

台中市政府113年度關懷員主題工作坊第1場次

2024年5月3日(五) 9:00-11:30

臺中市政府 惠中樓301會議室

激活腦力健康GO

動出大腦活躍力

中台科技大學 老人照顧系(高照系)/長照所 徐明仿

學習目的

- ▶ 1.能初步瞭解同仁的認知功能情形
- ▶ 2.認識常見的認知障礙疾病
- ▶ 3.能分享保養腦力的方法
 - ▶ 飲食習慣、生活行為、健腦活動...



主要內容

- ▶ 1. 什麼是認知功能? 如何查覺異狀?
- ▶ 2. 有哪些常見的認知障礙疾病?
- ▶ 3. 如何保養腦力?



1. 什麼是認知功能？如何查覺異狀？



認知功能

- ▶ 「認清、理解、判斷」的連續過程
 - ▶ 能認清自己所處的情境
 - ▶ 能理解發生了什麼事
 - ▶ 能判斷應該如何因應
- 經驗及習慣



造成認知功能下降的原因

▶ 超過100項.

▶ 可恢復 (如: 維生素B群的不足).

▶ 不可恢復 (如: 失智症).

▶ 及早正確診斷造成認知功能下降的原因，
依原因決定處置方法。



造成認知功能下降的原因-可恢復的因素

- ▶ 維生素B12不足
- ▶ 甲狀腺分泌異常
- ▶ 梅毒、HIV
- ▶ 正常壓力性水腦症、腦腫瘤、腦炎、硬腦膜下血腫、頭部受傷
- ▶ 心臟、肺、腎臟的內臟器官疾病導致認知功能下降
- ▶ 憂鬱症、助眠藥物副作用
- ▶ 電解質異常

每年健檢習慣



造成認知功能下降的原因-

不可恢復的因素



失智症



如何查覺同仁的異狀?

▶ 最近這陣子好像…

- ▶ 興趣或嗜好的改變
- ▶ 個性的改變
- ▶ 獨處的時間變長
- ▶ 講話不合邏輯
- ▶ 設法圓話

和以前相比



2. 有哪些常見的認知障礙疾病？



引起認知功能下降的疾病

▶ 憂鬱症

▶ 如：注意力、集中力、記憶力等受影響

▶ ADS (自閉症類群障礙)、AS (亞斯伯格症候群)、ADHD (注意力不足過動症)

▶ 兒童期,青少年期,成年期-無診斷

▶ 老年期出現明顯症狀

▶ MCI (輕度認知功能障礙)：可恢復性高

▶ 失智症



家屬的心境

- ▶ 最近記憶力變得很差,而且有被害妄想
是不是失智了?
 - ▶ 他是故意在嚇我,在整我,故意在跟我做對
他以前非常聰明,腦筋很靈活,不可能是失智
 - ▶ 人老了,記憶力變差,很合理啊!
-
- 

身為同事,可以如何協助?

- ▶ 可以提醒對方
- ▶ 找到原因
 - ▶ 有助減輕內心莫名的不安, 焦慮
 - ▶ 知道如何正確因應
 - ▶ 知道如何治療
 - ▶ 避免持續惡化



失智症引起的認知障礙

▶ 不可恢復

- ▶ 認清、理解、判斷的大腦運作功能下降，
且影響到日常生活及社會生活，
- ▶ 期間超過6個月



針對**MCI**的新藥

エーザイ認知症新薬「レカネマブ」、日本でも承認申請 - 日本経済新聞 (nikkei.com)

失智症的常見類型

- ▶ 阿滋海默症
- ▶ 血管型失智症
- ▶ 混合型失智症
- ▶ 路易式體型失智症
- ▶ 額顳葉退化型失智症
- ▶ 年輕型失智症

失智症--可以預防嗎?

如何預防 阿滋海默症

- ▶ 預防三高
- ▶ 預防三高的惡化
- ▶ 保養牙口功能
- ▶ 協助維持良好生活作習與規律
- ▶ 走出家門, 與人保持互動
- ▶ 退休後, 有事情做



如何預防 血管型失智症

- ▶ 預防三高
- ▶ 避免心血管疾病的惡化



如何預防 路易式體型失智症

- ▶ 預防 巴金森氏症



如何預防 額顳葉退化型失智症

- ▶ 目前尚無



年輕型失智症

▶ 年輕型阿滋海默症

- ▶ 與遺傳有關

▶ 年輕型血管型失智症

- ▶ 預防三高
- ▶ 預防心血管疾病惡化



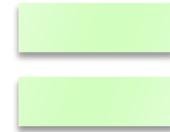
▶ 失智症--不管是哪一個類型,都是相同的症狀嗎?

▶ 請家屬 主動尋問 主治醫師
是哪一個類型的失智症



阿滋海默症的典型症狀

記憶力：差



問相同的事

現在幾點?
你吃飯了嗎?

做相同的事

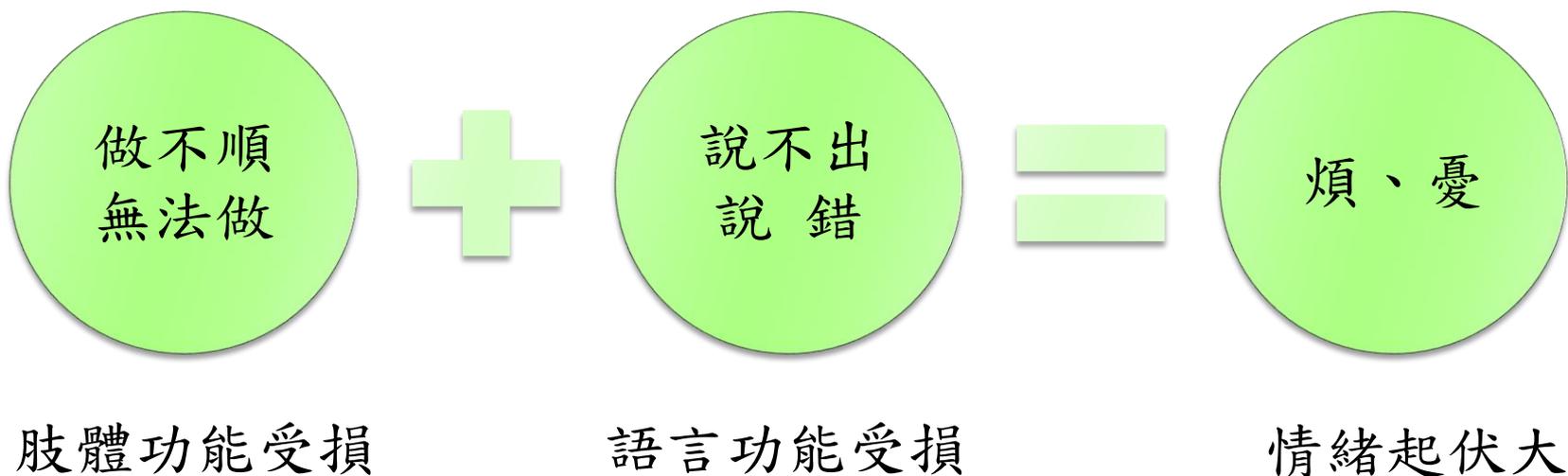
一直在找東西
找不到

我沒吃飯
沒有人打電話過來
郵差沒有來



血管型失智症的典型症狀

身體功能：差



路易式體型失智症的典型症狀

睡眠品質：差



睡眠障礙

自律神經運作功能：差



額顳葉退化型失智症的典型症狀

身體功能佳, 但, 本人不想做



▶ 布魯斯威利

社交與人際互動
明顯受影響

請提醒照顧失智症者的家屬-I

▶ 不要嚇到失智症者

- ▶ 不要突然碰觸失智症者的身體
- ▶ 因為失智症者容易出現
 - ▶ 不知道你是誰
 - ▶ 不知道你和他的關係
 - ▶ 不知道你要做什麼
 - ▶ 不知道為何你在這裡
 - ▶ 不知道你是來協助他...



請提醒照顧失智症的家屬-2

- ▶ **不要**讓失智症者覺得**有壓力**
- ▶ 壓力, 只會加速失智症的惡化
 - ▶ 不舒服的空間環境
 - 熱、悶、臭、吵...
 - ▶ 不舒服的人際情境
 - 強迫、命令、責備、否定、嘲笑
 - 尋問失智症者有關記憶的事
 - 你的孫子叫什麼名字?
 - 我是誰?



3.如何保養腦力？



飲食-I

- ▶ 活用健保資源, 每年健檢
 - ▶ 瞭解自己的健康狀態 (慢性疾病、營養素...等)
 - ▶ 地中海型飲食
 - ▶ 水份攝取原則

 - ▶ 共餐或聚餐
-



飲食-2

- ▶ 糖尿病-飲食留意
- ▶ 高血壓-飲食留意
- ▶ 腎臟病-飲食留意
- ▶ 肌少症-飲食留意



生活行為

- ▶ 有規律的生活模式與良好生活習慣
 - ▶ 結伴一起
 - ▶ 給「**前額葉**」良性刺激
 - ▶ 過程：快樂
 - ▶ 方法：找到適合自己的方法
 - ▶ 找新的餐廳、試新的餐點、找不同的路散步
 - ▶ 下午茶+聊天、規劃行程外出旅遊
 - ▶ 志工活動、學習型活動…
 - ▶ 參加社區C據點或社區課程
-



生活行為 實際作法分享-I

▶ 手機

- ▶ LINE 群組分享訊息
- ▶ 搜尋餐廳,交通

▶ 電話

▶ 平日習慣

- ▶ 適度運動 + 人際社交 + 新體驗 + 新訊息
- ▶ 適合邀約成員 + 保持人際互動



生活行為 實際作法分享-2

- ▶ 電腦 + 手機
 - ▶ FB, LINE 分享訊息
- ▶ 電話
- ▶ 平日習慣
 - ▶ 健檢 + 依醫囑改善飲食(控制血糖)
 - ▶ 瞭解身體變化, 健康意識高
 - ▶ 每天散步 + 人際社交 + 開車擴大生活圈
 - ▶ 吸取新知, 分享給適合者
 - ▶ 志工活動



大腦四大部位

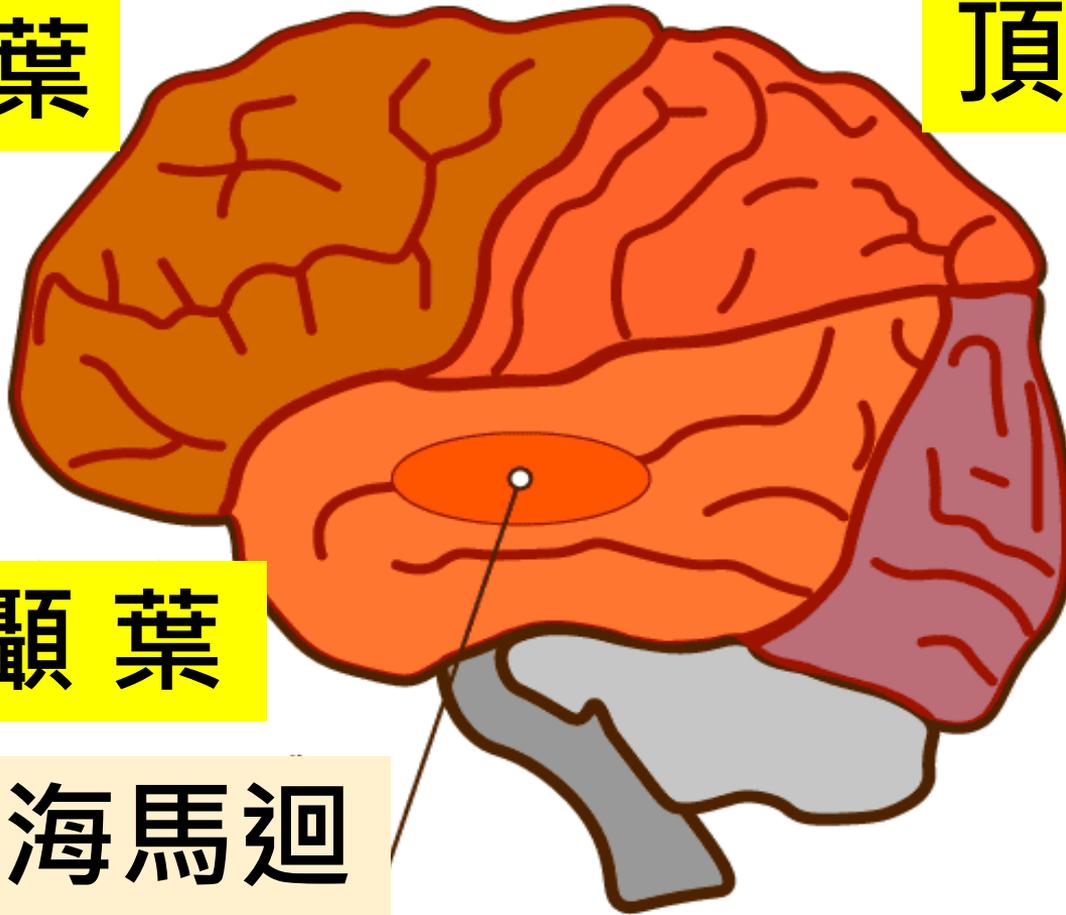
前額葉

頂葉

顳葉

枕葉

海馬迴



健腦操

- ▶ 快樂氣氛 + 靜態 + 動態：效果最佳
 - ▶ 快樂氣氛：音樂 + 帶領者營造
 - ▶ 靜態：○○接龍, 回想療法 + 說出○○
 - ▶ 動態：大笑, 踏步, 走路, 散步... 等

- ▶ 影音教材時間-- 看一下日本朋友怎麼做



分組討論-健腦操活動設計

- ▶ 每組討論10分鐘
- ▶ 邀請小組分享



Q&A

