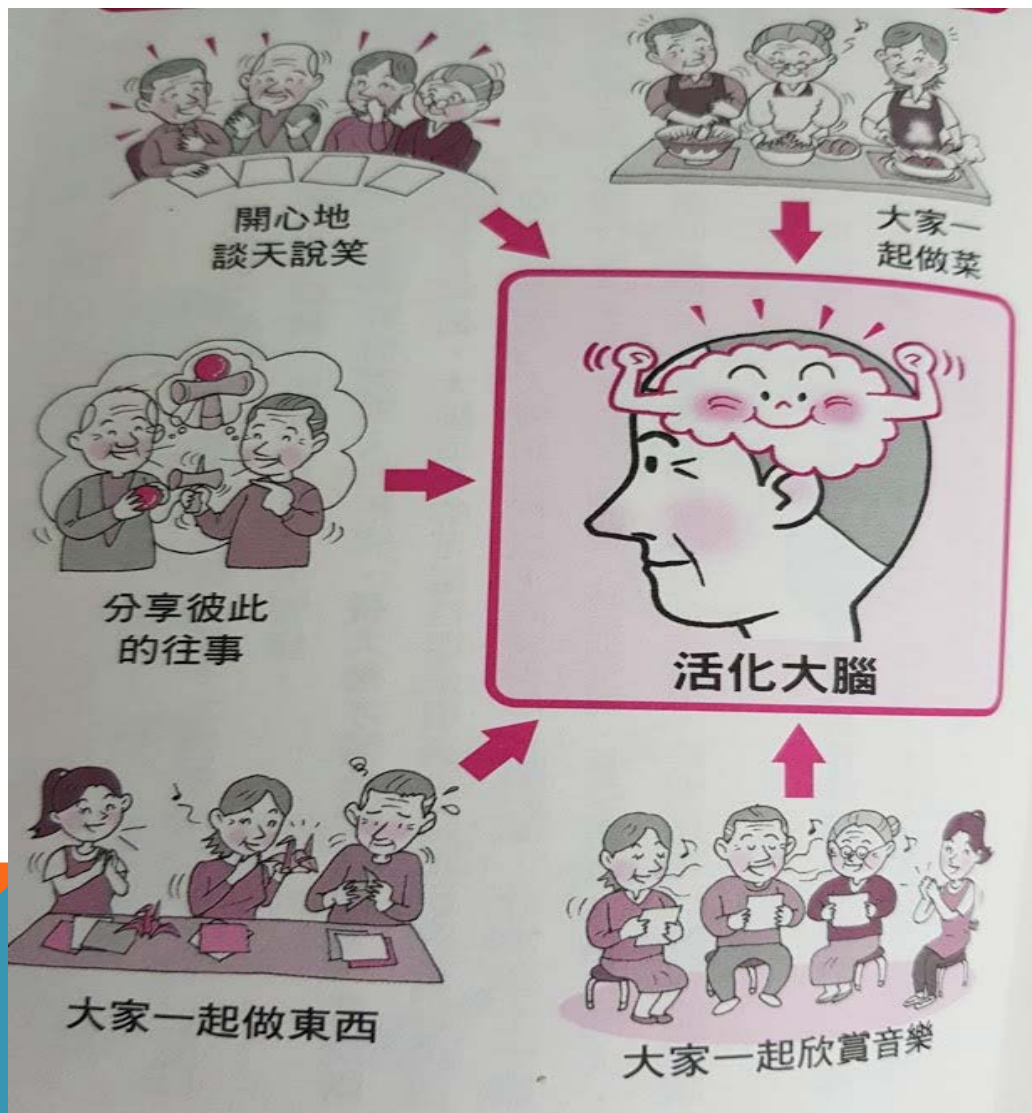
一天出門一次，與人交談

- 與人交流是刺激腦部的特效藥。整理自己的想法與心情，傳達給對方；記住、理解他人所說的內容；與人交流時掌管思考、意向、感情的腦部額葉、掌管記憶的海馬迴、掌管理解，語言能力、聽覺的顳葉等，整個腦部都會活化起來。
- 無論任何人，在他人的面前都會有適度的緊張感，這樣的緊張感也會刺激腦部。外出與人見面就會用心打扮，思考衣服如何搭配等等，費盡心思，稱得上是用腦的行為。
- 外出又能增加走路的步數。
- 少與人接觸的孤獨生活，會讓人意志消沉，與人往來，故不只能避免失智症，也能使自己的人生豐富起來。

與人溝通能活化大腦

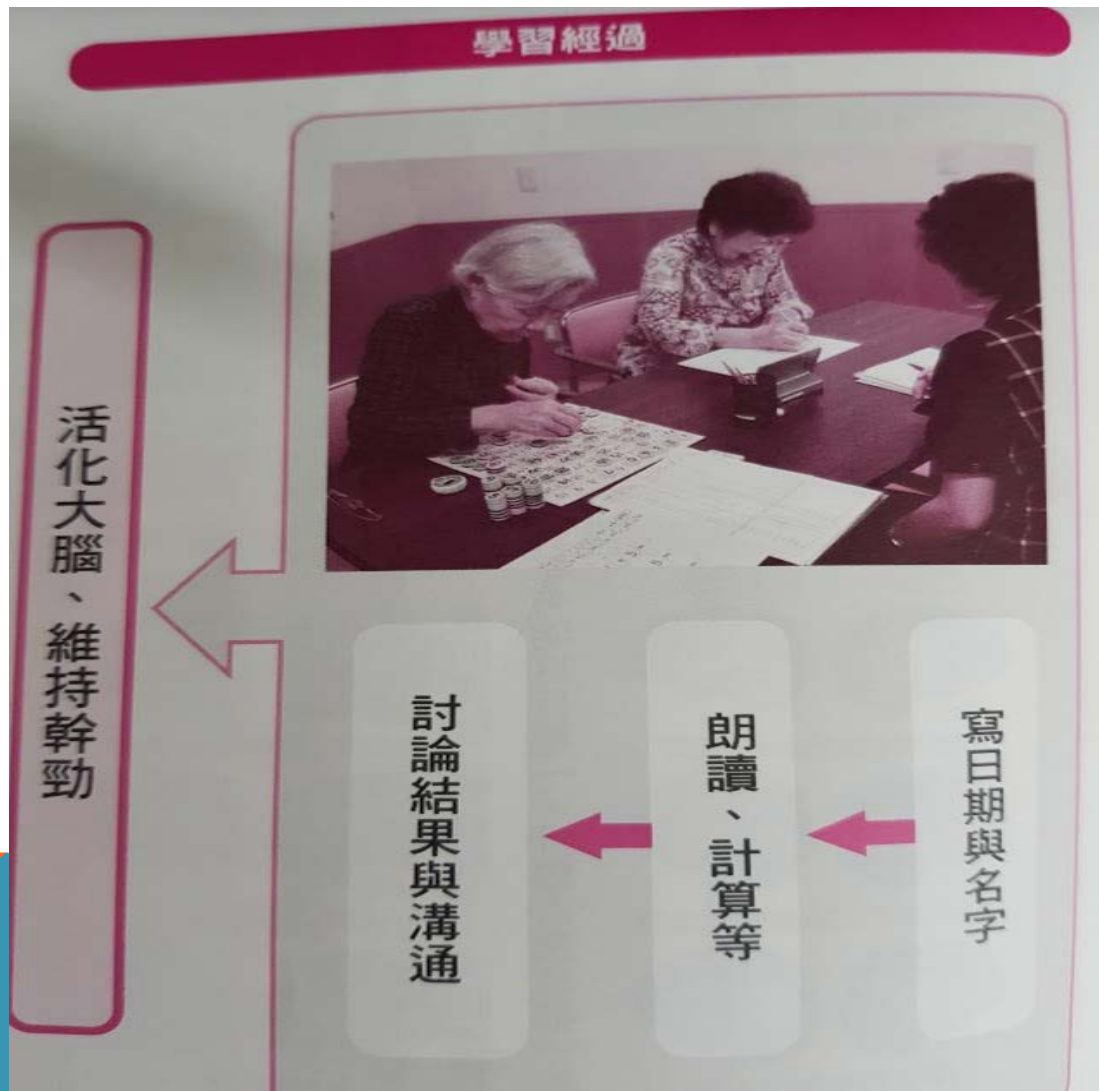


融入溝通的各種療程



載自「改善失智症的八大法則」一書

每週五次，每次30分鐘的學習療法



耳穴指壓的效果



多運動

每週規律地從事2次以上的運動，對失智症與阿茲海默症都有保護作用，其相對風險下降近6成。

建議：

- 維持每週2~3次以上規律運動的習慣，如走路、爬山、游泳、騎自行車、健身房、柔軟體操、有氧運動、瑜珈、太極拳、元極舞等都是不錯的選擇。

量力而為，適度活動身體



載自「改善失智症的八大法則」一書

適度的運動

一週三次以上的運動，每次20分鐘以上

- 1.散步
- 2.太極拳
- 3.瑜珈
- 4.高爾夫球
- 5.網球
- 6.游泳

各種舞蹈的健腦效果



➤ 1. 運動

身體的有養運動，可以維持身體的機能。

➤ 2. 反射

配合音樂身體的運動可刺激神經。

➤ 3. 記憶

社交舞或草裙舞有一定的動作，需要記憶力。

➤ 4. 判斷

為配合對手和周圍的平衡，可以鍛鍊判斷力。

➤ 5. 快樂

跳舞產生的高揚感或快感可讓腦部活性化。

走路的方法

- 1.外出時，儘量用走路。
- 2.培養走路習慣，剛開始不需以1萬步為目標，每次增加500步即可。
- 3.移動之間，也儘量走樓梯。
- 4.每次走路至少20分鐘。




手指靈活旋轉活動

指同士を合わせた状態で、指がぶつからないように回すトレーニング。親指と人さし指は簡単だが、中指、薬指、小指は難しい。ゆっくりとした動きからチャレンジしよう。

指回し

1つの指につき10回ずつ回す



慣れたら、「人さし指」と「薬指」など、2本の指を同時に回すと「デュアルタスク」に。難しくても歯がゆいが、いいトレーニングになる。

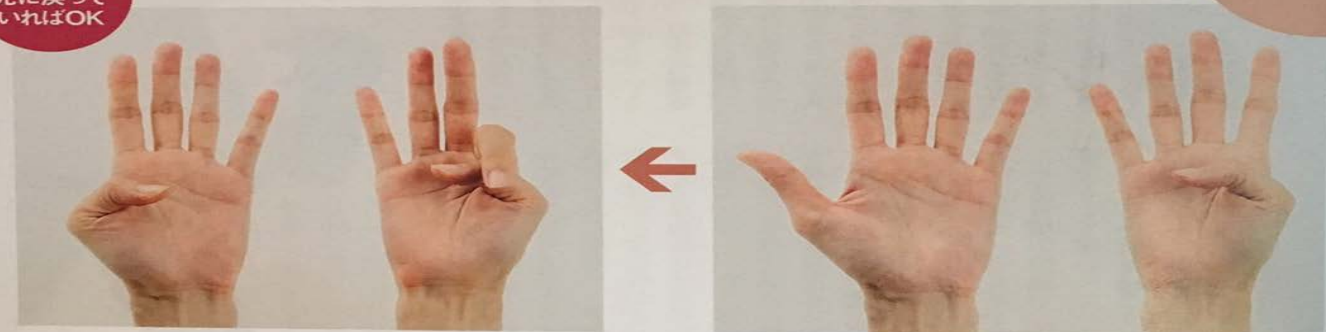
親指だけ離して、指がどこにも触れないように10回回す。反対に10回回す。次は人さし指だけを離して同じように。すべての指を回す。

両手の指先を合わせて、ドームの形をつくる。

左右の指で、違う動きをする「デュアルタスク」トレーニング。慣れてきたら、左で「グーパー」しながら、右で「数える」など、別のトレーニング方法もやってみよう。

1つ遅れて数える

10数えて元に戻っていいばOK



1つ数えると、右は親指と人さし指を折った状態、左は親指を折った状態になる。このまま10まで数え続ける。

右の親指は折った状態で、左の親指はバーの状態から数え始める。

鍛練脚的肌力

1 太ももの前面

太ももの前にある、大腿四頭筋などを刺激する。足の感覚を研ぎ直すためには、一番大きな筋肉である太ももを刺激するのが先決だ。

椅子に浅く腰かける。

ココを意識!

目安 10回ずつ

右の姿勢から10cmほど膝全体を引き上げて数秒間キープ。筋肉に痛みを感じるまで、10回ほど上下させる。左右の脚を行う。

片方の脚をゆっくりと伸ばす。

2 ももの後ろ

太ももの後ろ側の筋肉、ハムストリングスとお尻の筋肉を刺激する。年齢とともに衰えやすい部位なので、下半身をバランス良く鍛えることにもつながる。

右の姿勢から10cmほど膝全体を引き上げて数秒間キープ。筋肉に痛みを感じるまで、10回ほど上下させる。左右の脚を行う。

ココを意識!

目安 10回ずつ

ゆっくりと片脚を上げる。

踵よりも低い椅子などにつかまって立つ。

3 ももの内側

太ももの内側にある内転筋などを鍛える。安定した歩行に欠かせない、年齢とともに衰えやすい筋肉。腰を真っすぐに保つことを意識。

ココを意識!

目安 10回

膝が外に向いた状態のまま、腰を落とす。10cmほど上下する。

膝と爪先を外側に向け、脚を肩幅の2倍以上に開く。

4 おなか

姿勢を維持するために欠かせない腹筋を刺激する運動。椅子を使うので、腰に負担なくできる。

ココを意識!

目安 10回

両膝をゆっくりと胸の横ぐらひに引き寄せる。数秒間キープし、脚を少し浮かした状態に戻し、10回ほど繰り返す。

椅子に浅く腰かけて、手で座面を押さえる。

両膝をそろえて、脚を浮かす。

5 背中

腹筋とともに重要な、体幹を支える背中の筋肉を刺激する。動きが少ないので、オフィスなどで気分転換に行うのもいい。

ココを意識!

目安 10回

手で反対側の膝をつかみ、その手をゆっくりと引きながら、つかんでいる膝の方向に上半身を半回転させる。左右行う。

椅子に浅く腰かける。

6 二の腕の前側

いわゆる「力こぶ」の上腕二頭筋を刺激する。自分の腕同士で力をかけ合う、動きのないトレーニング。全力で押さよう。

ココを意識!

目安 10回ずつ

押さえた状態で、腕の曲げ伸ばしを繰り返す。左右行う。

鍛える腕の肘を曲げ、手のひらを反対の手で押さえる。

每天做操10分鐘

みんなで楽しく脳トレ！

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



規劃下廚



採地中海型飲食

地中海飲食被證實可降低心血管疾病與某些癌症的風險，甚至是整體死亡率，同時阿茲海默症發病的相對風險下降約7成。

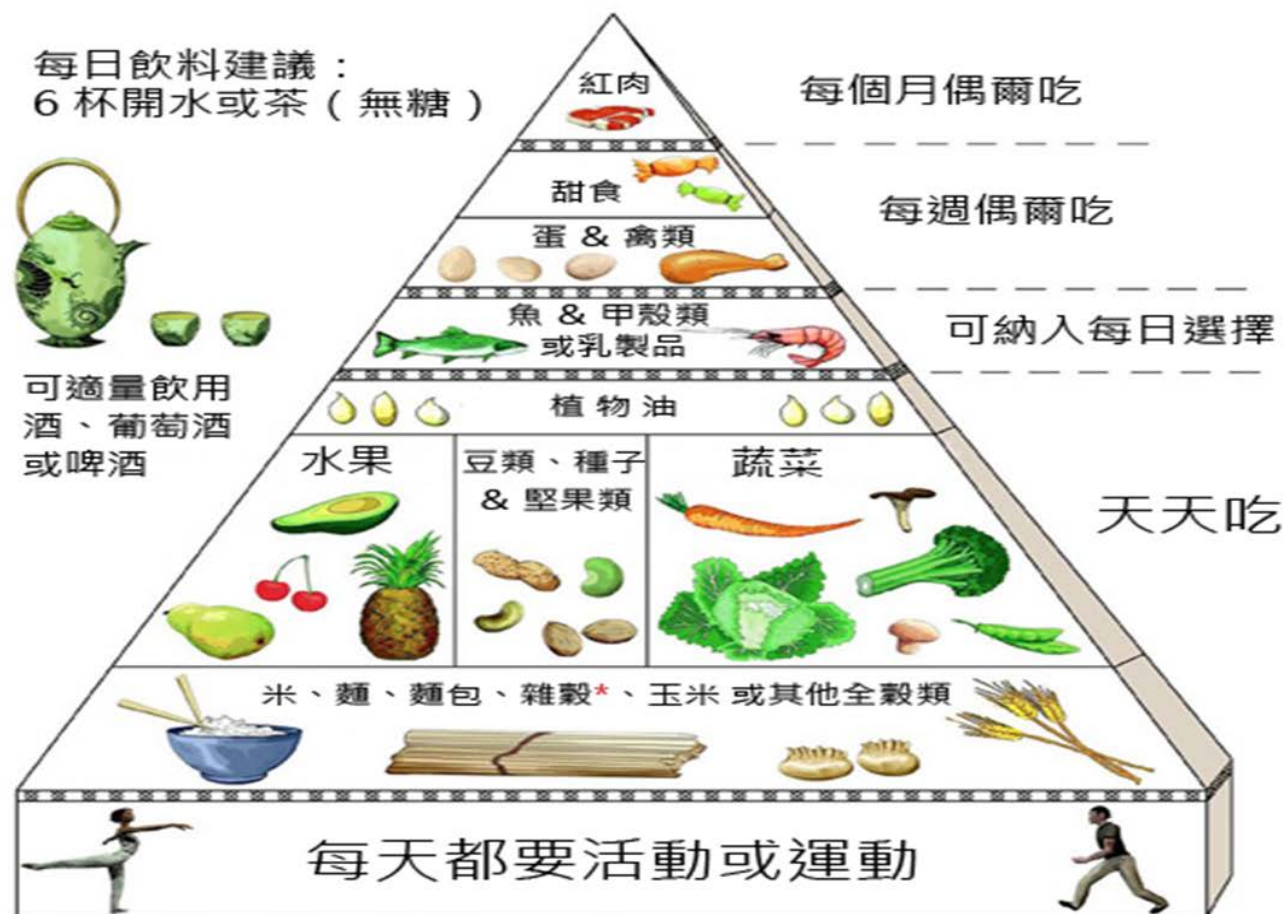
建議：

1. 多攝取蔬果、豆類、堅果、未精製穀類（維生素C、E及B群）
2. 使用橄欖油等未飽和油脂來烹調或調拌沙拉，少食用飽和性脂肪
3. 多攝取魚類(富含omega-3脂肪酸之魚類)
4. 不建議喝酒；有飲酒習慣者可飲用適量葡萄酒，但切勿過量。

地中海飲食好處多

- 降三高（血糖、血壓、血脂）
- 遠離肥胖、代謝症候群
- 有效降低慢性病的發病率及死亡率
- 降低中風風險
- 保護大腦血管免受損傷
- 延緩記憶力減退、預防失智

亞洲版地中海飲食金字塔

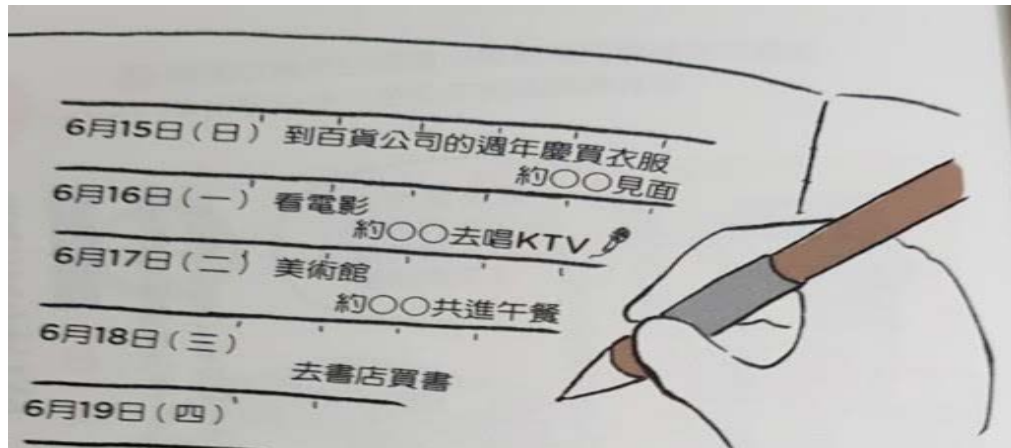


© 2000 Oldways Preservation and Exchange Trust

www.oldwayspt.org

*雜穀：大麥、黑麥、燕麥、黑小麥、穀子、高粱、糜子等，以及屬於藜科的蕎麥。

規劃行程



6月15日(日) 到百貨公司的週年慶買衣服
約○○見面


6月16日(一) 看電影
約○○去唱KTV

6月17日(二) 美術館
約○○共進午餐

6月18日(三) 去書店買書

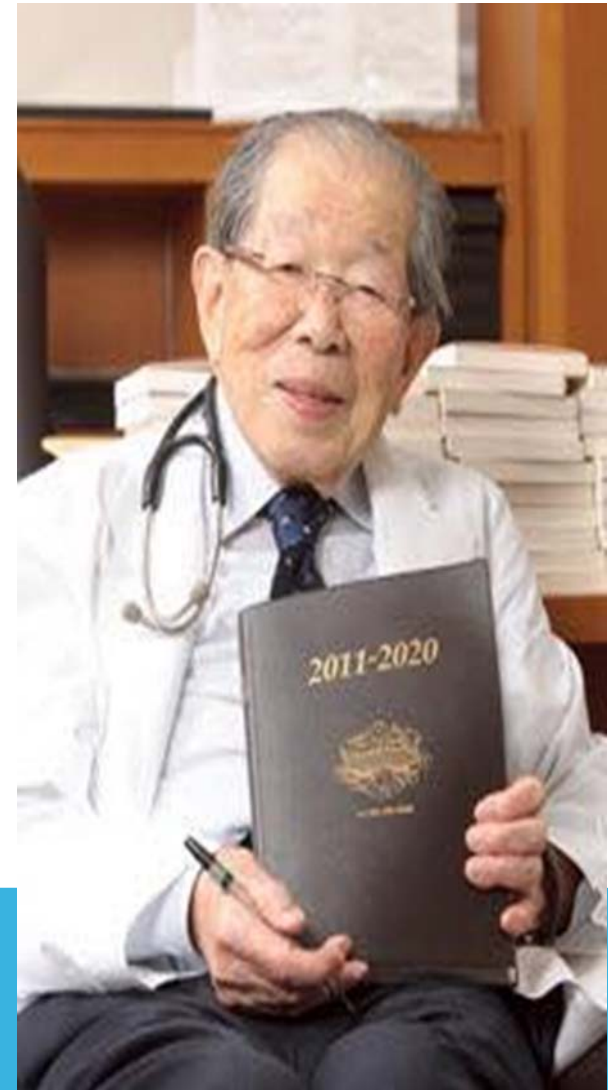
6月19日(四)

把下週想做的事，記錄在行程表中。先不用在意是否能夠實行，將想到的點子儘可能寫下來。



還有什麼有趣的事情呢？

當行程表上列舉的想做的事越多時，會變得期待下週的到來。對未來期盼的愉悅感，能幫助持續訓練下去。



回想法

- 讓患者回想過往的愉快回憶，邊與他人溝通，從中的獲得共鳴，使內心穩定。



讚美自己的習慣

- 自己的信念或價值觀
- 生存的意義
- 強化自己扮演的角色
- 思考做哪些事能被人讚揚
- 自己經常微笑的臉、與人親切打招呼、舉手之勞幫助別人
- 樂觀進取
- 消減壓力

手指頭的動作，可以調節神經迴路

- 1.書法
- 2.裁縫
- 3.鋼琴
- 4.電腦

生活中磨練五感

1. 視覺

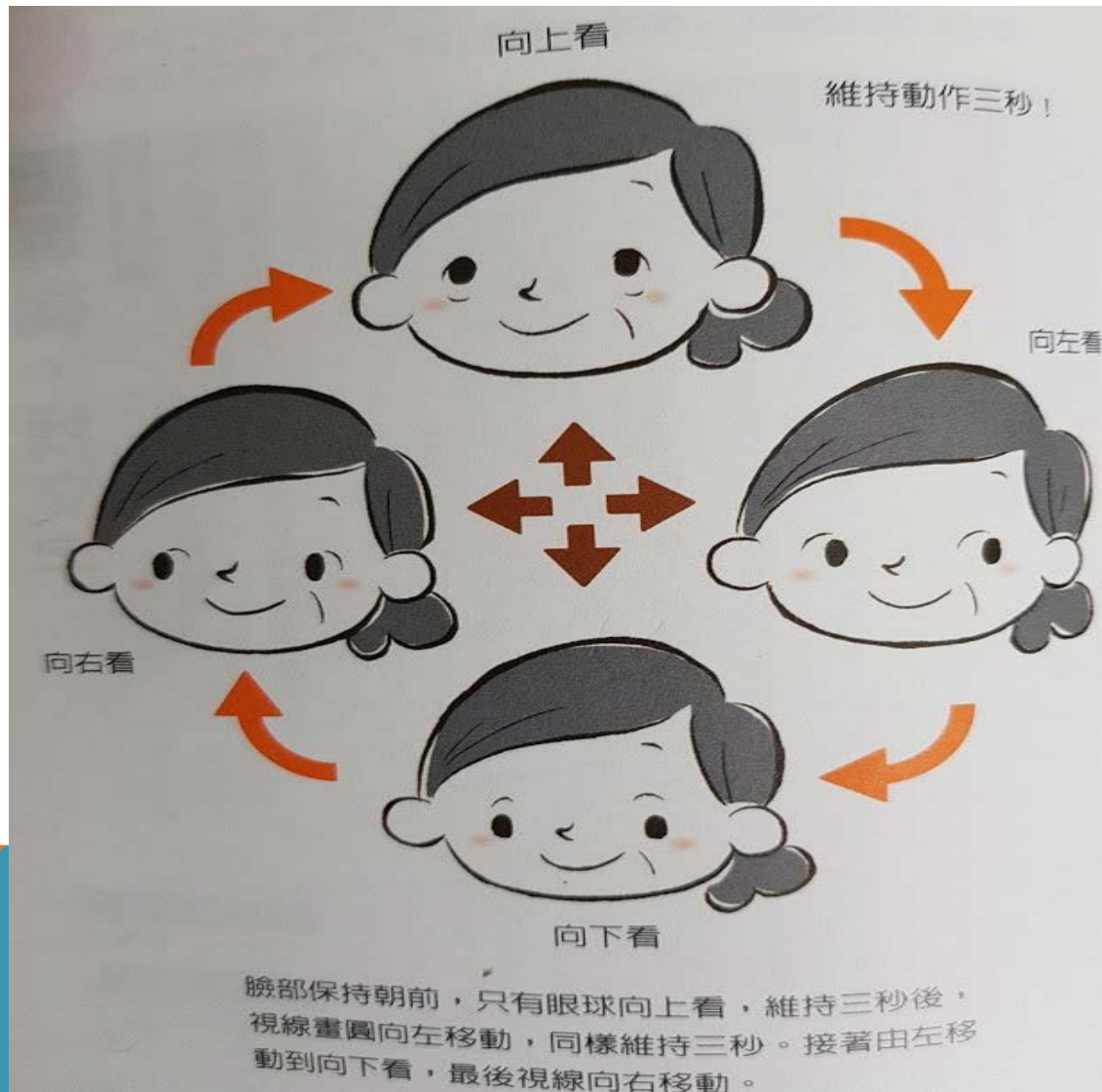
2. 聽覺

3. 嗅覺

4. 味覺

5. 觸覺

眼球轉動體操



音樂療法

讓許多人一起演奏樂器，大聲歌唱藉以提高記憶力或專注力，再行動層面或心理層面皆會有良好變化。

五感防失智/早晨醒耳體操



用兩手的拇指與食指輕捏耳朵上端，在不疼痛的程度下，上下左右輕輕旋轉。此動作可促進耳周的血液循環。



小鳥的輕啼聲、微風穿過樹梢的聲音、時鐘轉動的聲音、路上晨跑者的腳步聲，只要用心聆聽，就能發現生活中種種美妙的聲響。

五感防失智/分辨三種花朵



散步途中發現的花朵，可以聞聞它們不同的香味。
「甜香」、「清香」等，每種花朵的香氣都有不同的特色。

小訣竅

可以用花朵來裝飾家裡的玄關或客廳，讓香氣增添生活的情趣，也可將花朵摘下來製作壓花，夾放在信件或手帳裡。

促進右腦機能活化活動

- 1.書寫
- 2.朗讀
- 3.下象棋
- 4.下圍棋
- 5.唱歌
- 6.繪畫
- 7.下廚

聽收音機比看電視來的好

善用收音機

用收音機聽棒球比賽及用電視看棒球比賽，
哪一種較有健腦效果？

看電視每天不要超過3小時。

玩遊戲可以防止失智

預防失智症之拼圖益智遊戲~好玩！

<http://hex.frvr.com/>

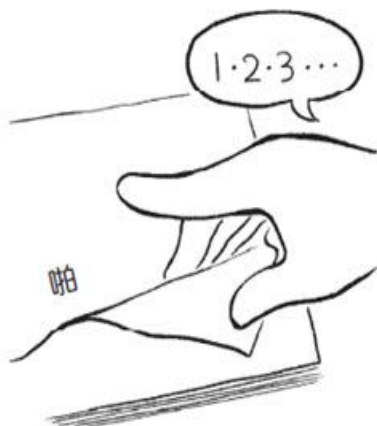


五感防失智/數數看有幾張

● 日常生活的訓練

準備一疊紙，先用指尖一張一張的計算。

初期目標是能算出正確的張數，習慣後套上指套也可以。



記錄每次計算需要多少時間，目標是越數越快。等到習慣後，光靠指尖的感覺，可一次計算複數張。

● 活用身邊的物品

宣傳單、雜誌、撲克牌、月曆等，也可以拿來當作練習的道具。初期目標是能算出正確的張數，習慣後套上指套也可以。



雜誌



宣傳單



撲克牌

書籍



月曆

五感防失智/交替使用慣用手及非慣用手

建議訓練頻率：一天一次

建議從日常生活中各種自然的動作開始進行。

- 1 開門、拿取物品、使用手機等日常動作，交替使用慣用手與非慣用手。



- 2 交替使用慣用手與非慣用手拿鑰匙開門。



園藝療法



載自『五感防失智』一書

記名字的訓練

記名字時，連同對方的臉或特徵同時記憶。
不僅是對方文字的資訊，也包括影像、聲音、言語等資訊。

每天回想做過的事情

- 每天睡前回想當天發生過的事情
- 寫日記
- 至少回想當天吃過的食物。

自學語言APP

可以選擇學習多國語言

憶術家



一支乒乓球拍和86顆球

我找到一個最適合我的運動方式。今天早上，在院子裏悠閒地吃完早餐、看完報紙之後，玩起乒乓球。打球、撿球、找球、數球、投球、滾球、拋球、捧球、踢球及左右手交替等20幾種不同的玩法，86顆黃色乒乓球和一支球拍，就可以讓我玩到40分鐘，玩得滿身大汗，達到活化腦力的效果。



從生活中的標語學語言



自然環境の保全と快適利用のために
チップ(100円程度)へのご協力をお願いします

Please put 100yen into the box
for nature conservation and the maintenance of the lavatory.
Thank you.

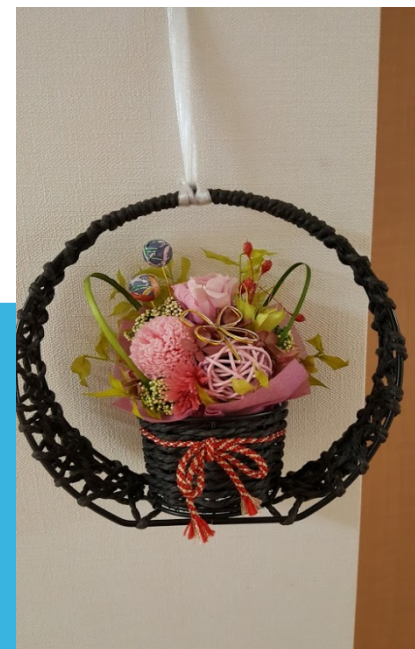
希望您能發揮小小愛心購買票券(大約100日元)
與我們共同維護這片淨土 使上高地的自然環境能夠永續發展
請放入100日元

자연 환경 보전과 화장실 설비 관리를 위해
100엔을 넣어 주십시오.

環境省
(一財) 自然公園財団

 <p>嚴禁吸菸 No smoking</p> <p>最高罰款 Maximum penalty NT \$10,000</p>	<p>沖水鈕請持續 按壓超過3秒 Push flush button for more than 3 seconds</p>
<p>衛生紙請丟馬桶 勿丟棄其他異物 No garbage into the toilet except toilet paper</p>	<p>請小心 保管財物 Keep your valuables in view</p>

摺紙



充分的睡眠時間

早睡早起

睡眠時間6至7個小時

午睡不要超過30 分鐘



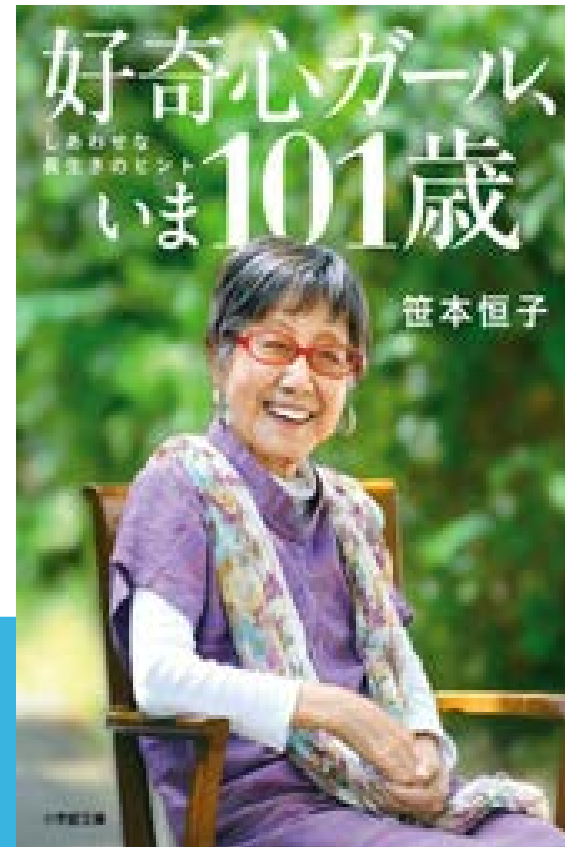
保持年輕的心境

超過60歲之後，永遠自稱50歲

勤於運動

勤於打扮

保持笑臉



8020運動

- 人的牙齒有32顆，但有20顆就足夠年長者吃食物。
- 日本厚生省與齒科醫師協會，曾於1980發起8020運動，即到了80歲，還保有20顆牙齒。
- 做好護牙清潔習慣。
- 吃食物要咀嚼二十次

社會參與和家庭責任分擔

- 人必須有存在的意義和價值，空虛的生活是通往失智症的道路。
- 找出對人有用處、自己該做的事和目標吧！最好的方法就是社會參與。可以持續工作和當志工，也可以率先承擔地方節慶活動、同學會召集人等任務。
- 在家中找到自己應該扮演的角色，分擔責任。

生涯現役(終身工作，永不退休)

高齡者生涯現役社會貢獻的五個階段法則

第1階段：不會造成別人的困擾的貢獻。（特別是如果有失智症就會造成別人的困擾）。

第2階段：達成健康長壽最後自然死掉的貢獻。

第3階段：從事沒有報酬的社會服務的貢獻（如擔任義消或綠美化志工等）

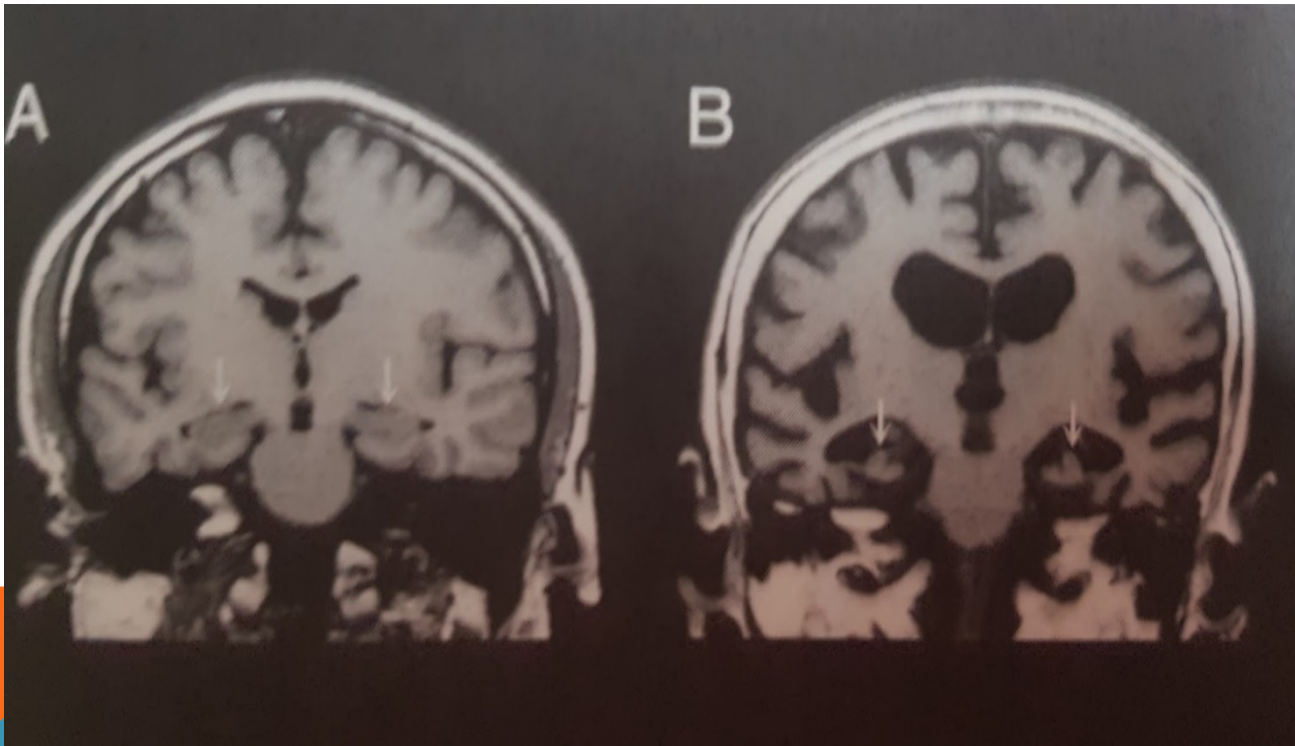
第4階段：增加收入的貢獻(非取得年金一方，而是納稅的一方)。

第5階段：培育後輩的貢獻(指導後輩往生涯現役的方向進行)

60歲以後，要有危機意識

失智症是一種不知不覺就發生的病。

雖然你目前自認為腦筋很清楚，但60歲開始，就要做預防工作。



年輕者及年長者的腦部影像海馬迴的大小差異
載自『認知症はもうこわくない』一書

失智症預防的十條守則

1.腦血管

高血壓、糖尿病、肥滿都是動脈硬化的要因，要去注意。

2.飲食生活

綠黃色蔬菜或魚，要均衡及多攝取。

3.運動

基本上是走路，拿萬步計走路的習慣。

4.喝酒與抽菸要適度

5.積極的活動與思考

6.過著生氣勃勃的生活

7.圓融的人際關係...

8.自我健康管理

9.努力對疾病的預防與治療

10.儘量不要待在家裏，要預防跌倒及骨折。

預防失智秘訣

活到老	學到老	老友老伴不可少
多動腦	沒煩惱	天天運動不會老
深海魚	橄欖油	蔬果豆穀來顧腦
保護頭	控體重	血壓血糖控制好
不抽煙	不鬱卒	年老失智不來找

載自台灣失智症協會網站

<http://www.tada2002.org.tw/>

面對失智症

- 失智症的防治需要你我的關心與參與
 - 個人、家庭、社會與國家
 - 疾病的預防與治療
- 了解失智症相關知識與社會資源
- 參與失智症的防治(健康促進、篩檢、診治)
- 提升失智症的照顧服務

臺北市失智症服務網

<https://dementia.health.gov.tw/index.aspx>

全國失智症關懷專線

● 0800-474-580

失智時 我幫您

- 社團法人台灣失智症協會提供失智症
照護諮詢服務09:00-21:00(上班日)

參考書籍



謝謝聆聽