

失智者食衣住行需求

打造失智者安全居家環境

安排熟悉安全的生活環境
可提升失智者日常生活功能!

食

- ✓ 筷子湯匙與刀叉適用餐具氣氛佳
- ✓ 硬的軟的或水湯合宜美食任君嚐

衣

- ✓ 擺放定位清楚標五顏六色自己挑
- ✓ 薄厚長短提醒過款式簡單好穿脫

住

- ✓ 危險物品請放高常用物品隨手到
- ✓ 加裝扶手防跌倒居家生活自安好

行

- ✓ 愛心手鍊加定位預防走失找得回
- ✓ 選擇貼心巧輔具長輩也能出門去

臥室

1. 設置小夜燈，避免跌倒
2. 安裝窗簾，圖案及顏色簡單
3. 開關有夜間顯示器，便於識別
4. 地板、牆壁及門的顏色均用對比

客廳

1. 沙發或椅子有扶手且善用防護條
2. 桌椅與環境顏色，對比明顯
3. 室內光線充足，避免太強的光線
4. 電視未使用應關閉，避免噪音刺激
5. 開放式櫥櫃，易見內部擺設
6. 放置個人及親友照片，刺激記憶
7. 使用時鐘日曆，提醒日期及時間

浴室

1. 洗手台及馬桶旁側加裝扶手
2. 馬桶坐墊顏色與地板、牆壁顏色呈對比
3. 保持地板乾燥或貼止滑條，以免滑倒
4. 選擇上下開關或定溫水龍頭，避免燙傷

廚房

1. 危險器具置於安全鎖的櫥櫃
2. 櫥櫃使用透明玻璃門，易見擺設
3. 選擇安全的瓦斯爐及慣用的水壺、爐具

家有失智者? 我該怎麼辦?

失智者照顧
技巧懶人包

減輕照顧負擔請撥打
1966申請長照服務

失智症防治
及照護專區



富市臺中 新好長照

臺中市政府衛生局 關心您
Health Bureau of Taichung City Government

失智者日常照顧及活動安排

除了藥物治療，下列方法可以有效延緩失智、減少腦部退化。



1

利用失智者還保有的能力探索他/她想做的事，比強迫他/她不想做的事更容易！



2

根據失智者過去的喜好安排可重複、動腦的活動！



3

規律日常作息更好記憶！



多動腦

依個人的喜好，設計活動，如：畫畫、掃地、清理東西



多運動

一天30分鐘(150分鐘/週)，微喘有流汗的規律運動，如：走路、爬山



健康飲食

增加：蔬果、堅果類、橄欖油
減少：紅肉、油類、少量紅酒



睡眠充足

一般長輩最少5-6小時



增加社區網絡

多外出社交，與人互動，如逛街、買菜、參與社區活動



減少壓力

依據個人情況排解壓力，保持好心情

失智者的溝通及相處

失智者的短期「事件」記憶不好，往往只記得「情緒」，平時多鼓勵、少強迫，就能減少照顧困難。

1

眼睛平視失智者



2

帶著幽默和笑容



3

聊有成就感的事



4

話語簡短慢慢說



5

以實際物品溝通



6

耐心等待他回答



7

不要勉強失智者



溝通方式

具體、慢、耐心、友善

1

問句簡短清晰，使用手勢、身體姿勢、圖片來幫助溝通。

2

語氣溫和緩慢，不指責、不糾正、不爭辯，不否定。

3

耐心傾聽患者話中的關鍵字，努力了解他/她想表達的訊息。

4

運用安撫的善意言詞，轉移注意力。

延緩失智症的迷思

Q

失智者情緒不穩定，會攻擊人，最好不要出門，關在家裡？

A

應增加失智者社區活動才能延緩失智症！

Q

多讓失智者吃銀杏、椰子油等健康食品，可以延緩失智症狀？

A

很多說法認為增加腦循環的藥物、銀杏、椰子油等能治療失智症，但目前未有足夠的科學證據能夠證明；現在也沒有藥物可根治阿茲海默症，藥物只是減輕症狀，延緩退化。

把自己照顧好 沒有你就沒有他!

減輕照顧壓力，歡迎撥打
1966 洽詢

