

# 应对改变：感知、平衡和行动能力

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：



感知、平衡和行动能力方面的常见改变，以及适用于脑退化症患者和照顾者的相关策略



职业治疗



## 感知方面的改变

脑退化症会影响一个人的感官知觉,这意味着他们的大脑可能难以理解他们所看到的東西。脑退化还会影响其他感官,例如触觉、听觉和嗅觉。有一些可能有所帮助的策略。

### 您可能会注意到:

### 适用于脑退化症患者和照顾者的策略:

难以将物体与其背景区分开来。例如:看到一件白衬衫放在白色床单上

- 预约定期视力检查并确保在需要时佩戴眼镜。
- 使用对比的色彩来使物体在背景中更 显眼。例如,颜色鲜艳的盘子会让食物更醒目,白色马桶上的深色座垫,用颜色使门口的边缘更突出,可避免碰撞,用颜色来标记楼梯的边缘可避免失足。
- **避免**地板颜色有过大的变化。例如,白色地板上的深色垫子看起来像一个洞。

难以理解阴影、眩光、反射或图案

- 请确保房间光线明亮、均匀。傍晚拉上窗帘并打开灯,以减少令人困惑的阴影。
- 请使用夜灯。
- 如果镜中的影像令他们困惑,请取下镜子或加以遮盖。
- **避免**地板上有图案。例如,漩涡状的地毯图案会干扰平衡。

“当我和妈妈在冬日外出时，雪地上反射的光或阴影会让她感到困惑。对妈妈来说，影子可能看起来就像地上的一个洞。”

- 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和照顾者的策略:

### 对噪音的敏感性

- 减少不必要的噪音和干扰，例如电视或大音量的音乐。
- 确保助听器正确佩戴并得到清洁和维护，以避免干扰性的回声。
- 若要前往繁忙的地方(例如餐馆或购物中心)，请选择人少的时候。
- 使用耳塞减少噪音。
- 需要时休息一下。例如，在活动中找到一个安静的房间。

### 触觉和温度敏感性的改变

- 注意安全问题，例如没有注意食物或饮料、炉灶、淋浴或浴缸或室外空气的温度。根据需要做出改变，比如一起做饭、调节热水器的温度、收拾好不当季的衣服。

“一些参加我们日间活动的脑退化症患者说他们的咖啡太凉了，而实际上咖啡还很热。我们必须在加热之前进行检查，以免他们烧伤自己。”  
- 华人社区的服务提供者

## 您可能会注意到:

看到、听到或闻到不存在的东西。例如，认为黑暗房间里的衣架是一个人、听到声音或闻到烟味

## 适用于脑退化症患者和照顾者的策略:

- 预约定期听力和视力检查并确保在需要时佩戴助听器和眼镜。
- 拜访您的家庭医生以排除身体原因，例如感染或药物副作用。
- 检查家里是否有可能被错误识别的东西。例如，移除在黑暗中看起来像人的衣架。
- 如果脑退化症患者不开心，照顾者可以安慰他们，让他们放心。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。
- 照顾者应**避免**纠正或争论。脑退化症患者看待或理解情况的方式可能与您不同。

## 平衡性和灵活性的改变

脑退化症还会影响平衡和行动能力。有一些可能有所帮助的策略。

**您可能会注意到:**

**适用于脑退化症患者和照顾者的策略:**

**走路模式的变化和跌倒的风险**

向职业治疗师咨询以下问题:

- 支撑性防滑鞋
- 行动辅助工具, 例如助行器或手杖
- 家中的绊倒隐患, 例如杂物、地毯和电线
- 在淋浴间或浴缸中使用防滑垫
- 楼梯扶手
- 个人报警系统

**坐、站、躺之间转换困难**

向职业治疗师咨询以下问题:

- 在淋浴间和卫生间安装扶手
- 使用淋浴座和升高的马桶座
- 可调节高度的床

## 支持与服务

职业治疗由帮助人们应对日常活动的职业治疗师提供。职业治疗师可以在助行设备和房屋改造方面提供帮助,使脑退化症患者能够更轻松、更安全地完成日常任务。有关转介,请向您的家庭医生咨询。



### 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。