

應對和處理變化：感知、平衡和活動能力

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：



感知、平衡和活動能力的常見變化，以及腦退化症患者和照顧夥伴的相關策略



職業治療



感知的變化

腦退化症會影響一個人的感官知覺，這意味着他們的大腦可能難以理解他們所看到的事物。腦退化症也會影響其他感官，例如觸覺、聽覺和嗅覺。有一些策略可以提供幫助。

您可能會注意到：

難以從背景中分辨出物體。
例如，看到白色床單上鋪著一件白襯衫

難以理解陰影、眩光、反射或圖案

適用於腦退化症患者和照顧者的策略：

- 預約進行定期視力檢查，並確保在需要時佩戴眼鏡。
- 使用對比色，使物件從背景中顯現出來。例如，用鮮豔的盤子讓食物更顯眼，在白色的馬桶上放一個深色的坐墊，在門口和樓梯上用彩色的邊緣避免撞到它們，以防絆倒。
- **避免**地板顏色突然出現巨大變化。例如，白色地板上的深色墊子看起來像一個洞。

- 確保房間光線明亮、均勻。傍晚拉上窗簾並開燈，以減少令人混亂的陰影。
- 使用夜燈。
- 如果鏡面反射令人混亂，應該拿開或遮住鏡子。
- 避免地板上有圖案。例如，漩渦狀的地毯圖案會擾亂平衡。

「當我和我的母親在冬日外出時，雪反射的光或影子會讓她感到混亂。對我的母親來說，影子可能看起來就像地上的一個洞。」

- 華人社區的照顧者

您可能會注意到：

適用於腦退化症患者和照顧者的策略：

對噪音的敏感性

- 減少不必要的噪音和干擾，例如電視或吵鬧的音樂。
- 確保正確佩戴、清潔和保養助聽器，以避免引起混亂的反饋噪聲。
- 選擇相對安靜的時間前往繁忙的場所，例如餐廳或商場。
- 使用耳塞減少噪音。
- 需要時休息一下。例如，在活動時找到一個安靜的房間。

對觸覺和溫度的敏感度發生變化

- 注意安全問題，例如沒有留意到食物或飲料、爐灶、淋浴或浴缸 或室外空氣的溫度。依需求做出改變，例如一同做飯、調整熱水器的溫度、收起不適合當季的衣服。

「有些參加我們日間活動的腦退化症患者稱他們的咖啡太凍了，但實際上咖啡很熱。我們必須在加熱之前檢查一下，以免燙傷他們。」

- 華人社區的服務提供者

您可能會注意到：

看到、聽到或聞到不存在的東西。例如，將黑暗房間裡的衣架當作是一個人、聽到聲音或聞到煙味

適用於腦退化症患者和照顧者的策略：

- 預約進行定期聽力和視力檢查，並確保在需要時佩戴助聽器和眼鏡。
- 諮詢您的家庭醫生以排除醫療原因，例如感染或藥物副作用。
- 檢查您的家裡是否有可能被誤認的東西。例如，拿走一個在黑暗處看起來像人的衣架。
- 如果腦退化症患者感到心煩意亂，照顧者可以給予寬慰和安慰。嘗試引導對方到一個新的地點，或一個更愉快的話題或活動。
- 照顧者應**避免**糾正錯誤或與其爭論。腦退化症患者看待或理解狀況的方式可能與您不同。

感知、平衡和活動能力變化

腦退化症也會影響平衡和活動能力。有一些策略可以有所幫助。

您可能會注意到：

步行模式的變化和跌倒風險

在坐、站和躺之間轉換時感到困難

適用於腦退化症患者和照顧者的策略：

向職業治療師諮詢以下問題：

- 支撐性及防滑鞋
- 行動輔助工具，例如助行器或手杖
- 家中的絆倒風險，例如雜物、地毯和電線
- 淋浴間或浴缸內的防滑墊
- 樓梯扶手
- 個人警報系統

向職業治療師諮詢以下問題：

- 淋浴間和衛生間的扶手
- 淋浴座、加高馬桶座
- 可調整高度的床

支持和服務

職業治療由職業治療師提供，幫助人們管理日常活動。職業治療師可以幫助解決行動裝置和房屋改造，使腦退化症患者能夠更輕鬆、更安全地完成任務。**請向您的家庭醫生諮詢轉介事宜。**



備註

使用此空間寫下您對此資源的任何備註、反思或問題。