

# KNOW the 10 SIGNS

EARLY DETECTION MATTERS

## 您是否注意到了這些警訊？

請列出您具有的任何問題，然後帶著該表去看醫生。

注意：此清單僅用於提供資訊，不能替代與合格專業人員的會診。

\_\_\_\_ **1. 影響日常生活的記憶改變。** 阿滋海默症的一個最常見徵兆（尤其是在老齡階段）是忘記最近了解的資訊。其他徵兆包括忘記重要日期或事件；反復詢問相同的事情；依賴輔助記憶的用品（例如備忘便簽或電子裝置）或需要家人來提醒他們曾親自處理的事情。**老齡階段典型徵兆是什麼？** 有時忘記名字或忘記去赴約，但稍後會想起來。

---

---

\_\_\_\_ **2. 計劃和解決問題有困難。** 有些人可能在制訂並遵循計劃或使用數字的能力上發生困難。他們可能記不清以往熟悉的菜譜，或者在付每月帳單時出現問題。他們可能難以集中注意力，並且可能花更長時間去做他們先前熟悉做的事情。**老齡階段典型徵兆是什麼？** 在結算支票簿時偶爾犯錯。

---

---

\_\_\_\_ **3. 在家、在工作中或在休閒活動時完成熟悉的任務有困難。** 阿滋海默症患者在規劃或打點每天的日常生活有困難。有時，在開車去熟悉的地方，或在工作中管理預算，或者記住喜愛遊戲的規則也會出現問題。**老齡階段典型徵兆是什麼？** 在使用微波爐上的設定或錄製電視節目時偶爾需要協助。

---

---

\_\_\_\_ **4. 對時間或地點感到困惑。** 阿滋海默症患者會忘記日期、季節和時間的關聯性。對於不是發生於當下的事，他們可能難以理解。有時他們可能忘記自己在哪兒或他們是怎樣到這個地方的。**老齡階段典型徵兆是什麼？** 不記得今天是星期幾或幾號，但之後會想起來。

---

---

\_\_\_\_ **5. 對了解視覺影像和空間關係有困難。** 對於有些人而言，出現視力問題是患阿滋海默症的一個徵兆。他們可能在閱讀、判斷距離以及確定顏色或對比度出現困難。在認知方面，他們可能會在經過鏡子時認為房間裡還有別人。他們可能認不出鏡中的自己。**老齡階段典型徵兆是什麼？** 與白內障引起的視覺改變。

---

---

\_\_\_\_ **6. 在說話或寫作的用字上出現新困難。**阿滋海默症患者可能難以跟上對話或加入到對話中。他們可能會在對話進行一半時停住，不知道如何繼續下去，或者他們可能重複自己的話。他們可能在記單詞時會很吃力，難以找到恰當的詞語，或者叫錯東西的名稱（例如，將“手錶”稱為“手上的鐘”）。**老齡階段典型徵兆是什麼？**有時難以找到恰當的詞語。

---

---

\_\_\_\_ **7. 將東西放錯地方，並且失去回頭尋找和重做的能力。**阿滋海默症患者可能將東西放在不尋常的地方。他們可能會弄丟東西，並且無法循原路返回將它們找回來。有時他們可能會指控別人偷竊。這可能會隨時間的發展更頻繁發生。**老齡階段典型徵兆是什麼？**經常將東西放錯地方，例如眼鏡或遙控器。

---

---

\_\_\_\_ **8. 判斷力下降或減弱。**阿滋海默症患者的判斷力或做決定的能力出現變化。例如，他們在處理金錢時可能判斷力變差，可能會支付大筆錢給打電話來的銷售員。他們可能不太注意修飾自己或使自己保持乾淨。**老齡階段典型徵兆是什麼？**偶爾會做出錯誤的決定。

---

---

\_\_\_\_ **9. 退出工作或社交活動。**阿滋海默症患者可能開始不再保有嗜好、退出社交活動、或是從工作或體育活動上將自己隔絕。他們可能難以追蹤最喜歡的球隊，或無法完成喜歡嗜好。也可能他們感覺到自己的退化，而避免參與社交活動。**老齡階段典型徵兆是什麼？**有時對工作、家庭和社會的責任感到厭倦。

---

---

\_\_\_\_ **10. 情緒和個性的變化。**阿滋海默症患者的情緒和個性可能改變。他們可能變得困惑、多疑、失落、恐懼或焦慮。在家、在工作中、與朋友在一起時或在他們認定的“舒適區域”之外的地方，他們可能很容易感到不安。**老齡階段典型徵兆是什麼？**發展成非常特定的做事方式，在打破常規時容易發怒。

---

---

如果您對其中的任何警訊有疑問，Alzheimer's Association 阿滋海默症協會建議您諮詢醫生。早期診斷可提供最佳的治療、支援和未來規劃機會。有關更多資訊，請瀏覽 [www.alz.org](http://www.alz.org)，或致電 800.272.3900。