

# 应对改变：记忆与思维

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：

- ✓ 记忆与思维方面的常见改变，以及适用于脑退化症患者和照顾者的相关策略
- ✓ 支持和服务，例如药物和认知疗法



## 记忆和思维的改变

记忆和思维方面的障碍是许多脑退化症类型的常见症状，可能包括记忆、专注、解决问题、规划和决策方面的障碍。这些改变可能会使日常活动变得更加困难，例如记住预约、在社区中寻找方向、做饭、穿衣、管理财务或家庭安全。有一些策略、疗法和药物可能有所帮助。

您可能会注意到:	适用于脑退化症患者的策略:	适用于照顾者的策略:
<p>到了时间却忘记做该做的事情</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 使用提醒系统，例如闹钟或电话闹铃。</li> <li>● 使用虚拟助手（例如 Google Assistant 或 Amazon Alexa）来设置提醒。例如，“Alexa，为我设置每天下午4点服药的提醒”。</li> <li>● 请人亲自或通过电话提醒您该做的事情。</li> <li>● 与药剂师讨论药物吸塑包，或考虑使用自动药丸分配器。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 帮助设置提醒系统。</li> <li>● 一起制定一致的日常惯例。</li> <li>● 设置任务。例如，把要洗的衣服放在篮子里，或者在水槽里装满水来洗碗。在需要时给予提醒。</li> <li>● <b>避免</b>在忘记事情时感到沮丧。</li> </ul>

您可能会注意到:

在执行任务时感到困惑或分心

适用于脑退化症患者的策略:

- 许多人发现自己在早晨时思维最清晰。尽量将活动安排在您休息好了并感觉最好的时候。
- 一次只做一件事, 而不是同时处理多项任务。
- 使用清单来执行任务, 做完一步勾销一步。
- 当完成任务时, 在心里重复或大声重复该任务。例如, “从厨房拿药。”
- 在两个任务之间可以休息一下。

适用于照顾者的策略:

- 每次专注于一项任务或一项指令。
- 要有耐心并给予鼓励。
- 在介入之前, 询问对方是否需要帮助。
- 尽量不要直接接管任务, 因为这可能会令对方沮丧, 并可能会导致对方失去技能。一起完成任务, 而不是替对方做。

记录预约

- 利用日程管理器、日历或手机来记录何时预约。
- 使用容易看见的记忆辅助工具, 例如冰箱上的大日历、白板和大大号显示的时钟。
- 请求发送短信或电话预约提醒。

- 提示脑退化症患者经常查看自己的记忆辅助工具。
- 给予提醒并帮助对方为预约做准备。

您可能会注意到:

适用于脑退化症患者的策略:

适用于照顾者的策略:

丢失或遗忘物品

- 为重要物品设立专门的地方,例如在篮子上贴上“钱包”的标签。
- 在家里的橱柜、抽屉和垃圾箱上贴上标签。
- 使用小型电子标签,将其附着在容易丢失的物品上。
- 使用眼镜挂绳、颜色鲜艳的钥匙挂绳和手机壳。
- 在靠近前门的地方准备一份外出时需要携带的物品清单。
- 复印重要文件和银行卡。
- 使用密码管理器,这是一个用于存储所有在线密码的安全软件。

- 共同努力减少家里的杂乱或不需要的物品。
- 提示对方将物品放置在规定的位置。
- 准备好钥匙、眼镜和助听器等重要物品的备件。

您可能会注意到:

适用于脑退化症患者的策略:

适用于照顾者的策略:

在社区中难以找到方向

- 练习往返您经常去的地方。
- 步行时使用地图导航应用程序。
- 将您的个人详细信息(地址和重要电话号码)放在钱包或手提包中。考虑佩戴医用ID手环。
- 在您的手机上安装“共乘”应用程序。如果您迷路了,该应用程序可用于查找您的位置、呼叫司机并指示司机带您回家。如果您不知道如何安装,请向家人或朋友寻求帮助。
- 考虑打印一张脑退化症卡,以谨慎的方式提醒人们您可能需要他们的支持。

- 考虑购买医用ID手环。
- 寻找您所在地区是否有弱势群体登记处,例如那些与当地警方有关联的登记处。

您可能会注意到:

适用于脑退化症患者的策略:

适用于照顾者的策略:

做饭困难

- 考虑使用感应式水龙头和/或一种当您忘记关闭时能自动关闭炉具的设备。
- 写下您最喜欢的食物的食谱以供之后参考。
- 减少家里的食材品种,在容器上使用标签,然后整理食材,以便更容易找到。
- 在开始烹饪之前,找好您需要的所有原料和设备。食谱上的成分每添加一项就勾选一项,或每完成一步就勾选一步。
- 购买一些预制或半成品的菜肴。

- 就做饭是否安全的问题与对方进行持续的对话。
- 想办法一起做饭。
- 如果对方独居,请考虑带饭菜过来或购买即食食品。
- 如果需要,请考虑杂货店或送餐服务。

您可能会注意到:

适用于脑退化症患者的策略:

适用于照顾者的策略:

穿衣困难

- 更轻松的决定每天穿什么。例如, 购买多件您喜欢的衣服并每天都穿类似的衣服。
- 淘汰您很少穿的衣服。整理好您的衣服, 以便找东西更轻松。
- 把不应季的衣服收起来。
- 选择容易穿的衣服。淘汰带有复杂扣件或大量纽扣的衣服。

- 询问对方是否需要帮助选服装, 或者是否需要在前一天晚上把衣服摆放好。
- 鼓励对方看天气穿着。
- **避免**催促或直接接管。

您可能会注意到:

适用于脑退化症患者的策略:

适用于照顾者的策略:

财务管理困难

- 设置自动账单付款。
- 请您信任的人或您的会计师每月与您一起查看您的银行对账单。
- 如果您使用纸币和硬币有困难, 请考虑使用有支出限额的非接触式借记卡或信用卡。
- 当您无法独自处理财务事务时, 指定您信任且拥有财务授权书的人来处理财务事务。

- 鼓励在脑退化症进展早期尽可能就授权书和财务问题进行对话。



您可能会注意到:

适用于脑退化症患者的策略:

适用于照顾者的策略:

难以管理家庭安全或紧急情况

- 将应急服务、邻居、朋友和家人的电话号码存入您的手机中。将这份清单的书面副本留在电话旁。
- 考虑使用个人警报系统,例如挂在脖子上的吊坠。在紧急情况下(如跌倒时),您可以按下吊坠上的按钮,提示伙伴和照顾者您需要帮助。
- 在前门内侧贴一张纸条,提醒自己离开时要锁好门。

- 讨论门铃/室外安全摄像头或个人警报系统等安全设备是否可以帮助您和对方感到更安全。
- 如果对方独居,请每天安排专人上门或打电话查看情况。访问 [forwardwithdementia.ca](http://forwardwithdementia.ca), 了解计划和服务。

## 支持与服务

良好的睡眠和饮食、在精神和社交上保持活跃, 这些生活方式因素会影响您的记忆和思维。请访问[forwardwithdementia.ca](http://forwardwithdementia.ca), 了解与“心怀希望, 好好生活”相关的非药物策略。

目前加拿大批准用于治疗脑退化症的药物有四种: 多奈哌齐 (Aricept)、加兰他敏 (Reminyl)、卡巴拉汀 (Exelon) 和美金刚 (Ebixa)。并非所有类型的脑退化症都有可用的药物治疗。**请与您的家庭医生讨论药物是否对您有效。**

有些帮助记忆和思考的疗法已经开发出来。例如, **认知刺激疗法**是指一些鼓励脑退化症患者使用大脑不同部分的计划。这些计划可能包括对话和心理或体力游戏。**认知康复**的重点是寻找新的方法来完成具有挑战性的任务。不幸的是, 这些服务并非可广泛普及的。**请询问您的家庭医生您附近是否有这些疗法可用。**

**大脑训练**包括进行心理练习。目前尚不清楚大脑训练是否可以改善思维, 但一些脑退化症患者觉得这有帮助。**您可以找到大脑训练网站, 或者进行需要脑力劳动的活动, 例如拼图、演奏乐器、学习新技能、打牌或社交。**



### 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。