失智症的認知促進

國泰綜合醫院 內科部 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

認知促進的目的與方法

- 雖然失智者的認知能力隨著病程的進展不斷地消逝，但可以用藥物延緩退化的速度，也可以經過訓練，提升生活自理及減少行為心理症狀。就好像透過身體運動來強健體魄一樣，刺激大腦來促進認知功能，就是協助失智者做腦部體操。
- 認知促進之訓練可經過特別設計，透過活動與遊戲，在過程中訓練長輩的認知功能，包含記憶力、注意力、語言能力、組織能力、空間、時間定向能力。

加強記憶方法

- 時常動動腦，永遠不會老。
- 給予不同的提醒：給予文字圖片的視覺刺激，請長輩複誦以提升記憶力。

- 在不同的地方給予提醒，例如：以拐杖代步時，可將鑰匙懸掛其上，以減少忘記帶鑰匙出門。
- 使用記憶輔助工具：行事曆、小字條等。
- 參與現實導向的團體活動，例如搭公車或使用手機撥特定聯絡人。

提升時間空間定向感

- 將日曆、時鐘掛置於長輩容易看到的地方。
- 每天散步、曬太陽，穩定生理時鐘，有助夜間睡眠及規律作息。

幫忙認知的活動

- 如：看舊照片、聽老歌、下棋、書法、讀報紙、討論新聞或電視情節、計算家庭支出、拼圖等。
- 要從長輩熟悉的東西、興趣著手，讓長輩感覺到輕鬆自在，因為唯有喜歡及熟悉的活動才能帶來親切感、成就感並且容易獲得樂趣。
- 多與長輩聊天，多談他熟悉的事情，維持語言能力。
- 鼓勵並引導長輩與他人互動，多參加社交活動。

■盡量讓長輩做他能力可以做的事，如，自己洗臉、掃地、唱歌、說話。

■避免觸發創傷記憶以免增加憂鬱。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院	(02)27082121 轉 2511-2513
新竹國泰綜合醫院	(03)5278999 轉 8121-8123
汐止國泰綜合醫院	(02)26482121 轉 2021 撥 2080

國泰綜合醫院關心您！

我們將竭誠為您服務！

AA000.473.2026.01 三修