

失智友善社區推動分享

執行單位：屏東縣政府衛生局

「呤..呤..呤..」接起電話，那頭傳來社區商店老闆確認媽媽要買的東西沒有遺漏，腦海隨即憶起兒時廚房裡媽媽手邊忙著張羅全伙房的晚飯，耳邊響起，「細妹ㄟ，去隔壁阿伯的店裡買瓶豆油回來，說吃完飯後我再去付錢...」。曾幾何時鄉里村間人人互動變了調、隨著生活步調緊湊，早晚街頭碰了面也僅打聲招呼就各自忙了起來，愈見少了熱絡話家常、張三李四聊聊八卦道道是非，鄉下純真樸實似乎不見了。

106 年底縣政府邀了村裡的村長、協會、教會代表及學校校長等，開會要說明及討論高齡失智友善示範社區計畫，除了要做環境修建外、交通也會納入規劃。107 年又陸續開了幾次會，也見衛生局及衛生所人員更常在村裡穿梭；這難道是真的嗎？果不其然，鄉公所、派出所、村里診所、商店及學校開始動起來了。又是友善天使、志工（客家文物館的志工已經很固定了也一起加入）的訓練，國中操場周圍也動工要建置友善步道，還有什麼老少可以一起使用的遊具，後來又有成功大學的團隊進駐社區做調查，縣政府也來做交通的評估，並且要為長輩、失智的人做可以用智慧科技追蹤的「平安卡」。之前聽說潘縣長是偏鄉長大的孩子，一定最了解村落的需要，也會實踐他想要建構的安居樂業吧！

想不起來有多久沒看見媽媽的笑容了，有多久沒能敢讓媽媽獨自一人走出家門、走去雜貨店買東西了，自從竹田鄉有一群熱情友善的長輩志工，衛生局、成功大學團隊在客家文物館（村里長輩最常去的地方）內打造了「屏安樂智屋」，定期的舉辦手工 DIY、活絡大腦的桌遊遊戲及動動身體等課程活動，屋內也有多樣的健康知識書籍、影片，還可以享用可可茶、咖啡以及量血壓的服務。現在人口老化嚴重，大多數的年輕朋友都外出工作、求學，多半都無法好好陪伴家中的阿公阿婆、爸爸媽媽，自從客家文物館利用閒置辦公空間，改造了供長輩活動場所，他們不僅可以彼此閒話家常、互相談心，也減低了家中上班族的擔心。雖然目前友善步道這些硬體環境工程還未完工，智慧科技交通的「屏安福」仍在試營運期中，但我們已經有感受到了社區裡的志工、商店、同學的友善與關懷，媽媽現在還是固定幾天要送到琉璃光由社工帶她活動；等一切都完備了，以往的舊時光、我們熟悉的村落、阿公阿婆的叫罵聲、孩童的嬉鬧景象，一定會再次重現的。

失智友善社區推動分享

執行單位：高雄市政府衛生局

我總以為人老了就會老番顛，嘮裡撈叨，忘東忘西，反反覆覆，常常跟我先生說也說不清、理也理不明，導致我對他越來越不耐煩，甚至當眾罵他，但是他也沒有因此改善他的行為，反而躲在家裡不想出來，心想這樣也好以免產生更多的摩擦，我真不知道他已經生病了。

直到這天先生出門，快到中午有一位社區志工跟了回來，她表示因為看到先生騎腳踏車在早餐店繞圈圈，所以陪他回來！我問他：「為什麼在早餐店繞圈？」他說他想不起來他要幹嘛，所以繞圈圈一定可以想起來.....，志工建議我們去大醫院看神經內科門診，在醫師診斷下才知道他罹患了失智症，而且是介於輕度到中度，我感到非常震驚。

醫師說失智症病程是可以延緩的，於是我們參訪了失智友善關懷館，試讀延緩失智的課程；在社區志工的鼓勵下，我先生開始背書包上課，做筆記，到處貼提醒自己的紙條....，臉上的表情越來越多歡笑，回到家他會跟孫女說今天發生的事、結交的夥伴，晚上睡眠也越來越好。

我看到他積極參與活動，真為他高興。到了假日還常吵著要出門參加活動，他認為自己多參加他會恢復越快，看到先生積極的想要改變他的生命，我也開始陪讀，我終於知道參與活動的魅力，也想讓自己生命更充實。

在失智友善關懷館我學習到失智者日常生活照顧技巧、問題行為處理及社會福利資源運用、如何與失智症先生溝通，不再因照護衝突、家人照顧責任分擔之糾葛等問題所困擾，對照護他我不再抱怨，我要好好陪他，直到生命盡頭。社區裡潛藏很多失智症個案，未被發現；若能及早發現，就可以及早預防惡化，此次非常感謝高雄市大寮友善社區對我跟丈夫的關懷，誠摯感激！

失智友善社區推動分享

執行單位：臺北市政府衛生局

你是否在社區中遇到「買了東西忘記付錢」、「搭公車忘記回家的路或搭錯方向」的民眾，這些都是失智者在社區中可能發生的事情。臺北市政府衛生局率全國之先，串聯里長、社區商家及組織在臺北市中正區推動「守護記憶 友善社區」，守護社區中的失智者，使失智者及照顧者在社區中能安心生活。

「社區可以成為失智症共同照護的力量」照顧有輕微失智症的先生 10 多年的陳女士有感而發。她說，平日為了讓先生病情不繼續惡化，積極帶先生參加「失智友善館」和失智據點舉辦的活動，但家中沒有交通工具，大多倚賴公車往返，臺北市結合公車業者推動失智友善社區，很多駕駛都能同理她們，看到失智症的先生行動較緩慢或發現先生搭車時重複給車資時，都會主動詢問或協助，並貼心地等她們坐好後才會開車，這些溫暖的舉動都讓陳女士長期以來的沉重照顧壓力獲得短暫的釋放。

陳女士說，平常也使用臺北市提供的科技服務得到失智症相關資訊，例如「保智小先鋒-Line 智能機器人」可了解失智者症狀、就醫資訊，透過「守護記憶 友善社區」網站查找鄰近社區的失智友善組織，報名參加相關活動，社區中的各類商家對失智者及家屬也相對友善，因對失智症有基本的認識，發現社區中有「重複購物或忘了付錢」、「常跟鄰居吵架」或「在路上遊蕩」的居民都能主動關心是否為失智者，尋求派出所或健康服務中心協助。

「失智症並不可怕」，應以正向態度談論失智症，陳女士感受到社區的熱心與貼心，體會到原來照顧道路上並不是只有自身一人踽踽獨行，還有很多人願意提供友善的協助，陪伴失智症家庭一起走過漫長的照護旅程。臺北市也將持續透過多元管道提升民眾對失智症認識及友善態度，並招募更多單位加入「失智友善組織」行列，讓鄰里成為失智症照顧的共同力量，營造失智友善的暖心臺北城！

失智友善社區推動分享

執行單位：宜蘭縣政府衛生局

剛走進美福社區，遠遠地傳來一陣陣悅耳的歌唱聲，老玩童樂智館裡的20幾位長輩們正隨著老師快樂的舞動著，熱情洋溢地揮揮手、擺擺腿，連一旁作紀錄的志工，也不禁隨著音樂手舞足蹈了起來。

下課便是社交時間，長輩們留下來繼續練習舞步，或與老寶貝們泡茶聊天、唱唱卡拉OK。有位每次都穿著色彩鮮豔的衣服，戴著漂亮帽子與飾品，可愛又嬌滴滴的沈奶奶，大家都暱稱她為「古錐ㄟ」。

來社區之前誰想也不到，半年前診斷出罹患失智症的沈奶奶每天醒來就是坐在電視前面發呆，說話結結巴巴、顛三倒四的，直到半年前，在壯圍鄉衛生所及美福社區的理事長，同時也是社區志工的鼓勵與邀約之下，沈奶奶才開始參加課程。現在的她不僅與人的互動變好了，也變得更有精神，家屬也常常分享奶奶在家練習跳舞、唱歌的影片，可見奶奶已經變成一位愛上學的「老」朋友。每當看見長輩的笑容及家屬的回饋，還有整個社區的凝聚力，即是我們努力在推動失智友善社區最佳的見證。

在老玩童樂智館裡，不只是有銀髮族體適能班，還有可以動動腦、動動手的桌遊牌藝班及手工藝班，以及長輩們自小熟悉且源自於宜蘭本土的戲曲-歌仔戲教唱...等等，希望能透過各種多元有趣的課程，維持長輩的身心健康，達到預防失能、延緩失智的目標。

除了館內課程之外，還會定期舉辦家屬的專業輔導與支持座談會，幫助家屬學習照護、身心靈的自我調適。並串聯社區內的商家、早餐店、學校等失智友善組織，藉由社區鄰里的力量，佈建一個在地守護網絡，打造一個讓失智症者及家屬都能安心、放心生活的社區。