



憶起幸福不鬱卒

到底是失智症，還是老年憂鬱症？



嘉義市政府衛生局
PUBLIC HEALTH BUREAU
CHIAYI CITY

我們家長輩常常...

- 每次出門都買一樣的東西回來
- 容易忘東忘西，經常在找健保卡
- 叫不出家人的名字





**這些情況要怎麼樣區分
是憂鬱症還是失智症呢？**



我記性很差，要多多提醒我

憂鬱症患者常會強調自己記憶不好

我才沒毛病，我只是忘記了

失智症患者則不願承認有記憶問題



最大的差別是病識感...



失智症 Dementia V.S 憂鬱症 Depression

失智症：對遺忘不自覺

EX. 長輩會忘記早就把存摺交給孩子，
一直以為是不見。



憂鬱症：會意識到記憶力減退

EX. 長輩會對健忘感到不安，不停擔心
是不是自己有問題。





憂鬱症 Depression

憂鬱症可能會出現…

1. 憂鬱心情、身體抱怨、低自信心、無助無望感、對事物不感興趣。
2. 易怒、自責、抱怨記憶變差、睡眠障礙。

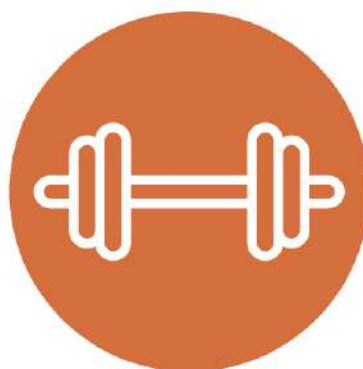




傾聽與同理



適時尋求
醫療協助



適度運動



保持社交



如何陪伴 失智或憂鬱的長輩？

諮詢管道



衛生福利部24小時安心專線1925

長照專線1966

家庭照顧者關懷專線0800-507272

失智症關懷專線0800-474580

嘉義市社區心理衛生中心

機關地址-嘉義市東區彌陀路255號

聯絡電話-05-2255155

憶起幸福
不鬱卒

