

內附
自我管理
行動計畫表

男性照顧者的忙與茫

72

老人失智症大挑戰!!



天主教失智老人基金會

媽老了，我也老了：
這份愛該如何延續？



有你相伴的旅程

導演 劉臣恩

Remember Love



12.10
養兒防老



電影預告

指導 衛生福利部 Ministry of Health and Welfare 出品 天主教失智老人基金會 發行 天主教失智老人基金會 GARAGEPLAY 車庫娛樂股份有限公司

合作單位 Meishan United Way SOS 台灣大藥房 雙節髮型 天主教失智老人基金會 天主教失智老人基金會 天主教失智老人基金會 天主教失智老人基金會

出品人 | 鍾安住 鄧世雄 導演 | 劉臣恩 製作 | 特恩策國際有限公司



天主教失智老人基金會
諮詢電話 02-2332-0992

公益贊助 南山人壽 與你憶起守護 失智友善未來

amāni

Hi, this is 阿嬤妮 speaking...



《孩子，等我一下》

孩子！當你還很小的時候，
我花了很多的時間，
教你慢慢的用湯匙、用筷子吃東西，
教你繫鞋帶、扣釦子，溜滑梯；
教你穿衣服、梳頭髮，擤鼻涕；
這些和你在一起的點點滴滴，
是多麼的令我懷念不已！

所以當我想不起來，接不上話的時候，
請給我一點時間，等我一下，
讓我再想一想……
極可能最後連要說什麼的，
我也一併忘記！

孩子！
你記得我們練習了好幾百回學會的第一首娃娃歌嗎？
是否還記得總要我絞盡腦汁
去回答不知從哪兒冒出來的「為什麼」嗎？



所以當我重覆又重覆說著老掉牙的故事，
哼著我孩提時代的兒歌時，
體諒我，讓我繼續沈醉在這些回憶中吧！
切望你，也能陪著我閒話家常吧！

孩子！現在，我常忘了扣釦子、繫鞋帶。
吃飯時，會弄髒衣服；梳頭髮時，手還會不停地抖。
不要催促我，
要對我多一些耐心與溫柔。
只要有你在一起，
就會有很多的溫暖湧上心頭。

孩子！如今我的腳站也站不穩，走也走不動，

所以請你緊緊的握著我的手，
陪著我，慢慢地，
就像當年一樣，
我帶著你一步一步地走。



財團法人天主教失智老人社會福利基金會 提供
永和耕莘醫院牧靈 翻譯

邀請您與 阿嬤妮 一家人
一起關心被失智症困擾的人



劃撥帳號【19230802】



網址 www.cfad.org.tw



諮詢專線 02-23320992

戶名【天主教失智老人基金會】

推薦序

根據世界衛生組織估計，全球平均每3秒鐘就新增1名失智症患者。失智症的影響，已經是全世界共同的挑戰。台灣估計有超過29萬失智人口，未來平均一年可能增加1萬人。失智症病程長達8至10年，由輕度、中度、重度到極重度，每一階段所遇照顧議題不盡相同。家屬除了學著跟罹患失智症的家人相處、不斷嘗試各種方法以解決其不斷變化的問題，也要克服自己的壓力與情緒，尤其失智症者常見妄想、幻覺、錯認、遊走、重覆話語等症狀，容易使家屬感到沮喪與挫折。也因肩負照顧責任，許多家屬生活作息及社交圈受到顯著影響及衝擊，更是造成家屬心力與體力的不斷耗損，因此，照顧者如何善用社會資源分擔照顧負荷，是政府與民間在失智照顧政策上極力推廣與呼籲之議題。

此次出版第12集由真人真事改編漫畫書，講述主角遭遇母親及繼父同時失智的照顧困境，一肩扛起照顧責任又未適時向外求援，導致身心俱疲。所幸在同事、家人及各項社會資源幫助下，學習失智症專業照護知識及調適身心方法，重新找到照顧失智症長輩的意義，兼顧工作與照顧平衡。

感謝天主教失智老人社會福利基金會長年致力於失智症照顧服務，除了透過機構服務、居家服務、社區服務、失智宣導、教育訓練等第一線投入失智症照顧服務中，也出版各式各樣的出版品包含書籍、動畫，讓社會大眾認識與了解失智症。邁入第十二集的「老人失智症大作戰-漫畫書」別具意義，除了倡導失智症的議題，透過生活化的題材與真實經驗突顯男性照顧者處境，分享在使用照顧資源後的改變，值得推薦給身邊有類似困擾的親友，細細品味。

衛生福利部長期照顧司 司長

祝 健 芳



照顧壓力需要專業分擔 失智友善大家一起來

根據國發會推估，再過四年台灣就會面臨超高齡社會，65歲以上人口占總人口比率超過20%，也就是每5人就有1位是65歲以上老人，並且依衛福部失智症流行病學調查結果，對比內政部人口統計資料估算，65歲以上的老人，約每12人就有1位失智者，而80歲以上的老人則約每5人即有1位失智者，從研究數據顯見，正確觀念面對失智症是刻不容緩的事情。

天主教失智老人基金會與聯合勸募協會合作近二十年來，積極在全台進行失智症認識與預防及照護宣導，藉由漫畫、舞台劇等形式，用輕鬆詼諧的方式將失智症照護資訊融入生活情境中，讓民眾沒有壓力的擷取相關知識，同時傳遞失智症的照護是一場需要專業支援的長期抗戰，唯有攜手相互扶持，才能繼續勇敢前行。

第十二集藉由照顧者致遠的視角，講述家庭成員面對親人罹患失智症後的照顧議題，誰要照顧？該如何照顧？孝順的表現是親力親為？還是選擇對失智症患者最有利的照顧模式？如何檢視自己的照顧壓力？這些問題透過漫畫形式卻真實還原大多數病友家庭面臨的議題。

面對失智症，照顧者和被照顧者都可以有更好的選擇，只要家庭成員彼此協調分攤照顧責任、適當的喘口氣、尋求專業的協助，就能讓彼此更舒坦。呼籲大家一起關心身邊的長輩，加一點同理減一點冷漠，失智友善大家一起來，用愛陪伴他們慢慢變老。

中華社會福利聯合勸募協會 秘書長

朱以昭



為失智老人打造一個愛的世界

今年60歲的致遠(化名)，因原來獨居的母親及繼父前後罹患了中度失智症，單身的他，也是身為長子的他，就一肩扛起照顧的責任，除了面對工作，同時承擔著一次照顧兩位失智者的沉重壓力，讓他頓時手足無措感到徬徨無助，致遠常常一睜開眼就是忙碌到深夜，此時在他腦海浮現的就是得趕快找資源，在得到退輔會社工協助下，將繼父送到屏東榮民之家。因捨不得離開母親，致遠甘願和母親同住以便照顧，透過網路的資訊母子倆一起參加了本會辦理的《輕度失智者與照顧者生活型態再設計團體》課程，慢慢的學習並摸索出一套屬於自己與母親的生活模式與看待失智症的方法。

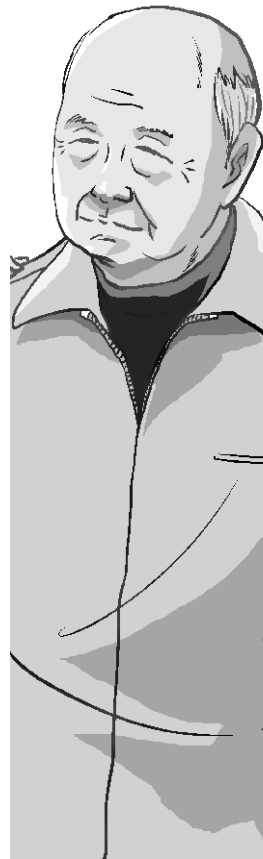
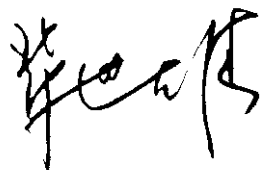
致遠從事保險業務工作，試著同時兼顧工作和照顧母親，經取得公司及客戶的同意，常常帶著母親上班或拜訪客戶，都得到友善的看待和協助，母親也頗能適應，妹妹有空也協助照顧陪伴，致遠的壓力因而得以舒緩。致遠的母親和繼父是一對恩愛的夫妻，雖都罹患失智症相隔兩地，但每當兩人碰面時，對彼此的付出與被愛的渴望更是真情流露，令人動容。致遠因用心照顧母親，也更能感受到母親年輕時如何克服困難，艱辛扶養他們兄妹成人的恩情，因而甘願無怨反饋。

台灣於2025年將邁入超高齡社會，即65歲以上人口佔總人口20%，由於少子化的影響，獨居高齡者也將更普遍，一旦罹患失智症，都會讓家屬面臨如何安排適當照顧的難題，包括經濟負擔、工作的兼顧，親情和長年照顧身心壓力等等。家庭照顧者如無法面對導致身心俱疲，就可能發生令人痛心的家庭悲劇。

我們期待政府有更好的長期照顧和財務支持政策，讓民間更有意願配合政府積極投入，共同合作提供足夠的住宿型和居家社區型的失智照顧機構資源，共同營造失智友善社區和職場，家庭照顧者的經濟負擔能得以減輕，並透過家屬照顧技巧訓練班和身心健康促進的支持團體，家屬的照顧壓力得以舒緩。

本會已將致遠如何成功照顧父母的真實動人故事拍成紀錄片，受到廣大的迴響與好評，今特別再出版漫畫書，期盼能讓更多社會大眾關心失智症相關議題，替失智者打造一個愛的世界。

天主教失智老人基金會 執行長



老人失智症大作戰

男性照顧者的忙與茫

72

天主教失智老人基金會

特別感謝：朱英龍、朱紫碧、岳朝霖、岳小雯、侯建州、祝健芳、陳熾甯、郭敘彤、蘇靜嫻

發行人：鍾安住

編輯顧問：李勤川、江綺雯、宋文鑫、林之鼎、孫志青、馬漢光、黃斯勝、葛永勉、陳科、鄧繼群、藍功堯

執行長：鄧世雄

總編輯：陳麗華

主編：陳俊佑

執行編輯：邵蔚林、高詩蘋、陳珊、陳怡文、曾家琳、黃庭鳳、葉家誠、董懿萱、鄭又升

出版者：財團法人天主教失智老人社會福利基金會

地址：10867台北市萬華區德昌街125巷11號

諮詢專線：(02)2332-0992

行政電話：(02)2304-6716

傳真：(02)2332-0877

網址：www.cfad.org.tw

E-MAIL：s8910009@ms61.hinet.net

劃撥帳號：19230802

轉帳帳號：玉山銀行永和分行0521-968-151999

戶名：財團法人天主教失智老人社會福利基金會

出版日期：2021年12月

漫畫編繪：馬家儀

※以上姓名均依姓氏筆劃排列。

衛生福利部獎助

登場人物



李致遠



母親



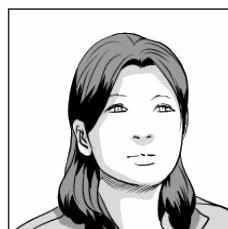
叔叔



家人



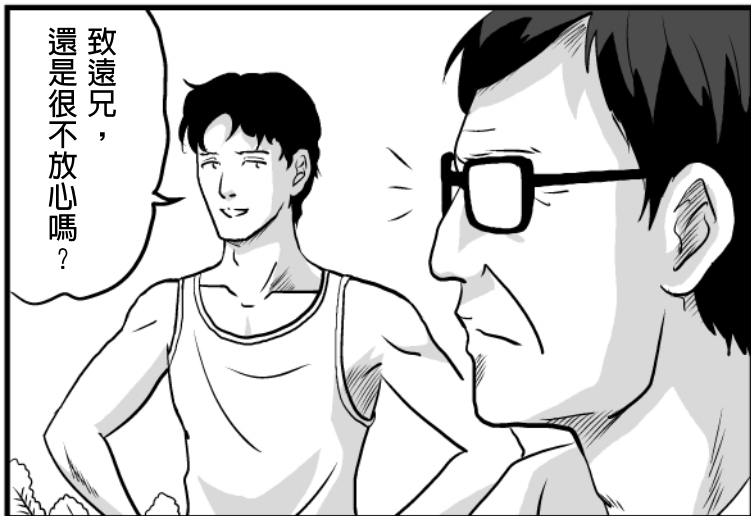
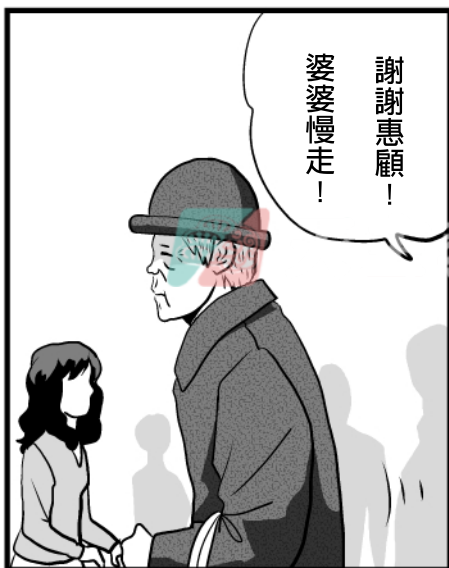
退輔會社工



公司同事



病友之夫



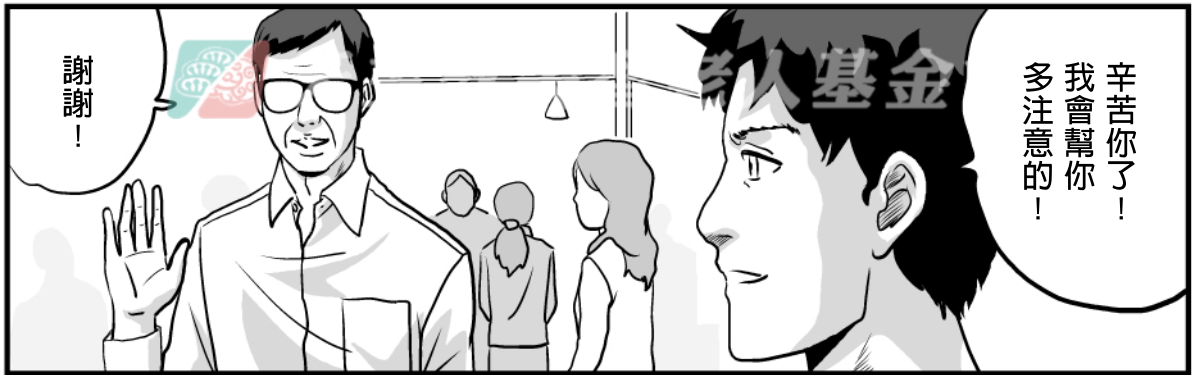


但還是得讓媽媽
多出來走走……

而且……
這樣她也比較快樂！



是啊……
怎麼放心的下……



謝謝！

辛苦你了！
我會幫你
多注意的！



是的，
我母親患有老年失智症，
相信很多人對這種病
並不陌生……



在前面的這位老婦人，
是我的母親……

我的名字叫李致遠，

大約二年前

我叔叔可能有
老年失智症？

叔叔因為走失，
被人送到警察局……

李先生，

退輔會社工

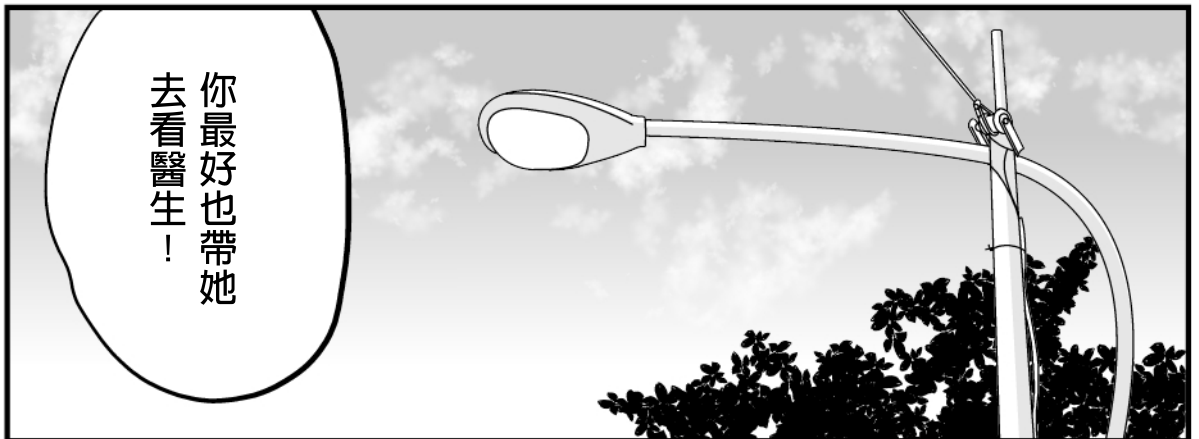
我建議你帶叔叔
去看醫生！

他這種情形
已經很多次了！



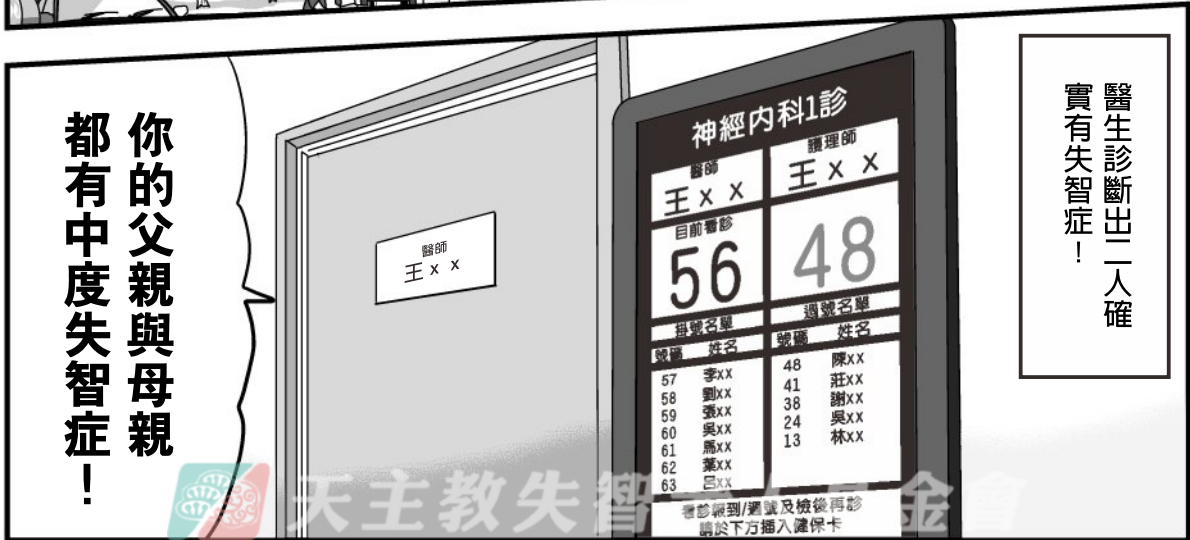
然後你們要有人
在家照顧他們，
不然一定會出事的！

可是……





於是我趕緊
帶一人去醫院...



你的父親與母親
都有中度失智症！

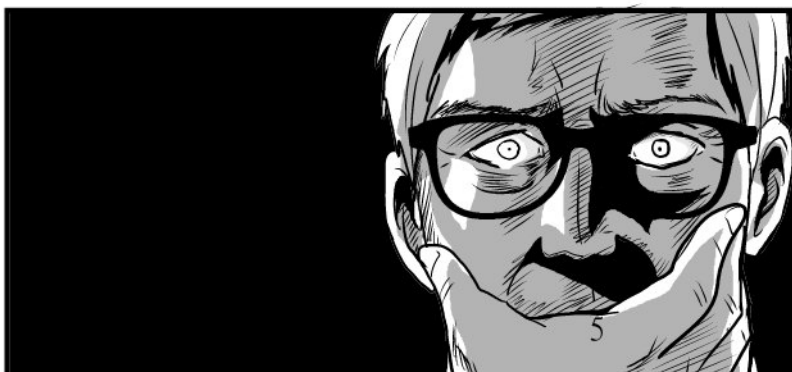
醫生診斷出二人確
實有失智症！



叔叔...



母親...



天啊...

我的母親是過去那個
艱苦時代的辛苦人，

因為家裡無力再撫養她，
便將她送給別人養，

在被收養的記憶中，
母親從沒睡過床，
有飯吃就很好了！



後來與父親結婚，
生了四個孩子，



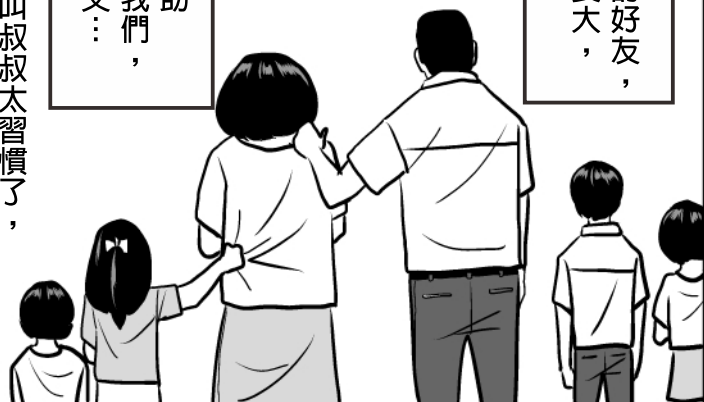
但父親
在四十歲時去世了…

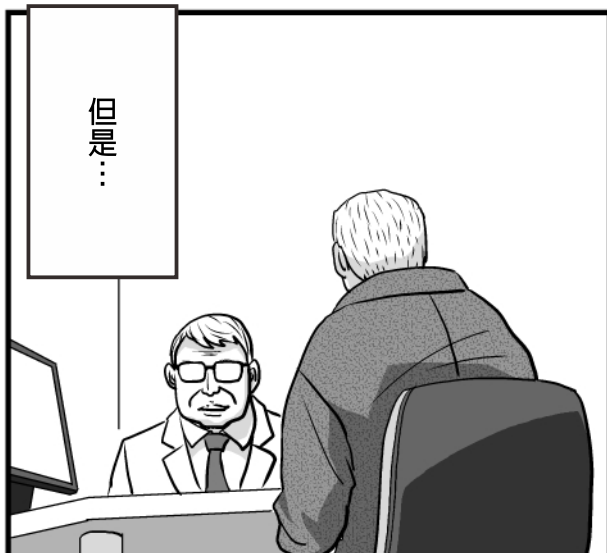
而叔叔是父親的好友，
從小看著我們長大，

父親死後就幫助
母親一起照顧我們，
成為我們的繼父：

（但我們從小叫叔叔太習慣了，
所以長大後也是叫叔叔）

母親常說
他是救命恩人…



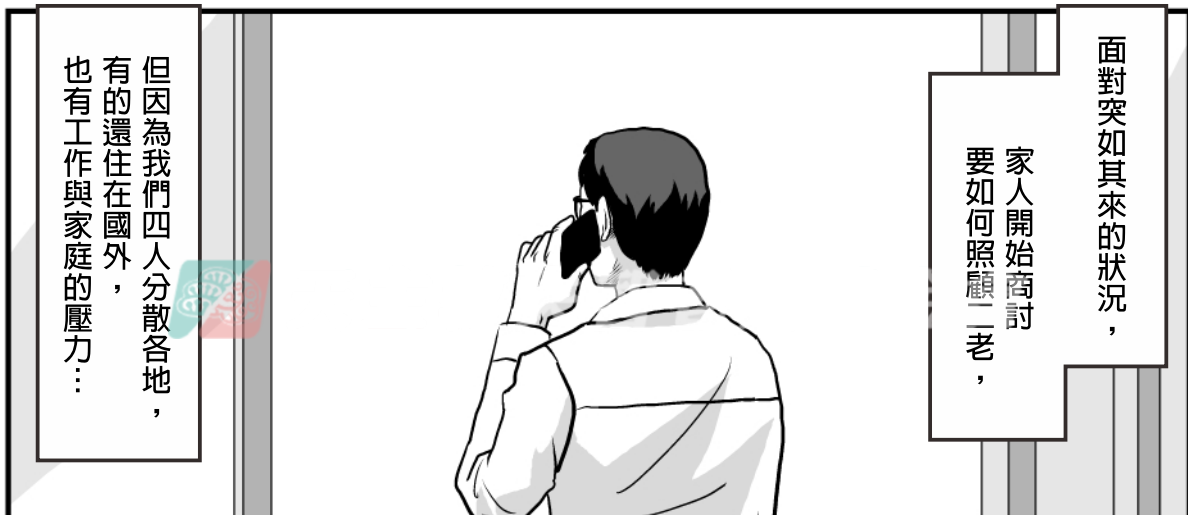


但是……



本以為我們四個孩子
長大獨立了，

她應該能好好
過下半輩子，



面對突如其來的狀況，

家人開始商討
要如何照顧「老」，

但因為我們四人分散各地，
有的還住在國外，
也有工作與家庭的壓力……



也許是個性使然，
我沒想太多，

直接搬回家中
照顧一人，

本以為事情
就這樣解決了，

但是面對失智症，
我還是太小看它了！

接下來的日子，

就是每天買菜煮飯，

跑腿買生活用品與藥品，

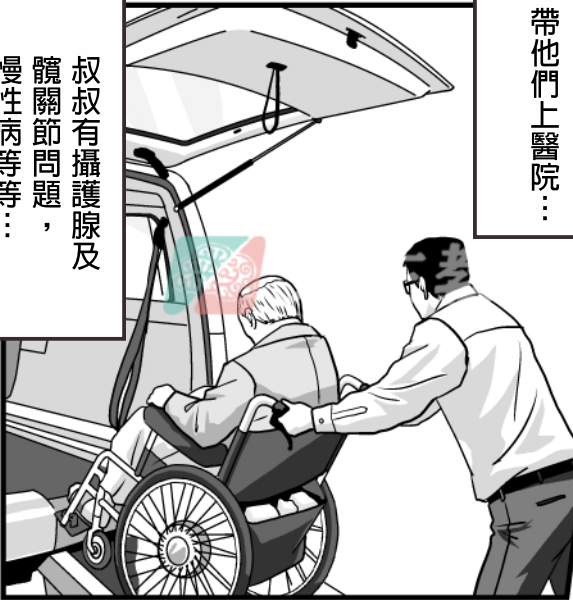
幫他們洗衣服、穿衣服，



甚至是如廁洗澡：

帶他們上醫院：

叔叔有攝護腺及
關節問題，
慢性病等等：



還有他們因失智症
許多不明究理的
行為與情緒，

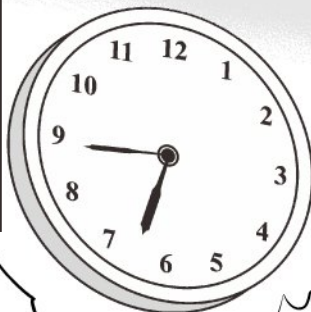
* & \$ # @ * * & Y *
& T Y * & @ * * & E R Y
* & @ E * & ^ T @

* & ^ * #
@ & * * &

* & \$ # @ * * & Y *
& T Y * & @ * * & E R Y
* & @ E * & ^ T @

對於老人失智，
沒有概念的我，

只知道悶著頭一直做，



每天像個無頭蒼蠅
一樣亂撞亂飛，

工作也幾乎停擺……

對不起，
我今天可能
沒有辦法……

那我先幫你
請長假好了！

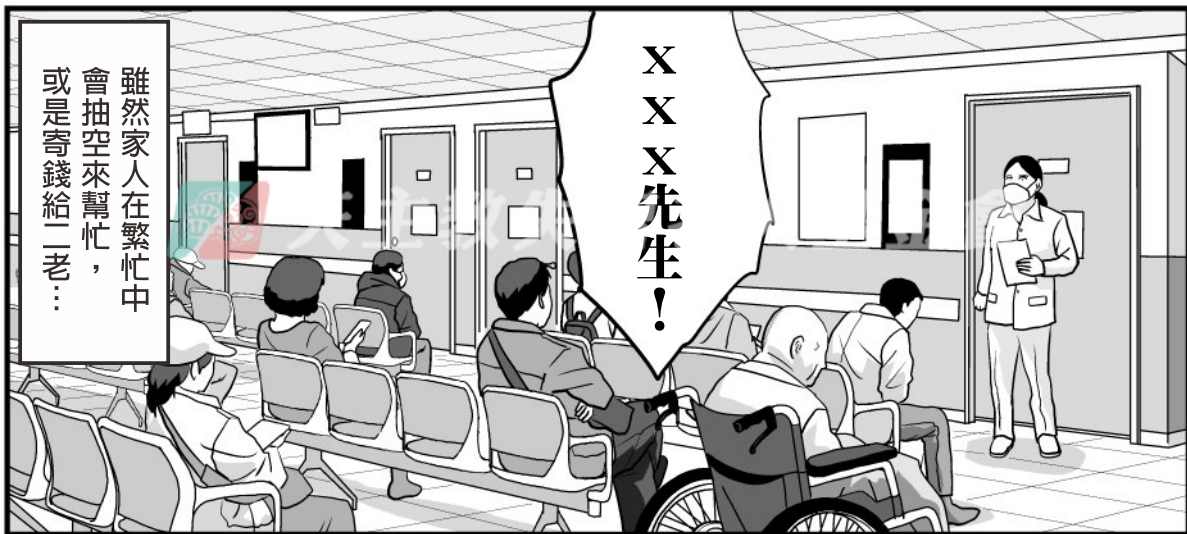


糟糕！

看診的時間
快超過了！

XX先生！

雖然家人在繁忙中
會抽空來幫忙，
或是寄錢給一老……



此時我根本沒察覺
我自己也有狀況……

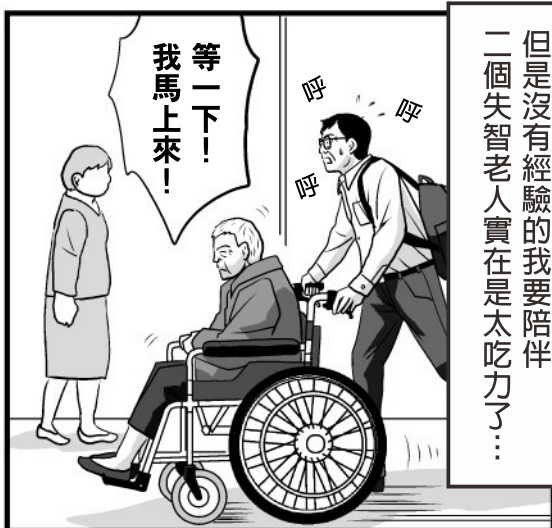
咦？
叔叔呢？



等一下！
我馬上來！

呼
呼
呼

但是沒有經驗的我要陪伴
二個失智老人實在是太吃力了……





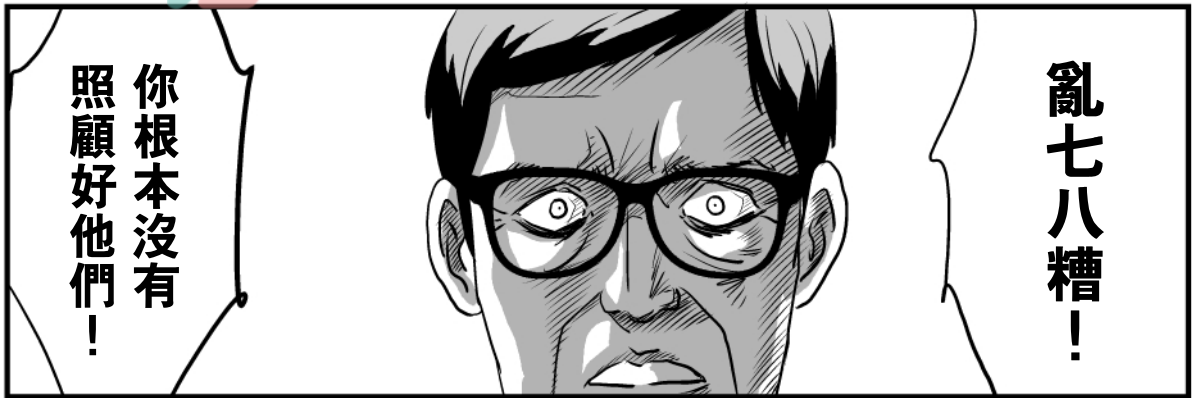
到底是怎麼
照顧人的？

怎麼會這樣？



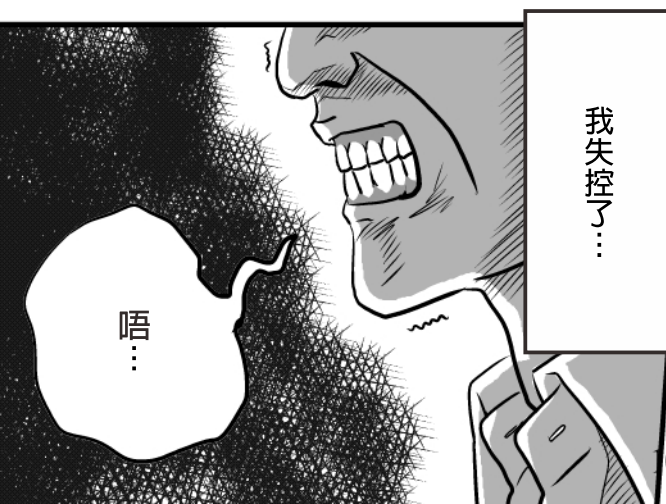
生氣

喂！
這個病人的導尿管
怎麼跑出來了？



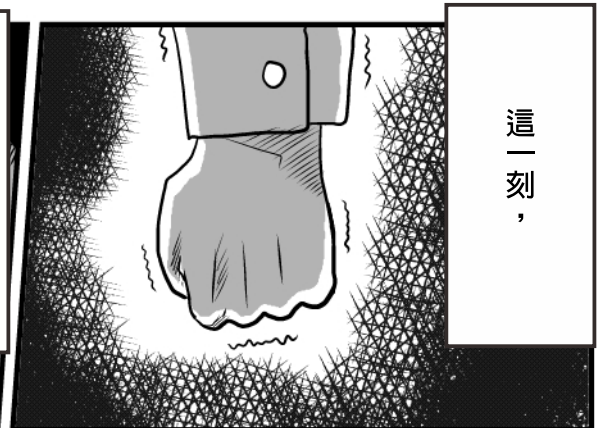
亂七八糟！

你根本沒有
照顧好他們！



我失控了...

唔...



這一刻，

你是在 大聲什麼啦！



我對著所有人
破口大罵！

* & ^ * #
@ & * * * &



我的壓力徹底爆發……



先錄影
存證再說！

怎麼辦？

* & \$ # @ * * & Y *
& T Y * * & @ * * & E R Y
* * & @ E * * & ^ T @

也不管有人
對著我錄影……

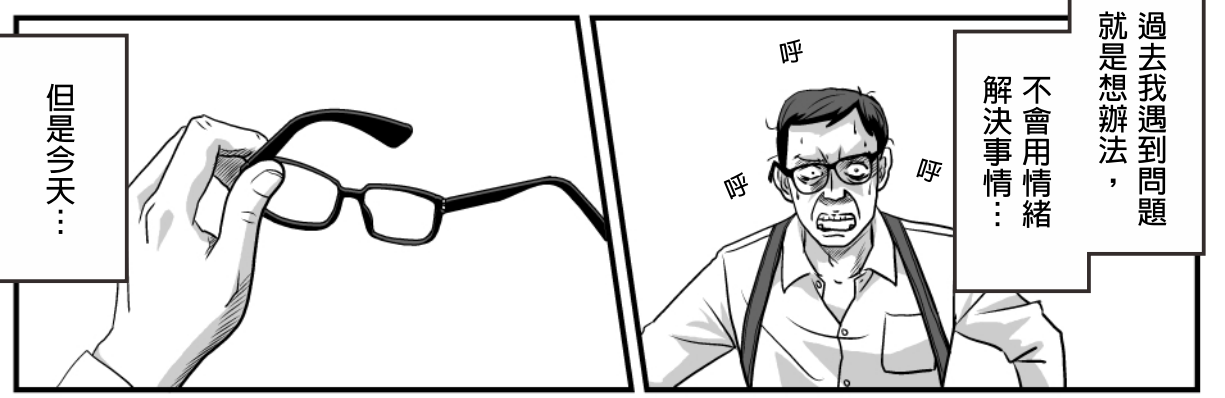


我狂罵了
足足三十分鐘，

* & \$ # @ * * & Y *
& T Y * * & @ * * & E R Y
* * & @ E * * & ^ T @

我也不知道
我在罵什麼……

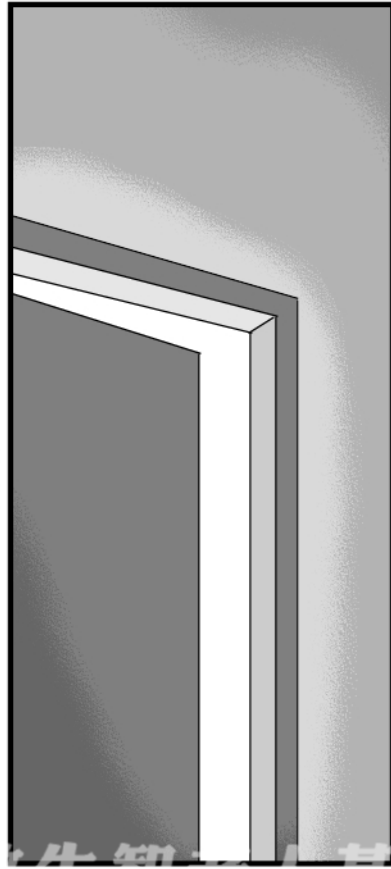
* & \$ # @ * * & Y *
& T Y * * & @ * * & E R Y
* * & @ E * * & ^ T @



過去我遇到問題
就是想辦法，

不會用情緒
解決事情……

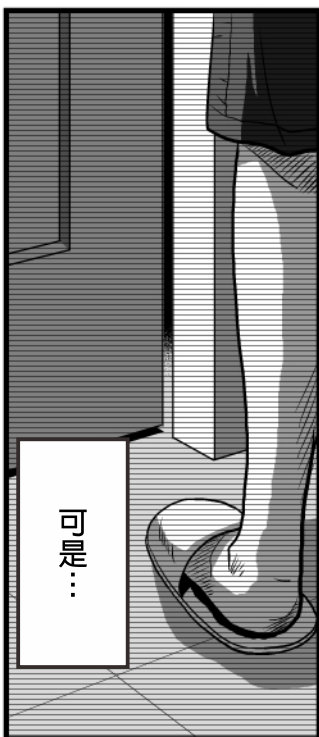
但是今天……



其實之前和家人討論過
將一老送進安養院，



可是……



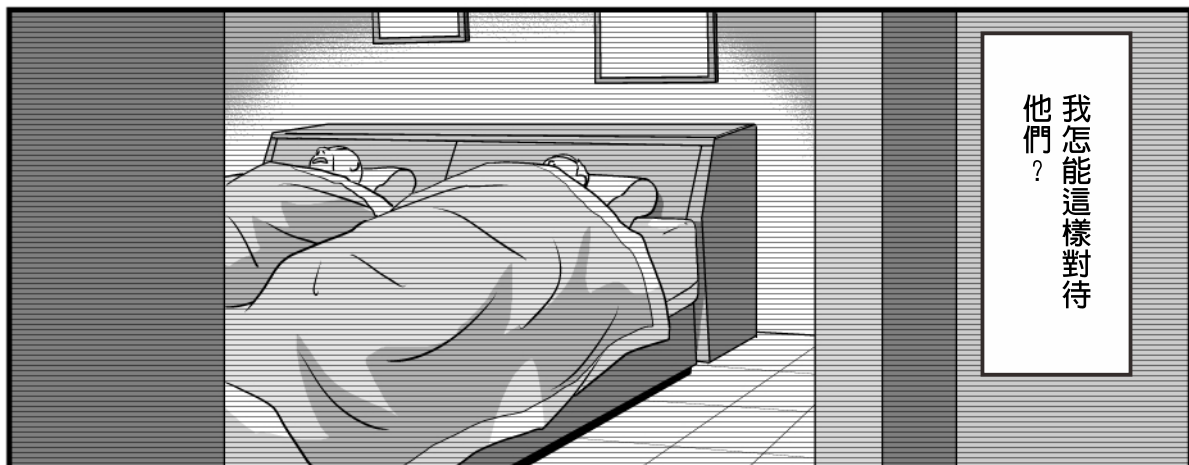
他們是家人啊……



他們過去含辛茹苦的
扶養我們四個小孩……



我怎能這樣對待
他們？



我沒有答案，
也想不出答案，

只能過著
沒有答案的日子，
一直過下去……

這天處理完
公司的事，

急忙趕回家
帶二老去醫院……

但看病的人太多，
有時會花很多時間在
等號碼……

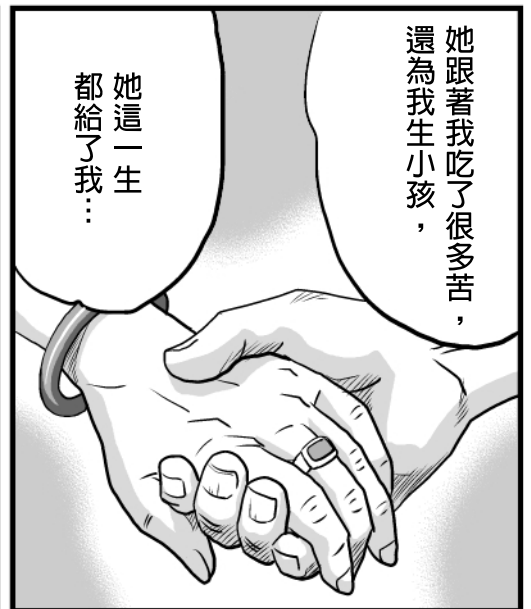
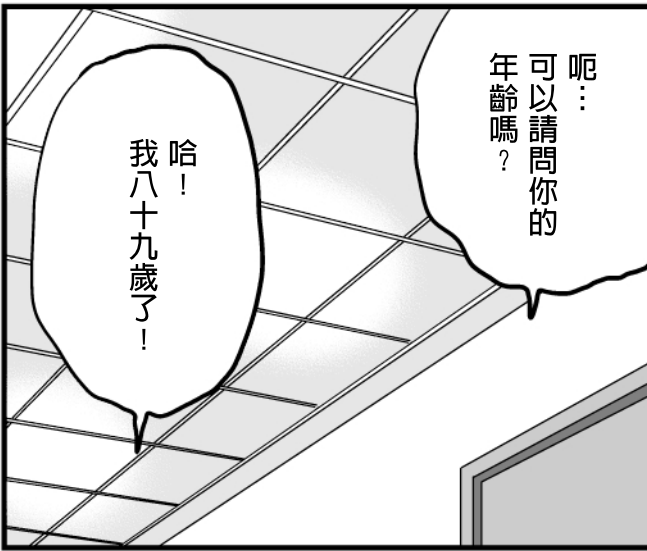
覺得很疲累的我，
不知不覺地睡著……

神經內科1診

醫師		護理師	
王 X X	李 X X		
目前看診			
65	52		
掛號名單		過號名單	
號碼	姓名	號碼	姓名
64	李xx	58	陳xx
65	劉xx	54	莊xx
66	張xx	45	謝xx
67	吳xx	33	吳xx
68	馬xx	21	林xx
69	葉xx		
70	呂xx		

看診報到/過號及檢後再診
請於下方插入健保卡







因為是老伴：

等一下
看完醫生
就帶妳去
吃好料的！

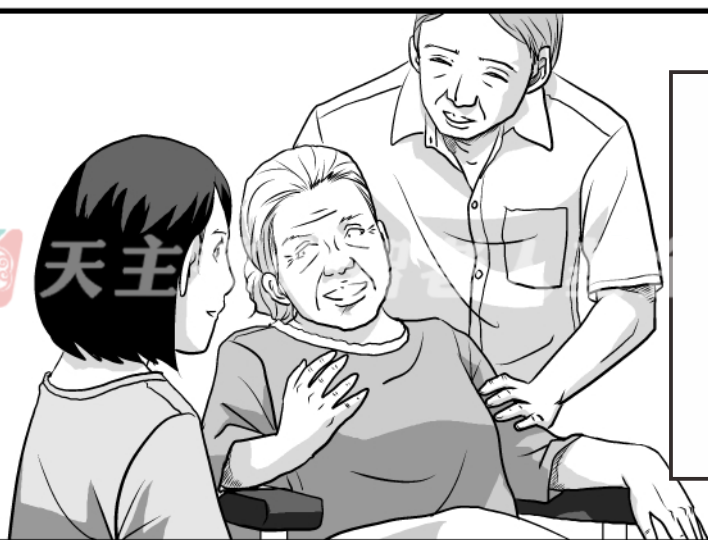
唔……

後來才知道，
老伯照顧她已經二十年了！



另一個阿婆九十歲，
以前是個很厲害的老闆，

但全家都一起輪流照顧她，
不離不棄，



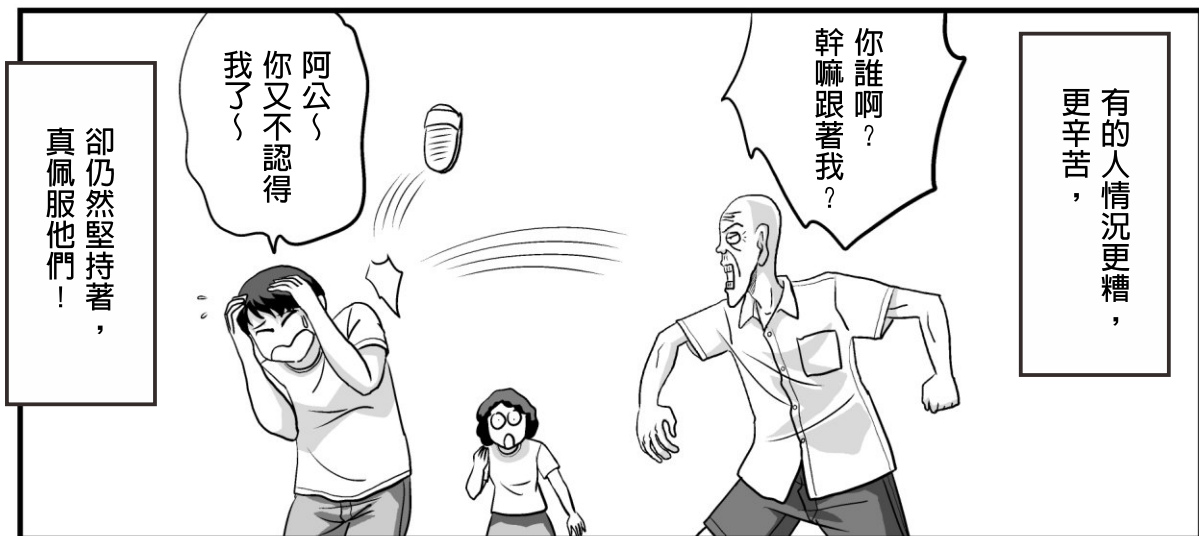
他們的理由是：
阿她就是媽媽啊！

另一個是
把美國工作停掉，
回來照顧老媽三年，

也是無怨無悔，



她認為錢可以再賺，
但還有幾年
可以陪母親？



有的人情況更糟，
更辛苦，

你誰啊？
幹嘛跟著我？

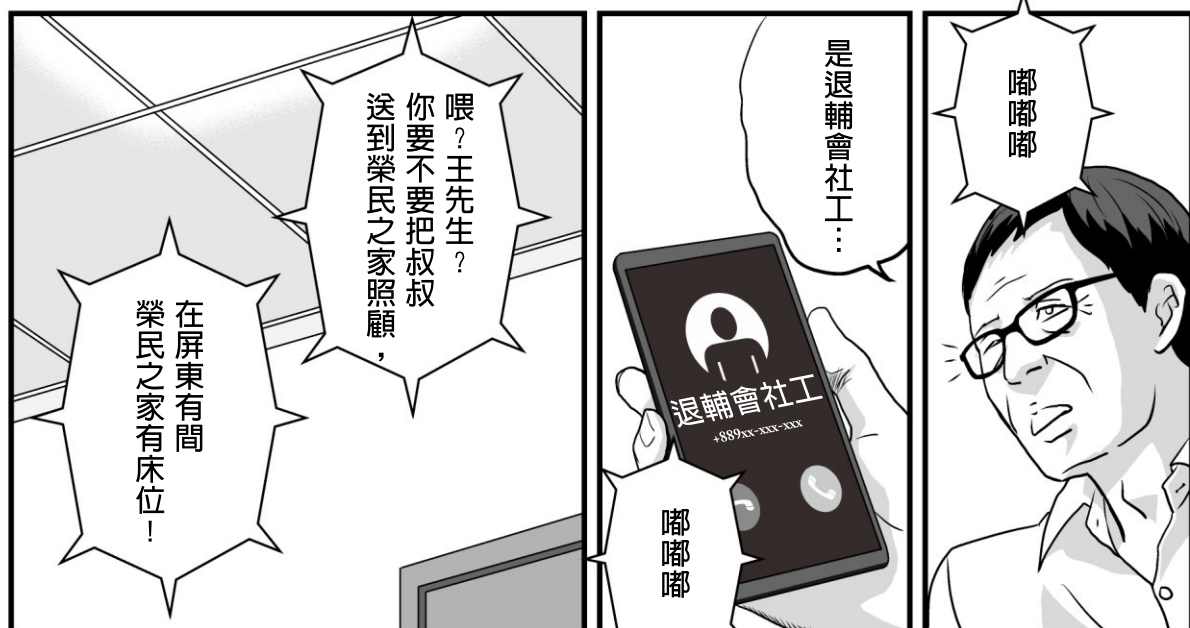
阿公，
你又不認得
我了

卻仍然堅持著，
真佩服他們！



但是每個人
情況都不同，
比較是沒有意義的：

當時的我並不懂
照顧者自己本身
也是需要紓解調適的：



嘟嘟嘟

是退輔會社工：

嘟嘟嘟

喂？王先生？
你不要把叔叔
送到榮民之家照顧，

在屏東有間
榮民之家有床位！

屏東？
榮民之家？

你非專業照顧者
又一個人照顧一人
照顧品質怎麼會好？

我建議你善用社會資源
分擔壓力，
否則你也垮了情況不是更糟？

社工的話打醒了我
於是我開車帶著叔叔，
送到屏東的榮民之家……

九如
Jiouru
↑

長治
Changhllh
↑

屏東 內埔
Pinq tung Nelpu
↑

屏東榮譽國民之家

榮民之家不止
是安養院，

也是照顧
失智症者的機構！



設備齊全，專業度夠，



也比較不無聊吧...

而且叔叔可以與同樣是榮民的長者一起生活，



叔叔交給榮民之家照顧，

我恢復了工作，

於是我跟公司商量，可否帶母親到公司一邊工作一邊照顧...

公司體諒
我的狀況，

同事家中長輩
也有同樣情形
他們理解我的
困難：

同事有空也會
在我忙碌時候
陪母親吃飯，
幫忙注意她的
安全，

我能理解

謝謝！

謝謝

婆婆
我們一起吃

母親也很自律，
不會干擾我，
也不會干擾別人，

一個人靜靜地
坐在窗邊看風景：

哇！你好帥

這位小姐
也很漂亮！

若客戶允許，
也願意讓我帶
母親一起拜訪，

伯母真親切！

母親有時倒是有意想不到的表現：

重要的是能
照顧到母親……



但此時對我來說，
不能做到保單，
已經不重要了，

當然也有
不方便的客戶，

輕度失智者與照顧者
生活型態再設計團體？



財團法人天主教失智老人社會福利基金會
TAIWAN CATHOLIC FOUNDATION OF ALZHEIMER'S DISEASE AND RELATED DEMENTIA

服務項目 · 失智百科 · 刊物影音 · 捐款徵信 · 參與我們 ·

Search



課程活動 2021-09-22

這樣活不失智-輕度失智者與照顧者生活型態再設計團體 第9梯次

透過專業的職能治療師與護理師規劃與帶領，期許輕度失智者與照顧者一同分享生
檢視自己的健康狀況，訂定身心靈的健康計畫，並在生活中執行，提升生活品質。

參與對象：輕度失智者與其照顧者

1. 須確診為輕度失智、識字
2. MMSE >20、具口頭表達能力、與家人同住者為佳。
3. 輕度失智者與照顧者需一同參與完整課程。

某天在網路上
看到一則廣告……

1. 須確診為輕度失智、識字
2. MMSE >20、具口頭表達能力、與家人同住者為佳。
3. 輕度失智者與照顧者需一同參與完整課程。

報名方式

1. 線上報名：<https://forms.gle/gv...>
2. 傳真報名：填妥報名表後，回傳至 (2) 23

*報名後，將在課前邀請您至本會作測驗以確認

22

報名簡章下載

對！
就是這個！



建議你
善用社會資源
分擔壓力，

此時我想起
社工的話……

提升照顧品質！



我立即帶著母親參加
天主教失智老人基金會辦理的
「輕度失智者與照顧者生活型
態再設計團體」課程

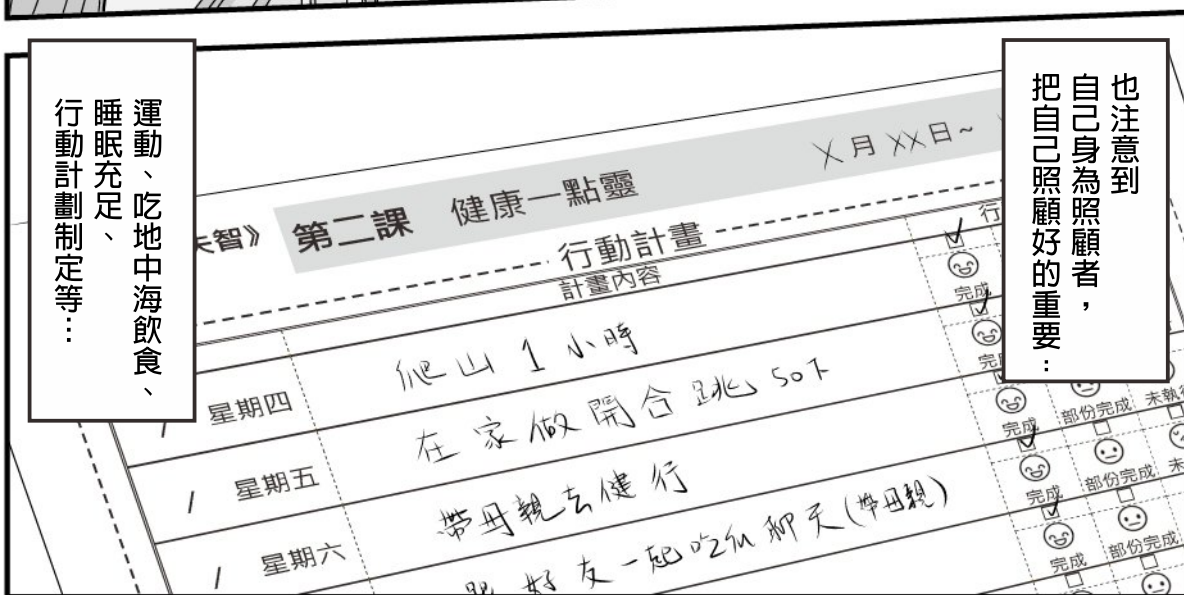


維持大腦健康

1. 多運動
2. 多動腦
3. 注意慢性病
4. 均衡健康的飲食
5. 多參與社交活動

學到很多專業的
照護知識，

在這個課程裡
我對失智症有
更多的認識，



也注意到
自己身為照顧者，
把自己照顧好的重要：

運動、吃地中海飲食、
睡眠充足、
行動計劃制定等：

《天智》 第二課 健康一點靈		X月XX日~
行動計畫		行
計畫內容		完成
星期四	爬山 1 小時	完成
星期五	在家做開合跳 50 下	完成
星期六	帶母親去健行	完成
	跟好友一起吃飯聊天(帶母親)	完成

母親也很快樂，
認識了許多
同樣狀況的病友，

他們互相學習，
鼓勵對方，
還約一起出遊。



而其他照護者也
分享他們的照護經驗，

大家彼此交流，
互相鼓勵、支持

給了我很大的幫助！



有時也會
使用日照服務，

工作忙時會讓母親
在這裡待上一天，

讓我獲得
喘息的空間。





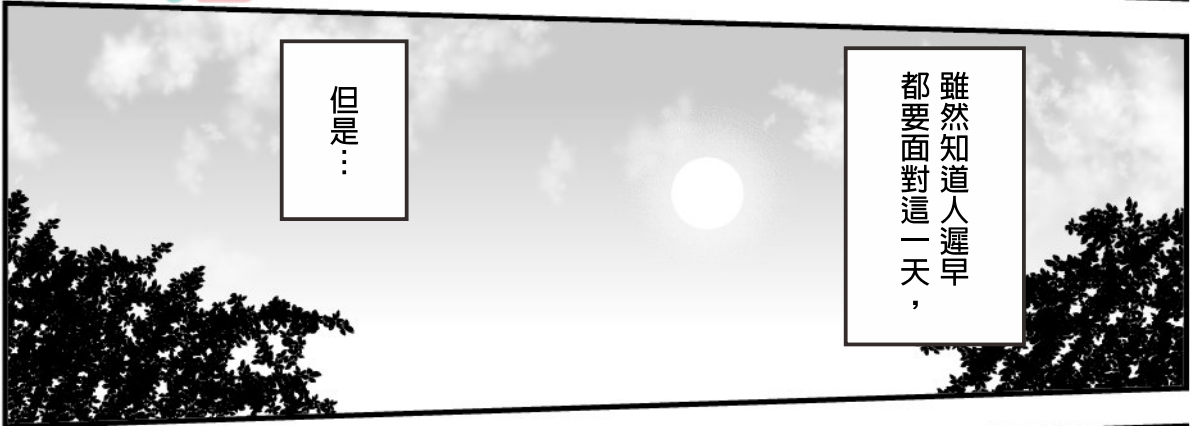
平常假日或有空時，

我會開車載母親
去屏東看叔叔，



但叔叔因為
攝護腺癌四期，
情況不樂觀，

醫生建議申請安寧療護，
在減少痛苦的情況下
讓他順其自然的安享天年……



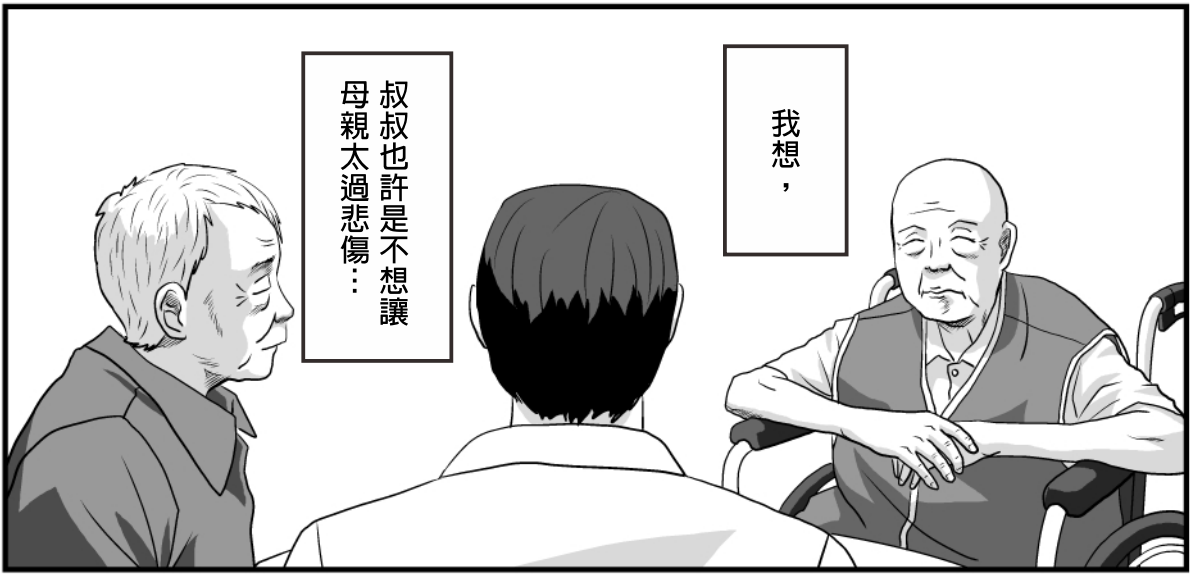
雖然知道人遲早
都要面對這一天，

但是……



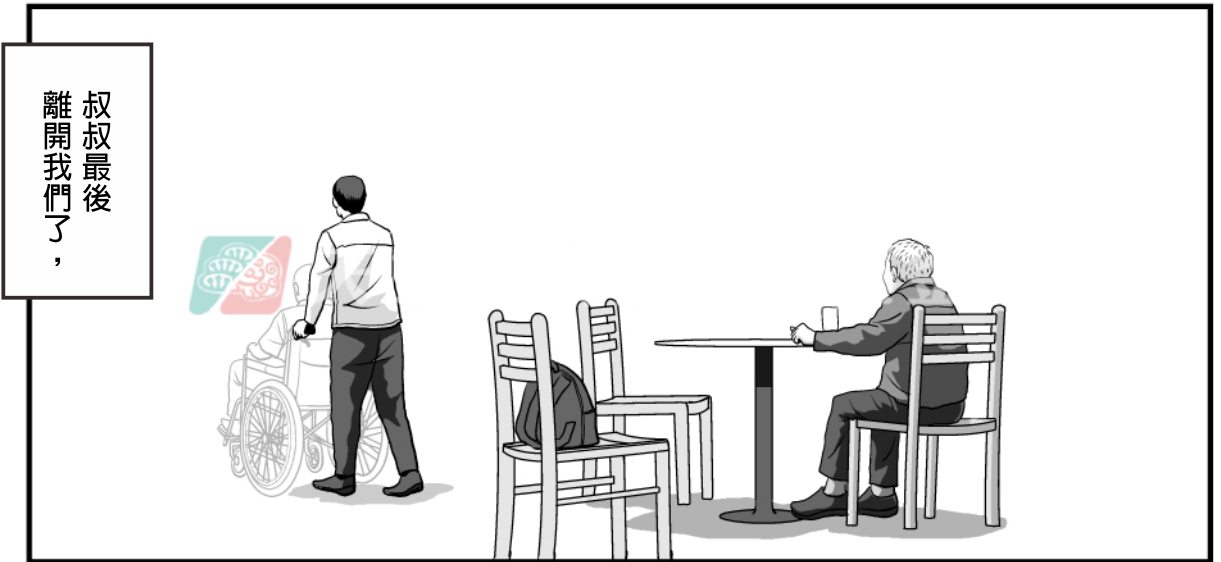
面對這個狀況，
叔叔沒有太大的情緒，

我的事
簡單處理就好，
不要想太多～



我想，

叔叔也許是不想讓
母親太過悲傷：



叔叔最後
離開我們了，



是無法忘記的：

但是他對母親及
我們家的恩情，

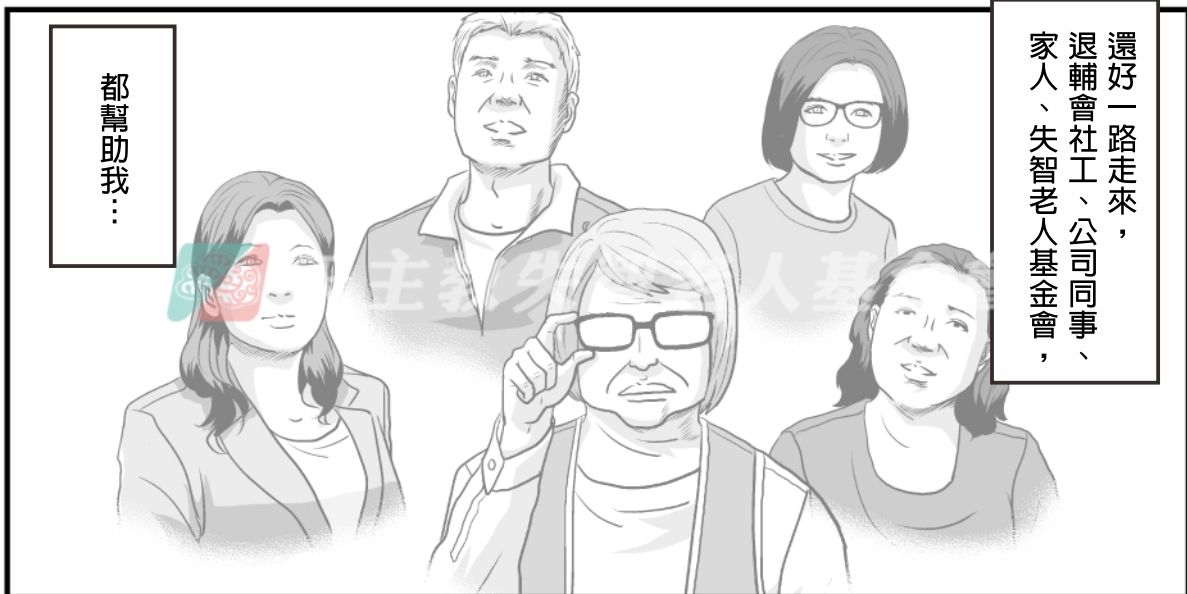
回想起過去
照顧二老的那段日子，
疲累迷惘沒有答案，



去廟裡拜拜，
也不知道要求什麼……



還好一路走來，
退輔會社工、公司同事、
家人、失智老人基金會，



都幫助我……

讓我能認識失智症，
並學習專業的照護知識，



了解身為照顧者
調適自己心情的重要性，

否則日子這樣過下去，
真不知道我自己會
變成什麼樣子：

記得有次去看中醫，

你這樣下去
不行啦

醫生說我的生活方式
幾乎是不要命了！

失智有可能發生
在任何人身上，

該如何調整自己的
生活態度才能預防，

又或者如何
面對失智症？

目前我想到的，
就是有紀律的運動，
注意飲食，遠離三高，

不要讓自己一輩子
辛苦賺的錢用在生病上！

母親雖然是
中度失智患者，
但是她很努力，

我自己洗
你不要管啦！

偷偷把
外套外衣拿去洗

堅持自己如廁與洗澡，
還有清洗內衣褲，

只是有些堅持
也很讓我困擾……

你不結婚是怎樣？
一輩子光棍嗎？

主教失智老人基金會

看到中意的女性，
會把我拉去問，

真是把我嚇死（笑）

？

阿遠你看
那個小姐
很讚……

媽！

其實照護不是讓
失智者多活十年二十年，

而是怎麼活得舒適，
甚至舒適地走。



也許過去有不好的事，
但現在一直創造
新的快樂記憶，

快樂地生活，
快樂地到達終點……



我想……
這就是答案了吧……



天主教失智老人基金會
鄧世雄執行長

台灣家多照顧者，
是全職照顧家人，

常全年無休、無人交替，
導致身心疲憊、不堪負荷，



近年不時傳出照顧者與
被照顧者同歸於盡
的「照顧悲劇」。

看不到盡頭的照護、被逼入絕境的家屬：「希望老人家快點死」

2017年11月13日 — 清水的母親患有老年失智症，需照顧的等級被判定是極嚴重的「要介護...」一人曾經因精神無法負荷而動過自殺或一起輕生的念頭，甚至還有照顧者回答「想...」

<https://www.businesstoday.com.tw> > ... 最新觀點 >

照顧殺人，多出自孝子孝女之手 - 今周刊

2019年8月5日 — 照顧殺人擋的是，因為長期照顧失智失能老人家導致家屬心力交瘁，而想要獲得解脫，於是殺死被照顧者後再自殺的事件，這種被照顧者後自殺的事件，傳統上...

<https://www.storm.mg> > 公共政策 >

為了照顧失智症家人她罹患躁鬱症自殺！拉照顧者一把你可以...

2017年2月20日 — 病人還沒垮，照顧者卻先垮了！台灣失智症協會理事長賴德仁表示，類似前述悲劇，尤其常發生在失智症患者家庭中，日前一名家住板橋高齡80歲的老奶奶，...

<https://udn.com> > umedia > story >

「長照」目的是為了延續痛苦還是解脫？| u 值媒 - UDN

2019年10月6日 — 若是對至親「下不了手」，則往往變成照顧者自殺的悲劇，... 歌手清水由貴子不退食照顧80歲失智老母，帶著母親在父親墳前喝下硫化水藥自殺，旁邊留...

而有一部分是
「在職照顧者」，
白天上班、晚上看護。





根據統計，
男性照顧者比例逐年增加，

但是在傳統觀念裡，
男性被教育為承擔家計、
有淚不輕彈的堅強角色，



導致不少男性照顧者
身心需求受到壓抑，
需要更多的支持
及尋求社會鼓勵。

在此提倡「照顧不離職」的
失智友善企業環境，

以及照顧者歡迎主動撥打
1966長照專線尋求社會資源。

amāni

阿嬤妮
第二部動畫

自我管理 十大行動計畫



預防暨延緩失智 從自我管理做起 自我管理十大行動計畫



◆ 1 正面積極心態

正向！積極！是遠離失智症很重要的關鍵喔～因為憂鬱可能會增加得到失智症的風險～大家要多多的關懷與陪伴家中的長輩，一起走出戶外、釋放壓力，遠離憂鬱，遠離失智！

◆ 2 認知活動

學習新的事物可以活化腦細胞，陪伴長輩多聽、多看、多嘗試，平時寫寫書法、學習語言、閱讀、拼圖、玩數獨等，都是很棒的認知活動，可以創造出防禦失智症的堅強力量喔！

◆ 3 地中海飲食型態

大家都希望從飲食來保持健康，而國際上證實有效預防失智症的飲食型態就是「地中海式飲食」啦～多吃蔬菜水果和沒有經過精緻加工的全穀類、豆類與橄欖油，然後攝取適量的咖啡因，減少紅肉，多吃魚，還要有愉快的用餐氣氛。預防失智就從飲食的自我管理開始！

◆ 4 體重控管

注意！中年肥胖是失智症的危險因子！而晚年體重異常降低也可能是失智症的徵兆。也就是說，自我管理體重，避免過重或過瘦，BMI指數維持18.5-24的健康體位，是預防失智症的重要防線喔！

◆ 5 控制血壓、血脂、血糖數據

「三高」是失智症的危險因子，要提醒阿公阿嬤控制「血壓」、「血糖」與「血脂」，如果常常有不明原因的頭暈、頭痛、耳鳴、視力模糊、失眠、心悸、易累、肩頸酸痛、無精打采等症狀，就要趕緊陪伴他們到醫院做詳細的檢查。

◆ 6 體能活動

規律運動對於大腦的保健很重要、很重要、很重要，而「運動333」正是最好的自我管理原則，每週運動3次、每次30分鐘、心跳要達到每分鐘130下，就可以降低失智症發生機率囉，請大家快和阿嬤妮一起來跳「大腦保健體操」吧！

◆ 7 社交活動

宅阿公，宅阿嬤是失智症的高危險群喔～所以我們要常常跟家中的長輩多互動，鼓勵阿公阿嬤外出拜訪親朋好友或去當志工，因為良好的社交活動對維持大腦健康有很大的幫助喔～

◆ 8 充足的睡眠

睡太多或睡太少都對大腦的健康有很不好的影響，每天保持6-8小時的充足睡眠，可以幫助大腦對抗記憶退化和失智症唷！如果真的有睡不好，也要趕快尋求醫療的協助喔！

◆ 9 戒菸

向「菸」說不！吸菸也是罹患失智症的危險因子之一，吸菸者的風險是不吸菸者的兩倍以上。如果你身旁有吸菸習慣的朋友，建議他們趕快戒菸，因為吸菸不僅增加罹患失智症風險，也會增加罹患心血管疾病、肺癌、中風等疾病的風險！

◆ 10 牙齒保健

不要懷疑～牙齒健康也跟失智症息息相關喔～快和阿公阿嬤一起自我管理，養成正確刷牙的習慣！並且要及早治療牙周病與蛀牙，可避免因口腔細菌的感染，而影響到大腦的健康！



amāni

想預防與延緩失智症，可以即刻進行「自我管理」，開始健康生活行動計畫！



項目	做什麼	做多少	何時做	一週幾天
認知活動與社交活動 (讀書、玩數獨、學習新的事物、做志工、參加團體)				
地中海飲食型態 (多蔬菜、全穀類、橄欖油、適量海鮮、愉快用餐環境)				
體能活動 (大腦保健體操、走路動活動，每週至少150鐘)				
睡眠 (每晚睡滿7-9小時)				
減輕壓力 (走入自然、冥想、與家人朋友共度快樂時光)				
其他 (戒菸、避免毒素：如塑化劑)				



你有_____成信心？

(0 = 沒有信心；10 = 充分的信心，建議要有7成以上的信心執行)



備註：請保持彈性，隨時檢視與修正



Handwritten signature

失智症衛教大使 郭采潔 貼心小叮嚀：



____ 月 授權碼 _____

【 此 欄 位 捐 款 人 請 勿 填 寫 】

親愛的捐款人，平安：

謝謝您對本會一貫的支持與愛護，為了讓您的捐款方式更簡便，您可以使用信用卡每月自動捐款轉帳服務，以節省您的寶貴時間。如有任何疑問，歡迎來電洽詢，願祈天主福佑暨厚酬您！！

- 捐款1,000元，即可獲贈「健腦工程-預防失智的18堂大腦建築課」1本，共 份
- 捐款1,000元，即可獲贈「不失智的台式地中海餐桌」1本，共 份
- 捐款1,000元，即可獲贈「這樣動不失智」1本，共 份
- 捐款1,000元，即可獲贈「活出健康」1本，共 份
- 不需要贈品！

財團法人天主教失智老人社會福利基金會
信用卡捐款轉帳授權書

捐款人(持卡人)姓名(請寫正楷) _____

信用卡別： VISA CARD MASTER CARD JCB CARD 聯合信用卡

信用卡號：_____

發卡銀行：_____銀行_____信用卡背面簽名處末三碼：□□□

信用卡有效期限：(西元) 20 ____ 年 ____ 月

持卡人聯絡電話：(日) _____ (夜) _____ (手機) _____

身份證字號：_____

收據抬頭姓名

(請勾選·此收據供申報所得稅用·可分別開立數人收據·但請註明捐款金額)

收據抬頭與持卡人同 請分別開立 不需開立收據

收據寄發地址：□□□ _____ 縣市 _____ 鄉鎮市區 _____ 街路 _____ 段 _____ 巷
_____ 弄 _____ 號 _____ 樓之 _____

捐款期間(請勾選其中一種方式)

多次捐款：本人願意從20 ____ 年 ____ 月至20 ____ 年 ____ 月，共 ____ 次，
固定每月扣款新台幣 _____ 元整。

單次捐款：本人願意於20 ____ 年 ____ 月，捐款新台幣 _____ 元整。

收據： 按月寄送 年度匯總一次寄送 匯整上傳至國稅局系統 不用寄送

刊物(免費)： 請寄發紙本· 請電郵寄發： @

持卡人簽名：_____ 填寫日期：_____ 年 ____ 月 ____ 日

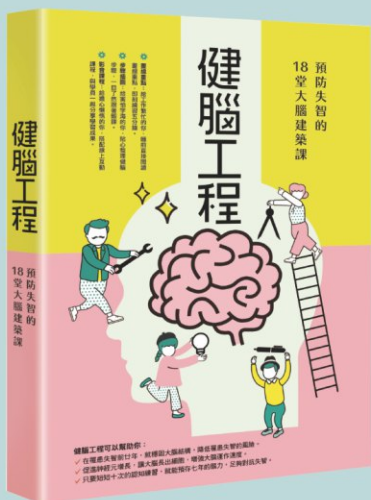
(請與信用卡簽名相同·謝謝!!)

本會會址：108台北市萬華區德昌街125巷11號

聯絡電話：(02)2304-6716 分機123 聯絡傳真：(02)2332-0877

每天存愛一點點

關懷失智多一點



捐款1,000元，
「健腦工程－預防失智的18堂
大腦建築課」書1本



捐款1,000元，
即可獲贈「活出健康」1本



捐款1,000元，
即可獲贈「這樣動不失智」1本



捐款1,000元，
「不失智的台式地中海餐桌」養身書1本

老人失智症大挑戰!

72

男性照顧者的忙與茫

故事簡介

李致遠是個保險業務經理，平時工作忙碌，但養父因年紀老邁身體不適，致遠常帶他去看醫生，而問題不止如此，最後養父竟罹患失智症，連母親都有同樣症狀？！

面對這突如其來的狀況，其他家人因工作或住國外一時無法照顧，二老的責任便暫時落在致遠身上，致遠也沒多想，拎著行李就搬回家陪伴他們，但是對於失智症毫無概念的致遠，逐漸感到無比的壓力，一向冷靜樂觀的個性，心中對未來也出現徬徨不安的情緒…

指導單位： 衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

特別感謝： 聯合勸募  United Way

出品單位： 天主教失智老人基金會



諮詢電話：(02)2332-0992

劃撥帳號：1923-0802

www.cfad.org.tw

粉絲專頁