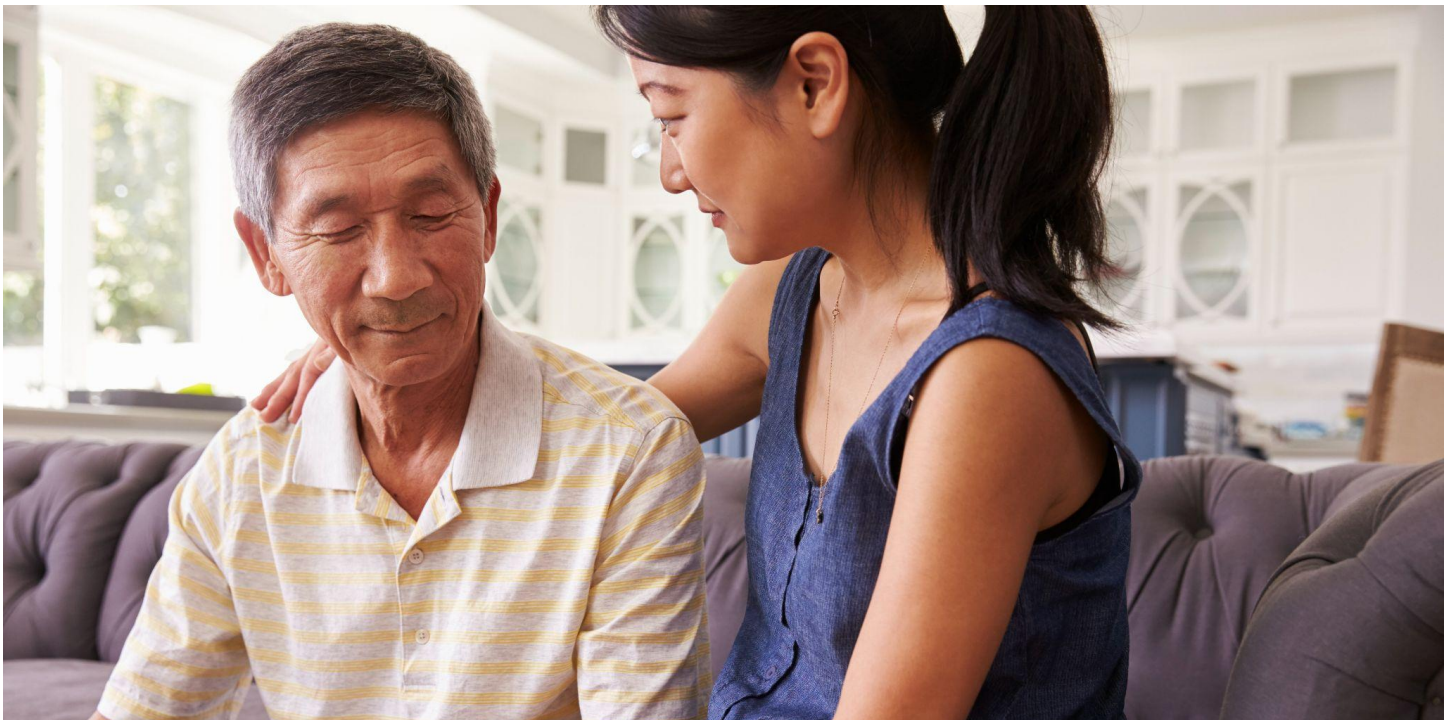
有關腦退化症的常見看法和事實

也有英文版 | 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。

這份資料將提供以下方面的資訊：

- 華人社區有關腦退化症的常見看法
- 有助於減少汙名的事實



汙名是指基於某種特質或特徵而對人們進行的主觀臆斷、採取的消極態度和/或施行的虐待。當其他人得知腦退化症患者的診斷結果時，這些患者可能就會遭遇汙名。許多腦退化症患者也經歷過自我汙名。這意味著他們因為患有腦退化症而對自己有消極的看法或感到丟人。對腦退化症不正確的認識、固有的成見和錯誤的資訊可能會加劇汙名化。讓我們仔細看看其中的一些看法，以及一些有關腦退化症的事實，這些事實可能有助於減少汙名化。

看法 1：腦退化症是正常衰老過程的一部分。

事實 1：腦退化症不是正常的衰老過程。

雖然隨著年齡的增長，患腦退化症的風險會增加，但許多人並沒有患上腦退化症。一些人報告說隨著年齡的增長，他們在記憶力（例如，忘記很久以前的事件）、計畫和決策（例如，發現很難同時處理多項任務）、語言（例如，偶爾忘記一個詞語）和應對新資訊（例如，需要更長的時間來學習新裝置）方面存在一些挑戰。影響到日常生活的記憶力和解難能力的改變、難以完成日常事務、常常找不到恰當的用詞以及難以完成對話，這些並不是衰老過程的正常現象。如果您擔心自己的記憶力、思維發生任何變化或功能上出現任何障礙，最好諮詢您的家庭醫生或其他醫護人員。即使不是腦退化症，能排除導致變化的其他原因也是好事。

要瞭解正常衰老和腦退化症之間的更多差異，請造訪加拿大阿爾茨海默病協會(Alzheimer Society of Canada)。

觀點 2:腦退化症患者是此疾病的受害者，要遭受痛苦，卻又無能為力.

事實 2:許多腦退化症患者都很有能力、滿足且快樂。

人們對腦退化症患者普遍的普遍刻板印象是，他們是痛苦的受害者，記憶、身分和生活都被剝奪。腦退化症患者經常出現在電視、書籍和新聞中，被描述為無能為力、需要依賴他人的人。

許多腦退化症患者並不符合這種刻板印象。雖然人們在被診斷後可能會經歷悲傷、不確定性和恐懼，但許多人會適應這一診斷結果，過上充實的生活。腦退化症患者可能會出現記憶力或注意力改變等症狀，但他們知道自己是誰，並可能保留重要的記憶。許多人為自己和他人做了很多事情，並且能 夠掌控自己的生活，即使他們在某些工作上需要幫助。隨著腦退化症的發展，許多腦退化症患者仍然感到快樂，有意識、有偏好，並有能力以不同的方式進行交流，包括透過口頭、肢體語言或觸摸。照顧者和其他人可以透過承認腦退化症患者的感受、提醒他們所具備的能力和價 值、並給予他們尊嚴和尊重來支持他們。

有時社區中的人們，包括一些醫生和其他醫護人員，也可能將腦退化症患者視為需要依賴他人和/或無能為力的人。這可能表現於他們不讓腦退化患者參與有關護理的決定 ，與照顧者而不是直接與腦退化患者交談，或不向腦退化患者提供資訊，選擇或給予他們希望。重要的是要暢所欲言，以確保腦退化症患者能直接參與有關照護和生活品質的對話和決策。

> **「雖然他失去了語言能力，但仍然可以透過眼神、觸摸和微笑進行交流。腦退化症並不醜陋，它可以是美麗的、充滿歡樂的。」**
>
> - 華人社區的照顧者

觀點 3：腦退化症患者患有精神疾病或「精神失常」。

事實3：腦退化症是描述大腦變化的術語。它並沒有被界定為精神疾病。

腦退化症一詞描述一系列症狀，例如記憶、情緒、思維、解決問題、溝通、行動能力和感知的變化，這些症狀會影響日常生活。由於大腦的變化，腦退化症患者的性格、行為和與他人溝通的能力可能會發生變化。因此，他們可能會使用令人困惑、傷害他人或其他人難以理解的言語（例如喊叫）、動作（例如推開）和表達方式（例如哭泣）來表達自己的需求。例如，腦退化症患者可能試圖告訴別人他們口渴了，房間太吵了，或者他們很痛苦，但無法用語言表達這些需求。

要記住，行為是具有潛在意義的，要試圖發現行為的意義，而不是去 說腦退化症患者「瘋了」、「難以相處」或「具有攻擊性」，這一點非常重要。

觀點 4：腦退化症患者會因為做錯事而受到懲罰。

事實 4：任何人都可能患上腦退化症。

腦退化症並不可恥，就像關節炎或心臟病等其他健康狀況一樣。有一些因素可能會增加患腦退化症的風險，如高血壓、吸烟、飲酒、糖尿病、抑鬱症、欠缺體力活動、社交孤立、飲食不良、腦損傷、聽力損失、年齡、性別和遺傳。

看法5:對照顧者來說，照顧總是一種負擔。

事實 5:支持腦退化症患者可能很困難，但有了規劃和支持，也可以很有意義。

照顧者承認，支持腦退化症患者可能會讓人身心疲憊。來自華人社區的照顧者表示，照護通常被視為家庭義務。腦退化症的一些症狀比其他症狀更難控制，而且隨著腦退化症的發展，這些症狀可能會變得更具挑戰性。在如何最好地照顧腦退化症患者的問題上，家庭內部可能存在壓力和分歧。

儘管成為照顧者會面臨許多挑戰，但也可以獲得有益的經驗。一些家庭成員將照護視為一個機會，以回報他們過去從腦退化症患者那裡得到的支持。許多人從能 夠與腦退化症患者共度時光中找到快樂，也許還能建立更牢固的關係。

一些照顧者表示，需要一個團隊來支持腦退化症患者和照顧者。提前規劃並利用可用的資源和支持，可以幫助照顧者放心地休息。這些休息時間可以幫助照顧者放鬆或為自己做一些事情。它們還可以讓照顧者擁有更多精力來照顧腦退化症患者。重要的是，護理夥伴要認識到他們何時需要休息，並與他人溝通他們需要的支持。

要瞭解“有關活動項目和服務" 以及 "照顧者的自我照顧" 的資訊，請造訪 forwardwithdementia.ca。

「透過成為照顧者，我有機會回饋父親給我的愛。」

- 華人社區的照顧者

觀點 6:腦退化症患者無法學習新事物

事實 6:腦退化症患者可以繼續學習！

某些類型的腦退化症可能會影響一個人的短期記憶。他們可能不記得最近發生的事情，也可能需要更多的時間和精力來學習新事物。然而，這是可能的，尤其是在腦退化症進展的早期。。

例如，許多腦退化症患者在疫情期間學會了使用 Zoom 進行視訊聊天。即使隨著腦退化症的進展，腦退化症患者也可能保留新的資訊。例如，在護理中心生活的人可能會記得他們在餐廳的座位，熟悉特定的工作人員，或學習新活動的規則。

對於腦退化症患者來說，進入必須學習新事物的環境可能會有壓力。有些患有腦退化症的人告訴我們，這令人沮喪，他們有時會避免這些情況。一些可能有助於學習新東西的策略是:慢慢來，用鉛筆和紙做筆記，並在需要時尋求幫助。照顧者可以根據需要經常重複資訊，提供鼓勵，並在需要時幫助腦退化症患者，從而提供支持。

「我的一位患有腦退化症的朋友在他的孫女來看望她時仍然可以和她下棋。」

- 華人社區的照顧者

觀點 7：對於腦退化症患者，我們無能為力。

事實 7：有許多治療方法和策略可以幫助減緩進展和控制症狀。

誠然，腦退化症沒有治癒方法，但有一些治療方法和策略可以幫助改善生活　質素和日常生活功能。有些藥物可能有助於減緩腦退化症的進展，還有非藥物治療，如記憶策略、音樂、言語和職業治療，可以支持健康。健康的生活方式，包括飲食、運動、保持精神和社交活躍，是一種促進幸福和健康、減輕壓力的策略。您可以在患有腦退化症的同時繼續享受生活或支持患有腦退化症的

有關管理症狀和變化以及心懷希望，好好生活的資訊，請造訪 forwardwithdementia.ca。

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。

這一階段的「積極面對腦退化」行動計劃由加拿大公共衛生署資助。