

应对改变：交流

也有英文版 | Also available in English

这是一份面向华人社区的资源，是与加拿大华人社区中脑退化症患者的照顾者共同编写的。照顾者可以是为脑退化症患者提供支持的家庭成员、朋友或其他亲属。

这份资料将提供以下方面的信息：

- ✓ 情绪和行为方面的常见改变，以及适用于脑退化症患者和照顾者的相关策略
- ✓ 支持和服务，包括家庭医生、药物、咨询辅导和行为支持服务



情绪和行为的改变

一些脑退化症患者的情绪和行为会发生改变。这可能包括变得容易沮丧或不开心、感到焦虑或悲伤、看到并不存在的事情、相信不真实的事情或失去动力。

随着脑退化症的进展，一个人可能会遇到沟通方面的挑战。因此，他们可能会使用令人困惑、难以理解或与平时行为不同的言语、行动或表达方式来表达自己的需要。**请不要忘了，脑退化症患者的行为并非故意不同。他们可能试图告诉您一些他们无法再用言语表达的事情。**例如，他们可能忧虑、不开心、饥饿、口渴、不舒服、疼痛或需要去洗手间。

如果脑退化症患者的行为表现为突然或持续的变化，请务必与您的家庭医生谈谈。这些变化可能有医学原因，例如感染或药物副作用。

情绪和行为的变化可能会给应对带来压力。有一些策略和服务会有所帮助。并非所有策略都适合所有人，而且，今天有效的办法可能第二天就不再有效。找到策略并进行调整，以便它们适合自己的情况。照顾者也可以从帮助他们的服务中受益，从而能够应对或得到休息。访问forwardwithdementia.ca，**了解计划和服务。**

“请不要忘了，脑退化症患者是有情感的，即使他们无法用语言表达自己。照顾者必须要考虑到患者的感受。” - 来自
华人社区的照顾者

您可能会注意到:

适用于脑退化症患者的策略:

适用于照顾者的策略:

变得更容易沮丧或不开心

- 深吸一口气, 尽量保持冷静, 如有必要, 可以暂时从这种情况中抽身休息一下。
- 与您的家人和朋友讨论他们可以如何帮助您在令人沮丧的情况下保持冷静。

- 营造一个平静的环境并减少分散注意力的因素。
- 深吸一口气, 尽量保持冷静。感到沮丧或提高嗓门可能会让事情变得更糟, 即使您以前就是这样沟通的。
- 如有必要, 暂时从这种情况中抽身休息一下或使用暂托服务。
- 承认情绪。例如: “我能看得出你为什么很沮丧。”
- 忽略“不当”语言或骂人的话。
- 尝试将对方引导到新的主题或活动中。

“爸爸经常试图独自离开公寓, 认为需要去上班, 即使他早已退休。我没有和他争, 而是告诉他我们可以步行去上班, 我们一直走到他累了, 说想回家休息。这比纠正他更有效。”

- 来自华人社区的照顾者

您可能会注意到:

适用于脑退化症患者的策略:

适用于照顾者的策略:

感到焦虑或悲伤

- 制定日常惯例并坚持做,可有助于减少不确定感。
- 使用日记或笔记本写下感受、日常惯例或要询问他人的问题
- 寻找可以改善情绪并有助于您放松的活动。例如,锻炼、亲近大自然、听音乐或打电话给朋友。

- 一起制定一致的日常惯例。
- 与对方谈谈他们感到安慰的事情。例如,一首最喜欢的歌曲、祈祷、看相册回忆过去、手牵手。
- 尝试改变环境。例如去散步或开车,或者去对方喜欢的地方。
- 如果患者感到疲倦或沮丧, **请避免**坚持进行活动。

“我妈妈有一个枕头,上面印着她家人的照片。在长期护理院,工作人员可以用这个来安慰她。她可以抱着它,或者工作人员可以问她有关枕头上的人的问题,以此转移她的注意力。”

- 来自华人社区的照顾者

您可能会注意到:

看到并不存在的东西(例如,墙上的虫子),或相信并不真实的事情(例如,有人在房子里)

适用于脑退化症患者的策略:

- 与您的家人或与您住在一起的人谈谈,找出您家中可能被错误识别的东西。例如,如果壁纸的图案像虫子,则更换壁纸。

适用于照顾者的策略:

- 预约定期听力和视力检查并确保佩戴眼镜和助听器。
- 咨询医生以排除医学原因
- 保持冷静。
- 承认情绪并提供保证。例如,“我知道你很担心。我会确保门锁好了。”
- 尝试将对方引导到新的地点,或转入一个更愉悦的话题或活动中。
- **避免**争论、纠正或试图说服对方他们错了。脑退化症患者看待或理解情况的方式可能与您不同。

您可能会注意到:

失去动力或不开始执行任务

适用于脑退化症患者的策略:

- 制定日常惯例并坚持做。使用您可以轻松看到的大日历或白板。
- 尽量将活动安排在您已休息好了之后。
- 请朋友或家人与您一起进行活动或执行任务。
- 尝试新的活动,即使您不太有把握

适用于照顾者的策略:

- 帮助对方开始任务的执行。
- 一次提供一项指令。例如,“该起床了”,而不是“要起床了,先洗澡,再吃早餐。”
- 提供有限的选择。例如,“披肩你想戴蓝色的还是绿色的?”
- 强调任务的积极方面。例如,“我们应该扫地,这样客人看起来就会觉得房子很干净。”
- 鼓励患者参加他们喜欢的活动,如果可能的话,请和他们一起参加。访问 forwardwithdementia.ca, 了解计划和服务。

支持与服务

如果您对自己、朋友或家人的感受有疑虑,请咨询您的家庭医生或其他医护人员。他们可能会与您讨论咨询辅导或药物选择来应对情绪问题。您还可以调整可能会改善您情绪的生活习惯。请访问forwardwithdementia.ca,了解与“心怀希望,好好生活”相关的非药物策略。

行为支持服务帮助人们制定策略来应对随着脑退化症进展而可能发生的行为变化。请向您的家庭医生或阿尔茨海默症协会(Alzheimer Society)支持人员咨询。



注释

请在这里的空白处写下您对此资料的注释、思考或问题。