

你聽過譫妄症嗎?這跟長輩的精神異常行為也有相關喔!

譫妄篇

趕快看著影片了解譫妄症，好好規劃居家日常活動!



認識譫妄症衛教影片



國健署-失智友善居家環境佈置

長輩開始出現吞嚥障礙了嗎!?!?口腔的保健跟飲食息息相關

口腔篇

趕快看著影片一起在家動一動吧~!



口腔清潔、進食照護與吞嚥運動衛教影片



呷百二 吞嚥健康操 國語版

民以食為天!好好吃東西真的很重要

來看看以下影片認識如何吃好才會頭腦好喔!

## 飲食篇



國健署-健腦飲食吃出好腦力



國健署-食材挑選有一套



【失智症進食問題與對策】6：營養對策



國健署-失智者的飲食烹調教學

在家能不能做認知促進活動!?!?

可以喔!! 看著影片一起在家動一動吧~!

運動篇



預防衰弱六分鐘衛教影片



國健署-照護者紓壓肢體伸展與瑜珈



高齡長者居家運動衛教影片  
第一部輪椅坐式



高齡長者居家運動衛教影片  
第二部助行器非輪椅

長輩越來越不喜歡活動，甚至開始沒力氣了!?!?

趕快看著影片一起動一動!

## 肌少症篇



認識肌少症衛教影片



肌少症運動衛教影片



國健署-失智者身體活動教學



國健署-失智者日常照顧與活動安排

