

# 心懷希望，好好生活

也有英文版 | Also available in English

這是一份針對華人社區的資源，是與加拿大華人社區中腦退化症患者的照顧者共同編寫的。照顧者可以是為腦退化症患者提供支持的家人、朋友或其他親屬。

## 此資源提供以下方面的資訊：



診斷出腦退化症後仍懷有希望



縱然有腦退化症，仍好好生活的策略，包括運動、飲食、休息、健康、情感健康以及保持精神和社交活躍



## 心懷希望

許多人在腦退化症治療過程中與家庭醫生和其他醫護人員保持積極的關係。然而, 有些人卻有負面的體驗。在某些情況下, 腦退化症患者及其照顧者在被診斷出患有腦退化症候後, 對自己能否過上充實的生活不抱任何希望, 而在另一些情況下, 患者得不到任何支持資源或信息來幫助他們應對診斷。

來自華人社區的照顧者表示, 由於羞恥和 污名, 人們避免尋求診斷、談論自己的診斷或尋求幫助, 並且不想成為他人的負擔, 這很常見。

「積極面對腦退化」是與腦退化症患者及其照顧者合作開發的, 旨在提供資源和故事, 激發患者在診斷出腦退化症後好好生活的希望。

## 好好生活

此資源旨在提供腦退化症患者好好生活的策略, 可供腦退化症患者、照顧者或兩者一同使用。腦退化患者的良好生活, 包括有助身心健康的活動, 如以下建議所述。

## 運動

研究表明, 定期運動可以支援大腦健康, 幫助腦退化症患者繼續完成日常任務, 並延長在家中的生活時間。運動可以增加流向大腦的血液和氧氣, 幫助人們保持強壯和活動能力。運動可以包括:



**有氧運動** (例如慢跑、散步、游泳、騎腳踏車、練太極拳、椅上操)



**肌力訓練** (例如舉重)



**日常活動** (例如家務事、園藝、用行樓梯代替乘搭升降機, 或用步行代替開車)

## 運動 (繼續)



網上或面對面的團體運動項目。請造訪 [forwardwithdementia.ca](http://forwardwithdementia.ca), 了解相關計劃和服務。

請造訪 [加拿大腦退化症健康中心](#), 了解更多資訊。

## 飲食健康

有些腦退化症患者發現其食慾隨著時間的推移而變化, 他們忘記吃飯或喝水, 或難以吞嚥。維持健康的體重以及攝取足夠的維生素和礦物質會影響大腦的運作。健康飲食可包括:



**吃新鮮、健康的食物**, 包括水果和蔬菜、豆類(如小扁豆、豌豆、蠶豆、大豆或豆腐)、堅果、全穀物(如糙米和黑米)、魚類、海鮮、不飽和脂肪(如花生、大豆)、橄欖油和鱈梨油), 以及一些低脂乳品。



**準備好可食用且看得見的即食食品**(例如檯面上放一碗水果), 可以幫助解決忘記吃飯或在用餐時吃得不夠的問題。



**減少糖、鹽、紅肉和加工食品的攝取**。飲食要適量。



**減少飲酒量或戒酒**。大量飲酒可能會加速腦退化症的惡化。



**每天喝 8-10 杯水**。每餐及兩餐之間喝一杯水, 讓其成為您日常生活習慣。



**如果您發現食慾改變或難以吞嚥, 請諮詢您的家庭醫生**。他們可能會將您轉介給營養師或語言治療師。

## 充分休息

對於一些腦退化症患者來說，進行日常活動可能會感到精神疲勞。他們的睡眠規律也可能會發生變化，包括整天都感到疲倦，或夜間難以入睡。建議每晚睡眠 8 小時。有助於睡眠的策略包括：



- **每天在同一時間睡覺和起床。** 限制白天小睡時間，尤其是在夜間睡眠中斷的情況下。
- **白天多曬太陽。** 減少夜間和臥室內的強光，例如電視、手機螢幕、LED 鬧鐘和路燈。
- **養成睡前作息習慣，** 包括 30 分鐘的放鬆時間。
- **創造舒適的睡眠空間。** 例如，確保房間安靜、溫度適宜，床墊、枕頭和寢具舒適。
- **睡前限制喝飲料，** 減少夜間上廁所的次數。

## 關注其他健康問題

來自華人社區的照顧者表示，除非一個人感到疼痛或出現令人擔憂的問題，否則很容易忽視定期體檢。

當一個人的整體健康得到良好管理時，他們的大腦健康就會受益。腦退化症患者可能患有其他慢性疾病，如心臟病、糖尿病、關節炎、骨質疏鬆症、氣喘或慢性阻塞性肺病。他們出現其他健康問題的風險較高，例如 **譫妄**、失禁（膀胱或腸道失控）、視力問題、牙齒問題和虛弱。管理整體健康的策略包括：

## 關注其他健康問題 (繼續)



- 與您的家庭醫生、專科醫生和其他醫護人員（如牙醫、眼科醫生（驗光師）和耳科醫生（聽力學專家））安排定期檢查。
- 與您的藥劑師討論制定正確服藥的計劃。例如，使用泡罩包裝。
- 向醫生或其他醫護人員尋求生活方式建議。
- 監測健康變化，發現變化時需看醫生。

**譫妄**是指一個人精神狀態的突然改變。它會導致意識混亂、痛苦，警覺性、時間和地點意識、言語和推斷力的變化。它可能會與腦退化症混淆，但發病較快（1-2 天），症狀在一天中變化較大。譫妄被視為緊急狀況。請造訪[加拿大長者心理健康聯盟](#)，了解更多資訊。

## 支援情緒健康

來自華人社區的照顧者表示，人們常常在解決自己的情緒需求方面猶豫不決。

您的心理健康、情緒和大腦的運作情況之間存在著密切聯繫。情緒健康會影響腦退化症患者應對挑戰的能力。支援情緒健康的策略包括：



**照顧好自己，善待自己，只為「自己」做事**。例如，充分休息、冥想或泡一杯茶。

## 支援情緒健康 (繼續)



**連結您的文化並與您的社區保持聯繫。**與傳統文化保持聯繫可以幫助您應對與腦退化症相關的變化。這可以包括參與宗教或靈修操練、聽音樂或觀看文化媒體、烹飪和吃傳統食物、用照片回憶往事, 以及與朋友和家人聯繫。



**保持活躍並專注於您的興趣。**使用各種策略和服務來減少腦退化症對您生活的影響。請造訪 [forwardwithdementia.ca](http://forwardwithdementia.ca), 了解有關管理變化的資訊。



**如果您的情緒發生變化,**例如情緒低落、焦慮或不知所措, 請尋求支援。這可以包括請求和接受他人的幫助, 以及與您的家庭醫生討論接受藥物治療和/或心理諮詢。



**加與研究性的調查活動, 透過推進腦退化症研究來幫助自己和他人。**請造訪老化研究所 ([Research Institute for Aging](http://Research Institute for Aging)) 或阿茲海默症協會 ([Alzheimer Society](http://Alzheimer Society)) 了解詳情。



**公開分享您對腦退化症的感受和體會。**考慮透過加入委員會或為計劃提供回饋意見來成為倡導者。諮詢您當地的醫療保健服務機構, 或造訪 [加拿大腦退化症倡權](#) 和 [國際腦退化症聯盟](#) 等組織的網站。



## 保持精神活躍

當人們進行需要腦力勞動或專注力的活動時, 大腦的血液流動和腦細胞活動就會增加。這些活動可能涉及社交互動, 這也有益於大腦。腦力活動可以包括:



- **志願服務**。例如: 在社區活動或當地團體中提供協助。
- **學習新事物**。例如: 一件手工藝品、一個新裝置或 閱讀報紙。
- **做一些有創意的東西**。例如: 演奏音樂、唱歌、跳舞、繪畫、鉤針編織。
- **玩遊戲和智力遊戲**。例如: 紙牌遊戲、文字遊戲、拼圖、麻雀、數獨遊戲。
- **獨自參加或與照顧者或朋友一起參加網上或現場活動**。例如: 社區中心、文化中心或阿茲海默症協會的項目。

## 保持社交活躍

認識並花時間與各種各樣的人相處的人往往大腦更健康。一些腦退化症患者描述了他們的診斷如何讓他們與朋友和家人的關係更加親密。其他一些人則感到孤獨或與世隔絕。**來自華人社區的照顧者強調了社交聯繫(無論是透過探訪、活動或電話)在腦退化症進展的整個過程中的重要性, 及其對大腦健康的正面影響**。以下是一些可能會讓社交變得更容易的建議:



- 花時間與您感覺親近或支持您的人相處。
- 在較小的群體中進行社交。
- 在安靜的地方進行社交。
- 如果您累了, 請停止社交活動, 休息一下。

## 保持社交活躍 (繼續)



- 如果您累了, 請停止社交活動, 休息一下。
- 透過電話或視訊聊天進行交談。
- 寫信、發電子郵件或傳送訊息。
- 與其他腦退化症患者一同加入支援小組。如果您對此感興趣, 請聯絡您當地的 [阿茲海默症協會](#) 或 [國際腦退化症聯盟](#)。
- 尋找針對特定文化或語言的腦退化症支援服務和項目。



### 備註

使用此空間寫下您對此資源的任何備註、反思或問題。