

職場版

時他  
智待  
失對  
事善  
同友



建構失智友善社區



失智友善  
Dementia  
Friends

衛生福利部國民健康署

107年12月



# 同事有愛 職場無礙

難怪最近她整個人都怪怪的，特別容易忘記我交代的事情。

小美最近被診斷出早發型失智症，她在工作上可能需要各位主管多留意了。

那我先請坐她旁邊的同事協助她，也想想如何調整她的工作。



# 大綱

認識與預防  
失智症

打造失智  
友善職場

如何與  
失智同事  
溝通

# 認識與預防失智症

- 什麼是失智症
- 失智症的成因
- 失智症十大警訊
- 學習如何預防失智症
- 認識早發型失智症

# 認識失智症

失智症是認知障礙的症候群，不是單一疾病，病發時會產生許多症狀，如下



記憶力減退

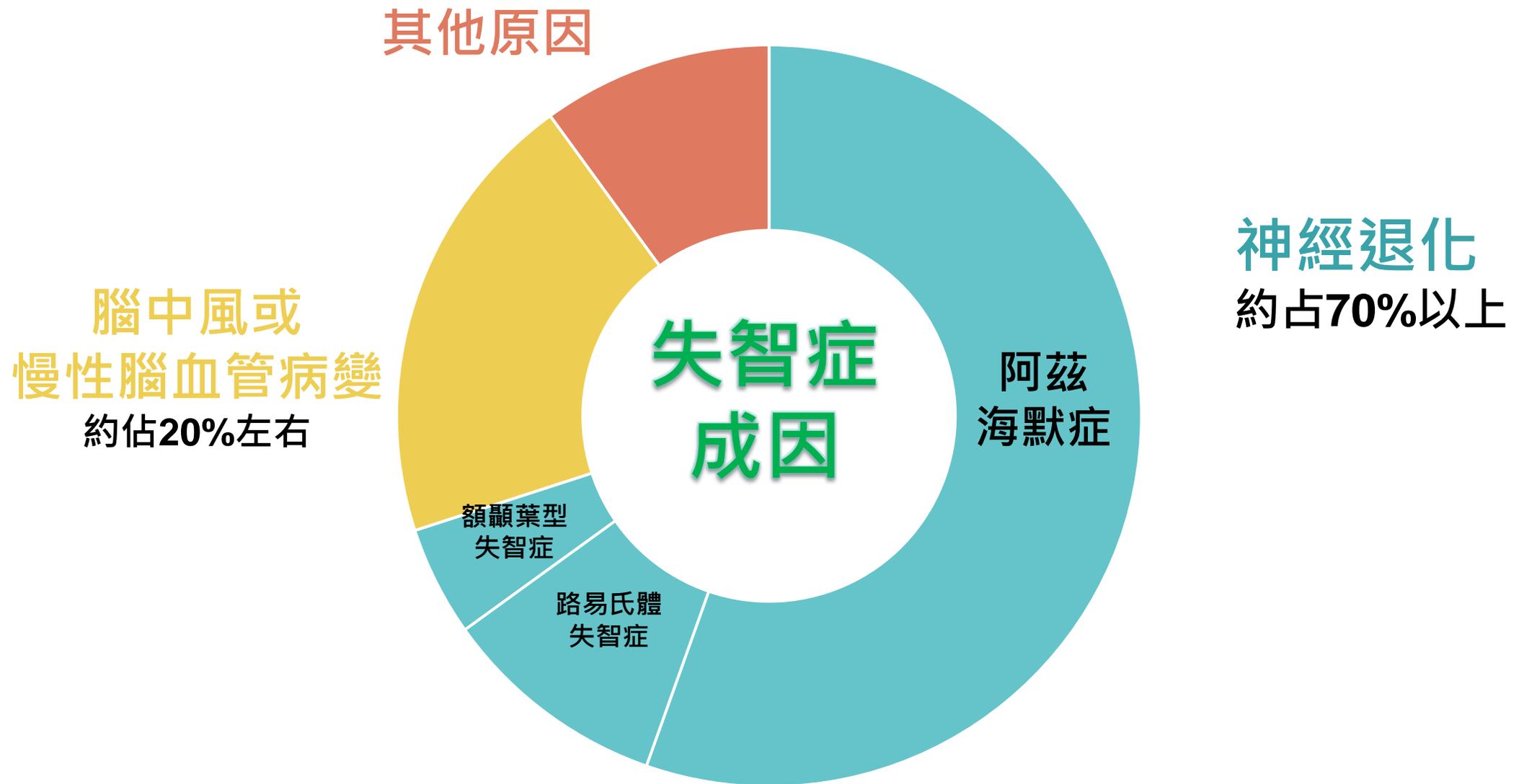


認知功能退化  
(語言、空間感、計算、判斷力等等)



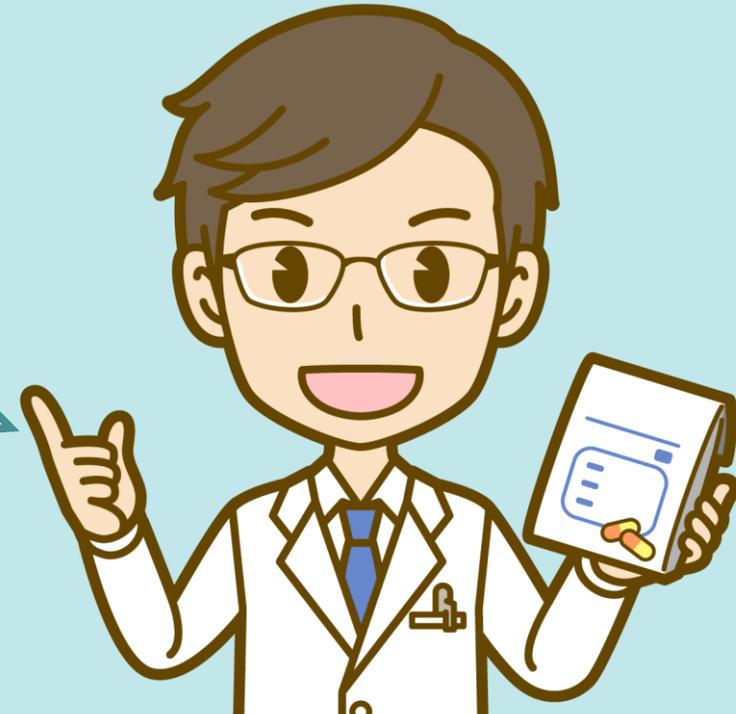
干擾行為、幻覺  
個性改變、妄想

# 失智症主要原因



# 失智症 十大警訊

1. 記憶力減退影響到生活
2. 計劃事情或解決問題有困難
3. 無法勝任原本熟悉的事物
4. 對時間或地點感到混淆
5. 分析視覺影像和空間關係有困難
6. 言語表達或書寫出現困難
7. 物件擺放錯亂且無法回頭尋找
8. 判斷力變差或減弱
9. 從職場工作或是社交生活中退出
10. 情緒和個性的改變



# 失智症十大警訊

1

## 記憶力減退到 影響生活

常常重複發問、重複購物，  
容易忘記近期發生的事。

媽，你吃過  
藥了啊！

我哪有？



2

## 計畫事情或 解決問題有困難

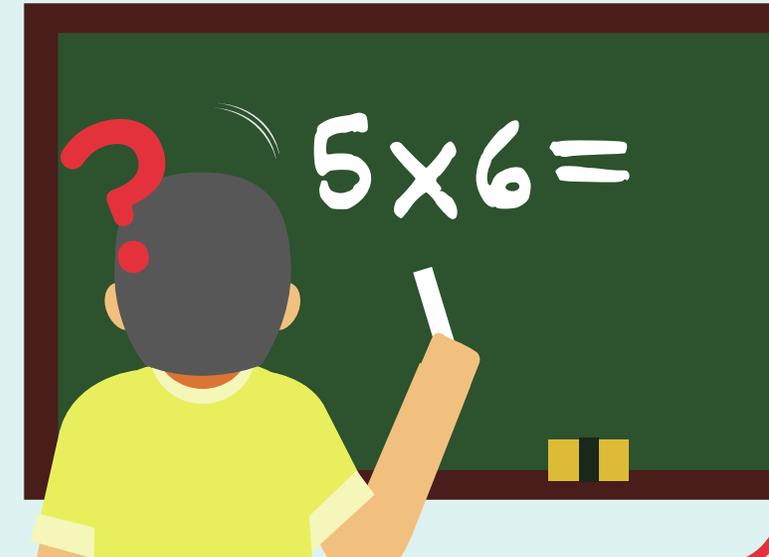
無法處理每個月都在管理的  
帳單。



3

## 無法勝任 原本熟悉的事務

例如數學老師對於加減算數  
常出錯。



# 失智症十大警訊

4

## 對時間地點 感到混淆

在自家周圍迷路而找不到回家的方向。



5

## 有困難理解視覺 影像和空間之關係

例如誤認鏡子中的自己是另一個人。



6

## 言語表達或書寫 出現困難

例如忘記用來寫字的工具叫做筆。



7

## 東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力

例如拖鞋放在被子裡、衣服放到冰箱裏找不到。



9

## 從職場或社交活動中退出

變得比較被動，對各項活動及嗜好失去興趣。



8

## 判斷力變差或減弱

例如過馬路不看紅綠燈



10

## 情緒和個性的改變

易出現不尋常生氣或激動反應、疑心病重、口不擇言等。



# 失智症的預防

要運動 要參與 要動腦

- 1 要增加腦部運動
- 2 要增加身體活動
- 3 要增加社會參與

趨吉



# 失智症的預防

不菸 不酒 不偏食

- 1 不吸菸
- 2 不喝酒過量  
(減少酒精攝取)
- 3 不偏食  
(均衡適量飲食習慣)

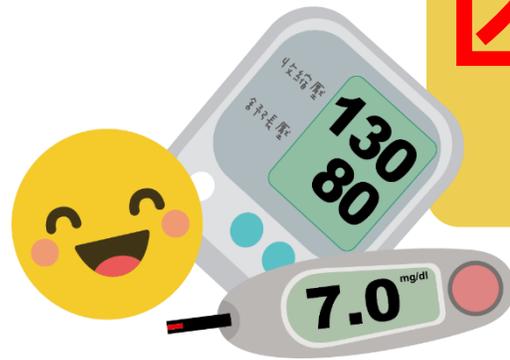
避  
凶



# 失智症的預防

## 遠離心血管疾病和憂鬱

- 1 預防三高  
( 高血壓、高血糖、高血脂 )
- 2 預防憂鬱



避  
凶



# 認識早發型失智症

- 在**65歲前**被診斷失智，即為**早發型失智**（**年輕型失智**）
- 和老年失智症相比，阿滋海默症所占比例降低，其他如額顳葉型失智症、血管性失智症比例較高。
- 較多比例在疾病初期發生明顯的**精神症狀與個性改變**，常被歸因於情緒問題而不易診斷。
- 較少有合併全身性疾病，**退化的過程也較快**。

# 早發型失智症困境

## 職場困境

- 失智症者可能仍在職場上工作，工作表現會受到影響。
- 失智症者外表與一般人無異，言行舉止出現異常時，更容易受到有色眼光看。

## 家庭困境

- 此時期擔負家庭經濟的支柱，將影響家庭成員的生活。
- 家人在照顧上承擔的壓力相對更大。

# 小試身手

在職場上有可能遇到同仁罹患失智症，這種未滿65歲前被診斷出的失智症，一般稱之為早發型失智症。

(A)是

(B)否

(A)：是

# 打造失智友善職場

當在職場上遇到疑似失智的夥伴  
或同事時，我們可以怎麼做來打  
造一個友善的職場呢？

# 友善職場氛圍

- 心態上**理解及接納**失智者
- 能**適時協助**失智者
- **尊重包容**失智者 - 不歧視、不排斥、不責備
- **自在的**與失智者**互動**



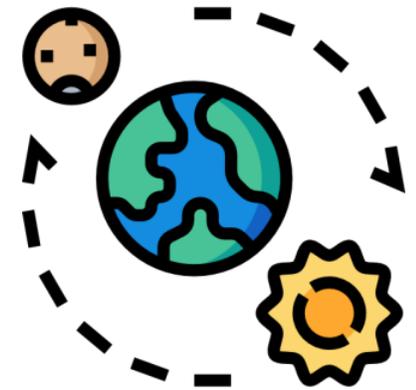
# 友善職場空間

- 地板避免反光
- 標示簡單清楚
- 燈光適當控制
- 高低差具明顯色差



# 適當的職務調整

- 從原來的工作中增減一些職務，或將工作重新分配，使其避開其無法完成或執行的部份。  
( 調整後可以是全時或部份工時 )
- 可以用不同的工作崗位來做調整。



# 如何與失智者溝通

- 了解如何運用3多5要的技巧與失智者溝通。

# 溝通技巧：三多



## 多表情

保持微笑，  
輔以友善動作



## 多肯定

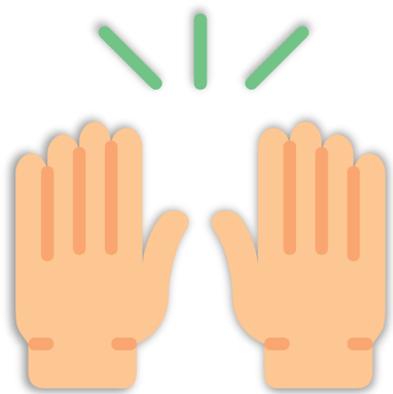
給予失智者  
肯定與贊同



## 多耐心

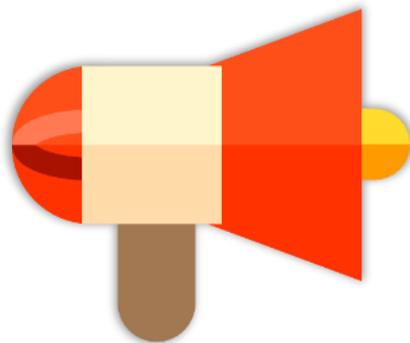
給予失智者多點  
時間完成動作  
不要勉強或催逼失智者

# 溝通技巧：五要



## 要理解

理解失智者言語  
背後意義與情緒



## 要明確

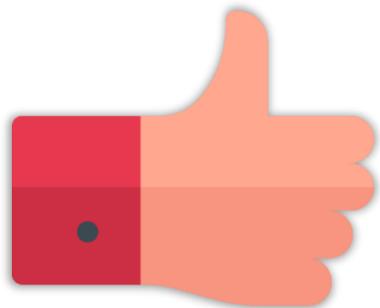
指示簡短明確



## 要告知

替失智者長輩做  
任何事要先告知

# 溝通技巧：五要



## 要認同

失智者進入混亂狀態時  
認同取代糾正



## 要尊重

維護失智者尊嚴

# 小試身手

公司同事被檢查得了早發型失智症，和他溝通時我不應該？

- (A) 給他多一點時間
- (B) 面無表情
- (C) 更多的理解他

(B) : 是

# 結語

- 失智症不是單一疾病，病發時會產生許多症狀，且跟平常的行為是不同的。
- 在65歲前被診斷失智，即為早發型失智（年輕型失智）
- 打造友善職場可以透過：  
友善氛圍、友善空間、職務調整的方式，來幫助失智的同事。
- 與失智者溝通可透過3多5要：  
多表情、多肯定、多耐心。  
要理解、要明確、要告知、要認同、要尊重。

## 課程總測驗-大展身手

恭喜您完成了三個單元的課程，  
相信您對於失智有了更多的認識，  
現在讓我們來做個小測驗！

# 小試身手

阿美姨今年55歲，在會計公司任職多年，最近她常常忘記自己東西擺放的位置，經醫生診斷後確定她得了失智症。她得的是一般退化型失智症。

- 是
- 否

# 小試身手

下列何者對於失智症的預防無效？

(A)多喝酒

(B)多動腦

(C)多互動

答：(A)

# 小試身手

身為公司的員工，如遇到患有早發型失智症的同事，我可以如何與他互動？

- (A) 尊重包容他
- (B) 適時協助他
- (C) 給予他多點時間完成工作
- (D) 以上皆是

(d) : 景

# 資料來源

新北市政府(2016)。失智症關懷手冊。



社團法人台灣失智症協會(2009)。愛的備忘錄—失智症家屬調適與社會資源。



邱銘章、湯麗玉(2009)。失智症照護指南，原水文化。



# 延伸閱讀

## 多動腦

衛生福利部國民健康署  
(2018)。失智症預防。



## 多運動

衛生福利部國民健康署  
(2017)。動動生活手冊。



## 我的餐盤

衛生福利部國民健康署  
(2018)。我的餐盤。



## 三高防治

衛生福利部國民健康署  
(2018)。三高防治專區。



## 遠離憂鬱

衛生福利部國民健康署  
(2015)。認識憂鬱、面對  
憂鬱、擺脫憂鬱。



## 不抽菸

大林慈濟醫院教學研發組  
(2016)。【衛教】認識菸  
害與戒菸藥物(國語)。



## 不飲酒

衛生福利部國民健康署  
(2014)。拒絕酒癮健康就  
贏酒癮治療篇。



# 延伸閱讀

## 預防失智症

衛生福利部國民健康署(2018)。失智症預防。



## 失智症十大警訊

衛生福利部國民健康署(2018)。失智症十大警訊/三折頁。



## 職務再設計

台北市勞動力重建運用處(2016)。職務再設計。

