

# 失智症的 10大警訊

01



記憶力減退  
到影響生活

如：忘記孫子是誰

02



計畫事情  
或 解決問題有困難

如：無法處理每個月都在管理的帳單

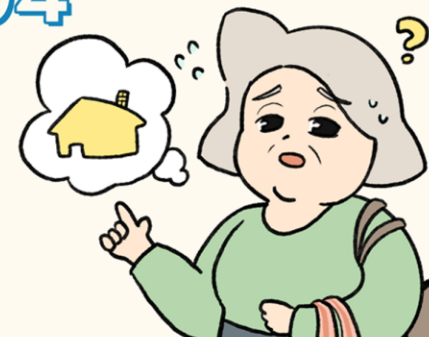
03



無法勝任  
原本熟悉的事務

如：以前擅長園藝，現在讓花草枯萎

04



對時間地點  
感到混淆

如：在自家周圍迷路而找不到回家的方向

05



**有困難理解  
視覺影像和空間之關係**

如：誤認鏡子裡的自己是別人

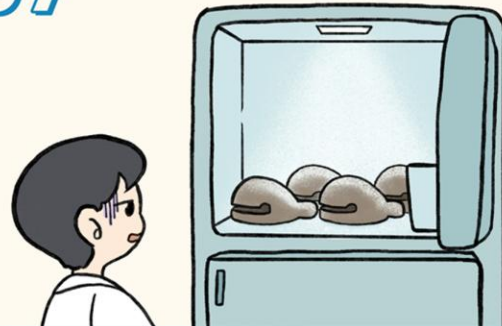
06



**言語表達困難  
或 書寫出現困難**

如：忘記拿來讀的東西叫做書

07



**東西擺放錯亂  
且失去回頭尋找的能力**

如：木魚出現在冰箱中

08



**判斷力  
變差或減弱**

如：誤以為木魚是魚

09



**從職場  
或 社交活動中退出**

如：變得被動，對嗜好失去興趣

10



**情緒  
和個性的改變**

如：情緒反覆，一下裝可愛一下罵人

如出現疑似失智症警訊，應儘早就醫檢查可至

- 神經內科
- 精神科
- 本市失智共照中心



# 失智症的 4防5要

如何預防失智症

## 40歲開始是~ 「預防失智症黃金期」

為了自己，也為了家人

## 預防失智症 現在就行動

防



### 預防三高

高血壓 | 高血糖 | 高血脂

減糖、減鹽、常常量血壓，提倡健康飲食

防



### 避免頭部外傷

行走移動莫急躁，夜間如廁點燈，  
危險活動請三思

要



### 均衡飲食

要



### 維持健康體重

要



### 多活動

防



### 拒絕抽煙

遠離抽煙誘惑，保持健康生活

防



### 遠離憂鬱

親友及家人常聊天相聚，  
姊妹哥們揪團旅遊，舒展身心

要



### 多社交互動

要



### 多動腦

這是失智者

# 失智症的 看問留撥

遇到失智者該怎麼做

多一份理解，  
一起成為

# 失智者 的那道光

眼中的世界...



看

### 發現異狀

出現重複行為、神情不安、茫然無助，  
看身上有無佩戴愛心手錶、衛星定位器、  
特殊標記或衣服上繡姓名電話。



問

### 主動詢問

從哪裡來？要往哪裡去？



留

### 適當協助

留下失智者或留意失智者離開方向，  
以利尋求支援或警方協助。



撥

撥打110或失智症關懷專線

0800-474-580,