

# 預防失智 共創關懷 現在就行動



**防** 護腦強心 遠離失智

## 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。



### 2. 問

主動詢問  
從哪裡來？  
要往哪裡去？



### 3. 留

提供茶水，留下失智者或留意失智者離開方向，以利尋求支援或等待警方協助。



### 4. 撥

撥打110或  
失智症關懷專線  
0800-474-580

