

不僅是忘記:

理解晚年癡呆症



什麼是癡呆？

- 癡呆看起來很像記憶喪失，然而，它是非常不同的。¹
- 癡呆的早期跡象非常微妙，往往不涉及記憶喪失，而且往往更難發現。²
- 癡呆在不同的人中以不同的速度發展。²
- 有些癡呆症根本不影響記憶，而是影響一個人的交流、識別人、單詞或物體的能力。³

癡呆是什麼樣子的？²

- 記憶喪失
- 判斷力喪失
- 決策困難
- 性格變化
- 言語和理解語言困難
- 難以與親人共度時光

我如何能保持健康？

- 保持活躍吃得好⁴
- 養成好的睡眠習慣⁴
- 戴助聽器⁵
- 與您的社區和親人聯繫⁶

我在哪裡能得到幫助？



有關癡呆症及心理健康的資源及援助，請查詢您所在的社區及聯繫以下的社區服務機構

ConnexOntario

每周七日，廿四小時，免費提供保障個人隱私的有關整個安大略省精神健康、成癮和賭癮服務的資訊。

www.connexontario.ca **1-866-531-2600**

Alzheimer Society Ontario

alzheimer.ca/en/on **1-800-879-4226**

加拿大心理健康協會

<https://ontario.cmha.ca/> **1-800-875-6213**

成癮和心理健康中心

www.camh.ca **1-800-463-2338**

社區資訊中心

www.211Ontario.ca **Dial 211**

老年健康生活中心

<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you> **1-888-910-1999**

資源

阿爾茨海默病或癡呆 <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/alzheimers-or-dementia>

阿爾茨海默症：期待什麼 https://alzheimer.ca/sites/default/files/files/national/core-lit-brochures/core-literature_what-to-expect.pdf

參考資料

1. 加拿大阿爾茨海默症協會。(2018, 8月 24日)。正常衰老與癡呆。此處可獲得：<https://alzheimer.ca/en/Home/About-dementia/What-is-dementia/Normal-aging-vs-dementia> 2020年2月6日。
2. 阿爾茨海默症或癡呆症。(無日期) 此處可獲得：<https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/alzheimers-or-dementia> 2020年2月6日。
3. Mori, E. (2017)。路易體癡呆的認知障礙。發表在“路易體癡呆”(73–85頁)。Springer, 東京。
4. Bombois, S., Derambure, P., Pasquier, F. & Monaca, C. (2010)。衰老和癡呆的睡眠障礙。營養期刊，健康與老化, 14 (3), 212–217。
5. Thomson, R.S., Auduong, P., Miller, A.T. & Gurgel, R.K. (2017)。聽力損失是癡呆的危險因素：一項系統性回顧。喉鏡耳鼻喉科調查, 2 (2), 69–79。
6. Agli, O., Bailly, N. & Ferrand, C. (2015)。癡呆老人的靈性和宗教：系統性回顧：國際老年精神病學, 27 (5), 715–725。