



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia

失智症友善社區 新領域與全球實例



前言



失智症友善社區 (Dementia Friendly Communities, DFCs) 的浪潮就如同風和螢火蟲一般充滿生命力，本報告將提供幾個實踐案例以作說明。以下特別強調幾個關鍵的策略考量：

1. 失智症污名化的現象普及也極具殺傷力，在許多全國性和區域性的阿茲海默症計畫中發現，發展失智症友善社區正是對污名化的一種反應。雖然很難評估施行後的影響，但我們還是必須了解失智症友善社區可以帶來如此正面的改變。
2. 失智症友善社區在設計和執行上完全以失智症患者為出發點，我們了解有時要傾聽患者的心聲不是件簡單的事，對那些已經無法替自己發聲的人來說更是困難。現在越來越多資料證實阿茲海默症和其他失智症會縮短患者的壽命，因此我們的挑戰更加艱鉅。
3. 在最早開始試辦失智症友善社區之前，世界衛生組織和重要合作夥伴多年來不斷倡行高齡友善城市（現已擴大至社區），詳情請見 http://www.who.int/ageing/age_friendly_cities_network/en/。這與我們的工作並非互斥，反而是環環相扣。
4. 英國目前正利用社區發展常用的方法，研擬失智症友善社區的明確標準。此舉勢必會發展出一套因地制宜的基準，也許也能沿用至其他國家，但這並不代表我們將停止試驗如何打造和維護失智症友善社區。

最後，我想感謝國際失智症協會的所有會員，因為有你們的資訊分享，這份刊物才得以出版。的確，這份刊物在出版的那一刻就已經過時，但我們相信這是一個重要的開始，也是未來發展的基石。我們也要特別感謝負責審稿的 Nicole Batsch 和 Karishma Chandaria，以及主要作者 Michelle Seitzer。



麥克沃特曼

**執行長
國際失智症協會**

失智症友善社區

新領域與全球實例



「失智症是十分棘手的疾病，但對失智症不友善的城市是更加棘手的問題。」

Bart Deltour，比利時布魯日市Foton失智症慈善基金會

當全世界還在等待失智症的解藥出現之際，我們需要更多社區和城市接納和關懷失智症患者，而非孤立和排擠他們。現在越來越多機構、企業和個人開始關心社區老年人的需求，以及各種生理、發展和智能障礙患者的生活，而這是基於一個理念：「失智症患者和照護伙伴 (care partner) 的特殊需求也必須受到重視。」

這些特殊需求也必須轉變成可評估、策略性、可執行和有效的計畫、倡議以及文化改變運動，而最終目標是要破除刻板印象，並讓不論年齡和症狀為何的所有失智症患者都可以積極參與社會。

失智症友善社區不該只著眼保障失智症患者的安全與福祉，更要讓社區所有人都肯定患者的生活能力，並了解在患者居住的城鎮、城市、村莊和國家裡，患者都是其中寶貴且重要的一份子。

打造失智症友善社區採用的一個重點是採用兩層作法。第一層是由企業、健康照護人員、緊急服務人員和其他公務人員組成的社區

「無形」網路，這些人員受過訓練，也有能力應變社區中失智症患者的需求。此網路在規劃服務和策略上需要患者的參與，但最終在執行計畫時還是「由上至下」。第二層是由積極參與社區活動的失智症患者組成，較活躍、具草根和「由下至上」型的網路。在規劃、打造和發展失智症友善社區時，必須兼顧這兩層級。

大部分的失智症友善社區建設計畫都應以失智症患者為中心，而不同計畫之間也同樣應該有所交流和重疊。各項計畫都應該簡化和避免重複，但同時也要相互配合，才能共同實踐最終目標，改善患者的生活和去除污名。

國際失智症協會參酌世界衛生組織高齡友善城市的原則和策略，界定出失智症友善社區的各個面向，包含：

- 公眾意識與資訊取得
- 規劃流程
- 物理環境
- 當地企業與公共服務必須適用於失智症患者並考量患者的需求
- 透過在地活動發起以社區為主的創新服務
- 使用交通工具

根據全球的新趨勢、文獻和創新計畫，以下提出針對現有面向的補充說明。

公眾意識與資訊取得



公眾意識與資訊取得是我們應不斷努力的兩大領域。雖然目前在電影、電視節目、電影劇本、新聞節目、小說和其他主流媒體中，與失智症有關的內容明顯增加，但要取得正確、可信任的資訊還是十分困難。

英國衛生與社會照護伙伴 (Health & Social Care Partnership) 贊助推行失智症校園：打造失智症友善世代 (Dementia for Schools: Creating a Dementia Friendly Generation) 計畫。學生與教師共同發展了一套「失智症資源工具組」(Dementia Resource Suite)，並於 2012 到 2013 年在英格蘭 22 所學校試辦，以協助教師宣導失智症，並「打造失智症友善世代」。課程整合跨領域概念並在所有年級推行。學生參訪當地照護之家並成為「受訓過的說故事輔導員」，除了激發創意，也可以重新發掘／維持失智症患者在社會中扮演的角色。

蘇格蘭失智症協會參考英格蘭的成功經驗，在 2014 年 6 月發起失智症之友 (Dementia Friends) 計畫。參與者可以參加免費座談，獲取更多失智症的資訊，也可以透過 DementiaFriendsScotland.org 網站了解什麼是失智症之友。

舊金山失智症照護卓越策略 (The San Francisco Strategy for Excellence in Dementia Care) 提出一項重要建議：如何幫助患者獲取更好的診斷資訊。雖然現在全球許多醫療機構都有各式檢查工具，但仍須發展全球通用的標準檢查工具，將認知功能、心情、家屬和照護伙伴的回饋以及日常活動都納入考量，並應用在所有評估成人記憶障礙的醫療機構／照護中心。

日本推出「愛心環運動」(Heart Ring Movement) 增進公眾對失智症的意識，鼓勵個人、組織和社區展現同情心、體貼與善意並互相合作，以扭轉失智症的負面印象。這個在東京發起的活動由日本三位醫學組織的負責人領軍，活動宗旨就如同文宣上所強調的，為提供社會「正面訊息，了解失智症患者可以過有意義的生活」。

德國全國上下則推行由德國失智症協會贊助的多面向宣導活動，內容包含提供照護者線上課程和其他學習機會等資源、電視時段、公共場所的海報、透過聚會與支援小組賦予患者和照護者權力，以及針對年輕世代的特別計畫「阿茲海默與你」(Alzheimer's & You)，提供教材與互動網站，幫助孩童與青少年更加認識阿茲海默症。

規劃流程



發展失智症友善的創新作法需要仰賴病患的意見，這是許多國家都已經採納的作法。隨著失智症友善社區持續擴大，規劃流程應該參考以下結構：病患的意見為優先，接著是照護者，最後才是專業人士和專家。

在英國全國推行的失智症參與及賦權計畫 (Dementia Engagement and Empowerment Project, DEEP) 致力於凝聚失智症患者，改變影響患者生活的服務和政策。

罹患血管型失智症 10 年的 Trevor Jarvis 為英國失智症協會的大使，為患者反映需求及心聲，他也是失智症友善倡議小組 (Dementia

Friendly Champion Group) 的一員，此小組是為因應英國首相對失智症的重視而成立。對 Jarvis 來說，在打造失智症友善社區時，必須認知到失智症雖然通常沒有明顯的身體殘障，但患者也需要來自大眾的同情與關心。他也認為建構失智症友善社區的一大挑戰是讓大眾願意討論失智症。

英國失智症協會近日與英國標準協會 (British Standards Institution, BSI) 合作，推出失智症友善社區的可公開提供之規範 (Publicly Available Specification, PAS)。若社區想朝失智症友善邁進，可以參考以下建議：過程中需要誰參與、

所有失智症友善社區的共同目標為何、要成功經營失智症友善社區需要考量什麼重點和採行何種流程，以及患者在社區中可以預期何種正向轉變。行為準則定於 2015 年 3 月公布。

建構失智症友善社區的一大挑戰是讓大眾願意討論失智症

美國明尼蘇達州政府與失智症協會和數個州立機關合作，組成豐富的行動資源中心，提供失智症友善社區使用，其中（許多資源也適用於高齡友善）包含極具特色的計畫，例如針對非裔美國人社群，在理髮廳推行的公共衛生倡議；針對老年人與失智症患者的牙科診療與口腔衛生指導方針；營造失智症友善環境的計畫，提供增進患者獨立自主能力和生活品質的實務建議；建設與發展失智症友善社區的工具與注意事項，以及利用源自荷蘭，可提昇患者社會參與的記憶咖啡館 (Memory Cafes)。

學者 Mike Oliver 是一位身心障礙人士，自 1990 年代早期開始提倡身障人士權利運動進而聞名，他提出「我的決定我作主」(not about me without me) 概念，強調以失智症患者為本的照護，成為美國非營利組織 CCAL 國家失智症倡議 (National Dementia Initiative) 的目標。所有以失智症友善為目標的規劃流

程、指導委員會、基金會或政府機構都必須遵循此概念。

澳洲麥覺理港的失智症友善社區指導委員會認為成員的重要性排序為下：失智症患者、家庭照護者及地方議會代表、服務機構、教育部、急診服務、高齡照護提供者、地方衛生部門、宗教團體、澳洲新南威爾斯失智症協會，以及其他有志參與的社區代表。

2014 年在印度新德里舉辦國際失智症協會亞太區域會議期間，有一場名為「失智症友善社區：機會與挑戰」(Dementia Friendly Communities: Opportunities and Challenges) 的研討會，點出了印度推行失智症友善社區的努力。會議的主題包含：失智症友善社區的定義與執行、在資源缺乏地區推行失智症友善社區的困難，以及方法學上的特定考量。講者詳細介紹失智症友善社區的國家認證系統，以及計畫可能遇到的挑戰，特別是成果評估這一塊。會中也討論現行的失智症友善社區工作，特別肯定喀拉拉邦失智症友善倡議 (Kerala Dementia Friendly Initiative) 的成功，並強調公、私部門與志工單位之間的合作。喀拉拉邦失智症友善倡議的主要內容與目標為：社區對失智症有全面認識；提供早期診斷與介入的知識，對象為失智症照護中心和醫學大學記憶門診的社服人員與醫療照護人員；提供資訊與協助的電話熱線服務；照護之家的標準作業流程；發展診斷、治療與照護準則。

日本失智症友善倡議 (Dementia Friendly Japan Initiative) 與慶應義塾大學 Iba 實驗室共同出版《旅程記錄：與失智症共存的藝術》(Words for a Journey: The Art of Being with Dementia) 一書，介紹與失智症和平相處的守則。本書涵蓋 40 個建議，有三類，分別是：給患者的話、給照護者的話和給社會大眾的話。

物理環境



英國住宅學習與改善網路(Learning and Improvement Network, LIN)的白皮書《鄰里生活：打造失智症友善的戶外環境》(Neighborhoods for Life: Designing Dementia-Friendly Outdoor Environments)中，列出失智症友善鄰里的特點。根據此白皮書，失智症友善鄰里就是「熟悉、容易辨識、獨特、可到達、舒適與安全」的環境。

瑟夫·朗特里基金會(Joseph Rowntree Foundation) 2012年的一份報告中，提出幾項建議幫助約克市達成失智症友善的目標。基金會諮詢專家建議，詳細檢視城市日常生活的所有環節，並請失智症患者評估這些日常活動是否可以更便利。相關建議包含：休閒中心應該提供新的運動課程，方便患者參與；簡化公車時刻表；參考比利時布魯日的經驗，推出「安全庇護」商店、餐廳和銀行；

減少路標的數量，以及替市中心的行人劃分「慢速道」。

英國SITRA是一個會員制組織，提供打造健康、照護與支援式住宅的專業知識、訓練與諮詢。該組織與住宅學習與改善網路和伍斯特大學失智症研究協會(Association of Dementia Studies, ADS)合作，推出創新訓練方案「住宅領域失智症領導計畫」(Dementia Leaders Programme for the Housing Sector)，訓練內容包含兩堂針對住宅領域代表與失智症支援代表的課程，提供最佳實務並幫助參與者更加認識失智症和以人為本的照護。

雖然錫格尼特是個小村莊，卻充分展現失智症友善社區的理想樣貌。

當地商家與公共服務必須適用於失智症患者並考量患者的需求

塔斯馬尼亞省自然形成的失智症友善社區：

Gordon Nutt被診斷出罹患失智症後，與照顧他的妻子Ginger搬到澳洲塔斯馬尼亞省的錫格尼特(Cygnnet)。兩人在此居住的期間，小鎮自然形成了一個失智症友善社區。居民樂見Gordon的到來，也關懷、接納和保護他。老師看見Gordon在教室外探頭探腦時，會邀請

他一起上課，商店老闆也在他來訪時讓他幫忙清理櫃檯和貨架。Gordon在小鎮中可以放心行走，所到之處皆受歡迎。雖然錫格尼特是個小村莊，卻充分展現失智症友善社區的理想樣貌。

舊金山策略詳列有效訓練醫療照護人員與社服人員的建議，以克服失智症照護上的困難，特別是藥物處方、診斷、安寧照護、危機照護與面對棘手的行為。

英國有越來越多銀行開始採納失智症患者的建議，讓銀行更便利和安全，例如設計附照片和可記錄資訊的晶片金融卡，讓行員可以判斷對方是否需要額外協助或小房間，避免尷尬情況。失智症協會的報告「佔便宜：保護失智症患者免受財務虐待」(Shortchanged: Protecting people with dementia from financial abuse)以數據和分析的形式，列出患者理財的困難、給照護伙伴和患者的詐騙預防秘訣，以及各式培養相關意識的宣導行動。其中包含指派受過訓練的失智症保護人員至銀行和地方機構，這些人員可以辨識財務虐待的跡象，並提供專門的財務管理服務，對象為照護伙伴或是可能沒有照護伙伴幫忙的患者。

在失智症友善的布魯日，當地警方正在將經常四處遊走的居民資料建檔，此資料庫可以幫助警方更快處理失蹤案件，也能立即幫助迷路的人。

北拉納克郡的馬瑟韋爾是蘇格蘭三個「失智症示範點」(Dementia Demonstrator Sites)之一，大部分的消防員皆上過幫助失智症患者的宣導／訓練課程。

在日本，11名失智症患者組成失智症工作小組(Dementia Working Group)，替自己和其他患者發聲。

透過地方行動發起 以社區為主的創新服務



在全球，為失智症患者和照護者設計的參與式藝文活動日漸風行，像是說故事、博物館導覽、表達藝術和音樂治療課程等等。

根據《澳洲馬賽克》(Australian Mosaic) 春季號雜誌（此雜誌由澳洲少數民族社區理事會聯盟 Federation of Ethnic Communities' Councils of Australia 出版），許多失智症友善社區贊助記憶咖啡館、照護者的教育活動（

因為這些照護者為多語言文化背景，所以需要專門的推廣方法）、失智症合唱團（在布魯日也十分受歡迎）和散步團，另外也與主要幫助罹患精神疾病或失智症等疾病男性患者的「男士棚協會」(Men's Shed organisation) 合作。

蘇格蘭失智症協會的足球記憶失智症行動 (Action on Dementia Football Memories) 計畫利用男性患者對足球的喜愛將患者凝聚在一起。

蘇格蘭足球博物館招募並訓練懷舊課程志工，服務照護之家和日間成人照護中心的男性失智症患者。

美國TimeSlips創意說故事計畫試圖透過創意參與來改變失智症照護。個人或組織可以獲此計畫認證，特別是凝聚失智患者這一項目。透過即興創作和作詩，TimeSlips讓失智症患者和非患者都有機會表達自己並與他人互動，主要方式為「以自由發揮想像取代必須記住的壓力」。

對許多人來說，信仰、宗教和心靈是構成幸福生活的重要條件，而失智症患者也不例外。

日本富士宮市執行中的計畫「連接社區：共享回憶」(Bridging Communities; Sharing Our Memories)透過集體努力，在社區中打造互動空間（最近一次活動在一個購物區舉行），讓高中生和失智老人可以交流。

使用交通工具

雖然設立假公車站並非幫助患者使用交通工具的傳統作法，但目前在全德國和其他歐洲國家皆採行此計畫。大眾交通部門與地方照護協會合作，在照護之家外設立和一般公車站一模一樣的假公車站。此計畫受國際警察首長協會(International Association of Chiefs of Police)認可，多數失智症患者都會因為覺得自己要去別處而感到恐慌和焦慮（在許多照護之家都有觀察到這樣的情形），此時假公車站就可

以幫助紓緩患者的情緒。這個作法很成功，許多患者會坐在公車站等車，相信自己的公車一定會來，最後照護者可以引導患者到其他地方。

英國郡立諾森伯蘭失智症論壇(Northumberland Dementia Forums)發起針對公車司機的辨認失智症患者訓練套件，並納入專業能力認證的一部分。在英國的城市和鄉鎮，許多失智老人會搭乘大眾交通工具，因此若司機接受完整訓練又能觀察入微，勢必能更進一步將失智症友善的觀念落實在日常生活各個層面。

佛羅里達州失智症倡議計畫(Florida Alzheimer's Disease Initiative)自1990年代初期就開始幫助失智症患者克服交通障礙，在2010年提出佛羅里達失智症友善交通研究報告(Florida Dementia Friendly Transportation Research Project)。報告將失智症友善交通定義為「此交通服務不只對高齡友善，也考量各失智階段病患的特殊需求。」研究成果包含建議清單、交通服務業者的訓練課程、提供給多個郡使用的交通簡介，以及失智症乘客與駕駛的資訊。另外也探討讓患者更輕易使用交通工具的幾項服務模式。

失智症議題的新領域

實地研究的結果顯示，失智症友善社區揭示了兩個新的領域：給予照護者與照護伙伴支持，以及賦權並鼓勵以信仰為基礎的社群，使其可以維護患者心靈健康並支持患者及其照護者。

這些新領域包含更細部的主題，例如失智症患者的安寧照護；針對早發性失智症患者的特別計畫；照護伙伴的關係建構；在長期退休照顧社區／其他老人照護機構中，消除各級照護之間的偏見和隔閡；增進跨世代互動與情感凝聚，以及提供表達創意與參與藝術的機會。

參與並獲得以信仰為基礎社群的支持以及探索心靈

對許多人來說，信仰、宗教和心靈是構成幸福生活的重要條件，而這對失智症患者也不例外。

現在似乎已有積極作為要將宗教場所變得失智症友善，並認知到這些場所在支持和照顧失智症患者及照護伙伴的心靈健康上扮演重要角色，同時也要更有效地歡迎和凝聚社區中的患者。

此新趨勢同樣採用雙管齊下的方法：首先，必須讓以信仰為基礎的社群對失智症友善；第二，必須讓失智症患者更方便接觸社區中的心靈聚會和相關機會。

德文郡英國聖公會埃克塞特教區失智症友善教堂的線上資源中，提供了許多計畫和資源，包含接受教牧關懷的指導方針、成為失智症保護者或失智症之友的資訊。衛理家庭協會(Methodist Homes' Association, MHA)失智症資源工具，也提供包含失智症患者敬拜以及患者靈性照護的資訊。

布拉德福德的「失智症友善聖地計畫」(Dementia Friendly Gurudwaras Project)是入選了失智症協會失智症友善獎決賽作品之一。此為一個以聖地（即錫克廟，是信徒社交和靈修的場所）為中心的地方計畫，由一組虔誠的錫克教醫護專業人員率領，期望能帶來正向的改變。此計畫在大眾對失智症不了解以及污名化現象的驅使下應蘊而生。計畫的執行成果包含以英文和旁遮普語提供的特別課程、工作坊、講座和資訊。

英國基督教身障慈善機構Livability積極發起「您的教堂對失智症有多友善？」(How Dementia Friendly Is Your Church?)活動。薩里郡伊舍的基督教資源展一項非正式民調發現，「雖然95%的受訪者認識失智症患者，但只有不到3分之1的人去的教堂提供與失智症患者交流的活動。」

明尼蘇達州雙城猶太教社群正在幫助猶太教牧師辨認失智症的症狀，並轉介他們接受幫助和診斷。

阿普頓照護中心（隸屬於美國威斯康辛州阿普頓的狐谷記憶計畫Fox Valley Memory Project）的牧師John McFadden在《老化、失智症與信仰社群：深化友誼》(Aging, Dementia, and the Faith Community: Continuing the Journey of Friendship)報告中探討靈性需求的重要性。

《洞見：支持蘇格蘭社會服務實證總結》(Insights: Evidence Summaries to Support Social Services in Scotland)2013年1月號中也提到失智症照護。這一期的標題是《靈性與老化：高齡照護與支持的意義》(Spirituality and Ageing: Implications for the Care and Support of Older People)，強調老化過程中照護高齡者的最佳實務，以及以實證說明透過心靈寄託鼓勵高齡者的作法。

必須讓以信仰為基礎的社群對失智症友善；也要讓失智症患者能更容易接觸社區中的心靈交流聚會和機會。

布里斯托地區刊物《失智症之聲》(Dementia Voice)是由英國西南部失智症服務發展中心(Dementia Services Development Centre for the South West)發行，其中《失智症患者的靈性照護》報告列出當地牧師的建議。

蘇格蘭裔美國籍神學家兼記者John Swinton發表許多針對靈性與失智症的著作，最有名的是《失智症：活在神的記憶中》(Dementia: Living in the Memories of God)一書，內容包含失智症的實踐神學，供照護者、患者、醫院院牧、牧師以及醫護人員參考。

《天主教醫療季刊》2011年11月號中刊登一篇名為《失智症患者的靈性與宗教需求》(The Spiritual and Religious Needs of People with Dementia)的文章，內容提到若患者在照護過程中能充分維持信仰或重新與自己的宗教連結，患者的幸福感就有機會提昇。

對照護者的支持



比利時布魯日市的失智症合唱團開放失智症患者與照護者一同參與，一位與丈夫一起參加合唱團的照護者表示，在認同和包容照護伙伴上，布魯日是最佳示範（她認為其他失智症友善社區只重視患者，忽視照護者的重要性。）布魯日一些支持團體除了實際幫助與支持患者，也提供照護者心理治療。

「Alzak之家」是義大利南部拉梅齊亞泰爾梅(Lamezia Terme)的一個跨世代日間社區照護中心。這裡歡迎各年齡層的居民和失智

症患者的家屬，幫助消弭代溝。Alzak之家曾獲頒2012年歐洲基金會(European Foundation)的失智症倡議(Initiative on Dementia, EFID)獎。

目前日漸受重視的迫切議題是患者必須要與照護者討論安寧照護，若患者決定在決策能力下降或喪失時委託他人做醫療決定，就更要重視此議題。

阿茲海默咖啡館或記憶咖啡館一直十分支持失智症患者與照護者，若想獲得專業與個人支持以及給照顧者與患者的資源與資訊，

這裡是第一站／重點場所；此外，咖啡館也讓照護者和患者可以互相認識與交流。

阿茲海默咖啡館或 記憶咖啡館一直十分 支持失智症患者 與照護者

異同比較

世界衛生組織將高齡友善城市(Age-Friendly City, AFC)定義為「具包容性和無障礙、並能促進活躍老化環境的都市」。2014年11月，位於日本神戶的世界衛生組織健康發展中心(WHO Centre for Health Development)頒佈一項草案，先於2015年在12個國家試辦，再公布最後版本。草案名為「評估城市的高齡友善程度：核心指標的施行指南」(Measuring the Age-friendliness of Cities: A Guide to Using Core Indicators)，是定義各地高齡友善城市的原則；其中包含評估物理與社會環境中投入、產出、結果、影響和公平五項指標，也涵蓋衡量高齡友善程度的核心與附加指標。

個案研究／參考文獻

以下是失智症友善社區相關方案與倡議的個案研究和文章，可供進一步探討與省思：

獲頒2012年歐洲基金會失智症倡議獎(EFID Award)的名單

- 「記憶餐館」(Bistrot Mémoire)，在2004年於雷恩市首創，現已擴及法國41個社區。餐館提供「正常」、舒適的空間，讓患者、照護者、專業人士與志工可以分享心情和交換經驗。
- 德國Enger阿茲海默輔導中心成功動員當地各界人士，透過各式活動讓失智症患者與各年齡層的居民互動。

- 義大利南部拉梅齊亞泰爾梅的「Alzak之家」是失智症患者與照顧者的跨世代日間社區照護中心，這裡歡迎各年齡層的人士，也鼓勵發展自然的社會關係網路，藉此凝聚社區並消弭代溝。
- 「共創失智症友善的布魯日！」(Together for a dementia-friendly Bruges!)是一個長期的認知建構計畫，透過整體社區參與和鼓勵民眾尊重與包容患者，期望去除失智症的污名。
- 德國路貝克的「團結力量大！」(Better together than alone!)是一個專門服務早期失智症患者的創新計畫，內容包含兩週一次的支持小組、體育活動和其他由受訓志工帶領的活動。
- 奧地利福拉爾貝格州的失智症運動(Campaign Dementia)在有限資源下持續推行，透過民間各界人士的參與，開發出原創且有效的計畫，成共動員社區一同對抗失智症的污名化現象。
- 英國早發性失智症患者與家屬服務(Service for People with Young Onset Dementia & their Families)提供專門且個人的支持，並讓當地社區可以進一步凝聚30到65歲的早發性失智症患者。
- 國際失智症協會在保加利亞的「成雙計畫」(Twinning Programme)促進保加利亞與他國交換專業知識，透過健全的大眾認知建構計畫，打破失智症患者遭遇的偏見和歧視。
- 比利時五個地方行政區的「HEKLA失蹤人口計畫」(Missing Persons project in HEKLA)透過當地警方與社區其他成員合作，迅速定位走失的失智症患者，並協助他們返家。這個以社區網路為主的方式十分成功，已獲其他八個地方警局採用。
- 葡萄牙里斯本的「治療工作坊」(Oficinas Terapêuticas)致力幫助失智症患者重建自信心，方法包含發展患者既有能力或新技能，以及透過與博物館等社區機構合作，扭轉大眾對失智症的印象。

- 瑟夫·朗特里基金會的「失智症無藩籬資源中心」(Dementia Without Walls Resource Hub)：提供發展失智症友善社區的各式外部資源。
- 威斯康辛州阿普頓的失智症友善社區「狐谷記憶計畫」(Fox Valley Memory Project)中，提供記憶力評估、記憶咖啡館、社區教育、改進工作場所和各式資源與服務。
- 多尼戈爾郡「認識失智症」(Dementia Aware Donegal)的失智症友善社區計畫涵蓋五個要素，每一個皆屬於失智症友善社區既有和新興的重要領域，包含：「為失智症動起來」(Be a Sport for Dementia)，鼓勵患者繼續參與當地運動社團；「凡人的不凡記憶」(Ordinary Man, Extraordinary Memories)，以這齣戲劇旨在提昇大眾對失智症的認識與了解；「我是你的依靠」(You've Got a Friend in Me)，致力凝聚失智症擁護者，藉此招募和訓練新失智症之友；「家庭與家屬」(Hearth and Home)提供社區患者支持；「信仰、希望與慈善」(Faith, Hope and Charity)，發展牧師的最佳實務，提供罹患失智症的會眾和家屬更好的服務。
- 愛爾蘭的「蔚藍計畫」(Azure project)和「艾比劇院」(Abbey Theatre)是以藝術為主軸的計畫。蔚藍計畫強調「在愛爾蘭文化背景下深化對失智症患者的包容」，計畫參考美國紐約著名的「在MoMA與我相會」(Meet me at MoMA)活動，讓患者可以更貼近藝術。艾比劇院則設計工作坊，將「高品質戲劇帶給失智症患者與照護者」。
- 日本看護會(Nursing Association)針對醫療與長期照護中心的護理人員，實施進階教育與訓練計畫，提昇管理階層、實務人員和失智症照護專員的能力。透過此計畫，護理人員完成規定的繼續教育後，可以獲得失智症專屬資歷與證書。

有此轉變後，日本政府推出全國性的運動「認識失智症與建構社區網路黃金十年，以及喚起大眾對失智症的認知」(Ten years to understand dementia and to build community networks, to raise public awareness and understanding of dementia)。此運動的核心為

「全國失智症尖兵訓練行動」(Nationwide Caravan to train Ninchisho (Dementia) Supporter)計畫，在學校和機關舉辦公開專題講座，也提供針對社區團體的講座。「講座目的是鼓勵大眾不要將一生奉獻在照顧失智症患者上，因為這是不切實際的。」

參與講座後，預期與會者更認識失智症、捨棄任何對失智症的偏見，並願意時時為患者發聲，而且所有凡參加者皆成為失智症尖兵(Ninchisho (Dementia) Supporters)。

講座的講者必須完成六小時訓練課程，以具備演講所需的一切知識。

在90分鐘的失智症尖兵講座中，除了提供失智症相關知識，也會講解失智症如何影響患者的生活，並幫助與會者了解要具備何種知識才能有效幫助患者。各地講座皆使用標準的書面與影音教材，但會依據參與者身分（例如學童）做適當調整。

講座涵蓋七大主題：認識失智症的症狀、診斷與治療、醫療照護人員的職責、預防、面對患者的心態，以及了解照護者的經驗。截至2012年3月，講座共吸引超過330萬名日本民眾參加。

- 失智症升級(Dementia Elevator)是愛爾蘭失智症友善社區倡議的另一項創舉，訓練計畫包含：失智症保護者、認識失智症、記憶力評估、以及每日照護決策的倫理等等。
- 澳洲新南威爾斯失智症協會於2014年9月發行《打造失智症友善社區指南》(A Guide to Becoming a Dementia-Friendly Community)。此報告參考柯特(John Kotter)的變革八步驟（見下列），並介紹澳洲和其他國家的其他失智症友善社區。
 - 第一步：建立危機意識
 - 第二步：組織有力的同盟
 - 第三步：確立變革願景
 - 第四步：溝通變革願景
 - 第五步：排除障礙與賦權行動
 - 第六步：創造短期成果
 - 第七步：鞏固成果
 - 第八步：在社區深植變革成效

結論



為了去除污名與幫助患者更加融入社區，失智症友善社區的計畫已在許多社會與文化情境中發酵。計畫的成功關鍵就是深入了解患者的需求，以及具備容易管控的流程。

目前有許多蓬勃發展的試行計畫，雖然成果尚待觀察，但未來也有可能出現一個部分可將內容廣泛應用的模式。而從本文豐富的例證就可以得知，所有計畫中可以被廣泛應用的核心就是：以人為本的跨領域合作精神，

世界衛生組織提倡的高齡友善社區和失智症友善社區其實有顯著的重疊之處，這些共同點應該持續深化並發揮截長補短的精神，因為一個社區可同時兼具這兩項特性。

本文沒有涵蓋全球所有失智症社區的發展實例，若您有興趣貢獻下一版的內容，歡迎與我們聯絡。我們希望這本手冊可以與時俱進，也期望未來的版本會有更踴躍的實例參與。

國際失智症協會

國際失智症協會（簡稱 ADI）是一個國際性的失智症聯盟組織，全球共有 84 個會員，皆為支持失智症患者與家屬的非營利組織。

國際失智症協會於 1984 年創辦，是在美國登記立案的非營利組織。協會總部位於倫敦，自 1996 年開始與世界衛生組織建立正式合作關係，2012 年起也具備聯合國的諮詢地位。

國際失智症協會的願景是提昇全球失智症患者與家屬的生活品質。協會力求各國將失智症列為優先健康議題，並致力於組織和強化失智症協會，以及促進全球對失智症的正確認識。組織完善的失智症協會可以更充分滿足失智患者與照護者需求，也可以替全球失智者發聲。

社團法人台灣失智症協會

<http://www.tada2002.org.tw>

諮詢專線 0800-474-580 (失智時 我幫您)

2015 失智症友善社區 - 中文版

翻譯：侯彥凌

審閱：楊詠仁、梁繼權、蔡佳芬、黃子芬、湯麗玉

桃園市社會局補助

國際失智症協會：

全球失智症協會及相關疾病協會的國際聯盟組織，成立於美國伊利諾州，為 501(c)(3) 非營利組織。

Alzheimer's Disease International
64 Great Suffolk Street
London SE1 0BL
UK
Tel: +44 20 79810880
www.alz.co.uk
@AlzDisInt



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia