

應對和處理變化：記憶與思維

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：

- ✓ 記憶與思考的常見變化，以及適用於腦退化症患者和照顧夥伴的相關策略
- ✓ 支援和服務，例如藥物治療和認知療法



記憶與思維的變化

記憶與思維困難是多種類型腦退化症的常見症狀，可能包括難以進行記憶、集中注意力、解決問題、計劃和決策。這些變化可能會使日常活動變得更加困難，例如跟進約疹(診)、在社區中順利生活、做飯、穿衣、管理財務或家居安全。有一些策略、療法和藥物可能會有所幫助。

您可能會注意到：

忘記在正確的時間做某些事

適用於腦退化症患者的策：

- 使用提醒系統，例如鬧鐘或電話鬧鐘。
- 使用虛擬助理(例如 Google Assistant 或 Amazon Alexa)設定提醒。例如，「Alexa，設定一個提醒，讓我每天在下午 4 點服藥」。
- 請某人親自或透過電話提醒您執行任務。
- 與您的藥師討論藥物泡罩包裝，或考慮使用自動藥丸分配器。

適用於照顧者的策略：

- 幫助設定提醒系統。
- 共同制定及落實一個日常生活時間表。
- 設定任務。例如，把裝衣服的籃子放在外面，或將水注入水槽來洗碗。根據需要進行提醒。
- **避免**因忘記事情而感到沮喪。

您可能會注意到：

適用於腦退化症患者的策：

適用於照顧者的策略：

執行任務時感到困惑或分心

- 許多人發現他們在早上的思維最好。嘗試在您休息充分並感覺最好的時候安排活動。
- 一次只做一件事，而不是同時處理多項任務。
- 對您正在執行的任務使用核對清單，並在完成步驟時將其標記出來
- 在完成任務時，在腦海中重複或大聲重複該任務。例如，「從廚房拿處方藥。」
- 在任務之間歇息或小休息一下。

- 一次專注於一項任務或指示。
- 保持耐心並給予鼓勵。
- 在介入之前詢問對方是否需要協助。
- **避免**接手任務，因為這可能會令人沮喪並可能導致對方喪失技能。共同完成任務，而不是替對方完成。

約診的紀錄和跟進

- 使用日程表、日曆或手機來紀錄和跟進約診。
- 使用容易看到的記憶輔助工具，例如冰箱上的大日曆、白板和顯示大數字時鐘。
- 要求接收簡訊或電話預約提醒。

- 提示腦退化症患者經常檢查記憶輔助工具。
- 提醒並協助對方為約診做好準備。

您可能會注意到：

適用於腦退化症患者的策：

適用於照顧者的策略：

遺失或遺忘物品

- 為重要物品留出固定的地方，例如標記有「錢包」的籃子。
- 在家中的櫃子、抽屜和垃圾箱上貼上標籤。
- 使用小型電子標籤，貼在容易遺失的物品上。
- 使用眼鏡帶、顏色鮮豔的鑰匙掛繩和手機殼。
- 列出一份外出時需要攜帶的物品清單放在大門附近。
- 影印重要文件和銀行卡。
- 使用密碼管理器，這是一個儲存所有線上密碼的安全軟件。

- 共同努力減少家中雜亂的東西或不需要的物品。
- 提示對方將物品放置在固定的位置。
- 準備好鑰匙、眼鏡和助聽器等重要物品的備用件。

您可能會注意到：

難以在社區中
順利生活

適用於腦退化症患者的策：

- 練習往返於您常去的地方。
- 步行時使用地圖導航應用程式。
- 將您的個人詳細資料(地址和重要電話號碼)放在錢包或手提包中隨身攜帶。考慮佩戴醫用身份識別手環。
- 在手機上安裝「共乘」應用程式。如果您迷路，該應用程式可用於查找您的位置、呼叫司機並指示司機帶您回家。如果您不確定如何設置，尋求家人或朋友的協助。
- 考慮列印一張腦退化症卡，在適當時候來提醒別人您可能需要他們的支持

適用於照顧者的策略：

- 討論購買醫用身份識別手環。
- 研究您所在地區是否有弱勢群體登記名冊，例如與當地警局相關聯的登記處。

您可能會注意到：

適用於腦退化症患者的策：

適用於照顧者的策略：

做飯困難

- 考慮使用感應水龍頭和 / 或在您忘記關閉爐灶時可以自動將其關閉的設備。
- 寫下您最心愛的食譜，以備日後查閱。
- 減少家中的食材，在容器上貼上標籤，並有條理地擺放食材，以便更容易找到。
- 在開始烹飪之前，將所需的所有食材和設備放置在一起。在添加食材或完成食譜中的步驟時，在食譜上打勾。。
- 購買一些預製或半成品食物。

- 持續討論此人獨自做飯是否安全。
- 想辦法一起做飯。
- 如果此人獨居，考慮為其帶餐食過來或購買即食食品。
- 如有需要，考慮雜貨或餐食送貨上門服務。

您可能會注意到：

適用於腦退化症患者的策：

適用於照顧者的策略：

穿衣困難

- 簡化每天穿衣的決定。例如，多買幾件您喜歡的衣服並每天穿著相似的衣服。
- 扔掉不常穿的衣服。有條理地收納您的衣服，以便更容易找到。
- 收起不適合當季的衣服。
- 選擇容易穿著的衣服。扔掉有複雜扣件或大量鈕扣的衣服。

- 詢問對方是否需要幫助挑選衣服，或在前一天晚上將這些衣服攤開放好。
- 鼓勵對方依照天氣狀況穿衣。
- **避免**催促或接手事務。

您可能會注意到：

適用於腦退化症患者的策：

適用於照顧者的策略：

財務管理困難

- 設定自動賬單支付。
- 讓您信任之人或您的會計師每月與您一同查看您的銀行結單。
- 如果您在使用鈔票和硬幣上有困難，考慮使用有支出限額的無接觸式扣賬卡或信用卡。
- 指定一個您信任的人，當您無法自行處理財務問題時，他可以為您處理財務事宜。

- 如果可能，鼓勵在腦退化症早期便開始討論授權書和財務事宜。

您可能會注意到：

適用於腦退化症患者的策：

適用於照顧者的策略：

難以管理家居安全或緊急狀況

- 在手機中輸入緊急服務、鄰居、朋友和家人的電話號碼。此外並留下一份此清單的書面副本。
- 考慮使用個人警報系統，例如戴在脖子上的吊墜。在緊急情況下（例如跌倒），您可以按下吊墜上的按鈕，向公司和照顧者發出您需要協助的警報。
- 在前門內側貼一張紙條，提醒自己離開時鎖好門。

- 討論門鈴/室外安全攝影機或個人警報系統等安全設備是否可以幫助您和照顧對象感到更安全。
- 若該人獨居，每天安排專人上門或打電話檢查情況。腦退化症患者請造訪 forwardwithdementia.ca，瞭解相關計劃和服務。

支持和服務

良好的睡眠和飲食、精神和社交活躍等生活方式因素會影響您的記憶與思維。請造訪 forwardwithdementia.ca，瞭解與「懷有希望，好好生活」相關的非醫療策略。

目前，加拿大有四種經核准用於治療腦退化症的藥物：多奈 哌齊（安理申）、加蘭他敏（利憶靈）、卡巴拉汀（憶忍能）和美金剛（憶必佳）。並非所有類型的腦退化症都有可用的藥物治療。諮詢您的家庭醫生，討論藥物治療是否適用於您。

已經開發出一些治療方法來幫助處理記憶與思維問題。例如，**認知刺激療法**是鼓勵腦退化症患者使用大腦不同部位的計劃。計劃可能包括交談和心理或身體遊戲。**認知復健**的重點是尋找新的方法來完成具有挑戰性的任務。遺憾的是，這些服務並未廣泛提供。詢問您的家庭醫生您家附近是否提供這些療法。

大腦訓練包括進行心理練習。目前尚不清楚大腦訓練是否可以改善思維，但一些腦退化症患者發現該訓練有所幫助。您可以**查找大腦訓練網站**，或進行需要運動腦筋的活動，例如**拼圖、演奏樂器、學習新技能、打牌或社交**。



備註

使用此空間寫下您對此資源的任何備註、反思或問題。