

Dementia

April 2020

Contents

1. Homepage
2. About us
3. Examination
4. Treatment& prevention
5. Hospital/ clinics
6. For caretakers

Homepage

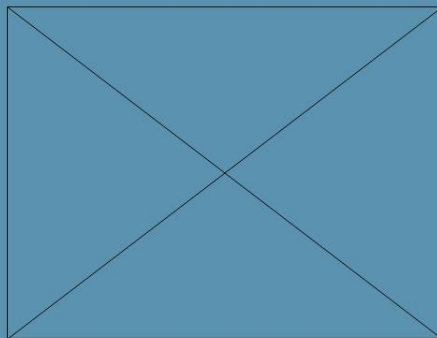
關於我們

線上測驗

治療 & 預防

就醫資訊

照護者資訊



DEMENTIA?

About us

關於我們

線上測驗

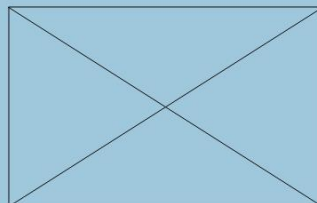
治療 & 預防

就醫資訊

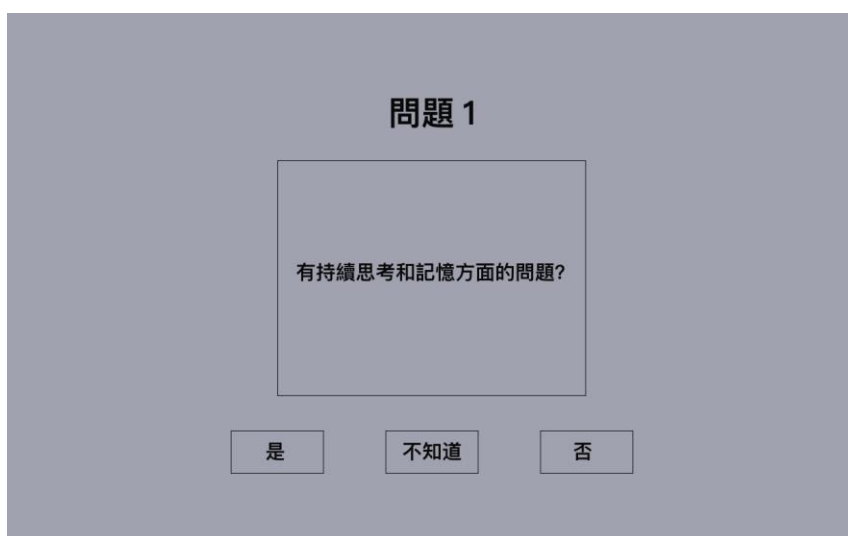
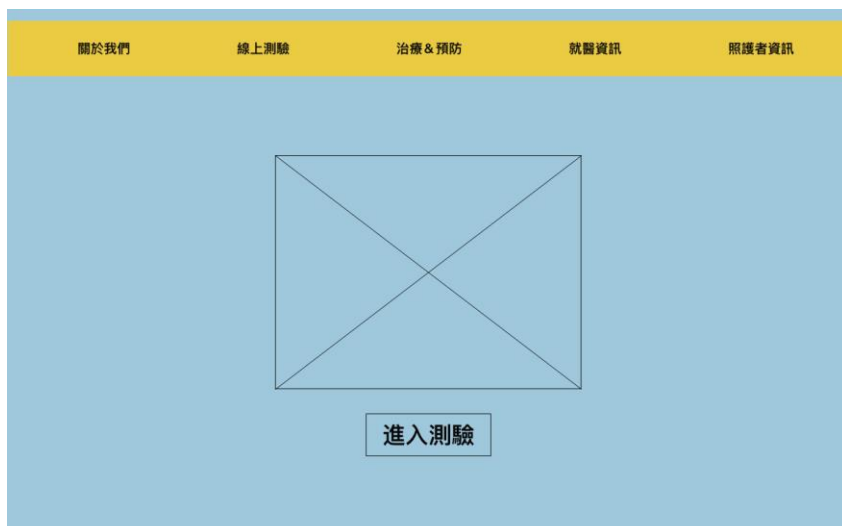
照護者資訊

關於我們

台灣已經邁入高齡化社會，老年失智問年日趨普遍，即便是年輕人也可能換得此病症，此網站旨在提供失智症初步檢測，並將檢測結果區分級別，以提供適當的就醫資訊及預防方法。



Examination



Treatment& prevention

關於我們

線上測驗

治療 & 預防

就醫資訊

照護者資訊

治療

給重度者之遊戲

給中度者之遊戲

給輕度者之遊戲

預防

飲食

運動

其他生活習慣

遊戲

1

4

7

8

10

關於我們

線上測驗

治療 & 預防

就醫資訊

照護者資訊

飲食

地中海型飲食

適量紅酒 (120c.c / 天)

植物油 (5g / 天)

堅果 / 莓果 (150g / 週)

運動

有氧運動

一週2-3次

每次至少30分鐘

重量訓練

輕重量為主

每組動作10-15下

關於我們

線上測驗

治療 & 預防

就醫資訊

照護者資訊

生活習慣

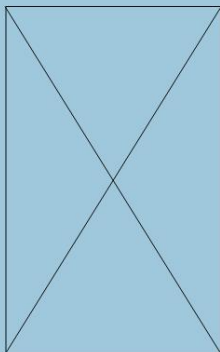
深呼吸

戴安全帽

看電視小於一小時

吃早餐

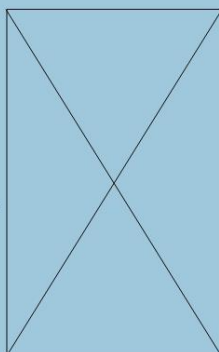
提供檢測之醫院名單



台北市

- 三軍總醫院老年醫學科
02-8792-3311
- 台大醫院老年醫學部
02-2312-3456
- 馬偕醫院銀髮整合照護門診
02-2543-3535

提供檢測之診所名單



台北市

- 菁英診所
02-8791-7515
- 柏馨診所
02-8787-4911
- 永暉診所
02-2595-9602

照護者資訊

照護者的準備

- 了解疾病及照顧知識
- 參加家屬支持團體
- 了解相關社會福利
- 鍛鍊體力
- 尋找支持來源及情緒抒發管道
- 協商照顧責任的分擔

照護者的調適

- 我健康 患者才健康
- 有足夠休息 才能照顧好患者
- 支援越多 越能事半功倍
- 寫下照顧日誌 方便他人接手

相關協會

- 社團法人台灣失智症協會
02-2598-8580
- 失智症社會支持網
0800-474-580

