

失智症預防及失智友善線上學習課程

編號	線上課程名稱	連結網址	課程介紹	講座資訊	播放長度
1	失智並不可怕，可怕的是您不知道	https://elearn.hrd.gov.tw/info/10022791 (提供學習時數) 或 https://health99.hpa.gov.tw/material/6829 (無提供學習時數)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 失智症是什麼？ 2. 失智症是全世界老年人失能的主要原因之一，失智症不僅對患病者及他們的看護者和家庭來說都是龐大的壓力，因為缺乏失智症的認識和理解，羞於看醫生，而導致診斷和照顧上的障礙。了解健忘與失智差別，即早診斷，即早治療。了解失智症，更能同理病人情形，而給予適當幫助。 <p>第1輯-喔！失智是什麼？ 第2輯-不要小看的年輕失智症 第3輯-失智症十大警訊 第4輯-如何降低失智症風險</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 臺北市立聯合醫院中心主任劉建良、 ■ 國立陽明大學附設醫院神經內科特約主治醫師蔡秉晃、 ■ 大林慈濟醫院失智症中心主任曹汶龍、 ■ 台大醫院神經部兼任主治醫師朱智邦 	51分鐘
2	預防及延緩失智，從這做起(一)	https://elearn.hrd.gov.tw/info/10022792 (提供學習時數) 或 https://health99.hpa.gov.tw/material/6830 (無提供學習時數)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 降低失智症的風險應避免高血壓、高血脂、高血糖及頭部外傷。 2. 延緩失智從動腦開始，目前失智症仍無有效的藥物能治癒它，只要透過症狀控制及，就可以改善病症與生活品質。 <p>第5輯-延緩失智從動腦開始 第6輯-降低失智症風險-三高管理 第7輯-降低失智症風險-多種健康行為 第8輯-降低失智症風險-避免頭部外傷</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 花蓮慈濟醫院認知暨老年精神科主任羅彥宇 ■ 竹山秀傳醫院神經部主任劉彥良 ■ 亞東紀念醫院神經醫學部失智中心主任甄瑞興 ■ 國立政治大學心理學系副教授楊啟正、 	51分鐘
3	預防及延緩失智，從這做起(二)	https://elearn.hrd.gov.tw/info/10022793 (提供學習時數) 或	<ol style="list-style-type: none"> 1. 降低失智症風險-身體活動：根據世界衛生組織(WHO)提出的預防失智建議，規律運動被列為第一優先。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 新康居家職能治療所職能治療師沈明德 ■ 台北市社區營養推廣中心主任張惠萍 	50分鐘

		https://health99.hpa.gov.tw/material/6831 (無提供學習時數)	2. 降低失智症風險-均衡飲食(我的餐盤)： 我的餐盤是希望透過簡易口訣說明如何在每日攝取均衡飲食、不挑食，以及如何吃得好、吃得巧，WHO 更強烈推薦均衡飲食能有效降低認知衰退與失智症。 第9輯-降低失智症風險-身體活動(一) 第10輯-降低失智症風險-身體活動(二) 第11輯-降低失智症風險-我的餐盤均衡飲食(一) 第12輯-降低失智症風險-我的餐盤均衡飲食(二)		
4	失智友善的一天	https://elearn.hrd.gov.tw/info/10022794 (提供學習時數) 或 https://health99.hpa.gov.tw/material/6832 (無提供學習時數)	1. 如何陪伴失智者走入社區？ 2. 針對失智症的四大面向進行整體介紹，可以學習如何關懷失智者，幫助他們與他們互動的訣竅；希望能一起打造失智友善的環境。 第13輯-陪伴失智者走入社區 第14輯-如何推動多元失智友善組織 第15輯-失智友善居民該怎麼做？ 第16輯-看見不一樣的社會參與	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 台北海洋大學健康照顧社會工作系兼任講師楊君宜 ▪ 天主教失智老人基金會 社工主任陳俊佑 ▪ 台灣創意高齡推動發展協會秘書長周妮萱 	54分鐘