



## 失智症10大警訊 失智症≠正常老化

失智症是一種大腦功能損傷疾病，並非老年人專屬疾病，也有年輕型早發性失智症。

如有以下疑似症狀，請儘早至神經內科或精神科就醫檢查。

1 記憶力減退到影響生活

2 計畫或解決事情有困難

4 對時間地點感到混淆

3 無法勝任原本熟悉的事物

5 視覺影像和空間關係理解困難

6 言語表達或書寫有困難

8 判斷力變差或減弱

7 東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力

9 不參與社交活動

10 情緒與個性的改變



# 預防失智 三部曲

## 1. 認識失智症



## 2. 健康飲食



## 3. 規律運動



高雄市政府衛生局

# 預防失智

# 共創關懷

# 現在就行動





## 護腦強心 遠離失智

腦中風或慢性腦血管病變，會造成腦部血液循環不良，導致腦細胞死亡造成智力減退的血管性失智症，是造成失智症的第二大原因。

因此，預防心血管疾病，可以有效降低罹患失智症的風險!

## 遠離失智症 4 防

### 預防三高

(高血壓、高血糖、高血脂)  
減糖、減鹽，時常量測血壓，提倡健康飲食。

### 遠離憂鬱

親友家人常聊天相聚，姐妹哥們揪團旅遊踏青舒展身心。

### 拒絕抽菸

遠離菸酒誘惑，保持健康生活。

### 避免頭部外傷

行走移動莫急躁，夜間如廁點亮燈，危險活動三思量。

## 預防失智症 5 要



高雄市社區  
健康資源平台

1. 多運動
2. 多動腦
3. 多社會互動
4. 均衡飲食
5. 維持健康體重



## 友善 失智暖心 4 步驟

遇到疑似失智者 你可以這樣做...

### 1. 看

發現異狀，出現重複行為、神情不安、茫然無助的樣子。看身上有無證件或配戴防走失手鍊。



### 3. 留

提供茶水，留下失智者或留意失智者離開方向，以利尋求支援或待警方協助。



### 2. 問

主動詢問 從哪裡來?  
要往哪裡去?



### 4. 撥

撥打110或  
失智症關懷專線  
0800-474-580

