

寬心養身

SMILE

Sleep

能睡

~
睡

Mobile

能動

~
活動

Interact

互動

~
抬槓

Love/Laugh

笑/關懷

~
笑
~
關心

Eat

能吃

~
呷



多運動

多動腦

多社會
參與

均衡飲
食

維持適
當體重

若有相關老年失智或老年憂鬱問題，可利用失智症諮詢專線

(02)24322522 轉 217

圖:衛生福利部 陽基醫院關心您

臨床心理室製

失智症介紹

- 非正常老化，非單純記憶衰退
- 語言能力、空間感、計算力等認知功能同樣受到影響

類別

退化性

- 阿茲海默症、額顳葉型失智、路易氏體失智等
- 認知功能呈現持續退化傾向。

血管性

- 腦中風、慢性腦血管病變
- 認知功能突然惡化；治癒後，約 5~25%有失智症狀。

失智症 10 大警訊

1.記憶減退：忘記頻率增加，就算提醒也想不起來。	6.抽象思考困難：使用遙控器等日常用品時，操作常出問題。
2.無法勝任原本熟悉事務：如英文老師想不起簡單單字。	7.東西擺放錯亂：比如將水果放在衣櫥，或把衣服放進冰箱。
3.語言表達出問題：說話時找不到合適詞彙表達，如「用來寫字的」代替「筆」。	8.行為情緒改變：無由來的情緒變化。
4.喪失時、地概念：搞不清楚日夜，或常在自家周圍迷路。	9.個性改變：疑心病重、口不擇言或過度外向等。
5.判斷力變差、警覺性降低：重複受詐騙。	10.喪失活動力、冷漠：變得被動，對嗜好失去興趣。
	資料來源:台灣失智症協會

若有相關老年失智或老年憂鬱問題，可利用失智症諮詢專線

(02)24322522 轉 217