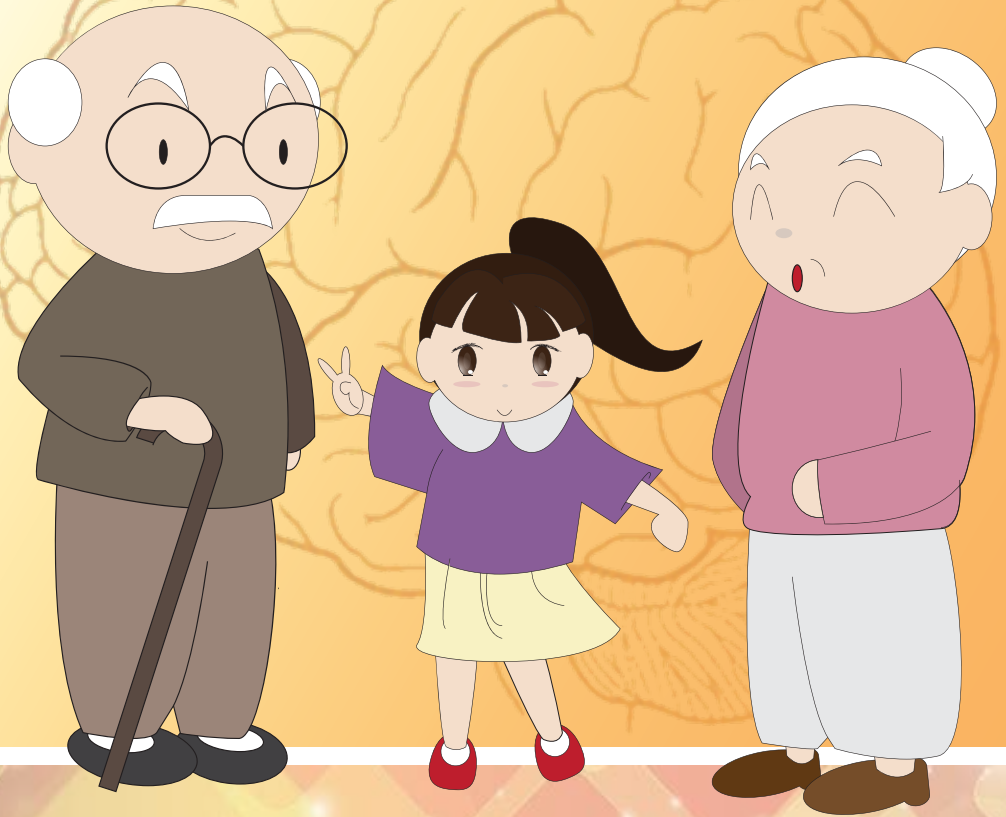


認識失智症



目 錄



序	2
失智症的表現、特徵	3
失智症患者照顧	6
溝通技巧	6
合理飲食	7
適當運動	8
家居佈置	9
日常生活	11
失智症篩檢量表	12
社區資源	13



失智症是當前全球共同面臨的世紀難題。世界衛生組織指出2019年全球有超過5千萬名失智症患者，預計至2050年將增至1億5千2百萬名失智症患者，平均每3秒鐘就新增1名失智症患者。

隨著澳門人口老齡化和預期壽命延長，失智症的患者人數將會持續上升。由於失智症患者逐漸失去自理能力，對患者、照顧者、家庭以至社會帶來巨大的挑戰。

為了提升市民大眾對失智症疾病的認識，加強家人、親友對早期失智症之辨識能力，並學習如何照護失智症患者，尋求所需要的社會資源，社會工作局委託澳門鏡湖護理學院製作本宣傳小冊子，以達成上述目的。

失智症

- 失智症是一組腦細胞退化疾病的統稱，患者的腦細胞會急速退化，而這並非正常的老化過程。
- 由於腦部功能逐漸衰退，對患者的記憶能力、語言能力、理解力、運動能力、辨認日常用品的能力構成影響，性格也會有所改變。

失智症的表現、特徵

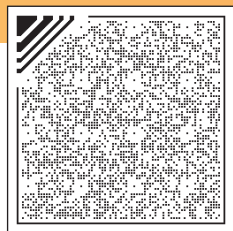
初期

1. 明顯健忘

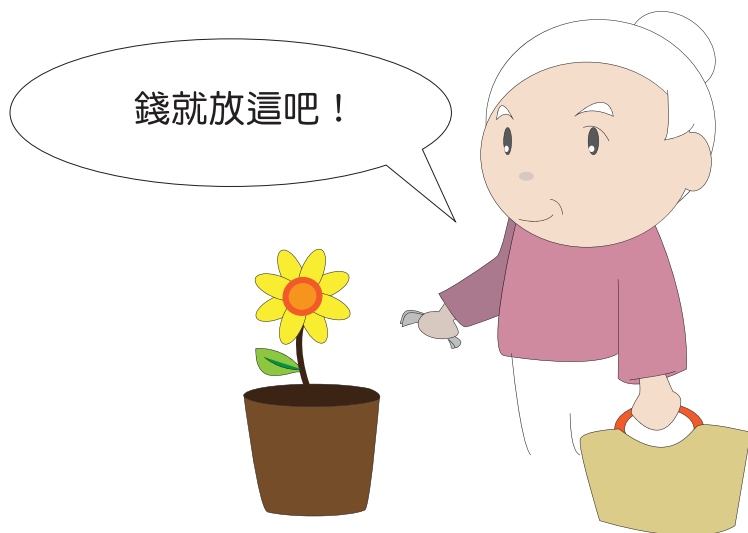


2. 對時間、人物、地點感到混淆

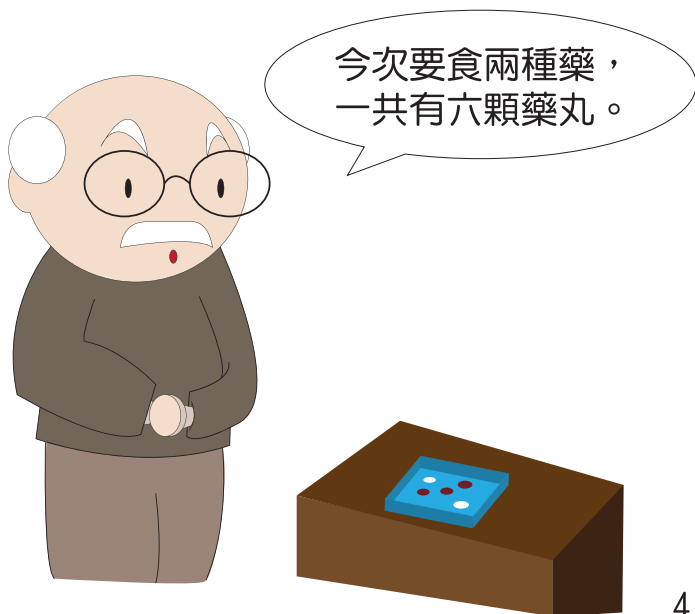




3. 隨處亂放東西



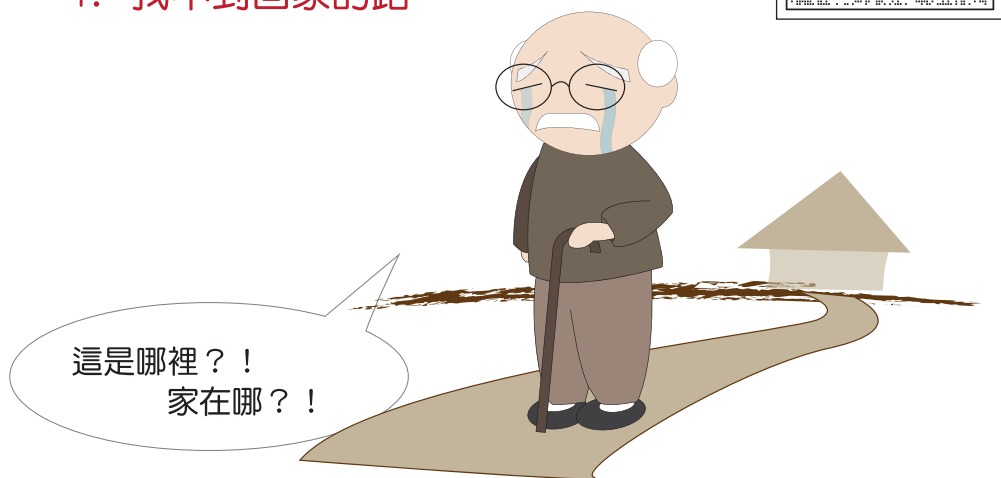
4. 對簡單的加減乘除 運算有困難



失智症的表現、特徵

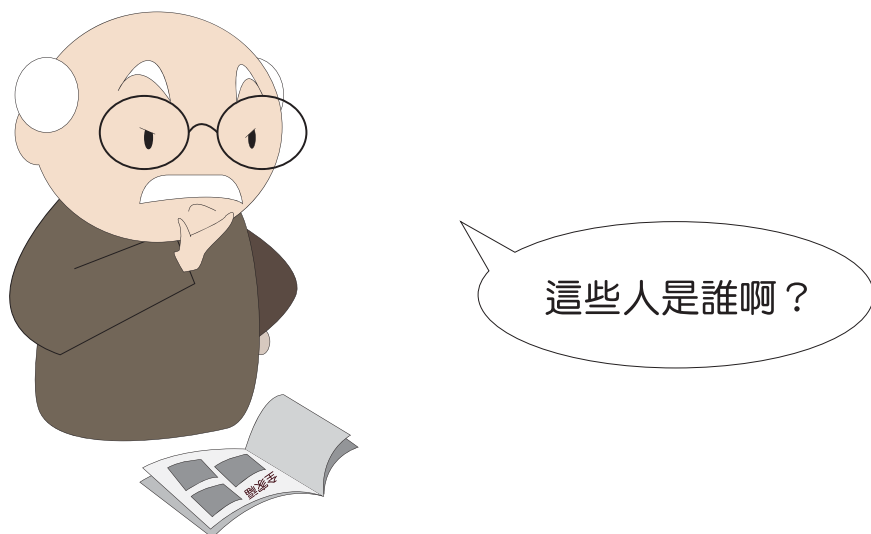
中期

1. 找不到回家的路

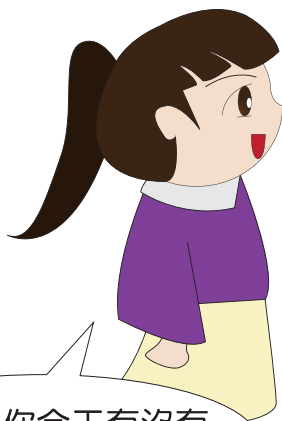


晚期

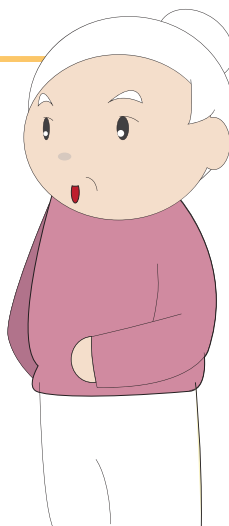
1. 無法辨認朋友和家人



溝通技巧



婆婆，你今天有沒有準時食藥？



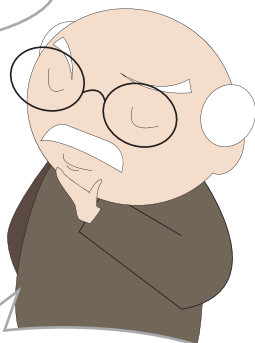
有啊！

- 切勿與患者爭辯
- 說話簡單直接
- 注意患者感受
- 保持眼神接觸



嘩，
爺爺好厲害！

想當年，我……



哈，
還是孫女懂得欣賞！

- 多欣賞及稱讚患者
- 減少環境的干擾
- 肯定患者過去成就

失智症患者照顧

合理飲食



大量研究表明地中海沿岸各國以蔬菜水果、魚類、五穀雜糧、豆類和橄欖油為主的飲食習慣，可以保護大腦免受血管損傷，降低發生中風和記憶力減退的風險，對失智症有很好的預防效果。

飲食建議：均衡飲食、多樣化的食物種類，定時定量的三餐，多攝取有益大腦的食物，如：豆油、芥花籽油、魚(尤其是深海魚:三文魚、鯖魚、金槍魚、沙甸魚)，深綠色蔬菜，咖喱（黃薑）飯，銀杏等。

油、鹽、糖類

吃最少

奶類及代替品

每天1-2杯

1杯=240毫升

蔬菜類

每天最少3份

1份=1/2 碗熟菜

穀物類

每天3-5碗

1碗=250-300毫升

魚、肉、蛋及代替品

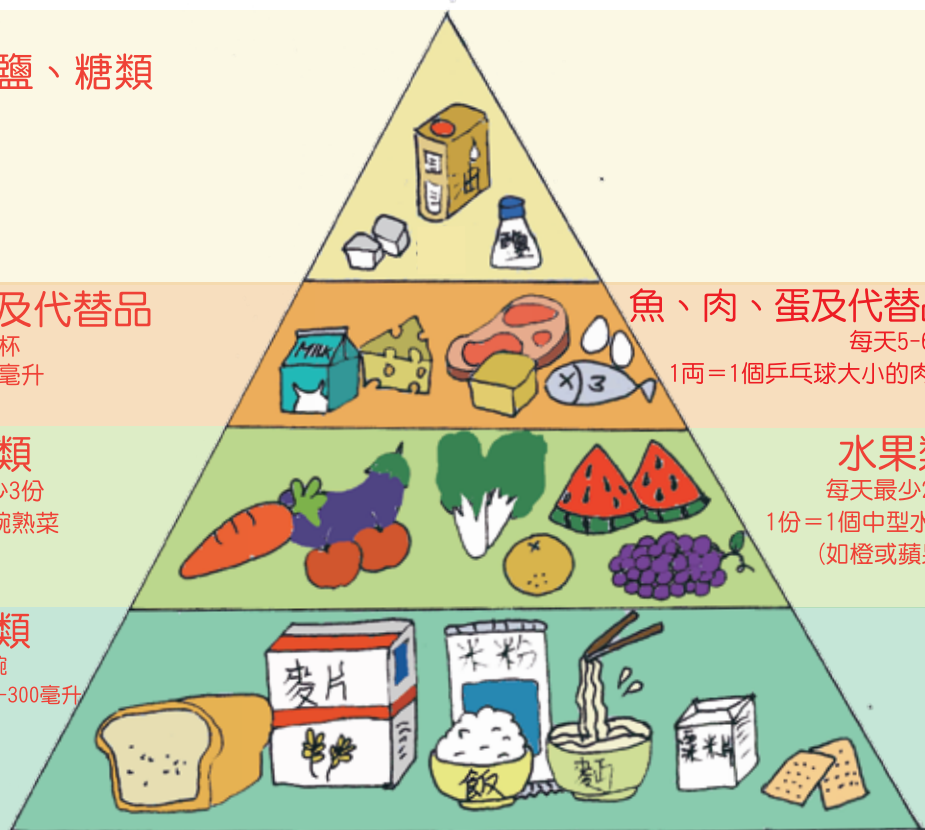
每天5-6兩

1兩=1個乒乓球大小的肉類

水果類

每天最少2份

1份=1個中型水果
(如橙或蘋果)



每日應喝6-8杯流質（包括清水、清茶、奶、清湯）

適當運動

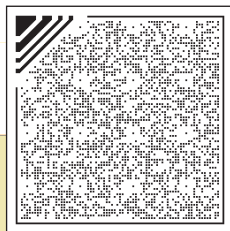


研究表示經常鍛鍊身體可以減低中風、糖尿病及高血壓的風險、增進大腦血液流動、刺激細胞增長、大腦組織衰退減慢。

運動建議：選擇自己喜歡的運動,與朋友及家人一起參與，盡量參與多方面的運動,運動類型可以有：心肺耐力、肌肉適能、柔軟度、敏捷度、平衡力訓練等。

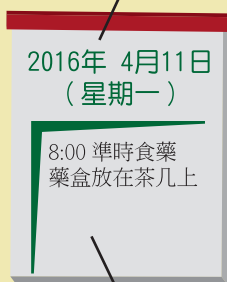
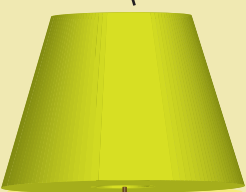


家居佈置



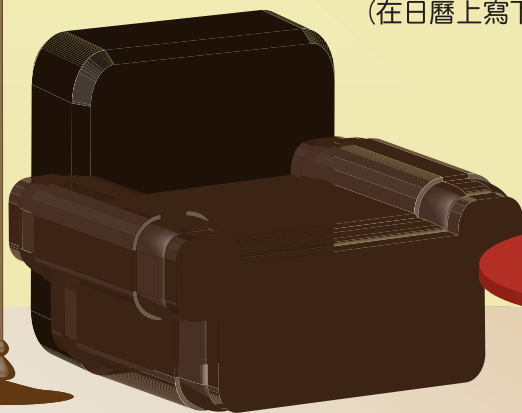
弄清楚時間及日期

充足照明



服食藥物

(在日曆上寫下服藥時間或用圖片標示)



客廳佈置的顏色要分明



充足照明

浴室要有防滑裝置
及把手輔助用具



溫馨提示：

用文字或圖示，提醒患者出門記得帶鎖匙、關水喉、關煤氣爐。

音樂治療：

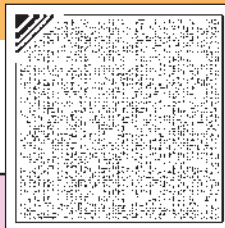
聽不同形式的音樂，例如：粵曲、懷舊金曲等，使患者能夠放鬆身心。

懷舊治療：

用年輕時熟悉的日常物件和相片、懷舊遊戲道具，可改善患者的認知功能。



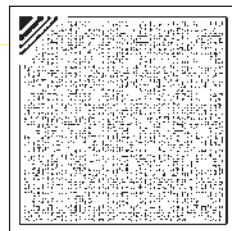
AD-8極早期失智症篩檢量表



項目	是， 有改變	不是， 沒有改變	不知道	項目說明
1.判斷力上的困難				例如：過生日卻送『鐘』給對方，對方是男孩卻送裙子，不熟的朋友卻送昂貴禮物等。
2.對活動和嗜好的興趣降低				例如：之前常前往朋友家中打麻將，現在卻不願意去等。
3.重複相同問題、故事和陳述				例如：重複問同樣的問題，或重複述說過去的事件等。
4.在學習如何使用工具、設備和小器具上有困難				例如：不會使用遙控器開電視等。使用器具能力的變化，過去患者會使用，但現在卻不會，且有『改變』的情形發生等。
5.忘記正確的月份和年份				例如：記憶力減退，忘記正確的年月或說錯自己的年齡等。
6.處理複雜的財物上有困難				例如：過去負責水電費的繳款，現在卻常發生沒繳費、或多繳或少繳錢的情形等。
7.記住約會的時間有困難				例如：與他人有約卻記不住時間日期，經提醒也想不起來，常常忘記約會等。
8.有持續的思考和記憶方面的問題				例如：在過去半年，經常出現講錯說話和忘記吃藥等情況。

量表說明：上述量表可由家人或長者自行評估。失智症的各項症狀並非同時一起發生，而是在生活中一點一點慢慢地出現，臨床上大多數失智症患者是自己本身或是身邊的親友先發現的。若社會大眾能透過『AD-8極早期失智症篩檢量表』，初步辨識失智症的早期症狀，即可讓更多病患在極早期就獲得治療與幫助。在回答問題上，家屬應該依照患者過去與現在改變的狀況來考量，而患者本身也需依照自己過去與現在改變狀況來回答，而不是以自己目前的平常表現及來回應。篩檢中，凡是有2題及以上回答“是”時，篩檢對象就可能患有極早期失智症，需聯繫專業評估機構進一步評估。

出處：楊淵韓、劉景寬，NEUROLOGY，2005;65:559-564



長者認知能力評估

塔石衛生中心

地址：澳門荷蘭園大馬路

電話：28522232

筷子基衛生中心

地址：澳門沙梨頭海邊大馬路929號

電話：28562922

青洲衛生中心

地址：澳門青洲新街青怡大廈第一座地下

電話：28310033

海傍衛生中心

地址：澳門貢士旦甸奴街11號

電話：28920024

下環衛生中心

地址：澳門下環街，下環街社會服務綜合大樓

電話：28313418

黑沙環衛生中心

地址：澳門黑沙環中街18地段

電話：28413178

海洋花園衛生中心

地址：氹仔海洋花園大馬路

電話：28813093

湖畔嘉模衛生中心

地址：氹仔美副將馬路湖畔大廈1樓A區

電話：28500400

氹仔老人保健站

地址：氹仔地堡街平民新邨第九座地下357J

電話：28827667

路環衛生站

地址：路環恩尼斯總統前地

電話：28882176

路環石排灣臨時衛生站

地址：路環和諧大馬路樂群樓第五座地下

電話：28502001

記憶中心（澳門鏡湖護理學院護理及健康教研中心
何鴻榮博士醫療拓展基金會/澳門失智症協會合辦）

地址：澳門慕拉士大馬路218號A澳門日報16樓

電話：28350001

失智症醫療服務

失智症診療中心（衛生局及社會工作局合辦）

地址：澳門加思欄馬路仁伯爵綜合醫院急診大樓地下

電話：28313731

鏡湖醫院記憶門診

地址：鏡湖醫院霍英東博士專科醫療大樓5樓身心健康中心

電話：82952507

失智症患者服務



現時本澳共有3間長者日間護理中心及3間長者綜合服務中心設有日間護理服務，可為失智症長者提供服務，服務對象需要通過社會工作局的統一評估，確定符合使用資格。有需要的人士可親臨或致電下列中心了解及申請服務：

長者日間護理中心

澳門街坊總會頤駿中心(設有失智症服務)

電話：28227667

地址：澳門白朗古將軍大馬路澳門街坊總會社區服務大樓1-2樓

澳門街坊會聯合總會綠楊長者日間護理中心(設有失智症服務)

電話：28266850

地址：澳門筷子基飛喇士街362號，綠楊花園第一及第二座地下

康暉長者日間護理中心(專門為失智症長者及其家屬提供服務)

電話：28842577

地址：氹仔布拉干薩街濠景花園第二十八座翠菊苑地下及閣樓

長者綜合服務中心(設有日間護理服務)

黑沙環明暉護養院(專門為失智症長者及其家屬提供服務)

電話：28430281

地址：澳門馬場東大馬路336號4至7樓

菩提長者綜合服務中心(設有失智症服務)

電話：28578000

地址：氹仔米尼奧街菩提社會服務大樓地下至6樓

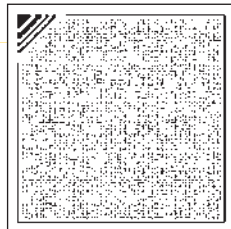
恩暉長者綜合服務中心(設有失智症服務)

電話：28502162

地址：路環石排灣蝴蝶谷大馬路石排灣社會及衛生服務大樓，6至9樓

護老者支援服務

除上之外，下述的長者日間中心亦設有護老者支援服務。內容包括：為護老者提供情緒支援、護老知識及技巧訓練、小組活動、外借輔具等。有需要的人士可以親臨或致電下列中心了解和申請服務：



松柏之家老人中心

電話：28556234

地址：澳門連勝馬路92號A地下B座及地下

海傍區老人中心

電話：28920041

地址：地址：澳門缸瓦巷4號

青洲老人中心

電話：28220955

地址：澳門青洲大馬路56號災民中心地下

澳門工會聯合總會望廈老人中心

電話：28317832

地址：澳門慕拉士大馬路178至182號望廈社屋望善樓1樓B1單位

滙暉長者中心

電話：28220095

地址：澳門筷子基街筷子基社屋快富樓7樓R單位

青頤長者綜合服務中心

電話：28271013

地址：澳門青洲新馬路青洲社屋青松樓4、5樓

澳門街坊會聯合總會氹仔日昇長者中心

電話：2857 5884

地址：氹仔東北馬路日昇樓地面層D舖

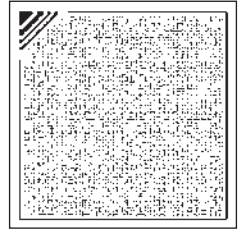
婦聯樂頤長者日間中心

電話：28502311

地址：路環石排灣和諧廣場樂群樓第二座地面及1樓ER/C單位

A blank sheet of lined paper with a thick orange border and horizontal orange lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. The border is also thick and orange, framing the entire sheet.

A blank sheet of lined paper with a thick orange border and horizontal orange lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. The border is also thick and orange, framing the entire sheet.



委託機構：澳門特別行政區政府社會工作局
地址：澳門西墳馬路6號
電話：28367878
傳真：28358573
網址：www.ias.gov.mo

承辦機構：澳門鏡湖護理學院
地址：澳門鏡湖馬路35號地下
電話：82956200
傳真：28365204
網址：www.kwnc.edu.mo

出版機構：澳門特別行政區政府社會工作局
澳門鏡湖護理學院

編輯顧問：尹一橋
主編：曾文
編輯委員：劉嘉寶、李衛燕、吳建煒
美術設計：林漢中、譚雅恩

版權：澳門特別行政區社會工作局

印刷：曉基廣告設計
澳門巴波沙坊第十一街，新城市花園十二座(永興閣)地下AK

印刷日期：2020年12月
出版日期：2016年11月
版次：第三版
數量：10,000冊
社會工作局編號：IAS/C-PUB-09/ESPC-11.2020-10,000exs

ISBN 978-99965-637-3-7



委託：  澳門特別行政區政府社會工作局
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL DO GOVERNO DA RAEM

承辦：  澳門鏡湖護理學院
KIANG WU NURSING COLLEGE OF MACAU

ISBN 978-99965-637-3-7



9 789996 563737