

應對和處理變化：情緒和行為

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：

- ✓ 情緒和行為的常見變化，以及適用於腦退化症患者和照顧者的相關策略
- ✓ 支援與服務，包括家庭醫生、藥物治療、諮詢及行為支援服務



情緒和行為變化

有些腦退化症患者的情緒和行為會發生變化。這種變化可能包括變得容易沮喪或心煩意亂、感到焦慮或悲傷、看到不存在的東西、相信不真實的事情，或失去動力。

隨著腦退化症的進展，患者可能會遇到溝通方面的挑戰。因此，他們可能會使用令人困惑、難以理解或與有別於恆常的行為，來表達他們的需求。**重要的是要記住，腦退化症患者並非故意表現出不同。他們可能試圖告訴您一些他們無法再用言語表達的事情。**例如，他們可能擔心、心煩意亂、飢餓、口渴、不舒服、疼痛或需要去洗手間。

如果腦退化症患者的行為突然或持續發生變化，你必須諮詢家庭醫生。這些變化可能有醫學原因，例如感染或藥物副作用。

情緒和行為的變化可能會給管理帶來壓力。有一些策略和服務可以有所幫助但並非所有的策略都適合每個人。今天有效的策略，可能在另一天就失效了。我們必須找到適合自己情況的策略並加以調整。照顧者也可能受益於幫助他們應對或暫時休息的服務。請造訪forwardwithdementia.ca，瞭解相關計劃和服務。

「重要的是要記住，腦退化症患者會有情緒，即使他們無法用語言表達。照顧者必須考慮對方的感受。」

- 華人社區的照顧者

您可能會注意到：

變得更容易沮喪或心煩意亂

適用於腦退化症患者的策略：

- 深呼吸，盡量保持冷靜，必要時休息一下。
- 與家人和朋友討論如何幫助您在遇到挫折或感到沮喪時保持冷靜。

適用於照顧者的策略：

- 營造安靜的環境並減少干擾。
- 深呼吸並盡量保持平靜。感到沮喪的表現或提高音量可能會讓事情變得更糟，即使您以前是慣用這種方式進行溝通。
- 休息一下，或在必要時使用暫托服務。
- 承認(認同?)患者的情緒。例如，「我明白您為什麼感到沮喪。」
- 忽略「不恰當」的語言或髒話。
- 嘗試將對方引導到新的話題或活動中

「我父親經常想獨自離開他的公寓，認為他需要去工作，即使他已經退休了。我沒有與他爭論，而是告訴他，我們走路去上班，我們一直走，直到他感覺累了，說他想回家休息。這比糾正他要更有效。」

- 華人社區的照顧者

您可能會注意到：

適用於腦退化症患者的策略：

適用於照顧者的策略：

感到焦慮或悲傷

- 共同制定及落實一個日常生活時間表，以幫助減少不確定感。
- 使用日記或筆記本寫下感受、日常活動或詢問他人的問題。
- 尋找可以改善情緒並幫助您放鬆的活動。例如，運動、親近大自然、聽音樂或打電話給朋友。

- 共同制定及落實一個日常生活時間表
- 與對方討論什麼會讓他們感到舒適。例如，一首最喜歡的歌曲、祈禱、看相簿回憶、牽手。
- 嘗試改變環境。例如去散步或開車，或去對方喜歡的地方。
- 如果患者感到疲倦或沮喪，**避免**堅持進行活動。

「我母親有一個枕頭，上面印著她家人的照片。在長期護理院，工作人員可以用這個枕頭來安慰她。她可以抱著枕頭，或者工作人員可以問她有關枕頭上的人的問題，以轉移她的注意力。」

- 華人社區的照顧者

您可能會注意到：

看到不存在的東西(例如, 牆上的蟲子), 或相信不真實的事物(例如, 有人在房子裡)

適用於腦退化症患者的策略：

- 與家人或同住的人交談, 找出家中可能被誤認的東西。例如, 如果壁紙上的圖案像蟲子, 就更換壁紙。

適用於照顧者的策略：

- 安排定期聽力和視力檢查, 並確保佩戴眼鏡和助聽器。
- 諮詢您的醫生以排除醫療原因
- 保持平靜。
- 認同對方情緒並給予安慰。例如,「我知道您很擔心。我一定會把門鎖上。」
- 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。
- **避免**爭論、糾正或試圖說服對方他們是錯的。腦退化症患者看待或理解情況的方式可能與您不同。

您可能會注意到：

失去動力或不開始執行任務

適用於腦退化症患者的策略：

- 共同制定及落實一個日常生活時間表。使用您可以很容易就看到的大日曆或白板。
- 盡量在充分休息好後安排活動。
- 讓朋友或家人與您一起執行活動或任務。
- 嘗試新的活動，即使您對這些活動不確定。

適用於照顧者的策略：

- 幫助對方開始執行任務。
- 一次僅給予一項指令。例如，「該起床了」，而不是「您需要起床，然後在吃早餐前洗澡」。
- 提供有限的選擇。例如，「您想戴藍色披巾還是綠色披巾？」
- 強調任務的積極方面。例如，「我們應該掃掃地，這樣訪客來時房子會很乾淨。」
- 鼓勵對方參加他們喜歡的活動，如果可能的話，和他們一同參加。請造訪 forwardwithdementia.ca，瞭解相關計劃和服務。

支援和服務

如果您對您或您的朋友或家人的感受有疑慮，請諮詢您的家庭醫生或其他醫護人員。他們可能會提供輔導或藥物治療的選擇，以解決情緒問題。您還可以調整您的生活方式，這可能會改善您的情緒。請造訪 forwardwithdementia.ca，瞭解與「懷有希望，好好生活」相關的非醫療策略。

行為支持服務 幫助人們制定策略來管理隨著腦退化症進展而可能發生的行為變化。請向您的家庭醫生或阿茲海默症協會支持人員詢問相關資訊。



備註

使用此空間寫下您對此資源的任何備註、反思或問題。