

應對和處理變化：溝通

另提供英文版 | Also available in English

這是一個為華人社區提供的資源，並由加拿大華人社區中腦退化症患者的照顧者共同制定。照顧者可能是腦退化症患者的家人、朋友或其他支援人員。

此資源提供以下方面的資訊：



溝通方面的常見變化，以及適用於腦退化症患者及照顧者的相關策略



言語治療



溝通方面的變化

腦退化症患者往往會經歷溝通方面的變化。這種變化可能包括難以找到正確的用詞、難以記住名字和其他細節、難以理解別人說的話或跟上對話，或說兩種語言的人失去用第二語言交流的能力。有一些策略和服務可以有所幫助。

您可能注意到：	適用於腦退化症患者的策：	適用於照顧者的策略：
<p>難以找到正確的用詞</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 指出或示範該動作。例如，如果您想不出「牙刷」這個詞，您可以示範刷牙的動作。 ● 如果您找不到正確的用詞，您可以說說這個詞的意思。 ● 別急，慢慢來。如果您很著急，就很難想出這些詞。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 給對方時間並耐心傾聽。 ● 要「以人為本」，並做出調整，以適應對方當下的需求。例如，最好只是傾聽，或提示某個用詞可能會有所幫助。 ● 避免糾正對方，除非他們求助。
<p>重複短語和問題</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Write down answers to frequently asked questions to reference. E.g., “tennis is on Tuesday at noon”. ● Use memory aids. E.g., notebooks, calendars and/or whiteboard 	<ul style="list-style-type: none"> ● 耐心回答問題。 ● 嘗試將對方引導到新的主題或活動中。 ● 避免表現出沮喪

您可能會注意到：

難以記住名字
或其他重要訊息

適用於腦退化症患者的策：

- 列出將與您一起參加活動的人員名單。
- 讓朋友或家人提醒您這些名字。
- 對於重要的對話，例如看醫生時，應攜帶討論要點/問題清單。
- 要記住對話的詳情，請做紀錄或詢問是否可以將對話錄音。

適用於照顧者的策略：

- 介紹您自己和其他人。例如，「這是您的孫子小健。」
- 使用方向性資訊。例如，「您姐姐的家在卡加利。」
- 詢問對方您可以如何支援他們。例如，在醫生問診時做紀錄。
- **避免**提出需要記憶的問題。例如，「您還記得我的名字嗎？」

「當我的岳父難以理解我說的話時，我會握住他的一隻手。這樣他似乎會更注意聽我說話，有時還能作出回應。例如，當我問他『您覺得冷嗎？』時，我能感覺到他的手是否冰冷。不知怎的，他最終會回答說「不冷」。」

- 華人社區的照顧者

您可能會注意到：

難以理解別人說的話或跟上對話

適用於腦退化症患者的策：

- 以小組或一對一的形式進行社交。
- 如果您跟不上對話內容，可請對方慢慢說或重複所說的話。
- 如有需要，可在談話中間休息一下。
- 避免有背景噪音和干擾。例如，如果電視開著，請把它關掉。如果您要見某個人，選擇一個安靜的地點。

適用於照顧者的策略：

- 定期預約聽力檢查，並確保在需要時佩戴助聽器。
- 與對方面對面交談並有目光接觸。
- 一次專注於一個話題。
- 使用簡短、簡單且清晰易懂的句子。
- 慢慢說，並留出充足的時間來回答。
- 提出可用「是」或「否」來回答的問題，讓回答可以更簡單。例如，「雞肉好吃嗎？」，而不是「晚餐怎麼樣？」。
- 提供有限的選擇。例如，「喝咖啡還是喝茶？」
- 使用正向的非語言溝通來幫助傳達您的訊息。例如，做手勢、使用面部表情和觸碰。
- **避免**使用負面的肢體語言和語氣。

您可能會注意到：

回歸母語(可能是逐漸的,也可能是快速的,並且可能會部分或完全喪失第二語言能力)

適用於腦退化症患者的策：

- 如果說話困難,請使用非語言溝通。例如,做手勢、指向或使用面部表情。

適用於照顧者的策略：

如果您不會說這種語言,

- 利用你們的關係、您的直覺以及對其日常活動和喜好的瞭解,理解他們可能在說什麼。
- 試著解讀對方的情緒和面部表情。
- 提出建議,因為對方可能仍然明白您的意思。例如,「您在找您的父親嗎？」
- 使用線上翻譯工具,例如 Google 翻譯。
- 使用圖片、符號和手勢。
- 詢問醫療或社會服務人員,是否有工作人員會講患者的語言或提供翻譯服務

「[長期護理院]有一名護士會說我岳父的方言。當那名護士照顧他時,他能明白護士讓他做什麼,比如去洗澡。這真的很有幫助,他變得平靜了很多。」

-- 華人社區的照顧者

支持和服務

言語治療由語言語言病理學者進行。言語治療可以幫助那些難以找到正確用詞的腦退化症患者表達自己和理解他人。言語語言病理學者可以與照顧者合作，改善雙向溝通。**向您的家庭醫生諮詢有關轉介的問題。**



備註

使用此空間寫下您對此資源的任何備註、反思或問題。