

# 失智症iSupport项目

失智症照顾者培训和支持手册







# iSupport

## 失智症

### 失智症照顾者培训和支持手册

中文版失智症照顾者培训和支持手册改编自世界卫生组织(WHO)英文版 ‘iSupport for Dementia’ 手册（[www.iSupportForDementia.org](http://www.iSupportForDementia.org) 1.0 版，2018年）。该手册经世界卫生组织许可后翻译和改编。该手册适用于中国的失智症照顾者。该手册不是由世界卫生组织创建的。世界卫生组织不对翻译的内容或准确性负责。英文原版为具有约束力的正版。



© Flinders University 2022

世界卫生组织开发了为失智症照顾者使用的培训和支持手册<sup>[1]</sup>。该手册是为满足照顾者的学习需求而撰写的。它旨在提高照顾者的知识和护理技能，例如照顾者照顾失智症人士的技能 and 自我照顾的技能，以使失智症人士尽可能久地居家生活，同时预防和减轻照顾者的压力。本手册内容经过精心设计，以帮助照顾者解决他们在照顾有失智症的人时可能面临的挑战。

澳大利亚政府所属‘澳中基金会’资助了中文版失智症照顾者培训和支持项目在澳大利亚和中国的文化改编和研究<sup>[2]</sup>。参与该研究项目的大学、组织和团队成员包括：

Flinders University (福林达斯大学) : Professor Lily Dongxia Xiao (肖东霞教授), Professor Julie Ratcliffe, Associate Professor Shahid Ullah

University of New South Wales (新南威尔士大学) : Scientia Prof Henry Brodaty

National Ageing Research Institute (国立老年研究所) : Professor Bianca Brijnath

University of Wollongong (卧龙岗大学) : Dr Hui-Chen Chang (張惠甄博士)

北京大学精神卫生研究所 (Peking University) : Professor Huali Wang (王华丽教授)

西安交通大学护理学系 (Xi'an Jiaotong University) : Associate Professor Jing Wang (王婧副教授)

台北医学大学护理学院 (Taipei Medical University) : Professor Chia-Chi Chang (张佳琪教授)

香港中文大学 (The Chinese University of Hong Kong) : Professor Timothy Kwok (郭志锐教授)

澳门镜湖护理学院 (Kiang Wu Nursing College of Macau) : Professor Mingxia Zhu (朱明霞教授)

参与或支持该研究项目的澳大利亚社区组织包括：

Federation of Ethnic Communities Councils of Australia (FECCA )

Chinese Welfare Services of South Australia

Australian Nursing Home Foundation

Chinese Australian Services Society (CASS)

Chinese Community Social Services Centre (CCSSC)

Overseas Chinese Association

真诚致谢参与该研究项目的失智症照顾者，支持其社区组织的员工、助学者和研究人员。

参考文献 (References):

1. World Health Organization; (2019). iSupport for dementia. Training and support manual for carers of people with dementia. Geneva: World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

2. Xiao, L. D., Ye, M., Zhou, Y., Chang, H.-C., Brodaty, H., Ratcliffe, J., Brijnath, B., & Ullah, S. (2022). Cultural adaptation of World Health Organization iSupport for Dementia program for Chinese-Australian caregivers. *Dementia* (London, England), 21(6), 2035-2052.

# 目录

<a href="#">致谢</a>	5
<a href="#">前言</a>	7
<a href="#">用户指南</a>	8
<a href="#">模块 1 失智症简介</a>	1 4
<a href="#">模块 2 做一名照顾者</a>	25
<a href="#">课程 1 相伴之旅</a>	26
<a href="#">课程 2 促进沟通</a>	39
<a href="#">课程 3 共同决策</a>	59
<a href="#">课程 4 寻求他人帮助</a>	74

<a href="#">模块 3 照顾我</a>	86
<a href="#">课程 1 舒缓日常生活的压力</a>	87
<a href="#">课程 2 为愉悦身心的活动寻找时间</a>	99
<a href="#">课程 3 不同的思维方式</a>	109

<a href="#">模块 4 提供日常护理</a>	124
<a href="#">课程 1 饮食：更加愉快的用餐时间</a>	125
<a href="#">课程 2 饮食：预防健康问题</a>	138
<a href="#">课程 3 如厕和失禁的护理</a>	146
<a href="#">课程 4 个人护理</a>	160
<a href="#">课程 5 愉快的生活</a>	173

<a href="#">模块 5 应对行为改变</a>	186
<a href="#">课程 1 行为改变简介</a>	187
<a href="#">课程 2 记忆丧失</a>	198
<a href="#">课程 3 攻击行为</a>	208
<a href="#">课程 4 抑郁和焦虑</a>	223
<a href="#">课程 5 睡眠障碍</a>	232
<a href="#">课程 6 妄想和幻觉</a>	245
<a href="#">课程 7 重复行为</a>	253
<a href="#">课程 8 游走和走失</a>	259
<a href="#">课程 9 判断力下降或缺乏</a>	267
<a href="#">课程 10 总结回顾</a>	279

# 致谢

## (基于世界卫生组织英文版手册)

### 愿景、概念化和项目管理

Tarun Dua, Anne Margriet Pot (项目经理), Shekhar Saxena, Diana Zandi.

### 项目协调与编辑

协调手册开发(包括编写和编辑)的团队由 Neerja Chowdhary、Stéfanie Fréel、Anne Margriet Pot 和 Katrin Seeher 组成。

### 贡献

许多组织、专家、失智症人士和为 iSupport 的发展做出贡献的护理人员都提供了宝贵的帮助和建议,包括但不限于以下提及的人员。

### 主要贡献

Dolores Gallagher-Thompson, 美国斯坦福大学; Kala Mehta, 美国斯坦福大学; Bernadette Willemse, 世界卫生组织精神卫生最佳实践传播合作中心, 荷兰乌得勒支 Trimbos 研究所; Lilly Xiao, 澳大利亚阿德莱德福林达斯大学。

### 技术审查和顾问

Emiliano Albanese, 世界卫生组织精神卫生培训和研究合作中心, 瑞士日内瓦大学; Nicole Batsch, 英国伦敦国际阿尔茨海默病协会; Upasana Baruah, 印度班加罗尔国家心理健康和神经科学研究所; Kiki Edwards, 尼日利亚伊巴丹罗塞蒂照护中心; Kieren Egan, 世界卫生组织精神卫生培训和研究合作中心, 瑞士日内瓦大学; Mariella Guerra, 秘鲁利马 de la Memoria 机构; Jayna Holroyd-Leduc, 加拿大卡尔加里大学; Timothy Kwok, 香港中文大学赛马会积极老龄化中心; Marleen Prins, 世界卫生组织精神卫生最佳实践传播合作中心, 荷兰乌得勒支 Trimbos 研究所; Santosh Loganathan, 印度班加罗尔国家心理健康和神经科学研究所; Prafulla Shivakumar, 印度班加罗尔国家心理健康和神经科学研究所; Iris van Asch, 世界卫生组织精神卫生最佳实践传播合作中心, 荷兰乌得勒支 Trimbos 研究所; Mathew Varghese, 印度班加罗尔国家心理健康和神经科学研究所; 王华丽, 中国北京大学精神卫生研究所失智症照护研究中心; 马克·沃特曼, 马克·沃特曼咨询公司。

### 世界卫生组织工作人员、顾问和实习生

Alison Brunier, Kenneth Carswell, Emma Cradock, Sophie D'Souza, Melissa Harper Shehadeh, Marije Kaat, Dévora Kestel, Neha Kinariwalla, Annet Kleiboer, Harleen Rai, Dag Rekve, Hiral Shah, Mark van Ommeren, Shuo Wang.

### 行政支持

Caroline Herment, Jacqueline Lashley, Adeline Loo, Ophel Riano.

### 制作团队

开发（网络版）：Iris Rosier、Kirsten van der Werff、Katherina Martin Abello，世界卫生组织精神卫生最佳实践传播合作中心，荷兰乌得勒支Trimbos 研究所，与Deepak Bhikharie, Edi Recica, Kees Schouten, Aan Zee, 荷兰诺德韦克合作。

插图：Janet van der Werff, Drachten, 荷兰。

图形设计和布局（iSupport 手册）：Van Cleef Emnacen, 菲律宾。

编辑：Harriet Payne, 国际阿尔茨海默病协会, 伦敦, 英国。

### 财政支持

世界卫生组织感谢以下国家/机构支持 iSupport 的开发和生产：美国阿尔茨海默氏症协会，以及荷兰卫生、福利和体育部。他们都不以任何形式对 iSupport 上显示的内容、功能或视图单独负责。

# 前言

## (翻译于世界卫生组织英文版)

失智症影响记忆、思维和行为，是降低一个人日常活动能力的一个主要原因。它影响着全人类，尤其是老年人。在全球范围内，家庭成员为失智症人士提供大部分的护理。失智症在经济和人力成本方面对个人、家庭、社会和国家都产生着重大影响。

2017-2025年失智症公共卫生全球应对行动计划在失智症人士及其照顾者生理、心理和社会福利方面做出了重要贡献。对于个人、社区和国家来说，这是一个实现世界愿景的机会，我们希望失智症得到预防，失智症人士及其照顾者以有尊严、受尊重、自主和平等的方式获得所需的护理和支持。

照顾失智症人士可能会影响一个人的身心健康、幸福感和社会关系。长期照护系统必须考虑在满足失智症人士需求的同时对家庭成员的情感、经济和社会的影响。这就要求包括通过循证资源为照顾者提供接受教育、技能培训、喘息和社会支持的机会。

为满足这一需求，世界卫生组织 (WHO) 开发了 iSupport，这是一项针对失智症照顾者在线技能培训和支持的项目。无法访问互联网或喜欢手册的照顾者将从 iSupport 手册中受益。iSupport 在线程序和手册目前正在现场测试。我们希望该项目可以被世界上更多的国家改编并实施。

**Dévora Kestel**

心理健康和药物滥用部门主任

# 用户指南 (翻译于世界卫生组织英文版)

在全球范围内，失智症人士的照顾者理应能够获得针对他们的需求量身定制的信息和支持，以便有效地应对和管理与护理失智症人士相关的生理、心理和社会需求。iSupport 根据照顾者的需求量身定制，并提供可访问的、基于证据的培训和信息。它旨在提高照顾者的知识和照顾技能，例如照顾者应对失智症症状和照顾自己的能力。iSupport 旨在让失智症人士能够在社区生活，同时预防或减轻照顾者的压力。本手册中包含的课程经过精心设计，旨在帮助照顾者应对他们在护理失智症人士时可能面临的重大挑战。

## iSupport手册包含哪些内容?

本手册分为五个模块（详见图 1，第 10 页）：(1) 失智症简介；(2) 做一名照顾者；(3) 照顾我；(4) 提供日常护理；(5) 应对行为改变。

**模块 1** 介绍了什么是失智症，包括失智症人士会发生什么，以及如果您认为您的家人或朋友患有失智症该怎么办。**模块 2** 侧重于改善沟通、共同决策以及寻求他人帮助。**模块 3** 旨在通过寻找时间进行愉快的活动和以不同的思维方式来减轻照顾者的压力。**模块 4** 侧重于饮食，包括创造更愉快的用餐时间和预防健康问题、如厕和失禁护理以及个人护理。





模块 5 介绍了失智症人士的常见行为变化，这些变化可能会让失智症人士和您作为照顾者感到痛苦和不安。这些症状包括记忆丧失、攻击行为、抑郁和焦虑、睡眠障碍、妄想和幻觉、重复行为、游走和走失、判断力下降或缺乏。

#### 目标受众是谁？

本 iSupport 手册主要面向失智症人士的照顾者，包括家庭成员和亲戚、朋友和其他照顾者。但是，其他人也可能对 iSupport 感兴趣，例如：

- 为失智症人士的照顾者提供技能培训、支持和/或信息的非政府组织 (NGO)；
- 为失智症人士的照顾者提供照护和信息的卫生和社会照护工作者；
- 参与开发失智症保健技术、提供失智症医疗服务或医疗保险的机构。

图 1

# 中文版iSUPPORT项目



### iSupport 是如何开发的？

iSupport以世界卫生组织针对失智症照顾者的心理健康差距行动方案 (WHO's Mental Health Gap Action Programme, mhGAP) 指南为基础，遵照与照顾者面对面、在线培训以及支持干预的可行性和有效性的相关证据，并与失智症人士护理和互联网干预领域的国际专家进行合作而开发。mhGAP旨在为所有国家扩大针对精神、神经和物质使用障碍的健康社会护理服务，重点是低收入和中等收入国家 (low- and middle-income countries, LMIC)。iSupport 的开发反映了失智症照顾者的心声，有关 iSupport 开发的更多信息，请参阅 Pot 等人发表的文章 (2019)<sup>1</sup>。

### 如何使用 iSupport 手册？

iSupport 作为失智症照顾者的自助工具。每个模块分为单独的 课程（详见图 1）。所有课程的结构都相同。开始时，概述了课程为何重要、课程将如何帮助作为照顾者的您以及您将学到什么。然后，每节课都包括提供新信息的简短阅读、描述性示例、多项选择题和练习所学内容的活动。您可以选择从头到尾通读整本手册，也可以选择与您的日常生活最相关的课程，同时您也可以返回到个别课程。



<sup>1</sup> Pot AM, Gallagher-Thompson D, Xiao LD, Willemsse BM, Rosier I, Mehta KM, Zandi D, Dua T. iSupport: a WHO global online intervention for informal carers of people with dementia. World Psychiatry. 2019.

以下是您将在整个手册中遇到的各个练习和活动。这些练习和活动可以让您检查您的理解和以实践的方式反思您的学习情况。

#### 小贴士/请注意/请记住



该板块可帮助您反思自己的学习情况，或就如何将所学知识应用到日常生活中提供实用提醒。

#### 测试一下您的理解



在该板块，您将被问到有关您所学内容的相关问题。答案在每个问题的最后。

例如：天空是什么颜色的？

- 绿色
- 蓝色
- 红色
- 橙色

#### 活动



在该板块，您将被要求思考照顾失智症人士如何影响您的生活或失智症人士的生活。

例如：您现在感觉如何？请选择所有适用项。

- 悲伤
- 开心
- 生气
- 困惑

#### 放松训练



这些练习将帮助您感到平静并减轻压力。

模块 3 中包含一整节关于放松活动的课程。

### iSupport的其他用途

尽管 iSupport 主要是一种自助工具，但我们鼓励拓宽其使用范围。例如，iSupport 可能会给志愿者或卫生保健工作者以指导，以产生更大的影响。iSupport 手册还可以用作为失智症人士的照顾者组织教育或支持小组会议的工具，或者可以简单地用作自助小组参与者的资源工具。最后，卫生保健工作者可能会发现 iSupport 在协助和支持护理人员方面很有用。

请注意，iSupport 在线培训项目和本手册均经过持续严格的现场测试和评估。需要更多的研究来评估当地适应性和实施的有效性。

### 如何调适iSupport?

iSupport 手册是一个可以适应国家或地方环境和需求的模板。有一份调适和实施指南可在此过程中帮助国家/社区。

WHO 拥有 iSupport 的版权。如果您对调适和实施 iSupport 感兴趣，请通过 [whodementia@who.int](mailto:whodementia@who.int) 联系 WHO 以申请版权许可。这同样适用于 iSupport 手册和在线项目，可从 [www.iSupportForDementia.org](http://www.iSupportForDementia.org) 进行访问。

模块

1

失智症简介

---

## 失智症简介

### 为什么这次课程很重要？

失智症不仅会对患失智症的人产生巨大的影响，同时也会让照顾者疲惫和难以适应照顾者的角色。关于失智症有很多的说法，学习了解更多有关失智症的信息，将有助于解释一些常见的认识误区。

### 这次课程可以在哪些方面使我得到帮助？

本次课程有助于您了解什么是失智症以及失智症的影响。作为一名照顾者，了解这些信息对您很有必要。

### 我将学习什么？

1. 什么是失智症
2. 什么引起了失智症
3. 患失智症的人有哪些表现
4. 如果您照顾的人患有失智症您会怎么做
5. 如何寻求帮助
6. 这个手册其关注点是什么

## 1.什么是失智症？

失智症是由于脑部病变引起的疾病。无论其社会地位、性别、种族或者所处的地理位置，任何人都可能患上失智症。失智症并不是正常老化的一部分，尽管老年人更容易患失智症，但年轻人也同样可能患病。患失智症的人的脑部病变是一个持续进展的过程。

## 2.什么引起了失智症？

失智症可由多种导致大脑损伤的疾病造成，这些疾病引起了大脑神经细胞的损伤或破坏。

### 阿尔茨海默病

阿尔茨海默病是引起失智症的最常见原因，它摧毁大脑细胞和神经，扰乱大脑内部信息输送，尤其是负责信息存储的递质的功能。阿尔茨海默病占有所有病例的三分之二左右。该病由阿洛伊斯·阿尔茨海默医生于1906年首次提出。

### 血管性失智

血管损伤会导致大脑的供氧不足，进而引起脑细胞的死亡，造成血管性失智。血管性失智的症状可以是突发的，比如在一次中风之后发生；也有可能是迟发的，发生于一系列轻度的中风之后。血管性失智占有所有失智症的20%-30%。

### 路易小体失智

路易小体失智和阿尔茨海默病相似，都是由大脑神经细胞的退化和死亡造成的。路易小体失智的得名源自于路易小体这种蛋白质在大脑神经细胞中的异常沉积。路易小体失智占有所有失智症的10%左右，一半及以上的患路易小体失智的人同样会有帕金森病的症状和体征。

## 额颞叶失智

额颞叶失智（包括皮克病）引起的脑部损伤一般集中在大脑的前部，主要影响一个人的性格和行为，而非记忆。

## 其他较少见的失智症起因

除了之前所描述的起因，失智症还有很多较少见的致病原因，比如酒精相关性失智、艾滋病病毒/艾滋病相关的失智。

在所有引起失智症的原因中，有一个共同点就是大脑无法像以前那样正常运行。想了解更多有关这些疾病的信息以及这些疾病如何对人类的记忆、思维、行为或感情产生影响，请访问以下网址：

<https://www.adc.org.cn/index.php/article/439.html>

<https://www.adc.org.cn/index.php/video/322.html>

## 3.患失智症的人有哪些表现？

每个人都是独一无二的个体，失智症对于个体的影响也不尽相同。没有两个人会有完全相同的患病经历。失智症对一个人的影响，不仅取决于大脑损伤的情况，还取决于其他许多的因素，包括个体的性格、生活经历、健康状况、身体功能以及生活环境。

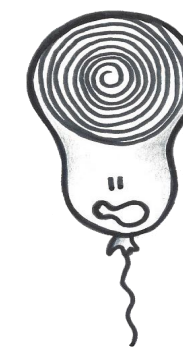
### 1.测试一下您对于失智症的理解



#### 患失智症的人有哪些表现？

患失智症的人经常忘记事情或在记忆方面出现问题。

- 正确
- 错误



## 答案 – 失智症简介

### 1.测试一下



#### 患失智症的人有哪些表现？

患失智症的人经常忘记事情或在记忆方面出现问题。

- ✓ 正确: 正确!
- ✗ 错误: 错误!

正确答案就是患失智症的人经常忘记事情或在记忆方面出现问题。



## 1. 活动



这里是患失智症的人常见的一些表现。  
您认为您所照顾的人有下列哪些表现呢？  
请选择。

您照顾的患失智症的人...		例子
记不住几分钟前刚刚发生的事情？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 忘记近期发生的事件</li> <li>● 重复问同样的问题</li> </ul>
日常活动有困难吗？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 财务管理</li> <li>● 购物</li> <li>● 做饭</li> </ul>
不知道日期或者认不出原本熟悉的地方？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 忘记约好的日期和时间</li> </ul>
和患病前的沟通方式有所不同？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 表达困难</li> <li>● 找不到合适的词语</li> </ul>
把东西放错位置？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 找不到常用的东西，例如钥匙</li> <li>● 怀疑东西被偷了</li> </ul>
拒绝社交？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 不愿意参加社交活动</li> <li>● 缺乏做事情的热情</li> </ul>
在感觉或性格上有变化？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 心情大起大落</li> <li>● 比以前更焦虑</li> </ul>

#### 4. 患失智症的人有哪些表现？

如果您认为家人或朋友可能有失智症，首先要做的是带他们去看医生。医生会检查他们的身体以及大脑功能。

重要的一点是要排除其记忆问题不是由其他的可治疗的疾病引起的，例如抑郁、泌尿系统感染、药物副作用、缺乏维生素或者脑肿瘤。

也就是说要确认其记忆问题的确是失智症引起的，而不是其他原因造成的，这个需要去看医生，而不是本次课程能够解决的。

#### 2. 测试一下



##### 如果您觉得您照顾的人患有失智症您应该做什么？

如果您觉得家人或朋友有失智症，首先应该怎么做呢？请在您认为正确的答案前面画对勾 (√)，在错误的答案前面画叉 (X)。

##### 第一步

- 打电话给朋友或亲戚。
- 仅求助于iSupport项目。
- 给医院打电话预约看病时间。
- 已经看过医生并确诊为失智症。

## 答案 – 失智症简介

## 2.测试一下



如果您觉得您照顾的人患有失智症您应该做什么？

如果您觉得家人或朋友有失智症，首先应该怎么做呢？

- ✘ 打电话给朋友或亲戚。  
虽然朋友和亲戚可以给予支持，但是这无法替代医生的检查。
- ✘ 仅求助于iSupport项目。  
虽然本项目可以提供很好的信息资源和支持，但是这无法替代医生的检查。
- ✓ 给医院打电话预约看病时间。  
如果您还没有这么做，那么这就是您目前首先需要做的事情。
- ✓ 已经看过医生并确诊为失智症。  
您已经完成重要的第一步了。



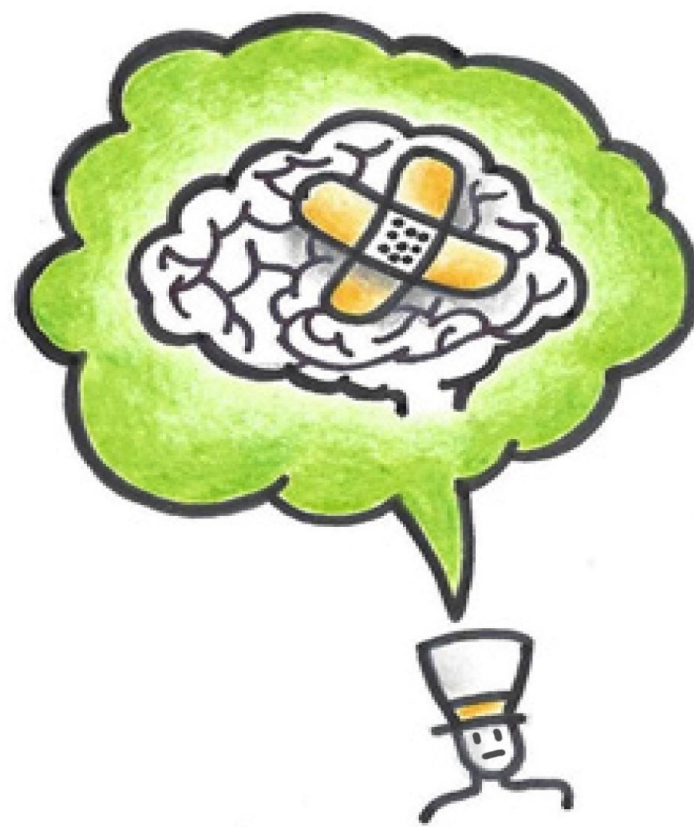
## 失智症的分期

失智症的症状可以是轻微的记忆问题，也可以是严重的记忆丧失和思维障碍，导致患失智症的人失去处理日常生活和事务的能力。失智症包括不同的阶段，每个阶段的表现可能不同。但是，这只是一个大概的描述，并不是所有患失智症的人都会有这些表现，有些表现也可能在失智症的每个阶段都会出现。

在失智症早期阶段，患失智症的人可能会有记忆方面的问题，可能会不知道日期，在熟悉的地方也会迷路，在做决定方面也会有困难。

随着失智症进展到中期阶段，患失智症的人可能会非常健忘，在日常活动方面需要他人协助，包括购物、穿衣和洗漱等。

到疾病的后期，患失智症的人可能会不认识亲戚、朋友，还可能做出一些不恰当的行为。



## 5. 寻求帮助

首先，您需要意识到单靠您自己一个人是不可能承担被照顾者所有的照顾任务的，尤其是随着时间的推移，照顾任务会越来越重。所以我们建议您向家人、朋友、专业组织或服务机构寻求帮助。

许多国家都有一些失智症照护相关的可用资源，有些是免费的，有些是需要付费的。想了解更具体的信息，请联系您当地的阿尔茨海默病协会，以获得您当地可及的信息、支持和照顾。

## 6. 这项网上支持项目，其关注点是什么？

本项目关注的焦点是您，一名患失智症的人的照顾者。

照顾患失智症的人会让人疲惫，因此iSupport项目将会为您日复一日的照护工作提供支持和帮助。您不仅要照顾好患有失智症的人，还要照顾好您自己，这点非常重要。iSupport项目会引导您怎样去做，并且还会向您展示一些可能会发生在患失智症的人身上的例子，帮助您理解的同时，让您练习如何应对类似情况。

### 请记住



- 失智症影响一个人的大脑。
- 失智症在老年人群里很常见。
- 失智症是一种疾病，并不是正常老龄化的一部分。
- 如果可能的话，首先要做的是看医生。
- 不仅要照顾好您照顾的人，照顾好您自己也很重要。
- iSupport项目就是为了支持您：一名患失智症的人的照顾者。



您已经完成了本次课程的学习，太棒了！

模块

2

## 做一名照顾者

---

- 课程1 相伴之旅
- 课程2 促进沟通
- 课程3 共同决策
- 课程4 寻求他人帮助

## 课程1 相伴之旅

**为什么这次课程很重要？**

失智症会改变患失智症的人和照顾者双方的日常生活，因此如何应对失智症是您和您的被照顾者需要共同经历的过程。

**这次课程可以在哪些方面使我得到帮助？**

本次课程将帮助您学会在相伴之旅中需要的技能：保持沟通、寻求帮助、照顾自己、计划未来。

**我将学到什么？**

1. 角色转变
2. 如何与您照顾的人保持沟通
3. 设计一些愉快的活动和放松训练
4. 怎样寻求他人帮助
5. 很好地计划未来

**1. 角色转变**

您可能会感到自己的角色在慢慢转变。在失智症的早期，您和您照顾的人可能仍然可以一起参与许多不同的活动。

随着失智症的进展，您照顾的人在日常生活中将会出现各种困难。这就要求您在日常生活中给予您照顾的人更多的帮助，比如吃药、赴约。

在失智症的中、后期，您可能需要为您照顾的人做更多的事情。这可能包括个人护理，例如洗澡、上厕所和穿衣。

某些事情对于照顾者来说可能是极具挑战性的，并且可能会给照顾者造成一定的压力。

## 记忆丧失带来的沮丧

林阿姨患有失智症，她和丈夫贾大伯一起生活。在过去的几个月里，林阿姨的记忆丧失似乎越来越频繁。前几次林阿姨去买东西，她记不起来要买什么。回到家买了一些不需要的东西，这令她感到沮丧。

### 1.测试一下

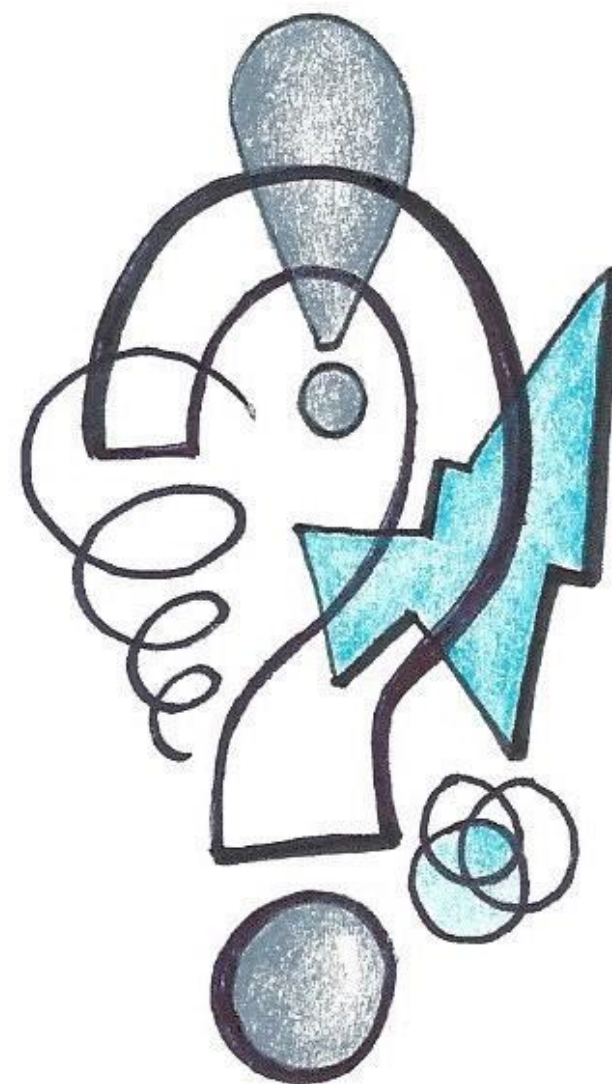


#### 记忆丧失带来的沮丧

贾大伯应该怎样处理林阿姨的这种状况呢？

请选择所有您认为正确的答案。

- 让林阿姨一个人独处，观察会发生什么。
- 让林阿姨“努力”记住事情。
- 不要再让林阿姨购物。
- 询问林阿姨关于记忆丧失的感受。
- 不要责备林阿姨，而应该在每次购物前和林阿姨做一张购物清单。



## 1. 测试一下

*记忆丧失带来的沮丧*

## 贾大伯应该怎样处理林阿姨的这种状况呢？

- ✓ 询问林阿姨关于记忆丧失的感受。

非常可行，贾大伯通过谈论记忆丧失对林阿姨的影响来解决问题，并且保持双方的沟通。同时贾大伯也可以分享他对于林阿姨记忆丧失的担忧。

- ✓ 不要责备林阿姨，而应该在每次购物前和林阿姨做一张购物清单。

非常可行，因为这既可以让林阿姨继续购物，同时也尽可能长时间地保持她生活的独立性。

- ✗ 让林阿姨一个人独处，观察会发生什么。

不可行，因为这会让林阿姨和贾大伯两人都感到沮丧。双方要保持良好的沟通，就需要彼此谈谈内心的沮丧和对未来的担忧，这点很重要。

- ✗ 让林阿姨“努力”记住事情。

不可行，因为记忆丧失是伴随失智症生活的一部分，这一点是不太可能改变的。

- ✗ 不要再让林阿姨购物。

不可行，因为购物对林阿姨来说很重要。购物可能会让林阿姨觉得生活有目标，同时会有一种自豪感。

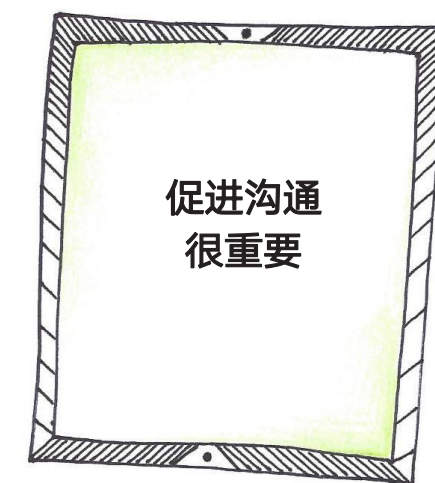
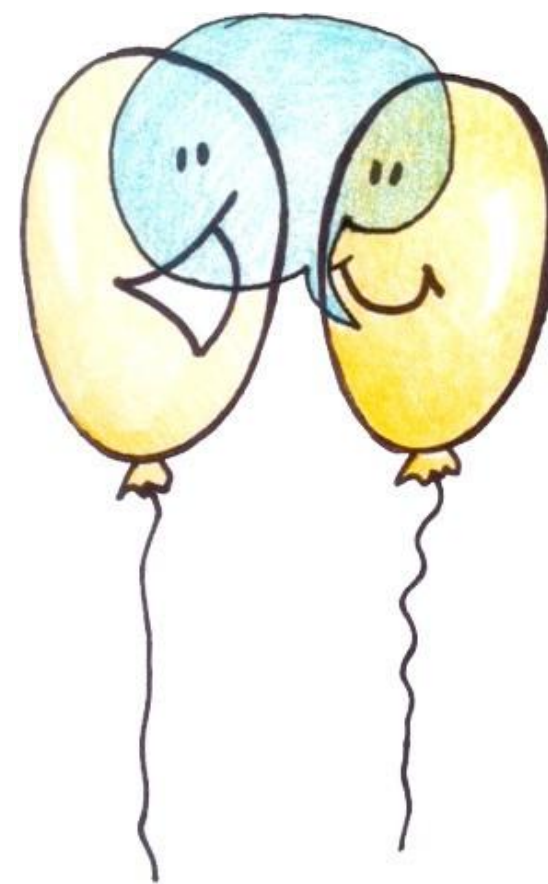
## 2. 促进沟通很重要

### 请记住



这里有一些建议，可以帮助您更好地同患失智症的人交流：

- 使用简单的语句。
- 努力控制并保持自己的情绪稳定。
- 为自己和彼此创造时间。



### 3.照顾自己很重要

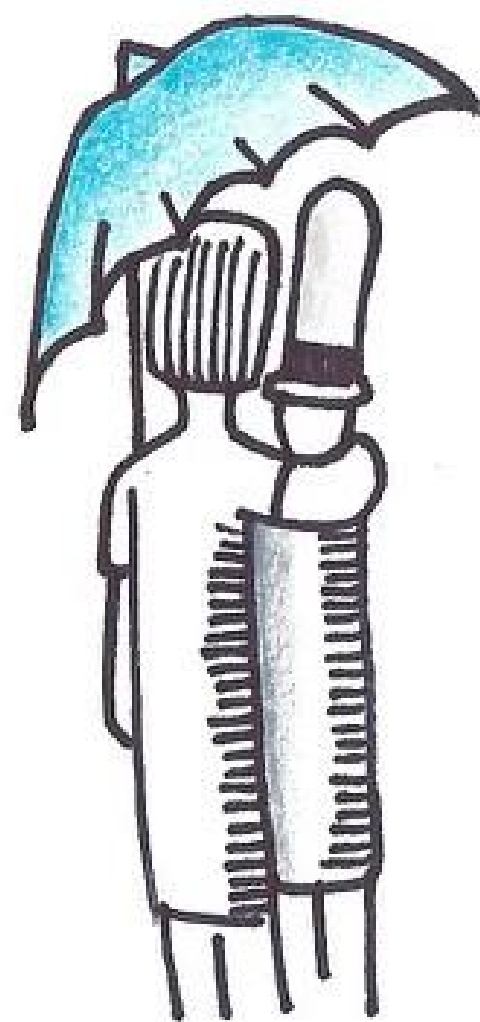
#### 照顾自己：放松训练和愉悦身心的活动的重要性

随着疾病的发展，照顾患失智症的人可能会花费越来越多的时间。有时照顾者会没有足够的时间照顾自己。尽可能地照顾好自己非常重要，因为有些照顾者可能会因为照顾压力而崩溃。在您照顾患有失智症的家人的过程中，应该为自己设计一些愉悦身心的活动与放松训练。

想要了解更多如何放松的方法，请阅读[模块3 课程1 舒缓日常生活的压力](#)。

想要了解更多如何控制自己情绪的方法，请阅读[模块3 课程3 不同的思维方式](#)。

想要了解更多如何为自己设计愉悦身心的活动，请阅读[模块3 课程2 愉悦身心的活动](#)。



## 4. 寻求他人的帮助很重要

照顾他人有时对于友情和亲情来说，也是一种挑战。一般情况下，照顾者都会感到没有人能够了解他们所承受的事情。和其他人谈论您的想法和感觉会使您感觉稍微好点。

照顾患失智症的人也不一定是一种孤独的经历。在您有空闲时间可以休息时，让朋友和家人知道您的感受和体验。照顾患有失智症的亲人是一项艰巨的任务，有时候并非一个人可以独自承受。

### 2. 测试一下



#### 由于责任冲突带来的压力感

莫丽的婆婆金阿姨患有失智症。莫丽工作上有重要事情处理，需要在第二天早上七点半离开，但是雇佣的居家照顾者九点才能到家，这就意味着中间有一个多小时的时间是金阿姨一个人在家。莫丽不知道将金阿姨一个人留在家是否合适，并且因为不知道该怎么做而感到焦虑。

#### 在这种情况下莫丽应该怎么做？

请选择所有您认为正确的答案。

- 让金阿姨一个人独处，观察会发生什么
- 在雇佣的照顾者到家之前，请求邻居帮忙照看金阿姨。
- 请求金阿姨照顾好自己。
- 在雇佣的居家照顾者到家之前，请求她的丈夫晚一点上班以空出时间照顾金阿姨。
- 请求雇佣的居家照顾者早点来。

## 2.测试一下



## 由于责任冲突带来的压力感

## 在这种情况下莫丽应该怎么做？

- ✓ 在雇佣的照顾者到家之前，请求邻居帮忙照看金阿姨。

可行，因为这能确保金阿姨的安全。莫丽在专心工作的同时也能暂时从照顾者的角色中获得休息。

- ✓ 在雇佣的居家照顾者到家之前，请求她的丈夫晚一点上班以空出时间照顾金阿姨。

可行。这表明莫丽试图得到家人的支持，从而使自己能够有休息的时间。

- ✓ 请求雇佣的居家照顾者早点来。

这是一个好的解决方法。但可能因为是临时通知，有可能行不通。

- ✗ 让金阿姨一个人独处，观察会发生什么。

不可行，因为这样做会将金阿姨置于潜在的危险中；同时莫丽也会因为担心金阿姨一个人在家而不能专心工作。

- ✗ 请求金阿姨照顾好自己。

不可行，因为对他人的依赖是失智症生活的一部分，这是不可能改变的。

## 5.为未来做准备

为未来做准备也是需要探讨的一个话题。您需要和您照顾的人讨论决定其更愿意由谁提供照顾，计划将来的照护可能会需要的费用，万一需要更进一步的治疗和护理时他/她的意愿，以及临终相关的决定等。许多像您一样的照顾者都担心未来。您越早计划未来越好，也越容易，同时您照顾的人也能更好地表达他的意愿。

### 1. 活动



在可能的情况下，与被照顾者讨论您所关心的、顾虑的话题。以下是一些照顾者常见的问题：

*请写下以下问题的答案。*

当您照顾的人不能自己洗澡时，他/她的意愿是什么？例如，他/她更愿意男性还是女性协助他/她洗澡？是由关系亲密的家庭成员协助洗澡？还是他/她更愿意由一个没有血缘关系的、有资质的专业照顾者协助洗澡？

---

---

---

有哪些事情是您照顾的人想要尽可能长时间地由他/她自己去做的？

---

---

---

## 1. 活动



如果需要更多的帮助，您照顾的人现在以及/或者将来更想要什么样的帮助？

---

---

---

---

---

在生命的最后阶段，您照顾的人有什么愿望？

---

---

---

如果您认为这样的沟通很有用，请将您想要讨论的问题写在下面的空白处：

---

---

---

---

---

---

---

## 亲密关系可能会发生变化

随着相伴之旅的发展，伴侣之间的亲密关系可能会发生变化。

起初伴侣之间还有可能存在性生活。随着病情的发展，性生活和肢体上的亲密接触可能会面临困难。

## 我们再来一起看看林阿姨和贾大伯的案例

林阿姨正处于失智症的早期阶段，她和丈夫贾大伯一起生活。林阿姨和贾大伯之间的性生活很健康，双方都很满意，但是贾大伯担心这样的关系总有一天会不复存在。

### 2. 活动



随着林阿姨病情的发展，他们怎样才能保持他们之间的亲密关系呢？  
在进入下一页之前，想一想。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

这里有一些关于如何保持亲密关系的小贴士，即使与失智症人士可能不再发生性关系。

### 请记住



#### 保持亲密关系的方法：

- 用触摸、牵手或轻柔的按摩来传递温暖、感情、安全和爱。
- 借助音乐--音乐真的是一种通用的语言。播放您照顾的人喜欢的、让他/她感到愉悦的音乐。
- 努力保持您的幽默感。这样可以减少沮丧和紧张感。
- 和他/她说一说他/她的喜好与需求--随着时间的流逝事情会发生变化，因此这样不止一次的交流很重要。

## 照顾好自己

随着角色的转变，作为一名照顾者，您要记住的最重要的一件事情是您也需要照顾好您自己。在整个课程计划中，我们将会教您照顾好自己的方法。

### 请记住



- 您可以休息。
- 您可以向他人寻求帮助。
- 您有时候感觉到沮丧是很正常的。
- 如果您觉得您照顾的人不再能够和您一起谈心，您偶尔感到孤独是正常的。

## 让我们一起回顾您所学的

- 随着角色的转变，在照顾的过程中与被照顾者保持沟通是很重要的。
- 一定要设计一些愉悦身心的活动来放松自己，这样照顾者的角色才不会压垮您。
- 因为照顾患失智症的人是一件非常辛苦劳累的事情，因此您可以向他人求助。
- 您一定要计划好未来。
- 有很多不同的方法可以帮助您与被照顾者保持沟通和亲密关系。

关于更多放松训练, 请参考  
[模块3课程1 舒缓日常生活的压力](#)

您想要尝试以下的放松训练吗？

### 基础呼吸

关注自己的呼吸就是一种放松。通过呼吸训练可以减轻您的压力感。

**注意：**如果您有呼吸困难，那么这个练习可能不适合您。

具体做法如下：

- 坐位：在椅子上坐直，后背靠着椅子背。
- 站立位：要站直。
- 两脚脚心着地。
- 关注您自己的呼吸。
- 像平常那样去呼吸，试着感觉自己的呼吸。
- 把您的手放在腹部去感受您自己是如何一吸一呼的。
- 用嘴呼气，并尽可能地呼出所有气体。
- 用这样的方式做几次呼吸然后停止训练。



您已经完成了本次课程的学习，太棒了！

## 课程2 促进沟通

### 为什么这次课程很重要？

患失智症的人常常出现交流困难。

### 这次课程可以在哪些方面使我得到帮助？

本次课程将帮助您以单、直接的方式与患失智症的人进行沟通，并指导您如何在日常生活中表现出关爱与同情。

### 我将学到什么？

1. 促进沟通
2. 检查听力和视力
3. 以尊重的方式获取关注
4. 将事情简单化
5. 认真对待患失智症的人
6. 注意反应
7. 给予赞美
8. 表示关爱

### 1.如何促进沟通？

在本次课程中，您将学习一些有助于良好沟通的小技巧。失智症常常使有失智症的人在沟通方面有困难，这可能会影响您与您照顾的人的关系,甚至使您照顾的人或您觉得沮丧、悲伤或生气。

当您与您照顾的人沟通时，可以通过语言或拥抱的方式，确保他/她通过您的行为理解您的意思,同时也要确保您可以理解他/她。

通过倾听表示关爱，认真对待您照顾的人，尊重并维护他/她的尊严，表现出兴趣或给予他/她一个微笑或拥抱。这对于每个人都非常重要，包括患有失智症的人。

在本次课程中，我们将指导您如何表示关爱，同时也会向您解释一些重要的、基本的沟通技能。

### 1.测试一下



#### 想象您患有失智症

想象一下，如果您患有失智症

#### 您希望别人怎样对待您？

请选择所有您认为合适的选项。

- 倾听您的感受
- 在背后议论您
- 给您一个微笑
- 说他们对您漠不关心
- 告诉他们他们爱您
- 像对待孩子一样对待您
- 尊重您并且维护您的尊严

## 2.检查听力和视力

在所有沟通中，如交谈、触摸或做手势，正常的听力和视力都是最基本的、也是最重要的。不幸的是，失智症可能会损害个体的听力和视力。因此，促进沟通很重要的一点是您需要确认您照顾的人的听力和视力是否可以通过改变环境或者进行相关的医学检查得以改善。

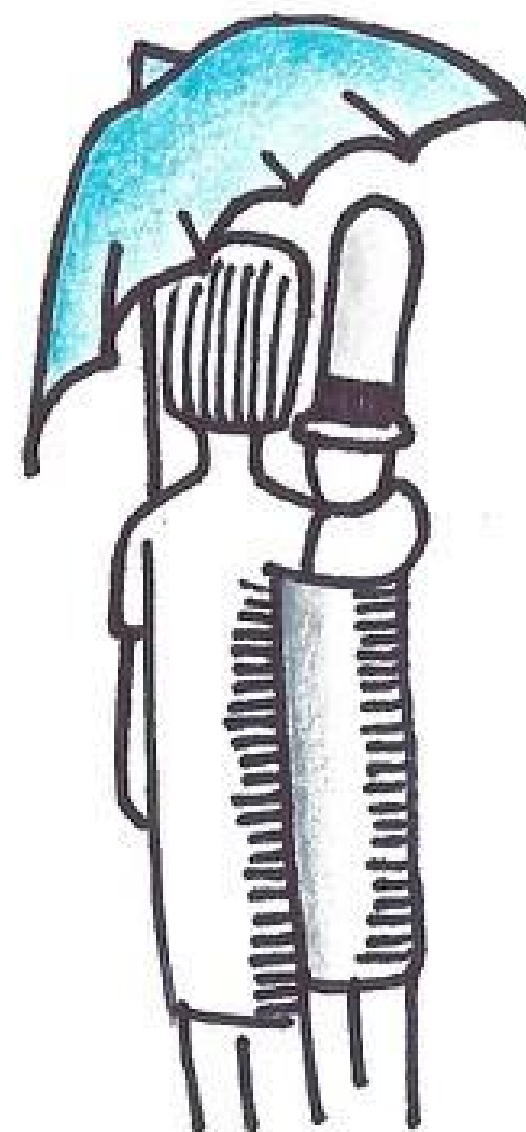
1. 测试一下



想象您患有失智症

您希望别人怎样对待您？

- ✓ 倾听您的感受
- ✗ 在背后议论您
- ✓ 给您一个微笑
- ✗ 说他们对您漠不关心
- ✓ 告诉您他们爱您
- ✗ 像对待孩子一样对待您
- ✓ 尊重您并且维护您的尊严



## 1. 活动



## 改善视力

视力对于沟通是重要的。请按照以下顺序进行检查：

## 补充信息

光线是否充足？

是  
 否

一般来说，患失智症的人需要充足的光线才能看清楚。增强光线，并在可能的情况下使用日间光照，将帮助患失智症的人看得更清楚。同时在夜间打开夜灯，可以使他们更容易找到浴室/卫生间。

对比色是否充足？

是  
 否

患失智症的人很难辨认没有对比度的物品。例如：如果一个白色的盘子放在一张白色的桌子上，那么患失智症的人有可能很难看到这个白色的盘子。彩色的盘子或桌布可能会更好一些。

患失智症的人是否佩戴了自己的眼镜？

是  
 否

患失智症的人是否经常找不到自己的眼镜？鼓励或引导他们将眼镜放固定的地方，以减少频繁寻找眼镜带来的沮丧。这种情况下，也可以考虑使用眼镜链。

眼镜是否仍然合适？

是  
 否

如果患失智症的人戴眼镜，请检查眼镜是否干净、戴着是否舒适。眼镜是否磨耳朵或者鼻子？要关注患失智症的人是否经常把眼镜弄丢？在这种情况下，配一条眼镜链可能会有帮助。

您需要咨询医生吗？

是  
 否

如果患失智症的人没有眼镜，但视力模糊，请咨询医生是否需要为他/她配眼镜；如果患失智症的人日常戴眼镜，请检查眼镜度数是否依然合适，或咨询医生。

## 2. 活动



### 提高听力

听力对于沟通是重要的。请按照以下顺序进行检查：

#### 补充信息

有背景噪音吗？

- 是  
 否

最小化背景噪音将有助于提高听力。应该把患失智症的人带到一个安静的地方，以避免他/她分心。当试图与他/她沟通时，请关掉电视或收音机。

如果患失智症的人有助听器，他/她是否佩戴着它？

- 是  
 否

患失智症的人可能会忘记佩戴助听器，或者需要帮助以正确佩戴助听器。

助听器还可以用吗？

- 是  
 否

如果患失智症的人佩戴助听器，请检查助听器是否干净，是否紧贴耳道，电池是否有电，佩戴是否舒适。

您需要咨询医生吗？

- 是  
 否

如果患失智症的人佩戴助听器，助听器是否仍然适合？您是否需要咨询医生？如果患失智症的人没有助听器，但听不到任何声音，您也需要咨询医生。

### 3.以尊重的方式获取关注

无论疾病多么严重或沟通多么困难，失智症人士仍然是一个有感情的人。因此，非常重要的第一步是吸引他/她的注意力，以此跟您照顾的人接触。

#### 请注意



- 吸引对方注意是进行良好沟通的非常重要的第一步。
- 您可以有不同的方法、以礼貌的方式获得失智症人士的注意。

### 2.测试一下



#### 以尊重的方式获取关注

**要获得患失智症的人的关注，下面是一些建议。**

请在您认为正确的答案前面画对勾 (√)，在错误的答案前面画叉 (X)。

- 提高您的嗓音或大声喊。
- 清晰地、缓慢地，用一种让人舒服的音调、面对面地、看着对方的眼睛进行交流。
- 轻拍手、胳膊或肩膀前面。
- 打断他（或她）并抓着他（或她），让他（或她）听你说。
- 从背后靠近并抓着他/她的肩膀。
- 以有失智症的人认可的名字叫他/她。

## 2.测试一下



## 以尊重的方式获取关注

要获得患失智症的人的关注，下面是一些建议。

## 哪些是正确答案，哪些是错误的答案？

- ✗ 提高您的嗓音或大声喊。

提高您的声音来获得注意不是一个尊重人的办法。它甚至可能使患失智症的人感到悲伤、沮丧或愤怒。

- ✓ 清晰地、缓慢地，用一种让人舒服的音调、面对面地、看着对方的眼睛进行交流。

这是一种恰当的交流方式，表明您正在以一种非常尊重对方的方式寻求交流。

- ✓ 轻拍手、胳膊或肩膀前面。

这是一种吸引对方注意力的好方法。

- ✗ 打断他/她并抓着他/她，让他/她听你说。

这不是以尊重人的方式获得关注，甚至可能使对方烦躁或愤怒。

- ✗ 从背后靠近并抓着他/她的肩膀。

这可能会吓到他/她，因为他们可能根本就没有想到您会来，或者根本没有听见您过来的声音。

- ✓ 以有失智症的人认可的名字叫他/她。

这是一个吸引失智症人士注意力的好方法。这个可以是他/她的名字，也可以是他/她过去使用的昵称。

## 4.将事情简单化

我们通常用来获取信息的语言对失智症人士来说太过复杂。用简单的语言，有助于您照顾的人更好地理解您。

### 3.测试一下



#### 将事情简单化

庄明照顾他患有失智症的父亲，他注意到父亲不能理解他的意思

#### 您觉得是为什么呢？

从以下选项中选出您认为可能是影响庄明和他父亲沟通的原因。

- 收音机是开着的。
- 庄明正在打电话。
- 庄明同时问了多个问题。
- 庄明说话语速太快，内容过于复杂。

### 请注意



- 一次只询问或告诉失智症人士一件事。
- 使用简单的语言，并尽量使用短句：避免长句、复杂的句子，一次只关注一个主题。
- 当需要时，请将开放式问题变为可以用“是”或“否”回答的封闭式问题。
- 确保没有分散注意力的背景噪音，如电视或收音机。

## 3.测试一下



## 将事情简单化

庄明照顾他患有失智症的父亲，他注意到父亲不能理解他的意思。

**您觉得是为什么呢？**

✓ 收音机是开着的。

**很好！** 收音机的声音非常让人分心。人们很难既听着收音机，又能顺利地与他人交谈，尤其对于注意力很难集中的失智症人士。

✓ 庄明正在打电话。

**很好！** 打电话表示没有兴趣，还可能会让他父亲觉得混乱。对于失智症人士来说，专注在一件事情上很难。如果庄明同时打电话，打完电话后再想让父亲回到刚才谈论的话题就很难了。

✓ 庄明同时问了多个问题。

**很好！** 庄明在同一时间提出了太多的问题，这让父亲很难理解他的意思。

✓ 庄明说话语速太快，内容过于复杂。

**很好！** 对于患失智症的父亲来讲，庄明说话的速度过快，说话的内容太复杂，导致父亲理解困难。

## 5. 认真对待患失智症的人

在某些时候，您可能不明白您照顾的人在说什么。他/她使用的语言可能很奇怪或很有趣。

但是要注意：您认真对待他/她是非常重要的。您照顾的人试图告诉您一些东西，然而他/她的沟通能力可能会因失智症而受损。



认真对待您所照顾的人是重要的

## 让我们来看看庄明的经历

庄明正在拜访他患有失智症的父亲。他的父亲想告诉庄明早上发生了什么，但他找不到合适的词语。庄明当着他父亲的面，对他妻子说：“我不知道他想说什么！”庄明的妻子回道：“是的，我也不知道。他就像是个孩子！”

### 4.测试一下



#### 认真对待患失智症的人

#### 您认为下列哪些陈述是正确的？

选择所有您认为正确的答案。

- 庄明不应该在父亲面前谈论他。庄明可以说：“我没有理解您的意思。”此外，他可以问父亲一些能够以“是”或“否”回答的问题。例如：“您今天早上去外面了吗？”
- 庄明和他的妻子可以更耐心些。
- 如果可以，庄明和他的妻子可以问父亲一些问题，有助于推测父亲想说什么。
- 庄明和他的妻子在父亲面前说很难理解父亲，这点很重要。
- 妻子是对的：失智症人士就像个孩子。

### 请记住



- 重要的是要认真对待您所照顾的人，并以尊重和尊严的方式对待他们。
- 不要在他们面前谈论他们。
- 要有耐心，给他们时间找到合适的词。
- 当你关心的人难以理解时，提出可以用“是”或“否”回答的封闭式问题，可以帮助您理解他们想表达的意思。

## 4.测试一下



## 认真对待患失智症的人

## 您认为下列哪些陈述是正确的？

- ✓ 庄明不应该在父亲面前谈论他。庄明可以说：“我没有理解您的意思。”此外，他可以问父亲一些能够以“是”或“否”回答的问题。例如：“您今天早上去外面了吗？”

**正确！** 庄明非常认真地想要理解父亲想说什么。当和您照顾的人在一间屋子时，不要谈论他或她。

- ✓ 庄明和他的妻子可以更耐心些。

**正确！** 失智症人士需要更多的时间去寻找合适的词汇，因此，需要人们花更多的时间和耐心去理解他们。

- ✓ 如果可以，庄明和他的妻子可以问父亲一些问题，有助于推测父亲想说什么。

**正确！** 有些失智症人士会非常感激别人帮助他/她把正确的词填进句子。

- ✗ 庄明和他的妻子在父亲面前说很难理解父亲，这点很重要。

**不正确。** 虽然谈论如何促进对父亲的理解可能很重要，但他们不应该在父亲面前谈论。

- ✗ 妻子是对的：失智症人士就像个孩子。

**这不正确！** 认真对待失智症人士、尊重他/她，并且维护他/她的尊严是非常重要的。

## 6.注意反应

您可以从人们说话的方式和表情了解到许多言外之意。例如，如果有人一直在微笑，您可以假设这个人心情应该不错。牢记这一点将有助于您与您照顾的人沟通。

### 5.测试一下



#### 注意反应

看看这个卡通图片。您明白这种感觉吗？

为每个卡通图片选择正确的答案。



高兴  
生气  
悲伤  
害怕



高兴  
生气  
悲伤  
害怕



高兴  
生气  
悲伤  
害怕



高兴  
生气  
悲伤  
害怕

### 请注意



- 面部表情和肢体语言可以告诉我们一个人的感觉。肢体语言包括坐立不安、双臂交叉或来回踱步等。这些肢体语言透露给我们这个人可能的感觉，例如紧张、不安或焦虑。
- 注意您照顾的人的反应和肢体语言。

### 5.测试一下



#### 注意反应

看看这个卡通图片。您明白这种感觉吗？  
为每个卡通图片选择正确的答案。



高兴  
生气  
悲伤  
害怕



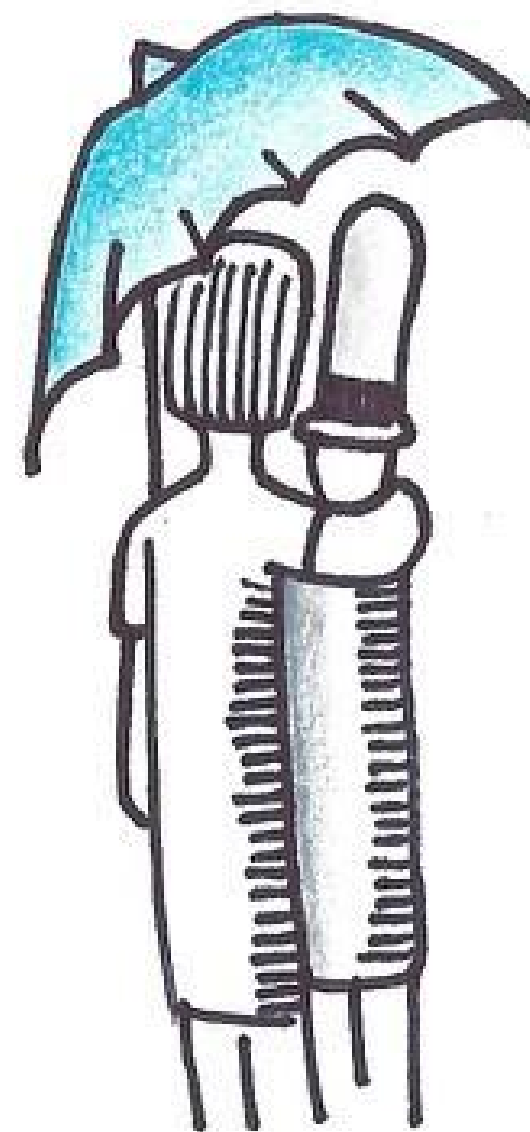
高兴  
生气  
悲伤  
害怕



高兴  
生气  
悲伤  
害怕



高兴  
生气  
悲伤  
害怕



## 7. 给予赞美

给予您照顾的人赞美和表扬是很重要的。一般来说，比起说他/她做错了什么，不如赞美他/她做什么做得很好更有效。

赞美可以是这个人，也可以是这个人做的某件事情，例如可以说某人做事情做得很好，也可以说他/她看起来很好。

您可以在不同的情况下以不同的方式赞美对方。

### 请注意



- 如果您说一些积极、正面的话，您照顾的人会感觉很好。
- 可以用不同的方式表示赞美。
- 说消极、负面的话会使对方感觉不好。

## 6. 测试一下



### 给予赞美

#### 这里有一个列表

下面这个列表中包括了一些赞美对方的话语，但同时也有一些不是赞美对方的话语。

请在那些赞美对方的话语前面的方框内打对勾 (√)，不是打叉 (×)。

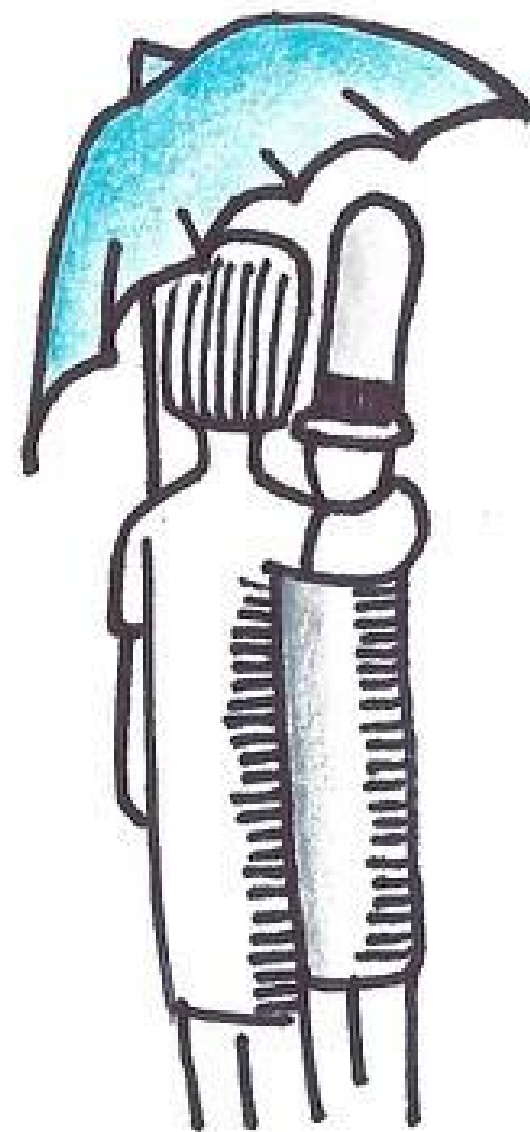
- 您看起来很漂亮。
- 您很擅长...
- 你在做什么?! 快停下来!
- 您真是帮了我的忙了。谢谢您。
- 你真是把事情弄得一团糟。
- 你真应该为这些事情觉得羞耻。
- 我喜欢您在我身边。
- 您很有趣。
- 你真是要把我逼疯了。
- 您的笑容很迷人。

## 6.测试一下



### 给予赞美

- ✓ 您看起来很漂亮。您很有趣。
- ✓ 您很擅长
- ✗ 你在做什么?! 快停下来!
- ✓ 您真是帮了我的忙了。谢谢您。
- ✗ 你真是把事情弄得一团糟。
- ✗ 你真应该为这些事情觉得羞耻。
- ✓ 我喜欢您在我身边。
- ✗ 你真是要把我逼疯了。
- ✓ 您的笑容很迷人。





## 8.表示关爱

表示您的关爱很重要，即使是失智症人士一再重复相同的问题，或者在理解彼此的事情上变得越来越困难的时候。

您要记住，失智症是一种疾病，它会使沟通变得困难。例如，一个失智症人士可能忘记了他/她刚刚跟您说过的话。因此，您需要更多的努力和耐心。

### 让我们看个例子

魏宏经常探望他患了失智症的姐姐。他姐姐之前一直和姐夫生活在一起，姐夫6个月前去世了。每当魏宏去探望他姐姐，他姐姐总是问他姐夫在哪儿。魏宏觉得这件事很难处理。他知道姐姐想念丈夫，可能忘记了丈夫已经去世了。魏宏试图转移话题，比如问姐姐“今天你过得怎么样？”而避免谈论姐夫去世的事情。但是他姐姐一直坚持询问他姐夫在哪儿这个话题。

## 7.测试一下



### 如何表示关爱？(1)

魏宏的回应恰当吗？

请选出正确的选项。

- 恰当
- 不恰当

### 魏宏今天尝试了另外一种办法

他说：“你一定对他的去世感到很难受”。他给了姐姐一个拥抱，并且从家里拿出一些她丈夫的照片，然后开始与她谈论她的丈夫。

魏宏表现出他很理解姐姐多么想念她的丈夫，并试图支持她。

## 8.测试一下



### 如何表示关爱？(2)

魏宏的回应好吗？

请选出正确的选项。

- 好
- 不好

## 7.测试一下



## 如何表示关爱？(1)

在第一个例子中魏宏的回应恰当吗？

× 不恰当

魏宏想分散姐姐的注意力，因为他知道姐姐思念自己的丈夫。如果告诉姐姐，她丈夫去世了，她会很伤心。虽然魏宏的意图是好的，但忽略姐姐的问题不是一个恰当的回应方式，特别是当他姐姐坚持询问这个事情的时候。

## 8.测试一下

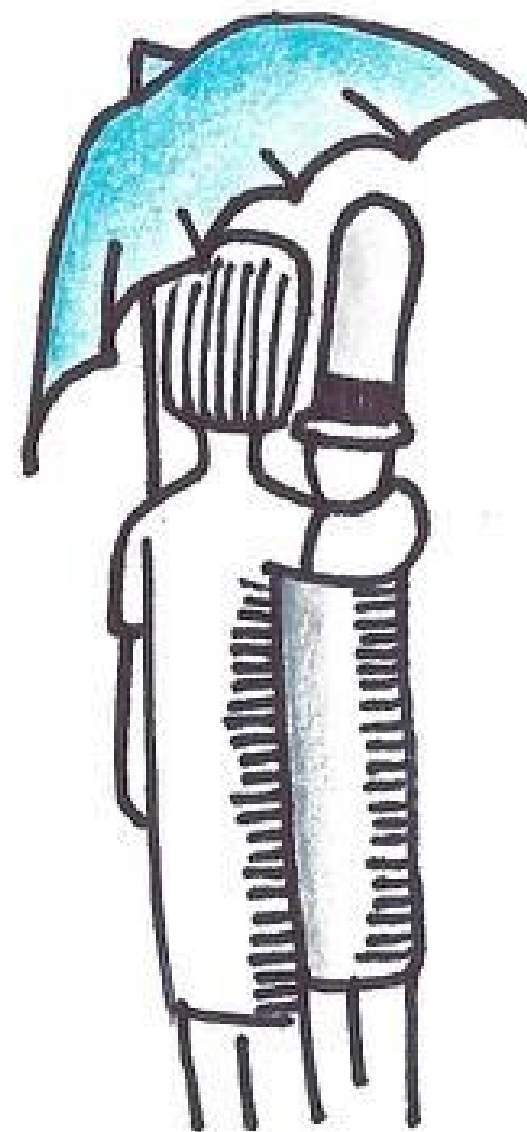


## 如何表示关爱？(2)

在第二个例子中魏宏的回应好吗？

✓ 好

尝试不同的应对方式，来看一看哪种方式能够最大程度地减轻痛苦。魏宏之前试图转移话题，但这种做法并不奏效。今天他拿出姐姐丈夫的照片，跟她一起谈论她丈夫，获得了很好的效果。



## 让我们一起回顾您所学的

您已经练习了以下沟通技能：

- 检查听力和视力
- 以尊重的方式获取关注
- 将事情简单化
- 认真待人
- 注意反应
- 给予赞美
- 表示关爱

请记住，失智症人士也有权利在安全并有支持的环境下对所爱的人的去世表示哀悼。

魏宏和他姐姐的例子说明：

- 您可以用不同的方式表示关爱。
- 认真对待失智症人士并重视他或她所关注的的问题很重要。
- 表示关爱有助于改善您与失智症人士的关系。



您已经完成了本次课程的学习，太棒了！

## 课程3 共同决策

## 为什么这次课程很重要？

随着时间的推移，失智症人士在做决策方面会越来越困难。

## 这次课程可以在哪些方面使我得到帮助？

本次课程中您将学习如何支持失智症人士尽可能长时间地自己做决定或帮助他们做决定，让他们获得最佳利益。

## 我将学到什么？

1. 怎样从他人的最佳利益出发，为其做决定
2. 怎样支持失智症人士在日常生活中做决定
3. 怎样支持失智症人士在复杂情境中做决定

## 1.为什么需要支持患失智症的人做决定？

支持失智症人士自己做决定是非常重要的。世界卫生组织指出，失智症人士有权参与所有影响他们生命和健康的决策的制定。然而，随着失智症的疾病进展，有失智症的人做决策会变得越来越困难，这会导致亲戚们有时会替有失智症的人做决定，而不是支持有失智症的人自己做决定。

本次课程中，您将学习如何在您照顾的人需要做决策的时候支持他/她。

## 2.怎样支持有失智症的人做决策，为他们谋求最佳利益？

任何人无论高低贵贱，都需要自己做决定。因为您照顾的人有失智症，所以需要您帮助他/她弄清楚什么是他/她真正需要的，进而做出决策。与您照顾的人的兴趣、需求和愿望保持一致的决策会使他/她更加独立。

### 做决策困难的原因

为什么您认为失智症人士做决策会有困难呢？*看看下面的理由，您将会有更多的了解。*

- **记忆丧失**  
记忆丧失会导致失智症人士有时候忘记做决策需要的相关信息。
- **在做复杂决策方面有困难**  
失智症人士在做复杂决策方面会更加困难，比如决定是否要一个人外出，因此您的支持也就更为重要。
- **在思考方面有问题或者在认识及描述他/她所想所思方面有困难**  
当失智症人士在思考方面有困难时，支持其做决策也会变得更困难。

## 1. 活动



### 想想您自身的情况

- 随着失智症的进展，做决策会更加困难。
- 在您照顾的人自己做决策方面，您对他/她的支持是十分必要的。
- 由于他/她患有失智症，完全让他们自己做决定可能会有困难。

您平时会支持您照顾的人自己做决定吗？您可能想要写下自己支持被照顾者做决策的方法。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3.支持他/她在日常生活中做决定

鼓励您照顾的人去做他们仍然能够做的任何事情，这一点很重要。支持他们做出决定将有助于他们更加独立。支持他们做出决定也可能会提高他们的自尊心。

#### 让我们看一个例子

王东是一名阿尔茨海默病有失智症的人，马瑞是他的妻子。以前他经常会在前一天晚上准备好自己第二天要穿的衣服。现在因为有失智症，他忘记了要做这件事，有时会好几天都穿着同一套衣服。

#### 1.测试一下



##### 支持他/她在日常生活中做决定

**您认为，在不剥夺王东做决定的权利的同时，还能确保他每天衣着整洁的最佳方法是什么呢？**

- 在睡觉前，马瑞询问王东第二天想要穿着的衣服，然后让他将衣服拿出来。
- 马瑞为王东选择衣服，然后让王东将衣服拿出来放好。
- 马瑞可以在当天早上为王东选好衣服，直接让王东穿上。

#### 请记住



- 鼓励您照顾的人做所有他/她仍然力所能及的事情，这点很重要。
- 支持您照顾的人做决定可以让他/她更独立。
- 支持您照顾的人做决定可以增加他/她的自尊心。

## 1.测试一下

**支持他/她在日常生活中做决定**

您认为，在不剥夺王东做决定的权利的同时，还能确保他每天衣着整洁的最佳方法是什么呢？

- ✓ 在睡觉前，马瑞询问王东第二天想要穿着的衣服，然后让他将衣服拿出来。

**非常好，这是正确的选择！**这样可以鼓励王东继续做自己仍然力所能及的事情。

- ✓ 马瑞为王东选择衣服，然后让王东将衣服拿出来放好。

**可行！**鼓励王东自己将衣服拿出来这点很好，但是，如果马瑞能协助王东在穿什么衣服方面自己做决定的话，会更好。

- ✗ 马瑞可以在当天早上为王东选好衣服，直接让王东穿上。

**不可行。**马瑞其实是剥夺了王东在穿衣方面的选择权。如果马瑞可以协助王东自己做决定，并鼓励他做仍然力所能及的事情，例如摆放好衣服，这会更好。

#### 4.随着疾病的进展，如何支持有失智症的人在日常生活中做决定？

##### 让我们看一个例子

一段时间后，王东在和马瑞挑选第二天所穿的衣服时，感觉到有压力。他开始担心第二天他需要做的所有事情，并感到焦虑。这让马瑞支持丈夫做自己的决定变得困难。

##### 2.测试一下



*随着疾病的进展，支持有失智症的人在日常生活中做决定*

##### 马瑞应该怎么做呢？

请选择所有您认为正确的答案。

- 马瑞在当天早上询问王东今天想要穿什么衣服，而不是让王东在前一天晚上就选好第二天要穿的衣服。
- 马瑞在前一天晚上拿出王东第二天要穿的衣服。
- 当马瑞询问丈夫第二天想穿什么时，她可以给丈夫缩小选择范围，比如问他想穿蓝色的还是黑色的裤子。

##### 请注意



- 即使疾病会进展，支持失智症人士自己做决定也是可能的。
- 在有失智症的人心情好或者没那么焦虑的情况下，给出有限的选择或与其讨论当前的情况，可以帮助简化问题和降低决策难度。

## 2.测试一下



*随着疾病的进展，支持有失智症的人在日常生活中做决定*

**马瑞应该怎么做呢？**

- ✓ 马瑞在当天早上询问王东今天想要穿什么衣服，而不是让王东在前一天晚上就选好第二天要穿的衣服。

这是很好的做法。这样，马瑞既协助了丈夫自己选择要穿的衣服，还避免了丈夫前一天晚上的担心。

- ✗ 马瑞在前一天晚上拿出王东第二天要穿的衣服。

不可行。马瑞在丈夫仍然还能自己做决定的情况下替他做了决定。

- ✗ 当马瑞询问丈夫第二天想穿什么时，她可以给丈夫缩小选择范围，比如问他想穿蓝色的还是黑色的裤子。

在某些情况下，这是一个好的选择。即便马瑞决定了王东第二天应该穿哪些衣服，但王东自己仍然可以做最后的决定。

不过在这个案例中，这可能不是最好的解决方案，因为这样可能无法解决王东对第二天自己需要做哪些事情的焦虑。

## 5.如何支持有失智症的人在复杂情境中做决定?

在失智症进展过程中，有失智症的人会从某一个时间点开始，无法再做出复杂的决定，比如医疗决策。

### 让我们看个例子

小雅的妈妈马丽有血管性失智，医生建议她用药控制血压。马丽说她不想吃药，因为她不明白自己为什么需要这些药物。

### 3.测试一下



#### 支持有失智症的人在复杂情境中做决定(1)

这种情况下，医生和马丽的女儿小雅应该怎样做呢？

多项选择。

- 马丽说出了自己的想法，所以在决定是否服药这件事情上，她不需要他人的帮助。
- 医生告诉她应该服药，因为这有益于她的身体健康。
- 医生向马丽解释服药对她身体有好处，因为药物可以减缓失智症对她大脑的进一步损害。
- 她的女儿小雅说：“妈妈，您知道自己会忘记事情，而且有时候找不到合适的词语表达自己。您服用这些药物，可能会减缓这类问题的进展。”

## 3. 测试一下

**支持有失智症的人在复杂情境中做决定(1)**

这种情况下，医生和马丽的女儿小雅应该怎样做呢？

多项选择。

- ✘ 马丽说出了自己的想法，所以在决定是否服药这件事情上，她不需要他人的帮助。

**不可行！** 因为马丽有失智症，我们不确定她是否了解为什么她需要服药，以及服药与否可能带来的后果。

- ✘ 医生告诉她应该服药，因为这有益于她的身体健康。

**不可行！** 尽管这些药物确实对马丽的身体有好处，但是医生这样直接告诉马丽应该做什么并不可行。

- ✓ 医生向马丽解释服药对她身体有好处，因为药物可以减缓失智症对她大脑的进一步损害。

**很好！** 医生的解释让马丽了解了服药的重要性，可以让马丽在知情的情况下做出正确的决定。

- ✓ 她的女儿小雅说：“妈妈，您知道自己会忘记事情，而且有时候找不到合适的词语表达自己。您服用这些药物，可能会减缓这类问题的进展。”

**非常好！** 用不同的话语解释服药的原因可能会帮助马丽更好地理解服药对自己的好处。

## 让我们看另外一个例子

李可患有血管性失智，医生建议他服用药物控制血压。李可立刻拒绝了服用这些药物。医生跟李可解释了他目前的身体状况以及服药的重要性，但是，李可不理解，并否认自己身体有问题。他开始怀疑他的妻子和医生。

### 4.测试一下



#### 支持有失智症的人在复杂情境中做决定(2)

您认为李可不再能自己做决定的原因是什么？

*选择所有您认为正确的答案。*

- 李可不能理解和决策相关的信息。
- 李可不同意医生的说法。
- 李可不能通过语言、肢体语言或其他方法表达自己的决定。
- 李可在决策过程中不能使用或权衡相关的信息。

## 4.测试一下

*支持有失智症的人在复杂情境中做决定(2)*

您认为李可不再能自己做决定的原因是什么？

多项选择。

- ✓ 李可不能理解和决策相关的信息。
- ✗ 李可不同意医生的说法。
- ✓ 李可不能通过语言、肢体语言或其他方法表达自己的决定。
- ✓ 李可在决策过程中不能使用或权衡相关的信息。

在失智症进展过程中，有失智症的人会从某一个时间点开始，无法再做出复杂的决定，比如医疗方案相关的决定。

#### 不能做出明智决策的原因是：

- 不能理解和决策相关的信息。
- 不能通过语言、肢体语言或其他方法表达自己的决定。
- 在决策过程中不能使用或权衡相关的信息。
- 记不住和决策相关的信息。

#### 请注意



- 在给予正确的支持下，失智症人士可以参与复杂决策的制定，比如医疗决策。
- 在进行复杂决策时，对您照顾的人的支持应着重于提供正确的信息，帮助他/她理解这个决定的后果是什么。

请注意，做决策的能力：

- **取决于所做决策的类型。**  
有些失智症人士可能依然能选择穿什么样的衣服，但是却不知道是否需要服药。
- **随着时间的推移，可能会变化。**  
想象一下，如果李可之前有过严重的感染，导致他有些混乱，无法做出明智的决策。但是，在感染彻底治愈后，他可能又能够决定自己是否需要服药。
- **很难评估。**  
有时有失智症的人做决定的能力并不是很清楚，在这种情况下，应该在确保有失智症的人最佳利益的前提下，帮助有失智症的人做决定，除此之外，别无他法。

## 请记住



所以当您需要为有失智症的人做决定时，为了保证有失智症的人的最佳利益，您认为下面的做法很重要，应该加以考虑：

- 有失智症的人过去以及现在的愿望和想法（特别是有失智症的人用纸写下来的想法）。
- 可能会影响有失智症的人决定的信仰和价值观。
- 在有失智症的人不能做决定的情况下，有失智症的人点名要咨询的人的意见。
- 您照顾的人的最佳利益不一定总是和您自己或其他家人的最佳利益一致。您照顾的人的利益最重要，因为毕竟这个决定是有关他/她的。
- 要考虑到，一个人过去的愿望可能和现在的愿望不同。

## 为决策做准备

在您为失智症人士做决定前，以下是您需要准备的：

- 尽可能在失智症病程的早期，收集您做出明智决定需要的信息。
- 和您的家人、朋友、医生以及其他任何亲密的人讨论对您和失智症人士都很重要的决定。
- 根据您所在国家的法律，准备好能准确反映失智症人士愿望的说明（预先指示），并告知彼此以及医生您的意愿，并将您的说明（预先指示）复印件给医生。

## 2. 活动



当您准备好能准确反映失智症人士愿望的说明时。以下内容供您参考：

- 如果后期无法住在家里养老，您照顾的人更想住在哪里？  
\_\_\_\_\_
- 您照顾的人认为在家里、社区和康复机构被照顾时，哪些事情很重要？  
\_\_\_\_\_
- 当您照顾的人没有能力再处理自己的财产问题时，他/她希望谁来代为处理？  
\_\_\_\_\_
- 在生命的最后阶段，您照顾的人希望怎样被照顾？  
\_\_\_\_\_
- 有没有什么医疗措施是您照顾的人希望接受或拒绝的？  
\_\_\_\_\_
- 如果无法自己进食，您照顾的人愿意接受胃管吗？  
\_\_\_\_\_
- 您照顾的人有没有特别害怕或顾虑的医疗措施？  
\_\_\_\_\_



您已经完成了本次课程的学习，太棒了！

## 课程 4 寻求他人帮助

### 为什么这次课程很重要？

学会让其他人共同分担照顾任务将有助于您长期、持续地照顾患失智症的家人。

### 这次课程可以在哪些方面使我得到帮助？

练习“寻求他人帮助”的技能。

### 我将学到什么？

1. 您可能需要什么样的帮助
2. 如何以适当的方式向他人寻求帮助

### 1. 寻求家人和朋友的帮助

让他人参与照顾您照顾的人可能是一件比较困难的事情。您可能认为其他人不能像您一样照顾得这么好，或者他们没有时间，或者当您寻求帮助时他们可能会说“不”。

随着时间的推移，您照顾的人在日常生活中将需要越来越多的帮助，因此，让其他人与您共同分担照顾任务是非常重要的。同时，与能理解您处境和感受的人交流，是非常有益的。

越早寻求他人一起承担照顾任务，越有利于您长期、持续地进行照顾，所以请快速行动起来。

## 2.谁可以提供帮助？

以下是李珍，邓军和冯永春的案例，请判断三个案例中是否有其他人为其提供帮助？如果有，请选择是什么类型的帮助？

- **李珍**在照顾她患有失智症的母亲，没有得到其他人的帮忙。她花很多时间照顾她的母亲，并因此感到不堪重负。她非常想从他人那里得到一些帮助。
- **邓军**在照顾他患有失智症的妻子，并且请他两个姐妹帮忙照顾。他的姐妹们会经常带他的妻子出去购物或帮助他收拾打扫房子。
- **冯永春**在照顾她患有失智症的丈夫，得到了家人、朋友和邻居的帮忙。有些人帮忙购物或打扫房间，有些人帮忙带她的丈夫散步，也有些人是倾听她的想法和感受，比如丈夫记忆丧失带来的痛苦。

冯永春得到的帮助和支持如下：

### 实际帮助

- 家人：我的姐妹每个月帮忙清扫房子一次。
- 朋友：我的朋友韩磊每周来帮忙购物和烹饪一次。

### 愉悦身心的活动

- 家人：几个家庭成员定期带我的丈夫出去散步。

### 情感支持

- 朋友：当我需要倾诉时，罗德总会认真聆听。

### 信息支持

- 熟人/邻居：我的邻居们帮忙提供有关失智症治疗及护理的信息。

## 1. 活动



### 您获得了哪些帮助？

在以下帮助类型中选择您接受到的帮助。如果以下选项没有包括您接受到的帮助，请在空白处填写您的答案。

您的家人、朋友、邻居或其他人为您提供了：

#### 实际帮助

---

---

---

#### 情感支持

---

---

---

#### 愉悦身心的活动

---

---

---

### 1. 活动



#### 信息支持

---

---

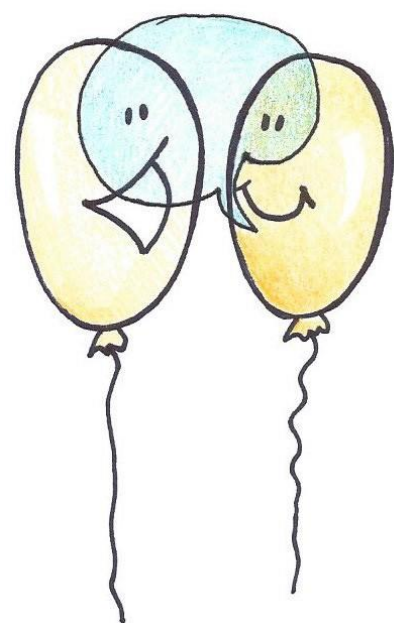
---

#### 其他帮助

---

---

---



#### 请注意



请记住，与他人分享照顾任务是非常常见的，这样可以让您暂时从照顾角色中脱离出来，做一些自己喜欢的事情，做一些不用带上您照顾的人的事情，或者仅仅就是让自己好好休息一下。

## 2. 活动



### 自己的支持网络

看看您自己的人际关系卡，您看到了什么？*请选择与您得到的帮助所匹配的选项。*

#### ■ 我获得了一种类型的帮助

您目前有其他人帮忙一起分担照顾任务，这是非常好的。您或许还需要其他类型的帮助，想想看，哪些人可能会在这些方面提供帮助。

#### ■ 我获得了一种以上的帮助

在您照顾失智症人士过程中，有多种类型的帮助和支持，这是非常好的。如果需要，您也可以向其他人寻求帮助。其实可能还有一些人也能为您提供帮助和支持，只是您没有想到，或许本次课程中的案例，能够提醒您想起这些资源。

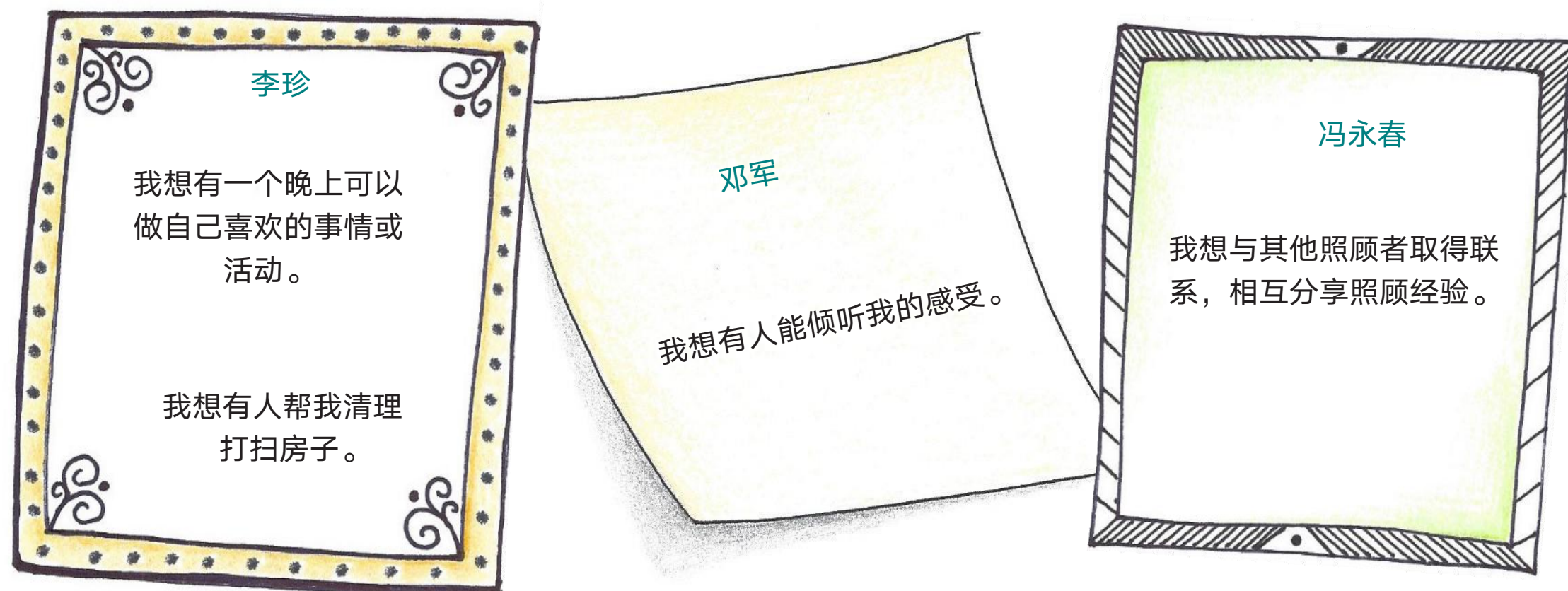
#### ■ 我没有获得帮助

请记住，照顾失智症人士是非常辛苦和困难的，想想如何获取他人的帮助，与您共同承担照顾任务。同时要记住，只有您开口问了，您才知道人们是否愿意帮忙。如果您的家人没有住在附近，或者您住在乡下或比较偏远的地方，又或者您的家人拒绝提供帮助，那么可能就比较难获得帮助。这时候您可以考虑其他的方案，比如求助于您的信仰社区（如果有），寻求医生的建议，或者联系您所在国家或地区的失智症协会【详情[点击这里](https://www.adc.org.cn/)】

## 您希望在哪些方面获得帮助？

在您请别人帮忙之前，首先您需要明确您想要对方帮您什么。做一份自己的愿望清单可能会对您有所帮助。

让我们先来看看李珍，邓军和冯永春的希望清单。



## 您的愿望清单是什么？

现在，请列出您的愿望清单，想想您想要在哪些方面得到帮助或支持。

比如，您的愿望可以是：

- 我希望有人帮我为我照顾的人洗澡。
- 我希望就如何照看我照顾的人，得到一些建议。
- 我希望有人帮忙调整家里的摆设和布局，以适合我照顾的人的照护需求。

列出您认为可以实现的愿望。如果您事先知道您可能无法实现某个愿望，那么最好列出另外一个更可能实现的愿望。

例如，李珍希望雇人每天清扫房子，但是李珍意识到她的这个愿望是不可能实现的，因为她负担不起雇佣费用。

她可以雇人每两周清扫一次房子，或请她的朋友或亲戚免费帮她清扫房子。她可以请人清理整个房子，也可以请人帮忙清洁特别难清洁的部分，比如清理地板。

### 3. 活动



请列出您认为可能实现的前3个愿望：

愿望 1 \_\_\_\_\_

愿望 2 \_\_\_\_\_

愿望 3 \_\_\_\_\_

## 我可以请谁帮忙？

现在是时候考虑谁可以帮忙了。有些人在请求帮忙方面没有问题，有些人可能还不习惯请别人帮忙，但是尝试一下也未尝不可。也有人发现请别人帮忙是件非常困难的事情。下一部分将教您如何有效地请求帮助。

### 3.如何有效地向他人寻求帮助？

如果您想要别人帮您，您首先要有效地向对方提出请求。这意味着您应该能够和他人谈论您的想法、感受和体会。这同时也意味着您要为自己说话，进行自我支持。

#### 以下是一些有助于您有效地寻求帮助的技巧：

- 想想您想要什么或者需要什么，以及您对目前状况的感受。
- 用一到两句话来描述您目前的问题。
- 清楚地描述您的想法和感受，让对方能够理解您的观点。
- 真诚并且直接。
- 关注对方的感受。
- 详细说明您需要什么样的帮助。
- 要懂得变通：也许对方无法满足您的请求，但是能够提供其他的一些帮助。
- 将需要别人帮忙的事情分解成更小的几个部分，因为人们通常更容易答应一些比较小的、容易做到的请求。
- 如果遇到实在没办法解决的事情或无法达成一致的问题：休息一下，以后再讨论。比如：彼此想一想，明天下午再谈。
- 如果可以，先请求对方帮您一起完成任务。
- 不要放弃。在事情有所改变之前可能需要多次尝试。
- 并不是您每次寻求帮助，都会获得对方的支持。但是，重要的是您尝试过了。

## 我们再来看看李珍的案例

她知道可以向谁寻求帮助，即她的姐妹，并决定去问问她们。李珍希望每周能有一个晚上过自己的生活。她试图以下面三种不同的方式寻求帮助。

### 1.测试一下



#### 有效地向他人寻求帮助

您认为以下哪个是有效的求助方式？

只有一个正确答案。

- 李珍告诉她的姐妹，她很愿意照顾她们的母亲，但她确实在照顾一周后需要休息一下。她说：“我想跟你商量一下你能以何种方式帮忙。”
- 李珍决定参加每周一次、每次一小时的一个课程，以此从照顾母亲的角色中得到休息。然而，她没有告诉她的姐妹一周内休息这样一小时对自己的重要性，而是直接问她的姐妹能否在自己上课期间帮忙照顾她们母亲一个小时。她姐妹说：“对不起，我没有时间。”最终李珍取消了她的课程。
- 李珍直接告诉她姐妹：“我生病了，你不做任何事让我太恼火了！你从来没有时间帮我照顾我们的母亲！”

## 1.测试一下



## 有效地向他人寻求帮助

您认为以下哪个是有效的求助方式？

✓ 有效示例1

**正确！** 这是一种寻求帮助的有效方法。李珍站在自己的立场说出自己的想法，并真诚地说明她需要在照顾期间有常规的休息时间。同时她也考虑到她姐妹的想法和利益。

× 被动示例2

**这不是一种寻求帮助的有效方法。** 她的姐妹可能并不知道李珍已经不堪重负。李珍并没有真诚地说出自己真实的想法和感受，只是试图避免与她姐妹的冲突。她并没有站在自己的角度维护自己的权利。这是一种被动的求助方式。

× 激进示例3

**这不是一种寻求帮助的有效方法。** 李珍很生气。然而，她的姐妹可能并没有意识到她已经不堪重负，因为她没有明确地提到这一点。而且她这种方式没有体现出对她姐妹的尊重。这是一种激进的寻求帮助的方式。

## 4. 活动



### 您寻求他人帮助的计划

现在想想您的愿望和您可以寻求帮助的人。想象您自己处在需要请求帮助的情景中。请回答以下问题。

您想向谁寻求帮助？

---

---

---

---

---

---

如果这个人不愿意帮忙，您会怎么办？

---

---

---

---

---

---

您打算怎么说？

---

---

---

---

---

---

如果这个人愿意帮忙，您会怎么做？

---

---

---

---

---

---

## 请记住



## 放松:

- 在照顾早期，即寻求他人的帮助，让他人参与并分担照护事务。
- 这样将有利于您的健康，使您能够较长时间地提供照护，您照顾的人也将因此受益。



您已经完成了本次课程的学习，太棒了！

# 模块

# 3

## 照顾我

---

- 课程 1 舒缓日常生活的压力
- 课程 2 为愉悦身心的活动寻找时间
- 课程 3 不同的思维方式

## 课程 1 舒缓日常生活的压力

### 为什么这次课程很重要？

您在照顾他人的同时照顾好自己是非常重要的，这样才能保证您可以提供持续的照顾。

### 这次课程可以在哪些方面使我得到帮助？

通过一些不需要花费太多时间的放松练习，帮助您减压，恢复精力。

### 我将学到什么？

1. 放松的重要性.
2. 不同的放松方法
  - 基础呼吸
  - 正念呼吸
  - 颈部运动
  - 数数字
  - 想象
  - 全身伸展
  - 肌肉放松
3. 在任何时间和任何地点都可以做放松训练



## 1. 放松的重要性

### 让我们看个例子

#### 宋婷:没有时间, 没有精力

宋婷照顾她患有失智症的丈夫马东, 她觉得压力越来越大。

一位朋友建议她尽量放松, 不要对自己要求太高。宋婷告诉她的朋友她没有时间或精力去放松。她的朋友告诉她有些放松方法不需要花费太多时间, 这些放松可以让宋婷感到精力充沛, 从而让她更加轻松地完成照顾任务。

#### 宋婷成功做到了放松

宋婷决定采纳朋友的建议, 按照朋友演示的呼吸训练进行了尝试。

当宋婷再次遇见她的朋友时, 她说: “你的建议真是太好了, 谢谢你。虽然我仍然有很多事情要做, 但是我觉得压力小一些了。” 宋婷决定在每次她感到压力大的时候就去做呼吸训练。

### 请记住



#### 放松:

- 放松使您感到压力减轻
- 放松可以让您精力充沛
- 放松可以让您更轻松地完成任任务
- 放松并不需要花费太多的时间

## 2.不同的放松方法

有很多不同的放松训练方法。试试下面这些方法，看看哪些最适合您。

在做放松练习之前，先问问自己压力有多大。做完练习后，再问问自己。这样有助于您判断这一种放松方法是否适合您，以减轻您的压力。

下面总共有7种放松训练的方法。前3种方法都仅需花费几分钟（最长花费5分钟）；另外几个方法需要的时间相对长一些（最长10-15分钟）。

使用下面的刻度尺描述您现在的紧张程度，1 代表有点儿紧张，10 代表非常紧张。



## 1.放松训练：基础呼吸



关注自己的呼吸就是一种放松。通过呼吸训练可以减轻您的压力感。

**本练习所需时间：**不超过5分钟。

**注意：**如果您有呼吸困难，那么这个练习可能不适合您。

**具体做法如下：**

- 坐位：在椅子上坐直，后背靠着椅子背。
- 站立位：要站直。
- 两脚脚心着地。
- 关注您自己的呼吸。
- 像平常那样去呼吸，试着感觉自己的呼吸。
- 把您的手放在腹部去感受您自己是如何一吸一呼的。
- 用嘴呼气，并尽可能地呼出所有气体。
- 用这样的方式做几次呼吸然后停止训练。

## 2. 放松训练：正念呼吸



这个练习有助于您平静下来、减轻压力。您将跟着一定的节奏用您的腹部进行呼吸。

**本练习所需时间：5分钟。**

**具体做法如下：**

- 挺直身体坐在椅子上，确保您的头部和肩膀都处于放松状态。
- 将您的双手置于腹部，然后向腹部内吸气。
- 以一种舒适的节律进行呼吸，吸气时数4下，呼气时数8下。
- 您的腹部应该在吸气时鼓起、呼气时缩回。
- 回到您平常的呼吸方式，呼吸1分钟，关注自己的呼吸，并注意自己的感受。
- 练习不带有任何负面评价地去倾听自己的想法。
- 如果您走神了，再次回到您的呼吸上并冥想。

## 3. 放松训练：颈部运动



在这个训练中，您会感到颈部肌肉的放松，同时也会增加您大脑的血流量。

**本练习所需时间：5分钟。**

**具体做法如下：**

- 确保小心地、慢慢地活动颈部。
- 将颈部向前和向后弯曲。
- 在抬起头部、颈部后仰时吸气。在向前弯曲颈部、使下颌碰触胸部时呼气。
- 左右转动您的下颌。
- 在您的下颌处于身体正中位置时吸气，当下颌转到两侧、您向两边看的时候呼气。
- 侧弯颈部，使耳朵靠近肩部。
- 当头部在正中位置时吸气，当颈部侧弯、耳朵靠近肩部时呼气。
- 重复5次。

## 4. 放松训练：数数字



将注意力放在您的呼吸上，从20倒数到1，可以帮助您放松。

本练习所需时间：5-10分钟。

具体做法如下：

- 在一个安静的地方舒适地坐下或者躺下。
- 慢慢呼吸。
- 每次呼吸时，至少持续三秒钟吸气、持续6秒钟呼气。
- 专注于您的呼吸和您的腹部随呼吸的变化情况，直到您感受到内心和意识中的安定和平和。
- 在呼气时同时说“放松”这个词。
- 告诉自己您要开始从20倒数至1了。
- 告诉自己您每数一个数，您的放松感都会加倍，到最后数到1时您会彻底放松。
- 慢慢地从20开始倒数到1，每数一个数跟自己说“放松”。（做法是，深吸气，说“20”，慢慢呼气，说“放松”，深吸气，说“19”，慢慢呼气，说“放松”，照此做下去直到数到1。）
- 现在重复一遍这个练习，但是请闭上眼睛。

## 5. 放松训练：想象



想象自己在一处自己喜欢的地方，或者和自己喜欢的人或物在一起，以达到放松的目的。

本练习所需时间：5-10分钟。

在进行这项练习前，看看下面这些有帮助的指导语：

- 仅仅想象您喜欢的地点、人物，或者事物。
- 想象自己如果在那个地点，您能听到、感觉到、闻到，和/或尝到什么。
- 试着去想那个地方、事物或者人物的特殊细节。例如，这个事物表面是什么样的感觉、它闻起来如何？

现在想象您正在一处自己喜欢的地方，或者和您喜欢的人或物在一起，并试着放松。

具体做法如下：

- 在一处安静的地方舒适地坐好或者躺好。
- 缓慢呼吸。
- 每次呼吸时，至少用3秒钟吸气、6秒钟呼气。
- 在呼吸时，专注您自己的呼吸和您的腹部变化，直到您感到内心平静和安稳。
- 想象您正在一处自己喜欢的地方，或者和您喜欢的人或物在一起。
- 现在再做一遍这个练习，但是这次请闭上您的眼睛。

## 6. 放松训练：肌肉放松



这个练习在您的肌肉感到紧张时特别有用，将通过您肌肉的收紧和松弛来帮助您放松。

**本练习所需时间：**10-15分钟。

**免责声明：**如果您有外伤或者任何生理问题，这个练习可能不是很适合您。请选择其他的放松训练试试。

**请您记住下面这些基本原则：**

- 当您准备开始时，先将指定的肌肉群收紧。确认您可以感受到肌肉的紧张感，但是没有疼痛的感觉。保持肌肉紧张大约5秒钟。
- 放松这些肌肉，保持放松状态大约10秒钟。在放松肌肉时对自己说“放松”两字可能会有所帮助。
- 在您完成肌肉放松训练后，坐在椅子上待一会，以便自己回复到警醒状态。

**以下是要遵循的放松步骤：**

- **右手和右前臂：**右手握拳。坚持握拳5秒钟，然后放松10秒钟。别忘了呼吸。在收紧肌肉时吸气，放松肌肉时呼气，可能有助于您放松。
- **右上臂：**抬起右侧前臂向右侧肩部靠近，以“形成肌肉”。坚持5秒钟，然后放松10秒钟。
- **左手和左前臂：**同右侧。
- **左上臂：**同右侧。
- **前额：**抬起您的眉毛，能抬多高抬多高，就好像您被某件事情惊讶到一样。坚持5秒钟，然后放松10秒钟。
- **眼睛和脸颊：**将眼睛紧闭，坚持5秒钟，然后放松10秒钟。
- **嘴和下巴：**尽最大可能地张开嘴，就像您在打哈欠一样。坚持5秒钟，然后放松10秒钟。

*请继续完成下一页的练习。*

## 6. 放松训练：肌肉放松（继续）



- **颈部：**在收紧颈部肌肉时一定要非常小心。脸部向前向上，然后将头部慢慢向后伸展，就好像您在看天花板一样。坚持5秒钟，然后放松10秒钟。
- **肩膀：**将您的两侧肩膀抬起，向耳朵靠近以使肩部肌肉收缩。坚持5秒钟，然后放松10秒钟。
- **肩胛部/背部：**两侧肩膀向后向内靠近，使两侧肩胛骨尽量靠近，这样您的胸部就被向前推。坚持这个动作5秒钟，然后放松10秒钟。
- **胸部和腹部：**深深地吸气，感觉到肺部和胸部充满气体。坚持5秒钟，然后放松10秒钟。
- **臀部：**收缩臀部肌肉，坚持5秒钟，然后放松10秒钟。
- **右侧大腿：**收紧右侧大腿的肌肉。坚持5秒钟，然后放松10秒钟。左侧大腿重复右侧大腿的动作。
- **右侧小腿：**小心、缓慢地做这个动作，避免抽筋。将脚趾拉向自己的身体以伸展小腿肚子上的肌肉。坚持这个动作5秒钟，然后放松10秒钟。左侧小腿重复右侧小腿的动作。
- **右脚：**向下弯曲脚趾。坚持5秒钟，然后放松10秒钟。左脚重复右脚的动作。

## 7. 放松训练：全身伸展



伸展肌肉可以帮助您减轻压力。伸展练习做起来非常方便，您可以在任何地方、任何时间去做。

**本练习所需时间：**10分钟。

**具体做法如下：**

- 站起来，或者坐在椅子上做这个练习。
- 深呼吸，吸气到腹部，然后慢慢呼出。
- 在呼气时，感受压力从您的体内慢慢流出。
- 再做一次深吸气，屏住呼吸...然后慢慢呼出。
- 随着每次的呼吸，您变得越来越放松。
- 现在，缓慢地向两侧伸开手臂，想象您在尝试触碰两侧的墙壁。
- 放松您的肩膀，稍微伸展一下自己。
- 轻柔地将两臂向前伸展。
- 感觉您后背和肩膀的肌肉松弛。
- 两臂向前再伸展一点点。
- 现在举起双臂，尽量举高。
- 将您的双臂伸向天空，就好像在尝试触摸太阳。
- 再来一次，将您的双臂向两边伸展，就像要触碰两边的墙壁一样，这次试着要把墙壁往外推。
- 双臂向前伸展。
- 感觉您后背和肩部的肌肉变得松弛，压力降低。
- 再一次向天空伸展双臂。

*请继续下一页的练习。*

## 7.放松训练：全身伸展(继续)



- 能举多高就举多高。
- 试着去触摸太阳。
- 将双臂放下，置于身体两侧。
- 现在，向后转动您的肩膀。
- 感受到压力从您的体内流出。
- 再次向后转动您的肩膀。再来一次。
- 现在，向前转动您的肩膀，再来一次，向前再次转动肩膀一次。
- 现在来做耸肩动作，让肩膀抬起然后落下。再一次耸肩，再多做一遍。
- 现在深呼吸，将体内的压力全部呼出去。
- 再来一次深呼吸，让呼气带走您体内剩余的压力。



### 3.在任何时间和任何地点都可以做放松训练

您可以利用一天中的任何时间、在任何地点来做做放松训练。

让我们看一个例子

**宋婷:我在排队的时候就做做放松练习**

宋婷在商店里排长队的时候总是觉得压力很大，因为她知道还有很多事情等着她去处理。她决定在排队的时候做呼吸练习。

随后，她觉得压力减轻了。

您也可以计划一个特定的时间段来做放松训练，比如每天的午饭后。您也可以根据自己的实际情况选择最适宜的时间段。如果需要，您可以使用提醒设备以确保您不会忘记花些时间去做放松训练。

#### 请记住



- 您可以在一天中的任何时间和任何地点进行放松训练，并不需要花费太多时间。
- 任何时候当您感到压力时您都可以做放松训练。
- 您每天可以计划一个特定的时间段做放松训练（如果需要，准备一个提醒器提醒自己）。
- 设定目标：每天至少做一次放松训练。
- 放松训练会使您受益，让您在每次练习后感觉精力恢复，情绪好转。
- 即使是一个很简短的训练都会让您感受到不同！
- 您会感觉到压力减轻，从而继续为您照顾的人提供长期的照护。

### 这次课程对您有帮助吗？

如果没有帮助，可能有以下几个原因导致上述的放松训练对您没有效果：

- 或许您不能专注于放松。
- 换另外一个时间再尝试一下！
- 也许您喜欢某个放松训练，但是需要更多的练习时间才能真正从中获益。试着制定练习计划，规律性地进行这个训练。
- 您选择的训练方法可能不适合您。换另外一个训练试试！
- 您选择的训练时间太短了。
- 再多试一次或者做做其他的训练！

如果这些练习仍然没有效果，试着做一些您喜欢的活动。看一下 [课程2 愉悦身心的活动](#)，找找哪些活动您可能会比较喜欢。



您已经完成了本次课程的学习，太棒了！

## 课程 2. 为愉悦身心的活动寻找时间

### 为什么这次课程很重要？

在照顾他人的过程中，照顾好自己很重要，这是您为他人提供持续照顾的前提和保证。

### 这次课程可以在哪些方面使我得到帮助？

本次课程将有助于您为自己创造时间，做一些愉悦身心的活动来放松自己。

### 我将学到什么？

1. 愉悦身心的活动的重要性
2. 什么阻碍了您无法从事愉悦身心的活动
3. 如何使愉悦身心的活动变得可以实现
4. 关于个体或群体活动的建议

### 1. 愉悦身心的活动的重要性

提供照顾是一个长期的过程，因此愉悦身心的活动很重要，有助于您放松自己，从而继续照顾他人。愉悦身心的活动可以是一些小事，例如散步或与朋友聊天。但是即便如此，要做到这些事情可能并不容易，因为提供照顾是非常耗时的，您不在的时候可能意味着其他人不得不接管对您照顾的人的照顾。

我们一起看看艾小米、朱文思和黄松的照顾体验，了解愉悦身心的活动的重要性。

#### 艾小米

艾小米照顾她患有失智症的母亲，将大部分时间用于照顾母亲，很少为自己花时间，没有任何愉悦身心的活动。艾小米注意到最近她比平时更累，感觉不能像以前一样照顾她的母亲。

## 朱文思

朱文思照顾他患有失智症的哥哥，没有很多的睡眠时间，几乎没有时间午睡。最近他开始让他的姐姐过来帮助照顾，这样他可以每天下午睡会午觉，读读杂志。

## 黄松

黄松照顾他患有失智症的妻子，最近，他雇了一个专业的照顾者，每周过来三次帮忙照顾他的妻子。当专业照顾者过来时，黄松会读报纸或出去散步。



## 请记住

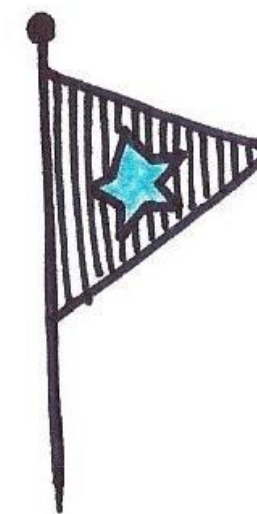


- 如果您不能为自己腾出时间，您会觉得很累，这可能让您无法继续提供照顾。
- 您可以让家人和朋友帮忙照顾失智症人士，如此您可以有属于自己的时间。
- 如果负担得起，您可以雇佣一个专业的照顾者，帮助您照顾您的家人或朋友，这样您可以有属于自己的时间。

## 您想做哪些愉悦身心的活动？

一旦您有了属于自己的时间，接下来就是要考虑您想要做什么事情。一切皆有可能，即使只有很短的时间，您依然可以做一项您喜欢的活动。

在本次练习中，您将列出您想要做的令人愉快的活动清单。



### 1. 活动



从以下列表中选择至少两项您想要经常从事的活动。如果以下列表没有您喜欢的活动,使用“其他”框来编写您自己的活动。

- |                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 填字游戏    | <input type="checkbox"/> 小睡一下 |
| <input type="checkbox"/> 看电视     | <input type="checkbox"/> 购物   |
| <input type="checkbox"/> 拜访朋友或家人 | <input type="checkbox"/> 散步   |
| <input type="checkbox"/> 烹饪      | <input type="checkbox"/> 运动   |
| <input type="checkbox"/> 听音乐     | <input type="checkbox"/> 其他:  |
| <input type="checkbox"/> 做手工艺品   |                               |
| <input type="checkbox"/> 阅读      |                               |

## 2. 什么阻碍了您进行愉悦身心的活动？

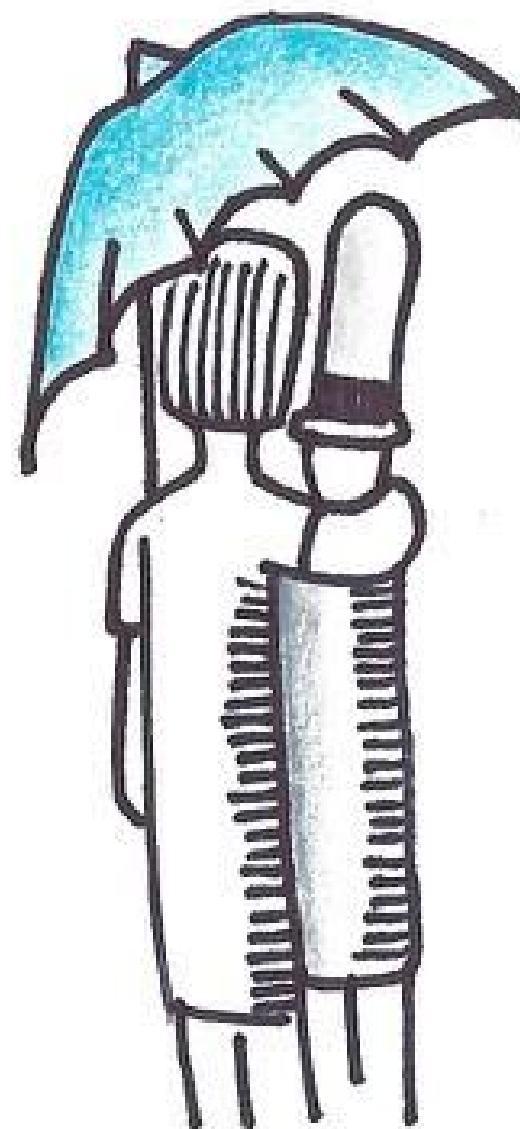
### 让我们回到艾小米的例子

艾小米每天绝大部分时间都用于照顾她患有失智症的母亲，没有任何的帮助，她总是觉得很累。她努力照顾她的母亲，并放弃了所有她喜欢的事情，因为她总觉得时间不够用。

最后，艾小米太累了，她决定让她的朋友过来帮忙。现在她能够为自己花一些时间并进行一些令她愉快的活动。在这些活动之后，艾小米感觉精力充沛，能够更好地承担照顾母亲的任务。

### 阻碍您从事愉悦身心的活动的其他原因

没有时间是艾小米觉得她无法做任何令人愉快的活动的原因。然而，可能还有其他的原因。



## 2. 活动



### 以下哪个是您的原因？

请选择任何可能适用于您的选项。

- **没有时间：**您可能会觉得您太忙了，找不到任何的空闲时间。尝试在白天或晚上找时间做一些您喜欢的事情真的很重要。如果您确实时间有限，有一些愉快的活动不会占用很多时间，而且您可以在一天中有空时随时做。
- **没有精力：**因为照护工作很累，您可能会觉得精力不足虽然很难想象，但是在从事您喜欢的事情之后，您可能会觉得更有活力。
- **没有钱：**您可能会认为必须花很多钱才能去做一些令人愉快的事情。愉快的活动不必是昂贵的。您可以让这些活动像您希望的那样简单。例如，和朋友一起喝茶，或者自己去散步。
- **没有心情：**您可能觉得没有心情做那些令人愉快的活动。虽然很难想象，但在从事您喜欢的事情之后您的心情可能会变好。另一方面，不做这些愉快的活动可能会让您的情绪更糟糕。
- **活动受限：**如果您由于身体原因活动受限，您可能会认为您因此无法从事愉快的活动。如果您有身体上的限制，想一想您可以做的活动，比如阅读、玩游戏或跟朋友聊天。
- **内疚：**您可能会觉得内疚，因为您会觉得这样是逃避您所照顾的人。您需要有自己的时间做您喜欢的事情，放松和充电，这样才能为他/她提供充分的照顾。做一名好的照顾者也意味着照顾好您自己。

## 关于令人愉快的活动的建议

- 考虑让别人帮您做一些日常事务。
- 考虑当下不做某些事情的影响，例如，如果没有每天都清扫房子，可能的影响是什么？您会意识到您的时间安排可以更灵活，从而有更多自己的时间。
- 尝试一次做一件事情，并尽可能完成您已经开始的事情。如果您事情做到一半未完成，可能会让您感到心里不舒服，无法完全专注于下一项任务。如果您在完成一项任务之后再开始另一项新的任务，会让您感到更有活力。
- 想想如何更好地管理您的时间。可以考虑使用日程本或日历表。
- 和其他人讨论讨论如何能够更好地管理时间。听取他人的意见或建议可能会对您有所帮助。



### 3. 让愉悦身心的活动可以实现

根据您之前选择的愉悦身心的活动，对它们的可实现性进行评级。(见[第101页的练习](#))

看一下每项活动，并考虑该项活动是：

1. 无法实现的
2. 不太可能实现的
3. 有可能实现的
4. 可以实现的

#### 3. 活动

从以下列表中选择至少两项您想要经常从事的活动。如果以下列表没有您喜欢的活动，请使用列表底部的“其他”框，添加您自己喜欢的活动。

	无法实现	不太可能实现	有可能实现	可以实现	很容易实现
<input type="checkbox"/> 填字游戏					
<input type="checkbox"/> 看电视					
<input type="checkbox"/> 拜访朋友或家人					
<input type="checkbox"/> 烹饪					
<input type="checkbox"/> 听音乐					
<input type="checkbox"/> 做手工艺品					
<input type="checkbox"/> 阅读					
<input type="checkbox"/> 小睡一下					
<input type="checkbox"/> 购物					
<input type="checkbox"/> 散步					
<input type="checkbox"/> 运动					
<input type="checkbox"/> 其他：					

## 您今天能做哪些活动？

尽快开始让您觉得愉快的活动，并将其作为您日常生活的一部分。

在您所选择的活动中，哪些是您今天就能做的？如果今天不方便的话，想想您明天能做的愉快的活动吧。

### 请记住



从小的目标开始，在您第一次尝试成功后，添加更多令人愉快的活动。重新思考您想要做的活动，增加这些活动的可实现性。

- 愉悦身心的活动应该是可以实现的。
- 会有很多不同的原因，导致您觉得愉悦身心的活动无法实现。
- 尽管有这些阻碍因素，您仍然有办法从事让您觉得愉快的活动。

## 4. 与被照顾者一起做愉悦身心的活动

与您照顾的人一起做这些愉悦身心的活动是非常有益的。然而，首当其冲的问题是，找到一项适宜您们两个共同进行的愉悦身心的活动。

在这个练习中，我们将列出一些您可以和您照顾的人一起做的愉快的活动。首先，我们来看看朱文思的经验。

### 朱文思

朱文思照顾他患有失智症的哥哥。除了在他姐姐帮忙照顾哥哥时睡午觉，朱文思也会带着他的哥哥出去在附近散步。他哥哥喜欢散步，朱文思也能够进行一些运动，同时呼吸新鲜空气。

## 您希望经常进行哪些活动？

以下列出了一些您可以和您照顾的人一起进行的活动。

### 4. 活动



选择至少一项您希望与您照顾的人经常从事的活动。

如果以下未包含您喜欢的活动，请使用列表底部的“其他”框，添加您自己喜欢的活动。

- |                                       |                                     |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 听音乐          | <input type="checkbox"/> 看鸟类或动物     |
| <input type="checkbox"/> 演奏乐器         | <input type="checkbox"/> 做手工艺品      |
| <input type="checkbox"/> 散步           | <input type="checkbox"/> 看照片        |
| <input type="checkbox"/> 听或讲故事，读报、读诗等 | <input type="checkbox"/> 探索、享受自然    |
| <input type="checkbox"/> 一起出去吃饭       | <input type="checkbox"/> 回忆和讨论幸福的记忆 |
| <input type="checkbox"/> 烹饪和准备点心      | <input type="checkbox"/> 让朋友们来家里聚聚  |
|                                       | <input type="checkbox"/> 其他：        |

请记住，尽管从事愉悦身心的活动会有困难，但是这些活动对您有益，也是确保您能够继续提供照护所必需的。



您已经完成了本次课程的学习，太棒了！

## 课程 3 不同的思维方式

### 为什么这次课程很重要？

您的想法决定了您的感受，无益的想法会让我们感觉糟糕。

### 这次课程可以在哪些方面使我得到帮助？

本次课程将帮助您以不同的方式思考，将消极无益的想法变成积极有用的想法。

### 我将学到什么？

1. 您无法改变发生了什么，但您可以改变您的应对方式
2. 以不同的方式思考问题，变消极无益的想法为积极有用的想法
3. 换个角度想问题，会使您感觉更好

### 1.想法决定我们的感觉

面对压力事件，我们有不同的处理方法：换个角度想问题就是其中一种。让我们看一个例子。

不是事情本身让您感到愤怒、悲伤、快乐或有负罪感，而是您自己的想法。

事情可以是任何一件事情。这有一些例子：

- 当您问您照顾的人某事时，他/她冲您发脾气。
- 您家人答应了帮忙，却没有如约出现或取消了计划。
- 您照顾的人找不到东西。
- 您家人埋怨您没有提供适宜的照护。

许多人认为他们的感觉是一件事情的直接后果。然而，其实是您对这件事情的想法决定了您的感觉。

## 丢失钥匙

钟晴是林丹的太太，林丹患有失智症。在钟晴即将出门拜访朋友时，林丹说：“我找不到我的钥匙了！我没有钥匙，你不能离开我！”钟晴对自己说：“我不能让他一个人待着。”她开始觉得痛苦。

### 1.测试一下



#### 感受和想法

#### 您认为钟晴应该怎么做？

请选择您认为所有合适的答案。

- 告诉林丹现在不能帮他找钥匙，然后离开。
- 帮林丹寻找钥匙直到找到。
- 告诉林丹他以后应该更加小心，不要弄丢钥匙。
- 告诉自己：“林丹有失智症，有时候会因为丢失东西感到担心。我可以花一些时间帮他找钥匙，之后再去见朋友”。然后钟晴打电话给她的朋友，解释她会晚些到。

### 请记住



- 同样的事情有很多不同的处理方法。
- 消极的想法会让我们感到更糟。
- 换个角度思考问题，您可能会感觉好一些，也能更好地处理事情。



## 1.测试一下



## 感受和想法

## 您认为钟晴应该怎么做？

- ✘ 告诉林丹现在不能帮他找钥匙，然后离开。

这不是一个好的建议。林丹有失智症，因没有钥匙感到担心。如果钟晴现在离开房子，他可能会很不安。

- ✔ 帮林丹寻找钥匙直到找到。

这可能可行，因为如果找到钥匙，林丹可能会感觉安全一些。然而，这可能意味着钟晴不能如期见到她的朋友并因此感到痛苦。

- ✘ 告诉林丹他以后应该更加小心，不要弄丢钥匙。

这不是一个好的建议。林丹有失智症，他记不住自己把东西放在什么地方了。

- ✔ 告诉自己：“林丹有失智症，有时候会因为丢失东西感到担心。我可以花一些时间帮他找钥匙，之后再去见朋友”。然后钟晴打电话给她的朋友，解释她会晚些到。

这是一个很好的建议。钟晴感到痛苦并非因为林丹弄丢了钥匙，真正让她担心的是她总是需要帮助林丹，无法再离开林丹，让林丹一个人独自待着了。钟晴打电话给她的朋友后，她可以帮助林丹寻找钥匙，使林丹感到更安全。之后她可以如期去拜访她的朋友。

## 钟晴的无益的和有益的想法

当林丹找不到钥匙时，钟晴告诉自己：“我不能离开林丹让他独自一人了。”这使她感到痛苦。

这意味着钟晴有一个消极无益的想法。消极无益的想法可能使得钟晴更难以有效的方式应对这样的状况。

相反，钟晴也可以这样想：“林丹有失智症，有时候会因为丢失东西感到担心。我可以花一些时间帮他找钥匙，之后再去看朋友。”这种不同的思维方式可能会使钟晴感觉好一些，有助于她平静心情，给予林丹关爱。

像这样的积极有益的想法，有助于人们以有效的方式来处理这样的状况。

### 请记住



- 并不是事情本身让您感到愤怒、悲伤、快乐或痛苦。
- 积极有益的或消极无益的想法可以决定您对事情的应对方式。
- 改变您的想法有助于您改变自己的感觉。

## 消极无益的想法使您感到不舒服

韩商言照护她的患有失智症的家人有好几年的时间了，她有很多想法。有些想法让她感觉更糟，有些想法则让她感觉更好一些。

### 2.测试一下



#### 这么想会让你感觉更好

#### 您能否指出韩商言的哪些想法可能会让她感觉更好？

韩商言可能认为...

- 韩商言认为：“为自己腾出一些私人时间，有助于我提供更好的照护。”
- 当被照顾者不开心的时候，韩商言觉得：“我不是一个好的照顾者。”
- “或许失智症会慢慢好起来。”
- “没有人知道照护他/她是多么的辛苦和困难。”
- “没有人能像我这样提供照护。”
- “让别人帮助我分担照护的任务。”
- 韩商言认为，“失智症是一种疾病，并不是我或者其他人的过错。”

### 请记住



- 消极无益的想法会让您感到不舒服。
- 积极有益的想法有助于您心情愉快，以更有效的方式处理问题。
- 想要心情愉快，首先需要识别消极无益的想法。

## 2.测试一下



### 这么想会让你感觉更好

#### 您能否指出韩商言的哪些想法可能会让她感觉更好？

- ✓ 韩商言认为：“为自己腾出一些私人时间，有助于我提供更好的照护。”

这是一个有益的想法。人不需要因为给自己花时间而感到内疚。为自己花时间、照顾好自己，有助于照顾者继续提供长期的照护，同时做一些其他有价值的事情。
- ✗ “没有人知道照护她是多么的辛苦和困难。”

这样的想法可能会让韩商言感到**沮丧、孤立和孤独**。可能会有人不理解照护工作有多么辛苦和困难。然而，与其他人交谈可以让他们更好地了解失智症是什么，同时也可以帮助您减轻压力。
- ✗ “没有人能像我这样提供照护。”

这样的想法会让韩商言感到**孤独、孤立并承受很大的压力**。尽管他人可能是以不同的方式提供照护，但这并不意味着会降低照护的水平。在照护失智症人士的过程中，有他人的参与和帮忙是非常重要的，以防止主要照顾者筋疲力尽、身心俱疲。
- ✗ 当被照顾者不开心的时候，韩商言觉得：“我不是一个好的照顾者。”

这样的想法会让韩商言感到**不快乐和痛苦**。失智症人士的情绪并非完全取决于照顾者。例如，情绪也可能与失智、抑郁、行为能力或个性有关。
- ✗ “或许失智症会慢慢好起来。”

这样的想法可能会让韩商言感到**失望**，因为失智症是持续进展的疾病，有失智症的人的各种功能也会因此逐渐退化。有许多疾病可以引起失智症，不幸的是，目前还没有治愈这些疾病的方法。
- ✓ 韩商言认为，“失智症是一种疾病，并不是我或者其他人的过错。”

这个想法很有益，可以防止内疚感的产生。
- ✓ “让别人帮助我分担照护的任务。”

这是一个**积极有益的想法**，可以让韩商言更好地安排自己的生活。让他人参与照护有很多潜在的好处，例如，照顾者能够有更多的休息时间，从而提供更长时间的照护。

## 2. 将感觉与消极无益的想法进行配对

### 夏伟和王博瑞的相遇

夏伟照顾他患有失智症的父亲，在一次购物时遇到他的朋友王博瑞，王博瑞问：“最近都好吗？需不需要帮忙？”

夏伟对自己说：“如果王博瑞认为我需要帮助，那么他一定会觉得我是一个不称职的照顾者”。

### 3. 测试一下



#### 想法如何影响我们的感受

您觉得夏伟的感觉如何？

请选择您认为所有合适的答案。

- 生气
- 内疚
- 高兴
- 孤独
- 悲伤
- 被支持的
- 沮丧

如果夏伟换一种想法，“如果王博瑞认为我需要帮助，那么说明他挂心我和我的父亲，想要确认我们一切都好”？

### 4. 测试一下



#### 将感觉与积极有益的想法进行配对

夏伟现在感觉如何？

请选择您认为所有合适的答案。

- 生气
- 内疚
- 高兴
- 孤独
- 悲伤
- 被支持的
- 沮丧

### 请记住



有时候您不能改变要发生或已发生的事情（事件），但您可以改变您的应对方式（想法）。

## 3.测试一下

**想法如何影响我们的感受**

夏伟对自己说：“如果王博瑞认为我需要帮助，那么他一定会觉得我是一个不称职的照顾者”。

您觉得夏伟的感觉如何？

这一个消极的想法也许让夏伟感觉：

- ✓ 沮丧
- ✓ 孤独
- ✓ 悲伤
- ✓ 生气
- ✓ 内疚

## 4.测试一下

**将感觉与积极有益的想法进行配对**

夏伟想“如果王博瑞认为我需要帮助，那么说明他挂心我和我的父亲，想要确认我们一切都好”。

夏伟现在感觉如何？

这是一种积极有益的想法，使夏伟感到高兴或有支持感。

## 1. 活动



### 您有哪些消极无益的想法？

在之前的示例中，您指出了哪些想法有帮助，哪些想法是无益的。以下是一些常见的消极无益的想法。

*请选择您的消极无益想法或添加您的其他想法。*

- 我不得不独自承担一切。
- 没有人能像我这样为他/她提供照护。
- 他/她不在乎我了。
- 他/她的失智症让我的生活一团糟。
- 当他/她不快乐时，意味着我不是一个称职的照顾者。
- 作为照顾者，我的时间都是他/她的。
- 也许他/她的失智症会好起来。
- 我为他/她感到难过和遗憾。
- 我必须随叫随到。
- 其他人比我和他/她过得好多了。
- 如果我想要成为一个好的照顾者，我不应该考虑自己的需求。
- 其他
- 没有人明白照护他/她有多难。

## 2. 活动



### 您有哪些积极有益的想法？

在之前的示例中，您指出了哪些想法有帮助，哪些想法是无益的。以下是一些常见的积极有益的想法。

*请选择您的积极有益想法或添加您的想法。*

- 为自己花点时间放松一下是正常的，这样有助于我提供良好的照护。
- 和别人分享我的感受有助于减轻压力。
- 向他人寻求帮助，有助于减轻我的照顾负担。
- 为自己腾出时间有助于我更好地照顾他/她。
- 失智症是一种疾病，不是我的或者他人的过错。
- 我不需要总是迁就他人。
- 其他：

## 请注意



请注意，变消极无益的想法为积极有益的想法，有助于您保持心情愉快。

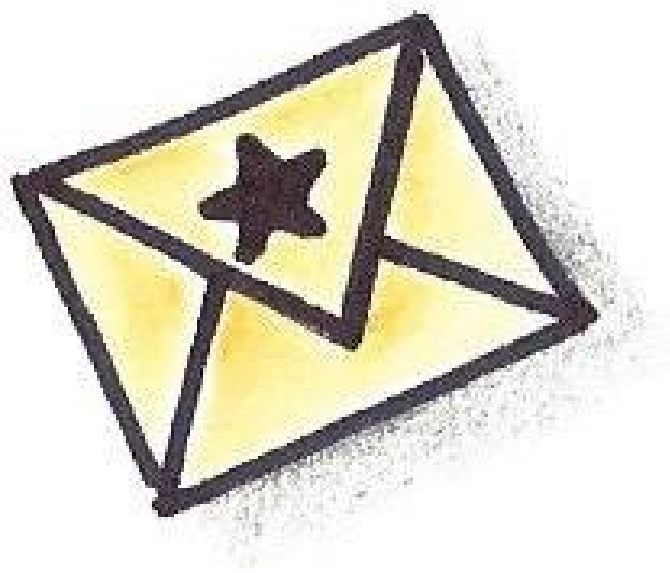


### 3.换个方式思考问题，您会感觉好一些

您不能改变发生的事情，但您可以改变您的应对方法。换句话说：您不能改变事情本身，但您可以改变您的想法。

#### 案例1:魏为

魏为照顾他患有失智症的妻子许静。以下是他的答案：



名字:

魏为

是什么事情让您感到不安或痛苦？

昨天我和太太许静去拜访朋友，并一起喝了茶。期间许静把杯子掉在了地上。朋友们打扫地板时，许静就站在旁边，也没有帮忙打扫。她不但没有为自己的行为道歉，反而笑了起来。

您有哪些消极无益的想法？

我太太的行为让朋友们不高兴，他们可能不会再邀请我们到他们家里去了。

更有益的想法会是什么？

我太太患有失智症，思维方式和行为举止不能像患病之前一样。我已经跟朋友们解释了我太太有失智症，相应的功能已经退化，所以朋友们不会因此埋怨我的太太。

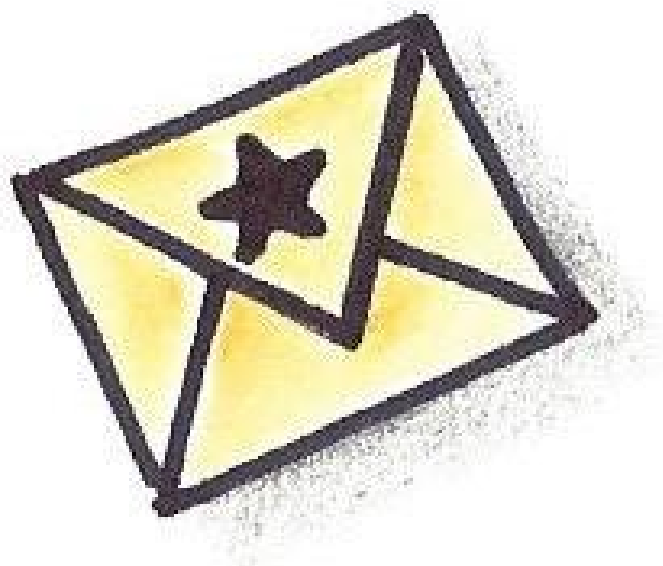
这种积极有益的想法让您感觉如何？

我不会因为太太的行为感到担心和羞愧，相反，我会因为那天与朋友们共度的快乐时光感到开心。

### 案例2:韩欣

韩欣照顾她患有失智症的哥哥韩荣。

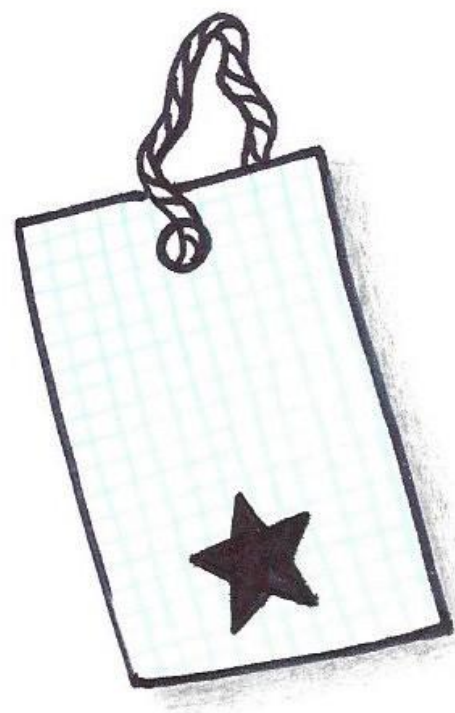
以下是她的答案:



名字:	韩欣
是什么事情让您感到不安或痛苦?	一个星期前, 我们的姐姐来看望我们。在一天结束时, 我对韩荣说: “今天过得好开心啊, 你说对吧?” 然后他说他不确定, 因为他忘了我们今天都做了什么。他说他累了, 想要睡觉。
您有哪些消极无益的想法?	我们做的所有的事情都是没有意义的, 因为韩荣压根不记得这些。失智症毁了我们的一切。
更有益的想法会是什么?	即使他不记得我们做了什么, 但我知道他今天过得很开心, 这就是值得的。他今天笑了很多次, 也一直在说姐姐来了很开心。
这种积极有益的想法让您感觉如何?	我不会感到伤心和痛苦, 相反, 我会因为与姐姐共同度过的这一天感到开心。

现在轮到你了。在下一个练习中，你将努力将消极无益的想法转变为积极有益的想法。

试着想想最近发生的一件让你感到不安的事情，然后回答下面的问题。您可以参考上一页的示例以获得一些帮助。



名字:

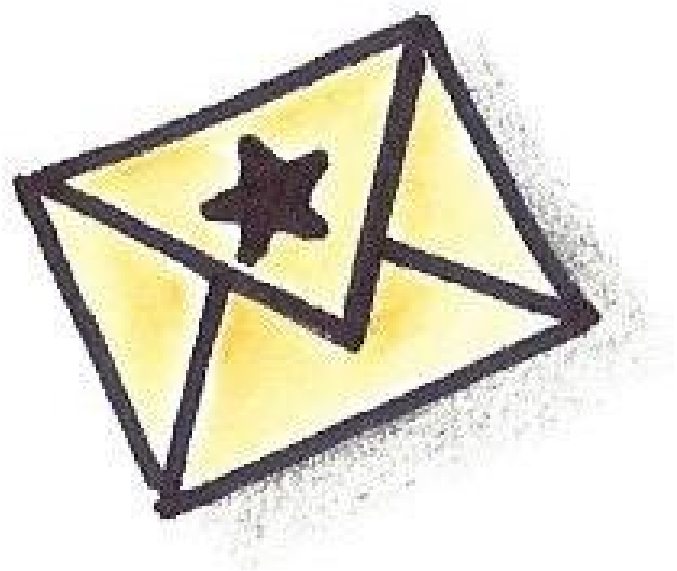
是什么事情让您感到不安或痛苦?

您有哪些消极无益的想法?

更有益的想法会是什么?

这种积极有益的想法让您感觉如何?

熟能生巧。您想要再练习一次吗？请针对不同的事件回答以下问题。



名字:

是什么事情让您感到不安或痛苦？

您有哪些消极无益的想法？

更有益的想法会是什么？

这种积极有益的想法让您感觉如何？

### 我们一起回顾一下您本次课程学到的内容：

- 您不能改变发生了什么，但您可以改变您的应对方式。
- 您可以学着以不同的方式思考问题，变消极无益的想法为积极有益的想法。
- 换个角度看问题，您会感觉更好。

#### 请记住



您因为一些事情感到沮丧、不安、悲痛、伤心或者愤怒是不可避免的。例如：如果您照顾的人需要去看医生或者如果您失去了一位挚友。改变您对这些事情的想法，并非评判您的情感。



您已经完成了本次课程的学习，做得很好！

# 模块

# 4

## 提供日常护理

---

课程 1 饮食：更加愉快的用餐时间

课程 2 饮食：预防健康问题

课程 3 如厕和失禁的护理

课程 4 个人护理

课程 5 愉快的生活

## 课程 1 饮食- 更加愉快的用餐时间

### 为什么这次课程很重要？

取决于失智症的不同阶段以及其他伴发的健康问题，失智症可对日常的饮食产生各种各样的影响。

### 这次课程可以在哪些方面使我得到帮助？

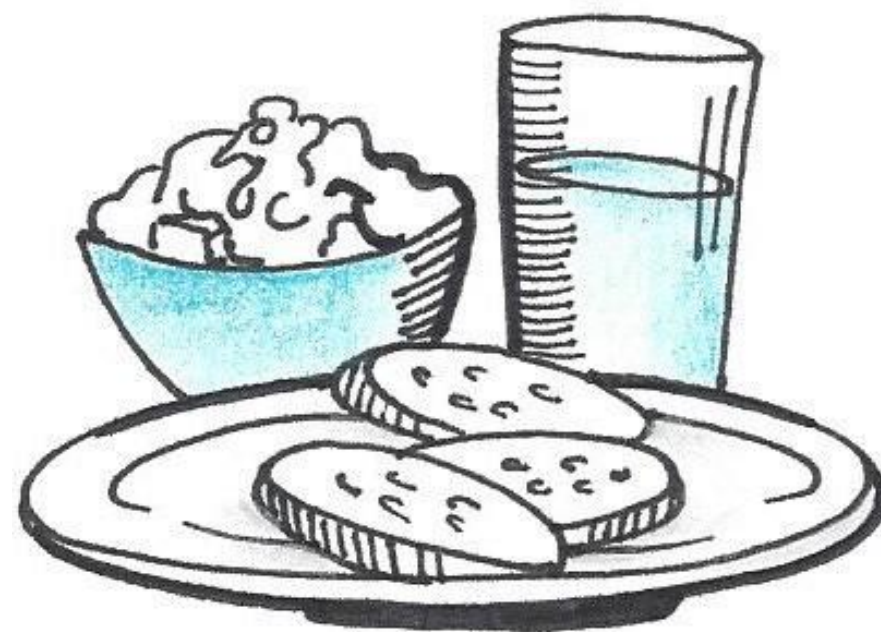
本次课程中，您将学习如何营造更加愉快的用餐时间，预防被照顾者脱水。

### 我将学到什么？

1. 如何增进失智症人士的食欲
2. 如何为失智症人士营造愉快的用餐时间
3. 如何为失智症人士安排合理的膳食
4. 如何预防脱水

### 1.让用餐时间更加愉快

让患失智症的人参与到膳食准备以及用餐过程中一些简单的任务中，可以帮助有失智症的人最大限度地发挥现有的功能，提高他们的自我价值感，促进他们愉快地进餐。



## 让我们看一个例子

宋雅是一名家庭主妇，在过去很多年，她每天为家人准备一日三餐。最近，她的丈夫过世了，她搬去和儿子一家同住，儿媳安迪为家人做饭。在新家她感到非常难过，吃饭的时候总说她一点都不饿，也不和家人一起吃饭。

### 1. 测试一下



#### 让用餐时间更加愉快

在这种情况下，您认为宋雅和家人应该怎么做呢？  
选出所有您认为合理的应对方法。

- 把饭送到宋雅的房间。
- 要求宋雅和他们一起吃饭。
- 宋雅和家人应该让她帮忙准备饭菜或做一些清洁打扫的家务活动。



## 1.测试一下

**让用餐时间更加愉快**

您认为宋雅的家人应该怎么做呢？

- ✘ 把饭送到宋雅的房间。

不可行。这样做可能会进一步将宋雅与家人孤立起来。宋雅有可能会觉得这个新家不欢迎她。她已经失去了丈夫和自己的家，现在又失去了她主妇的角色和地位。


- ✘ 要求宋雅和他们一起吃饭。

不可行，因为这可能会惹怒宋雅，或者进一步将她和家人孤立。

- ✔ 宋雅的家人应该让她帮忙准备饭菜或做一些清洁打扫的家务活动。

可行，因为她的家人知道宋雅仍然很喜欢做饭，因此也应该支持她继续做一些她喜欢并且力所能及的事情。

现在,试想备餐时您照顾的人可以做的事情。

1. 活动 	
<b>备餐活动</b>	
<i>请选择所有您认为您照顾的人仍然可以做并且喜欢做的事情。</i>	
备餐活动	举例
一起购物	<input type="checkbox"/> 让患失智症的人选择他/她三餐喜欢的食物和饮品。
餐食准备	<input type="checkbox"/> 让患失智症的人帮忙切菜、搅拌或烹饪。
餐桌准备	<input type="checkbox"/> 让患失智症的人摆好一日三餐的餐桌和食物。
餐桌清理	<input type="checkbox"/> 让患失智症的人饭后清理餐桌并清洁桌面。
餐具清洁	<input type="checkbox"/> 让患失智症的人将餐具放在水槽内或者清洗并擦干餐具。

所以您认为您照顾的人仍然可以做并且喜欢做如下的备餐活动。或许您下次备餐时，可以试着让他/她或帮助他/她做这些事情。

## 2. 营造良好的就餐氛围

就餐时间是照顾者表达对被照顾者关心和支持的一个很好的机会。一个愉悦的用餐氛围有助于增进食欲。

### 漏洒食物

尚炅患有阿尔茨海默病，自从妻子一年前过世后，他就和大儿子生活在一起。家里四世同堂，同桌吃饭。尚炅将吃饭时间看做是一天最美好的时光。最近，他的手开始颤抖，经常将饭菜洒在餐桌和地板上。

## 2. 测试一下



### 营造良好的就餐氛围

在这种情况下，您认为尚炅的儿子应该怎么做？  
请选择您认为合理的答案。

- 为尚炅购买相应的辅助进食餐具。
- 在尚炅的房间里为他准备一个独立的餐桌用餐，因为漏洒食物可能会影响其他家庭成员用餐。
- 组织家人开会，询问大家就该情况有什么更积极更具有建设性的方法。

## 2.测试一下



### 营造良好的就餐氛围

#### 您认为尚灵的儿子应该怎么做？

- ✓ 为尚灵购买相应的辅助进食餐具。

可行，因为尚灵的儿子意识到常规的餐具已经不适用于他的父亲使用了，他试图通过一些辅助进食的餐具解决父亲的这个问题。

- ✗ 在尚灵的房间内为他准备一个独立的餐桌用餐，因为漏洒食物可能会影响其他家庭成员用餐。


不可行，因为分开用餐可能会让尚灵感到难过或生气，这可能会导致他无法愉快地用餐。

- ✓ 组织家人开会，询问大家就该情况有什么更积极更具有建设性的方法。

可行，因为尚灵的儿子正尽力为家人营造一个积极愉快的用餐氛围。

## 健康问题

这些是常见的可以影响饮食的健康问题以及相应的应对方法。

2. 活动 		
健康问题	您可能会观察到的变化	您可能需要采取的行动
食欲不振	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 不想吃饭</li> <li><input type="checkbox"/> 吃得很少</li> <li><input type="checkbox"/> 吃饭时间长，进食量少</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 让食物看起来有食欲：根据他/她的喜好，变换不同的口感、味道、气味、口味、声音和色泽</li> <li>● 和家人一起吃饭，而不是独自进食</li> <li>● 用餐时播放他/她喜欢的轻音乐</li> <li>● 在力所能及的范围内，增加他/她日间的活动量</li> </ul>
牙痛	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 拒绝吃饭</li> <li><input type="checkbox"/> 焦躁不安</li> <li><input type="checkbox"/> 疼痛的面部表情</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 询问他/她是否哪里疼</li> <li>● 让他/她指出疼痛的部位</li> <li>● 检查是否有牙齿松动、口腔溃疡等</li> <li>● 寻求医生的帮助</li> </ul>
假牙不合适	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 拒绝吃饭</li> <li><input type="checkbox"/> 焦躁不安</li> <li><input type="checkbox"/> 疼痛的面部表情</li> <li><input type="checkbox"/> 拒绝戴假牙</li> <li><input type="checkbox"/> 将假牙扔到地上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 同上文牙痛</li> <li>● 检查是否有牙齿松动、口腔溃疡等</li> </ul>

2. 活动 		
健康问题	您可能会观察到的变化	您可能需要采取的行动
身体疼痛	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 拒绝吃饭</li> <li><input type="checkbox"/> 焦躁不安</li> <li><input type="checkbox"/> 不正常的体位</li> <li><input type="checkbox"/> 疼痛的面部表情</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 询问他/她是否哪里疼</li> <li>● 让他/她指出疼痛的部位</li> <li>● 寻求医生的帮助</li> </ul>
超过七天没有大便	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 大便干硬</li> <li><input type="checkbox"/> 排便困难</li> <li><input type="checkbox"/> 大便不尽感</li> <li><input type="checkbox"/> 焦虑、易激惹</li> <li><input type="checkbox"/> 胃部摸起来硬</li> <li><input type="checkbox"/> 恶心、呕吐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 寻求医生的帮助</li> <li>● 相关问题的解决方法：                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● 增加膳食中的纤维量</li> <li>● 多喝水</li> <li>● 多运动</li> </ul> </li> </ul>
腹泻	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 大便稀溏</li> <li><input type="checkbox"/> 大便次数增加</li> <li><input type="checkbox"/> 大便失禁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 寻求医生的帮助</li> </ul>
药物副作用	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 恶心、呕吐、大便稀溏或排便困难</li> <li><input type="checkbox"/> 没胃口、不想吃饭</li> <li><input type="checkbox"/> 进食量少</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 寻求医生的帮助</li> </ul>

2. 活动 		
健康问题	您可能会观察到的变化	您可能需要采取的行动
记忆丧失；忘记吃饭	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 即便刚刚吃了饭，又问什么时候吃饭</li> <li><input type="checkbox"/> 即便刚吃过饭还是说饿</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 提醒有失智症的人饮食要规律</li> <li>● 与有失智症的人共同进食，帮助其规律饮食</li> <li>● 两餐之间为有失智症的人准备零食</li> </ul>
抑郁	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 不吃饭或说他/她不饿</li> <li><input type="checkbox"/> 饭量很少</li> <li><input type="checkbox"/> 对食物不感兴趣</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 寻求医生的帮助</li> </ul>
体重减轻	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 忘记吃饭</li> <li><input type="checkbox"/> 饭量减少</li> <li><input type="checkbox"/> 饭量不变但体重减轻</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 增加进食量</li> <li>● 提供他/她喜欢的食物</li> <li>● 提供口味重的食物，因为他/她的味觉可能已经受损</li> <li>● 询问医生关于补品的建议</li> </ul>
体重增加	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 吃光所有的饭菜</li> <li><input type="checkbox"/> 零食量比以前增加，因为他/她忘记已经吃过了</li> <li><input type="checkbox"/> 迷恋食物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 与有失智症的人共同进食，帮助其规律饮食</li> <li>● 减少饭菜的供应量</li> <li>● 当他/她表示进食量已经足够时，及时撤掉盘子</li> <li>● 准备低热量的零食</li> </ul>

## 4. 预防脱水

患失智症的人发生脱水的风险较高。

原因如下：

- 不能表达他/她的需要
- 渴觉降低
- 照顾者没有提供足够的水
- 失智症后期有失智症的人吞咽功能障碍

照顾者需要督促失智症人士每天摄入8-10杯（1500-2000ML）液体，可以是水、冰棒、汤或者果汁，但不包括茶或咖啡。

### 严重脱水

向秋患有阿尔茨海默病，目前能够自己进食，不需要妻子何梅的帮助。向秋总是游走。一个炎热的午后，何梅注意到向秋似乎非常疲惫，走得很慢，之后晕倒在地上。向秋被送入当地医院的急诊室，被诊断为脱水。在医院接受治疗后，向秋痊愈出院，回到家中。

## 3. 测试一下



### 严重脱水

**向秋出院回家后，您认为何梅应该怎么做呢？**

选出所有您认为合适的答案。

- 何梅需要让向秋决定什么时候喝水。
- 何梅需要确保向秋每天日间的饮水量在8-10杯。
- 何梅记录向秋每天喝水的时间和摄入量。

## 3.测试一下



## 严重脱水

向秋出院回家后，您认为何梅应该怎么做呢？

✘ 何梅需要让向秋决定什么时候喝水。

不可行，虽然何梅这样做是在尊重向秋的自主决定权，但是患失智症的人渴觉可能会降低，如果让他们自己决定是否喝水，而没有他人提醒，这是很危险的。如果无人提醒，脱水和晕倒的事情可能会再次发生。

✔ 何梅需要确保向秋每天日间的饮水量在8-10杯。

可行。何梅注意到向秋可能忘记喝水，所以她试图帮助她的丈夫每天摄入足够的水。

✔ 何梅记录向秋每天喝水的时间和摄入量。

可行。这样可以建立一个日程表，记录向秋一天从早餐到晚餐这段时间内的饮水量。晚餐后喝水可能会增加夜间上厕所的次数。

### 3. 活动

#### 饮食时间表

您可以用如下的时间表来提醒失智症人士进食和饮水的时间，让他/她有机会可以选择吃什么喝什么。

饮食时间	液体类型	液体量
早上-中午		
午后-下午5点		
晚餐-睡觉时间		

#### 请注意!



如果您照顾的人因心脏病而不允许喝水，则饮水量需要遵照医嘱。

## 让我们一起回顾您所学的：

- 您需要支持和督促您照顾的人的饮食。
- 您可以鼓励您照顾的人参与到膳食准备以及用餐过程中的一些活动中，为他/她营造一个愉悦的用餐氛围，同时也有助于提高他们的自我价值感和成就感。
- 您可以通过变换食物、餐具和环境来促进他/她进食和饮水。
- 您可以通过改善您照顾的人的健康状况来维持他/她良好合理的饮食，必要时需要求助于医务人员。
- 要预防脱水，督促失智症人士喝水很重要。
- 观察并记录失智症人士的实际进水量。



您已经完成了本次课程的学习，做得很好！

## 课程 2 饮食：预防健康问题

### 为什么这次课程很重要？

取决于失智症的不同阶段以及其他伴发的健康问题，失智症可对日常饮食产生各种各样的影响。

### 这次课程可以在哪些方面使我得到帮助？

本次课程中，您将学习如何改善饮食，预防体重减轻，促进安全进食。

### 我将学到什么？

1. 如何调整失智症人士的饮食习惯，改善膳食营养，预防体重减轻
2. 如何帮助失智症人士安全进食，预防吸入性肺炎

### 1.改善饮食和预防体重减轻

失智症晚期的人可能会有咀嚼和吞咽问题。衰老和失智症引起的嗅觉、味觉和视觉减退，均可对健康产生负面影响。抑郁和饮食习惯的改变也可能损害进食和消化功能。

#### 让我们一起看个例子

李楚患失智症9年了，由女儿玲玲照顾她。玲玲最近发现她的母亲经常白天睡觉，在正常吃饭时间很难醒来进食。玲玲认为母亲不饿，不想打扰她睡眠。最近一次体检结果显示，自上次体检到现在5周内李楚的体重减轻了2.5公斤（相当于李楚体重的5%）。

## 1. 测试一下



### 如何改善饮食和预防体重减轻

#### 您会建议玲玲如何来改善李楚的饮食？

请选择所有您认为合适的答案。

- 在母亲睡醒时，灵活地安排进餐时间。
- 在饮食日志中记录她母亲每天吃了什么以及进食的频率。
- 确保李楚可以获得她喜欢的食物。

## 2. 帮助您照顾的人安全进食，预防吸入性肺炎

患有失智症的人可能会遇到以下问题：

- 患有失智症的人可能无法判断什么可以吃、什么不能吃。他们觉得饥饿时，可能会随手抓起他们眼前的、不能食用的东西就吃。作为照顾者，您需要将那些不可食用的材料和化学物质存放在安全的地方。
- 如果被照顾者处于失智症的后期，他们可能会有吞咽困难进而引起吸入性肺炎。吸入性肺炎是指个体在吞咽食物时，食物没有进入胃部而是误入了肺部引发的感染。吸入性肺炎会危及生命，因此，可能需要照顾者调整饮食以及喂食方法，预防吸入性肺炎的发生。

## 1. 测试一下

**如何改善饮食和预防体重减轻****您会建议玲玲如何来改善李楚的饮食？**

- ✓ 在母亲睡醒时，灵活地安排进餐时间。

这是一个好的处理方法。失智症后期的有失智症的人需要休息，所以当他们在正常用餐时间睡觉时，灵活安排进餐时间将是非常有帮助的。

- ✓ 在饮食日志中记录她母亲每天吃了什么以及进食的频率。

这是一个好的处理方法。记录患失智症的人吃了什么非常重要。这样，照顾者能够更好地了解什么时间进食以及进食什么样的食物能够保证患失智症的人摄入充足的食物。

- ✓ 确保李楚可以获得她喜欢的食物。

这是一个好的处理方法。在确诊失智症之前她喜欢吃什么食物？她现在看起来喜欢什么食物？

## 不可食用的材料

王东患有失智症10年，一直由他的妻子汤玉婷照顾。最近，汤玉婷会在白天密切注意丈夫。汤玉婷发现她放在厨房和浴室的肥皂没有了，她还发现丈夫在吃餐桌上的花。她看到王东拿起厨房里的酱油甚至是洗洁精就喝。

### 2.测试一下



#### 不可食用的材料

#### 您认为汤玉婷应该怎么办？

请选择所有您认为合适的答案。

- 汤玉婷意识到她需要将家用化学品，比如洗洁精等，锁在柜子里。
- 将一些不能食用的家居用品放在王东能够拿到的地方，因为王东应该受点教育，才会知道那些东西不能食用。

## 2.测试一下



### 不可食用的材料

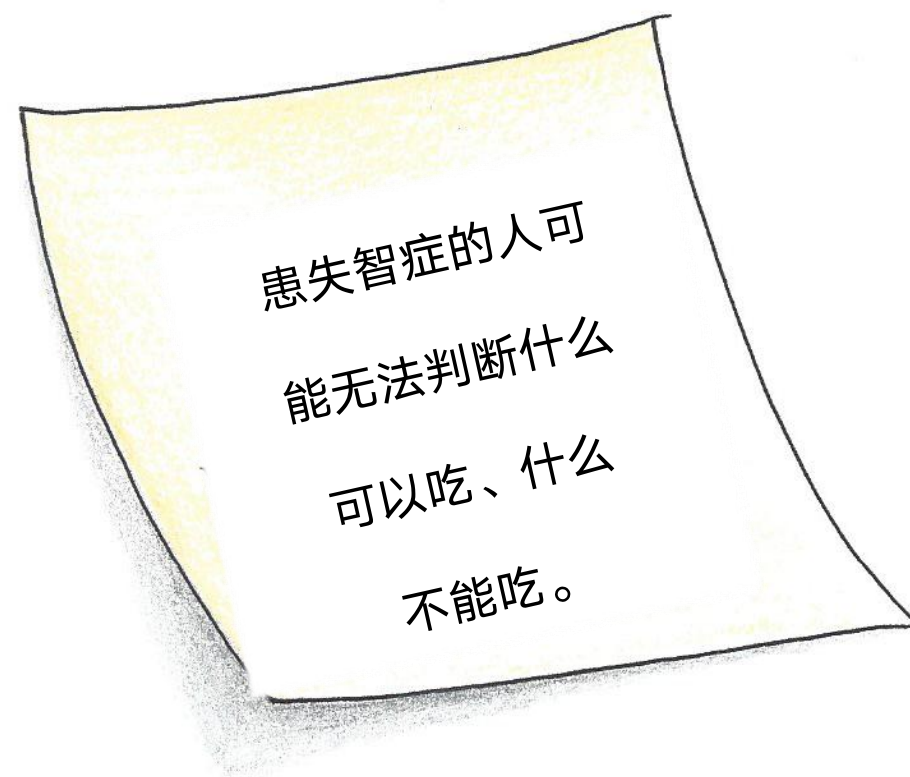
#### 您认为汤玉婷应该怎么办？

- ✓ 汤玉婷意识到她需要将家用化学品，比如洗洁精等，锁在柜子里。

**正确！**这是一个很好的反应。将这些危险的东西放在远离患失智症的人的地方有助于保证其安全。

- ✗ 将一些不能食用的家居用品放在王东能够拿到的地方，因为王东应该受点教育，才会知道那些东西不能食用。

**不正确！**失智症后期，个体判断力下降，他们无法判断哪些东西可以吃、哪些东西不能吃。将这些不能食用的危险物品放在远离他们的地方是非常重要的。



## 帮助患失智症的人安全进食

鲁霞患有失智症10年且长期卧床。她的丈夫，汪飞，和两个成年的女儿协助她吃饭喝水。最近他们发现鲁霞吞咽软食有困难，并且注意到她喝水时有呛咳，好像体温也有点高，因此带她去看医生。

鲁霞被诊断为吸入性肺炎。经过一个月的住院治疗，鲁霞痊愈出院。为了防止回家以后发生吸入性肺炎，医生给鲁霞的医嘱为健康均衡的软食和增稠的饮料。

### 3.测试一下



#### 帮助患失智症的人安全进食

**您认为汪飞和他的两个女儿应该怎样帮助鲁霞？**

请选择所有您认为合适的答案。

- 了解如何制作健康均衡的软食和增稠的饮料。
- 在协助鲁霞进食时，不需要注意鲁霞的坐姿。

### 请注意



健康均衡的软食可以是手工制作的，不一定要用电动搅拌机。增稠的饮料可以通过将玉米粉加到水或其它液体中，边加热边搅拌直至变稠来制备。

**注意：**许多国家的超市都有搅拌式增稠剂出售。



### 3. 测试一下



#### 帮助患失智症的人安全进食

您认为汪飞和他的两个女儿应该怎样帮助鲁霞？

✓ 了解如何制作健康均衡的软食和增稠的饮料。

**正确！** 健康均衡的软食和增稠的饮料能够帮助失智症后期的人继续自己进食，维持健康的体重。

✗ 在协助鲁霞进食时，不需要注意鲁霞的坐姿。

**错误！** 他们应该协助鲁霞取直立的坐姿，这样有助于她更好地吃饭、喝水，预防吸入性肺炎。

### 让我们一起回顾您所学的：

- 您可以调整您照顾的人的饮食习惯，改善其营养状况。
- 您可以将不可食用的材料和家用化学品存放在安全的地方，有助于失智症人士安全进食和喝水。
- 为了预防吸入性肺炎，您可以调整您照顾的人的食物和饮水，协助他/她进食时处于直立的坐姿。
- 您可以改变食物种类及制备方法，促进您照顾的人进食。



您已经完成了本次课程的学习，太棒了！

## 课程 3 如厕和失禁的护理

### 为什么这次课程很重要？

如厕困难和失禁可能会导致患失智症的人感染及其他的健康问题，还会让有失智症的人觉得自尊受损，不愿参加社交活动。

### 这次课程可以在哪些方面使我得到帮助？

本次课程有助于您了解相关的健康问题，学会如何协助您照顾的人上厕所和护理失禁的问题。

### 我将学到什么？

1. 随地小便或小便失禁的可能的解决方法
2. 如何使用小便失禁的辅助用物和设备
3. 如何预防尿路感染

## 1. 随地小便或小便失禁的可能的解决方法

### 随地小便

失智症会导致个体找不到去卫生间的路线，影响他们辨认卫生间或者马桶坐垫的能力。

如果失智症人士有随地小便的行为，您不应该责备或者惩罚他/她，因为这样会给您照顾的人和您自己都带来压力。对室内环境和布局稍作调整可能会帮助他们顺利找到卫生间如厕。

## 让我们看一个例子

几年前付凡被诊断为血管性失智，他的妻子郑芬一直照顾他。付凡可以不需要他人协助自己上厕所，但是最近，郑芬发现付凡尿在了卫生间门口的地上。

### 1. 测试一下



#### 防止随地小便

#### 您认为郑芬应该如何正确处理这件事呢？

请选择正确的答案。

- 对环境和衣服做一些简单的改变，例如在卫生间的门上贴一张卫生间的标志，使用对比色明显的马桶坐垫或者给付凡穿那种不用系皮带的裤子。
- 告诉她的丈夫他给别人造成了麻烦，并且惩罚他不能像往常一样去邻居家串门。
- 评估付凡的如厕时间，提前引导至有标志的厕位。
- 评估可能引起随地小便的原因，如有无前列腺疾病导致尿频、尿急、排尿不尽等。必要时寻求医生帮助，采取及时的治疗。

### 请记住



下面一些建议可以在您所照顾的人出现如厕障碍时给您提供一些帮助。

- 在卫生间的门上贴一张卫生间的标志图，以帮助他/她找到卫生间。
- 如果他/她找不到卫生间，可以为其提供卫生间的方向引导。
- 从卧室到卫生间走廊上的夜间灯光要调亮。
- 使用对比色明显的马桶坐垫。
- 穿容易脱的裤子。
- 如果他/她忘记上厕所的步骤，您需要一步一步指导。

## 1.测试一下



## 防止随地小便

## 您认为郑芬应该如何正确处理这件事呢？

- ✓ 对环境和衣服做一些简单的改变，例如在卫生间的门上贴一张卫生间的标志，使用对比色明显的马桶坐垫或者给付凡穿那种不用系皮带的裤子。

**正确！** 患有失智症的人可能会找不到卫生间或者在使用马桶时有一些困难，这些改变可以帮助付凡。

- ✓ 评估付凡的如厕时间，提前引导至有标志的厕位。

**正确！** 患有失智症的人可能会找不到卫生间，导致其随地小便或小便失禁，根据患者的如厕时间和规律，提前引导其到卫生间，可以帮助付凡。

- ✗ 告诉她的丈夫他给别人造成了麻烦，并且惩罚他不能像往常一样去邻居家串门。

**错误！** 您绝对不能这样威胁患有失智症的人。付凡会感到羞愧尴尬，这种做法会让他觉得不安。

- ✓ 评估可能引起随地小便的原因，如有无前列腺疾病导致尿频、尿急、排尿不尽等。必要时寻求医生帮助，采取及时的治疗。

**正确！** 男性老人如有前列腺疾病，可能会导致排尿问题，应遵医嘱口服前列腺药物。

## 想知道更多导致小便失禁的原因吗？

导致随地小便或小便失禁的原因	建议的解决方法
去卫生间的距离过长	<ul style="list-style-type: none"><li>● 引导他/她去卫生间</li><li>● 夜间在床旁放一个便盆</li><li>● 晚上在卧室和房间留夜灯</li></ul>
公共卫生间距离家太远	<ul style="list-style-type: none"><li>● 在家里为他/她准备便盆</li></ul>
找不到卫生间	<ul style="list-style-type: none"><li>● 在卫生间门上张贴标志图</li></ul>
马桶坐垫的颜色对比度差	<ul style="list-style-type: none"><li>● 将马桶坐垫换成容易辨认的颜色</li></ul>
走廊上灯光太暗	<ul style="list-style-type: none"><li>● 在走廊上提供充分的照明</li></ul>
卫生间光线太暗	<ul style="list-style-type: none"><li>● 在卫生间提供充分的照明</li></ul>

导致随地小便或小便失禁的原因	建议的解决方法
卫生间门太窄，助步器或轮椅进不去	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 重修卫生间的门，方便助步器或轮椅通过</li> </ul>
视力受损	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 白天带他/她去卫生间</li> <li>● 晚上在卧室准备便盆</li> </ul>
解不开裤子	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 将裤子换成容易解开脱下的</li> <li>● 帮助他/她如厕后穿上裤子</li> </ul>
忘记到卫生间里做什么	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 提醒他/她需要做的事情</li> <li>● 一步一步引导他/她上厕所</li> </ul>

## 公共场所小便失禁

失智症会影响一个人表达自己需求的能力，例如想要上厕所的需求。除此之外，失智症也会影响一个人的判断能力，不知道在公共场所应该做什么、不应该做什么。

白天，您可以为您照顾的人安排好上厕所的时间，这样可以预防此类事情（小便失禁）的发生。

回忆在他/她患失智症以前上厕所的频率可能会对您有帮助。您还可以根据您照顾的人行为上的变化来判断他/她是否需要上厕所等，比如他/她变得烦躁、忧虑、焦虑或者坐立不安。

## 让我们看一个例子

李英5年前被诊断为失智症，由她的儿子方树照顾。因为母亲喜欢交际，方树就经常带母亲到旁边的商店购物。

最近，他注意到母亲白天时会小便失禁。

### 2.测试一下



#### 小便失禁

**在这种情况下，您认为方树应该怎么做呢？**

*请选择正确的答案。*

- 这对于方树来说是一件很尴尬的事情，所以他不应该再带母亲去购物。
- 在出去购物之前，方树应该确保母亲上过厕所了。

## 2.测试一下



### 小便失禁

在这种情况下，您认为方树应该怎么做呢？

✘ 这对于方树来说是一件很尴尬的事情，所以他不应该再带母亲去购物。

**错误！** 这个建议不可行，因为他的母亲会错过日常最重要的、让她感到快乐的事情。

✔ 在出去购物之前，方树应该确保母亲上过厕所了。

**正确！** 这是一个很好的方法，可以预防李英小便失禁。



记录如厕日记有助于改善大小便失禁的问题。

如厕日记			日期:
时间	如厕次数	大小便失禁	您观察到的可能的原因
06:00-09:00			
09:00-12:00			
12:00-15:00			
15:00-18:00			
18:00-21:00			
21:00-00:00			
00:00-03:00			
03:00-06:00			

## 2.使用失禁的辅助用物和设备

在失智症晚期，有失智症的人可能会大小便失禁。在使用大小便辅助用物和设备前，您应该咨询医务人员，确认失禁的原因，因为有些原因是可治疗的、可逆转的。

### 请记住



目前有许多一次性的或可清洗的失禁辅助用物、尿垫、纸尿裤和相关的设备。选择产品时，您需要考虑费用、效果、舒适度和方便度。

对于卧床的男性，小便器可能比较适用。有些小便器是防溢防漏的，可防止倒置后尿液外溢。

## 让我们看一个例子

罗娟处于失智症的晚期，和儿子一家住在一起，由儿媳梅楠照顾她的日常起居。由于罗娟大小便失禁，医生建议使用纸尿裤。

一开始梅楠遇到了一系列的问题：

- 罗娟总是把纸尿裤脱掉扔在地上。
- 罗娟使用纸尿裤时，还是会尿湿裤子。
- 罗娟的私处皮肤受损。

### 3.测试一下

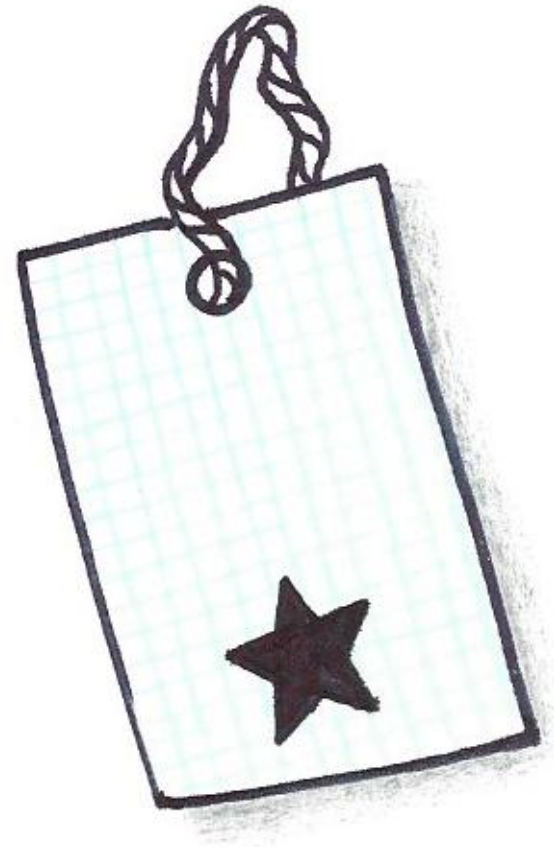


#### 使用个人卫生用品

**您认为在这种情况下，罗娟应该怎么做呢？**

*请选择正确的答案。*

- 梅楠应该强制罗娟使用纸尿裤。
- 如果婆婆自己不去厕所，梅楠应该定时提醒她上厕所。



### 3.测试一下



#### 使用个人卫生用品

您认为在这种情况下，罗娟应该怎么做呢？

- ✘ 梅楠应该强制罗娟使用纸尿裤。

**错误！** 这种情况下，很重要的一点是要确认纸尿裤是否会引起不适？纸尿裤的大小是否合适？纸尿裤是否湿了需要更换？

- ✔ 如果婆婆自己不去厕所，梅楠应该定时提醒她上厕所。

**正确！** 定时上厕所可减少失禁的发生和纸尿裤的使用频率。

请记住



以下是一些关于失禁护理的建议。

问题	课程的原因	建议的解决方法
总是把纸尿裤脱掉扔在地上	<ul style="list-style-type: none"> <li>穿着纸尿裤不舒服</li> <li>纸尿裤大小不合适</li> <li>纸尿裤湿了，需要更换</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>检查纸尿裤的大小是否合适</li> <li>按时更换纸尿裤</li> <li>就相应的行为咨询医生</li> </ul>
使用纸尿裤时，还是会尿湿裤子	<ul style="list-style-type: none"> <li>纸尿裤大小不合适</li> <li>定时如厕的习惯未养成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>使用大小合适、种类正确的纸尿裤</li> <li>定时如厕可降低纸尿裤的使用频率</li> </ul>
私处皮肤疼痛或易受刺激	<ul style="list-style-type: none"> <li>纸尿裤可引起皮肤损伤</li> <li>纸尿裤大小不合适或者没有及时更换脏的纸尿裤可能会引起皮肤感染</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>选择大小合适、种类正确的纸尿裤</li> <li>及时更换脏的纸尿裤，保持私处皮肤清洁</li> <li>使用护肤霜或护肤液保持皮肤健康</li> </ul>
发热、尿痛、尿异味	<ul style="list-style-type: none"> <li>多种原因可以引起尿路感染，包括小便失禁和私处皮肤护理不当</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>看医生</li> <li>如果没有液体摄入量的限制，每天保证摄入6-8杯水或果汁</li> <li>保持私处皮肤清洁</li> <li>每天监测生命体征的变化，及时发现体温异常</li> </ul>

## 让我们一起回顾您所学的：

- 不管出现任何状况，比如随地小便，都不要责备患失智症的人。
- 改变环境可以减少失禁的发生（比如在卫生间门上张贴标志图）。
- 定时带患失智症的人上厕所，减少失禁次数。
- 根据个体患失智症之前的如厕频率，制定如厕时间表。
- 如果以上这些都不起作用，可以使用失禁辅助用物和设备。
- 请记住，如果失禁辅助用物使用不当，可能会刺激皮肤。
- 保持私处皮肤清洁，预防尿路感染。
- 如果没有液体摄入量的限制，督促被照顾者每天摄入6-8杯水或果汁，预防尿路感染。
- 每天监测生命体征的变化，及时发现体温异常。

## 请注意



想要了解更多关于如何控制情绪的建议，请阅读 [模块3 课程3 不同的思维方式](#)。





您已经完成了本次课程的学习，做得很好！

## 课程 4 个人护理

### 为什么这次课程很重要？

失智症会影响一个人进行个人护理的能力，比如刷牙、淋浴/沐浴和梳洗。因此，协助患有失智症的人做好个人护理非常重要。个人护理不到位可能会导致患失智症的人感染和其他的健康问题，还会导致自我价值感降低，不愿参加社交活动。

### 这次课程可以在哪些方面使我得到帮助？

本次课程有助于您了解被照顾者的相关健康问题，做好相应的个人护理。

### 我将学到什么？

1. 如何改造周围环境，使个人护理容易一些
2. 日常穿衣、口腔护理和洗澡方面的建议
3. 个人护理能力的训练

### 1.改造周围环境，使个人护理容易一些

有很多原因可以导致患失智症的人无法做好个人护理。其中一个原因就是他们找不到个人护理所需要的用物。

例如，有失智症的人由于记忆丧失找不到自己的牙刷和牙膏，那么刷牙就变成一件很困难的事情。

但是，您可以重新布置周围环境，使有失智症的人较容易地能找到个人护理所需要的用物。放置他们洗漱用具的位置尽量固定。

## 让我们看个例子

陶梦患有阿尔茨海默病，但是她基本可以自理，不需要家人的帮忙。

最近，她的丈夫韩军发现她没有像往常一样洗脸、梳头、化妆，而是穿着睡衣就坐下来吃早餐。

### 1. 测试一下



#### 促进个人卫生

您认为韩军应该怎样应对这种情况呢？

请选择正确的答案。

- 按照使用顺序将个人护理的用物摆放好，贴上大字体、不同颜色的标签，方便陶梦阅读。
- 让儿媳将陶梦从餐桌旁带到卫生间，并帮助陶梦洗漱和换衣服。

多种原因可能导致陶梦早餐前没有进行个人护理。其中一个原因是她可能有抑郁。想了解更多有关抑郁的信息，请阅读[模块5 课程4 抑郁和焦虑](#)

### 请注意



以下建议有助于患失智症的人找到自己的个人护理用物，便于他们自己进行个人护理。

- 找到卫生间或厕所：在卫生间或厕所的门上张贴标识图片或文字，也可以指引他们去卫生间或厕所。
- 找到个人护理用物：卫生间里的物品摆放一目了然；在个人护理用物上标注他/她的名字；使用图片或文字标注用物名称或放置的位置；使用对比度明显的颜色。
- 帮忙开关水龙头：用不同颜色标明水龙头开、关的方向；引导他/她开关水龙头，必要时给予协助。
- 如有失智症的人忘记怎样洗漱，照料者可以演示洗漱过程，帮助他们学习。

## 1. 测试一下

*促进个人护理*

您认为韩军应该怎样应对这种情况呢？

✓ 按照使用顺序将个人护理的用物摆放好，贴上大字  
体、不同颜色的标签，方便陶梦阅读。

**正确！** 患失智症的人可能找不到不太明显的东西，  
为他们创造一个“易找到的”环境是很重要的。

✗ 让儿媳将陶梦从餐桌旁带到卫生间，并帮助陶梦洗  
漱和换衣服。

**错误！** 首先韩军需要找出陶梦早餐前不洗漱的原因。  
另外，韩军还要询问陶梦是否愿意让儿媳帮助她进  
行个人护理。不事先征求她的意见可能会让她感到  
难过。

## 2.日常穿衣、口腔护理和洗澡方面的建议

### 如果患失智症的人无法自己选择和穿戴衣物

失智症会影响一个人正确选择和穿戴衣物的能力。

您可以协助您照顾的人挑选、穿戴衣物，但需要让他/她尽可能做一些自己力所能及的事情。您不应该在失智症人士还有能力的情况下完全代劳。



### 让我们看一个例子

董通患有阿尔茨海默病，他的妻子张佳在照顾他的日常起居。董通过去会在前一天晚上摆放好第二天要穿的衣服。

最近，张佳发现董通不再这样做，而是每天都穿着同一套衣服进进出出。张佳还发现，他的衬衫有几粒扣子都没扣，有时候还忘记系腰带或鞋带。

#### 2.测试一下



#### 穿衣

您认为张佳应该如何处理这种情况呢？

请选择正确的答案。

- 告诉董通不能这么邋遢，并为董通选好衣服穿上。
- 提醒董通前一天晚上摆好第二天要穿的衣服，并鼓励他穿不用系腰带的裤子和不用系鞋带的鞋子。

## 2.测试一下您的理解



## 穿衣

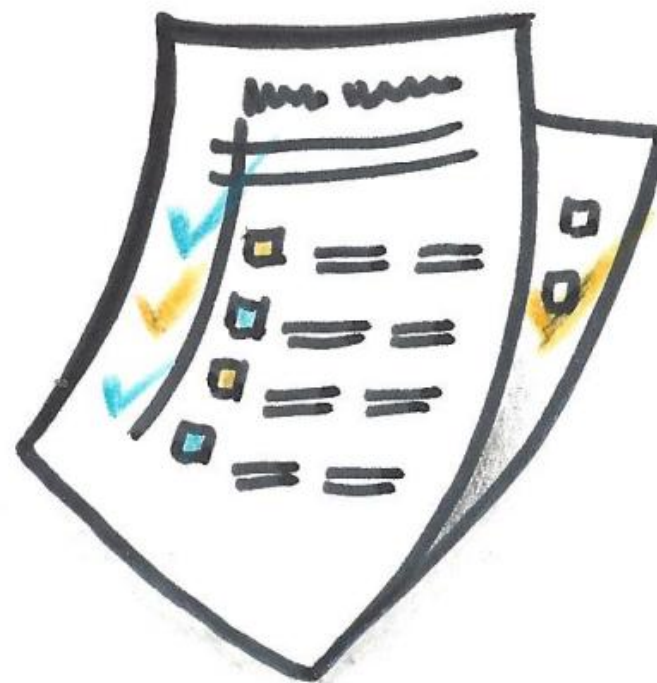
您认为张佳应该如何处理这种情况呢？

- ✘ 告诉董通不能这么邋遢，并为董通选好衣服穿上。

不可行！这不是董通的错，对他来说正确选择和穿戴衣服是一件极具挑战性的事情。但是在他人帮助下，董通可能还有能力自己选择和穿戴衣服。

- ✔ 提醒董通前一天晚上摆好第二天要穿的衣服，并鼓励他穿不用系腰带的裤子和不用系鞋带的鞋子。

正确！这可以让董通自己挑选和穿戴衣服，有可能还会帮助他提高自我价值感。



## 不会刷牙

失智症会影响一个人的组织能力、协调能力和注意力，而这些都是进行个人口腔护理所需要的。口腔护理不到位可能会导致食欲不佳、口臭、口腔感染以及其他的健康问题。

协助患失智症的人进行口腔护理的目的是帮助其最大限度地做一些仍然力所能及的事情。

## 让我们看一个例子

郭亮患有阿尔茨海默病，但是一直以来都是自己刷牙，不需要家人帮忙。最近，郭亮的妻子凌玲发现丈夫经常把卫生间弄得一团糟，洗漱台和地上全是水和牙膏。她还发现丈夫不能像往常一样按顺序刷牙，而且也不会自己戴假牙了。

### 3. 测试一下



#### 促进口腔护理

您认为凌玲应该如何应对这种情况？

请选择正确的答案。

- 在不征求郭亮意见的情况下给他戴上假牙。
- 一步一步地指导她丈夫刷牙，在他完成后给予表扬。



### 3.测试一下您的理解



#### 促进口腔护理

您认为凌玲应该如何应对这种情况？

- ✘ 在不征求郭亮意见的情况下给他戴上假牙。

不可行！凌玲完全替丈夫代劳了，更糟糕的是还没有事先征得丈夫的同意。这可能会让郭亮难过。

- ✔ 一步一步地指导她丈夫刷牙，在他完成后给予表扬。

正确！这种做法使郭亮在保持自己独立性的同时，自我价值感也会提高。

## 1. 活动



从以下选项中选出您照顾的人需要帮忙的口腔护理的步骤。

- 将牙膏挤在牙刷上
- 按照正确的顺序清洁牙齿和牙龈
- 漱口、清洁口腔
- 每天用牙线或者牙签清洁牙缝
- 必要时使用唇膏滋润嘴唇
- 必要时检查是否有口腔感染或牙疼的迹象
- 必要时取出假牙，冲洗、清洁并保管好



## 个人护理和洗澡困难

失智症会影响一个人的组织能力、协调能力和注意力，导致其不仅不能自己进行口腔护理，还无法自己梳头或沐浴。

患失智症的人可能会将帮助他/她进行个人护理看作是对其隐私、人身安全和周围环境安全的威胁，因此可能会拒绝或抵触他人的帮助。

### 让我们看一例子

冯俊患有阿尔茨海默病，由他的妻子袁袁照顾他的日常起居。由于年事已高，袁袁体力上无法再继续帮助冯俊洗澡，所以家人决定由三个女婿每周轮流帮助冯俊洗澡。

大女婿对冯俊很温和，再三保证洗澡时冯俊会感到舒适。他将冯俊带到卫生间，开始脱衣服时，冯俊突然将他推开，并冲他叫喊，让他走开。

## 4.测试一下



### 协助洗澡

您认为冯俊的家人应该怎样处理这种情况呢？

请选择正确的答案。

- 家人意识到冯俊认为女婿是陌生人才会这样，所以袁袁决定陪着女婿一起给冯俊洗澡。
- 告诉冯俊应该感激家人的帮助，如果继续这样排斥的话，就将他送到养老机构。

## 4.测试一下您的理解



### 协助洗澡

#### 您认为冯俊的家人应该怎样处理这种情况呢？

✓ 家人意识到冯俊认为女婿是陌生人才会这样，所以袁袁决定陪着女婿一起给冯俊洗澡。

**很好的建议！** 患失智症的人可能会忘记以前认识的人，所以给他们足够的过渡时间来熟悉他人是非常重要的。

✗ 告诉冯俊应该感激家人的帮助，如果继续这样排斥的话，就将他送到养老机构。

**不可行！** 绝对不能这样威胁患失智症的人，说这样的话不仅不会对现状有所帮助，还会让冯俊感到很苦恼。

在协助您照顾的人进行个人护理时，无论任何时候，您都要询问他/她的意愿并尊重他/她的选择，再三确保他/她觉得安全和舒适。

患失智症的人在被他人协助进行个人护理时可能会有所抵触，甚至会像冯俊一样有激越、攻击行为。想了解更多如何预防或应对攻击行为的信息，请阅读 [模块5 课程3 攻击行为](#)。

### 请注意



这里是一些帮助患失智症的人洗澡方面的建议：

- 确认有失智症的人一天中愿意洗澡的时间。
- 将洗澡改成浴巾擦浴。（注意：用浴缸洗澡尤其困难，一是浴缸很滑容易导致跌倒；二是洗完澡照顾者可能很难将有失智症的人从浴缸中扶出来。）
- 湿滑的浴缸或浴室地板可能会导致跌倒，使用浴室防滑垫可以预防跌倒。
- 调节式座椅或设备，比如洗澡座椅和扶手杆，可能会有所帮助。
- 对于怕水的有失智症的人，尽量调小水流。
- 让有失智症的人比较信任的照料者帮助有失智症的人洗澡。洗澡时可以先洗身体，等有失智症的人适应后再洗头，避免洗发液进入眼睛引起有失智症的人不适。

## 2. 活动



从以下选项中选择失智症人士需要他人协助的个人护理活动，将其整合到日常活动当中进行训练。

- 选择白天要穿的衣服
- 在地上放置防滑垫
- 穿脱睡衣
- 洗手、擦手
- 洗脸、擦脸
- 洗脚、擦脚
- 清洗并擦干私处
- 洗澡后擦干身体
- 将睡衣换成外出时穿的衣服
- 做好洗澡准备
- 打开水龙头，调节水温准备洗澡
- 洗澡前脱掉衣服
- 洗澡时洗头、洗身子
- 剃须
- 用毛巾擦干头发/身体
- 涂抹润肤乳
- 检查是否有皮肤破损等问题
- 洗澡后穿衣服
- 梳头
- 使用吹风机
- 化妆
- 修剪手指甲和脚指甲

### 让我们一起回顾您所学的：

- 只要您照顾的人还有能力，尽可能鼓励他/她自己进行个人护理和口腔护理。
- 改造周围环境，例如提供指引标识、鼓励他们选择不同样式的衣服或者坐下来进行个人护理。
- 让您照顾的人参与日常决策，例如他/她想穿什么样的衣服。
- 请记住：个人护理时不恰当的帮助可能会引起激越或攻击行为。
- 换位思考，试着去理解他/她抵触他人帮助的原因。

讨论照护者所需的支持和关怀永远不会太早或太迟。谈论如何获得更多的帮助并不意味您作为照护者表现不佳。



**您已经完成了本次课程的学习，太棒了！**

## 课程 5 愉快的生活

### 为什么这次课程很重要？

要为患失智症的人创造愉快的生活，维持他/她以前的日常活动是非常重要的。

### 这次课程可以在哪些方面使我得到帮助？

本次课程中，您将学习如何调整患失智症的人的日常起居和活动以适应疾病进展带来的能力变化。

### 我将学到什么？

1. 为被照顾者制定一整天的日常活动
2. 保持被照顾者患失智症之前所熟悉的日常活动
3. 根据被照顾者的能力变化调整日常活动

### 1.保持日常活动很重要

为患失智症的人营造一种支持性的环境，使他们能够做自己喜欢的事情，这点非常重要。

这对于您和被照顾者同样适用。

尽量保持被照顾者熟悉的日常活动并随着其个人能力的变化来调整这些活动，是至关重要的。



## 什么是日常活动？

日常活动就是被照顾者每天或几乎天天都做的事情。

尽可能长时间地保持被照顾者的日常活动很重要，这样可以让他/她比较安心，减少压力。您需要了解被照顾者过去的日常活动。如果目前没有建立什么常规的日常活动，您可以帮助他/她开始一项日常活动并尽量坚持，比如晚上喝茶、听轻音乐或者做祷告。

当然其他时间做一些常规的活动也很有用，比如早上刚起床的时候、吃午饭的时候或者下午的时候都可以。

这些活动越简单、越容易做，就越可能使被照顾者觉得安心，家中的压力也越少。

## 一日之计在于晨

设置一个固定的起床时间及起床后固定要做的事情是很有帮助的。比如早上起来洗澡、刷牙、穿好衣服，然后坐下来吃早餐。随着失智症的进展，被照顾者可能每件事情都需要帮助，能减轻压力的一个方法就是尽可能地保持基本相似的日常活动。

白天，为您照顾的人安排一些他/她们喜欢的活动也很重要，比如看望朋友或者其他家人、散步、读书、做游戏或者听广播。这些活动都要根据他/她们之前的兴趣爱好和目前的能力来设计。

在失智症的早期阶段，您照顾的人可能仍然能继续他/她喜欢的事情，不需要他人帮忙。但是，随着疾病的进展，您需要调整或改变这些日常活动，使他/她依然能够愉快、开心地进行这些活动。设计活动时很重要的一点是活动的灵活性和创造性，以便日后根据病情的变化调整活动。

## 让我们看一个例子

马蓉患有失智症，她习惯于早餐后即刻喝杯茶。她的女儿彭妮想要鼓励母亲每天散步，而且医生也是这样建议的。彭妮并不知道母亲在早餐后有喝茶的习惯，所以当她想带着马蓉早餐后散步时，马蓉拒绝了。

### 1. 测试一下



早上

#### 您对彭妮有什么建议呢？

请选择所有您认为正确的选项。

- 如果彭妮建议母亲早餐后先喝茶然后再散步，或许马蓉就不会拒绝了。
- 彭妮应该询问马蓉日常的常规活动以及她做这些事情的顺序。
- 彭妮应该强制马蓉去散步，因为散步是医生的建议。

### 请记住



尽可能长时间地保持被照顾者每天或几乎天天都做的活动，即日常活动。这有助于减少其困惑、焦躁、不安和烦躁。

同时有助于维护其自尊感。想一想，如果您的习惯被他人改变或由他人制定，您会是怎样的感受呢？

## 1. 测试一下



## 早上

您对彭妮有什么建议呢？

- ✓ 如果彭妮建议母亲早餐后先喝茶然后再散步，或许马蓉就不会拒绝了。

**正确！**这样做符合马蓉过去的日常活动习惯。

- ✓ 彭妮应该询问马蓉日常的常规活动以及她做这些事情的顺序。

**的确！**彭妮可以了解马蓉的日常活动，但是，这只适用于失智症的早、中期。在失智症的后期，马蓉可能会忘记她的日常活动。

- ✗ 彭妮应该强制马蓉去散步，因为散步是医生的建议。

**不可行！**因为这可能会使马蓉生气、难过。

## 2.根据疾病进展调整日常活动

随着失智症的进展，您需要根据他/她的能力变化，调整其日常活动。

这里是一些可以为患的患失智症的人建立的日常活动。

### 早上

每天同一时间起床。

- **调整：**因为被照顾者可能不会设置闹铃，所以需要您帮助叫醒他/她。

在固定时间吃早餐。在失智症早期阶段，被照顾者可能还会自己准备早餐。

- **调整：**他/她可能需要他人帮助放佐料，之后，可能在做早餐和吃早餐时需要更多的帮助。

晨间清洁活动，例如刷牙、洗澡、穿衣。在失智症早期，被照顾者可能还可以在没有人帮助的情况下完成这些事情。

- **调整：**将牙刷、牙膏这类洗漱工具整齐地摆放成一排，这样可以促使洗澡、刷牙等活动依顺利进行。在疾病后期，可能需要他人帮忙完成这些活动。

### 请记住



- 早上做一些日常活动并尽可能长时间地维持下来很重要。
- 随着失智症的疾病进展和患失智症的人的能力变化，需要对日常活动进行适时的调整。

想了解更多如何为患失智症的人提供个人护理的建议，请阅读[本模块 课程4 个人护理](#)。

## 白天

根据被照顾者以前的兴趣爱好和目前的能力，设计一些他/她喜欢做的日间活动。

### 这里是一个示例

马蓉喜欢烘焙，以前在家人聚餐时经常会做一些特制的蛋糕和饼干。现在由于患了失智症，她有时会忘记做糕点需要的配料以及放配料的顺序。

刚开始，马蓉在菜谱的帮助下继续烘焙，但是她发现做烘焙越来越困难，做出来的蛋糕、饼干也不好吃，最后不得不扔掉。彭妮想帮助母亲继续保持她做烘焙的习惯。

## 2. 测试一下



### 在日常中保持原有的活动和兴趣

#### 您对彭妮有什么建议呢？

请选择所有您认为正确的选项。

- 彭妮应该将所有用来烘焙和做饭的用具都收起来，并告诉母亲她不可能再做这些了。
- 彭妮应该和母亲一起去采购一些容易制作的蛋糕和饼干，例如“开盒即用”类的蛋糕，只需要一些简单的工序就能做好蛋糕，这样马蓉可以继续做她喜欢的烘焙。
- 随着马蓉能力的变化，彭妮可以在下午空出一些时间陪母亲一起做烘焙。

## 2. 测试一下



### 在日常中保持原有的活动和兴趣

#### 您对彭妮有什么建议呢？

- ✘ 彭妮应该将所有用来烘焙和做饭的用具都收起来，并告诉母亲她不可能再做这些了。

不可行！彭妮并没有设法拿出其他的方法帮助母亲，这样做可能会使马蓉感到难过。

- ✔ 彭妮应该和母亲一起去采购一些容易制作的蛋糕和饼干，例如“开盒即用”类的蛋糕，只需要一些简单的工序就能做好蛋糕，这样马蓉可以继续做她喜欢的烘焙。

这是一个很好的建议，不仅维持了马蓉喜欢的日常活动，还适应了她目前的能力。

- ✔ 随着马蓉能力的变化，彭妮可以在下午空出一些时间陪母亲一起做烘焙。

就长远来说，这是一个非常好的建议。这不仅可以继续保持马蓉的日常活动，还可以在她需要的时候得到帮助。

## 日落现象

患失智症的人有时会在傍晚时分变得易怒、躁动和困惑，这就是常说的“日落现象”，这可能会导致照顾者格外的疲惫和烦躁。造成日落现象的具体原因尚不清楚，但是日常生活习惯被打乱可能是原因之一。在这个时间段，最好试着让他/她做一些觉得有意义的事情。

### 一起来看看彭妮和马蓉的另外一个示例

每天中午12点到下午3点这段时间，马蓉喜欢去社区活动中心，在那里她和朋友们一起吃午饭并做一些娱乐活动。起初她自己一个人走过去，但是随着记忆的丧失，她找不到去活动中心的路了。彭妮请求家人带马蓉去活动中心，并把她带回家。这样坚持了一段时间，最后这个家人也不能带马蓉了。彭妮不知道该怎么办，因为自己也无法每天下午都陪马蓉。

## 3. 测试一下



### 保持户外活动和兴趣

#### 您对彭妮有什么建议呢？

请选择您认为所有正确的选项。

- 彭妮可以请求其他家人帮助马蓉。
- 彭妮可以请求其他人，比如邻居，陪马蓉去老年活动中心。
- 彭妮可以告诉母亲下午在家里做一些事情，比如看电视或者听广播。

## 请记住



尊重您照顾的人现阶段的日常活动规律并尽可能长时间地保持这种规律。

当日常活动不可能再继续时，尽可能地做一些调整，让那些对于他/她来说很重要的活动尽可能长时间地保持下去。

## 3. 测试一下



## 保持户外活动和兴趣

## 您对彭妮有什么建议呢？

- ✓ 彭妮可以请求其他家人帮助马蓉。

这个方法很好。如果其他家人可以继续带马蓉去活动中心，这对马蓉维持其日常活动是最好的办法，同时这种方法也适应了马蓉能力的变化。

- ✓ 彭妮可以请求其他人，比如邻居，陪马蓉去老年活动中心。

可行。家人不是总有时间陪马蓉，有时其他人也愿意帮忙，只是不知道该怎么帮忙。这是一个您可以向他人求助的具体事情。

- ✗ 彭妮可以告诉母亲下午在家里做一些事情，比如看电视或者听广播。

这在目前并不是一个好的解决办法。这将马蓉与其他人孤立起来，也剥夺了她做喜欢的事情的权利。随着失智症后期马蓉能力的变化，这可能是一个较好的方法，但不适合现阶段。

## 临睡前

马蓉在睡前30分钟有阅读的习惯。随着失智症的进展，她发现她无法阅读了，有时，她只是盯着书发呆。她越发觉得阅读让她很困惑。

彭妮想根据马蓉目前的能力，对这个习惯进行调整。

### 4. 测试一下



#### 调整活动

#### 您对彭妮有什么建议呢？

请选出所有您认为正确的选项。

- 彭妮可以在马蓉睡前给她阅读15分钟的书籍。
- 彭妮应该将书从马蓉的房间拿走。
- 彭妮应该给马蓉找一些图文并茂的书籍或者可以用磁带播放的书籍。

### 请记住



- 从早上到下午再到晚上睡觉，要尽可能长时间地为患失智症的人建立并保持一些日常活动，同时要根据有失智症的人能力的变化随时调整这些活动。
- 打印出一张日常活动表，每天做一项活动，并将活动表张贴在显眼的地方。

## 4. 测试一下



## 调整活动

## 您对彭妮有什么建议呢？

- ✓ 彭妮可以在马蓉睡前给她阅读15分钟的书籍。

这是一个好办法。这有助于马蓉继续享受阅读这件她喜欢的事情，同时也与她目前的能力相适应。

- ✗ 彭妮应该将书从马蓉的房间拿走。

不可行。因为这么做忽略了阅读对于马蓉的重要性。彭妮应该意识到她和她的母亲仍然可以一起阅读，只是需要略作调整。

- ✓ 彭妮应该给马蓉找一些图文并茂的书籍或者可以用磁带播放的书籍。

这对于一个喜欢读书却又没能力读那些文字书的晚期患失智症的人来说，是一个很好的解决方法。



### 让我们一起回顾您所学的

- 为患失智症的人建立日常活动很重要，这点对于您所照顾的人也同样适用。
- 尽力维持他/她患失智症之前的活动。
- 根据患失智症的人能力的变化，随时调整这些活动。



您已经完成了本次课程的学习，太棒了!

# 模块

# 5

## 应对行为改变

---

- 课程 1 行为改变简介
- 课程 2 记忆丧失
- 课程 3 攻击行为
- 课程 4 抑郁和焦虑
- 课程 5 睡眠障碍
- 课程 6 妄想和幻觉
- 课程 7 重复行为
- 课程 8 游走和走失
- 课程 9 判断力下降或缺乏
- 课程 10 总结回顾

## 课程 1 行为改变简介

### 为什么这次课程很重要？

患失智症的人会表现出一些行为改变，这些行为会影响他们，同时也会给像您一样的照顾者造成困扰。

### 这次课程可以在哪些方面使我得到帮助？

本次课程有助于您提高预防和应对行为改变的技能。

### 我将学到什么？

1. 行为改变是患失智症的人常见的表现
2. 行为改变的周期：行为改变之前发生的事件，行为改变和照顾者的反应
3. 应对行为改变的不同反应和方法

### 1.行为改变是患失智症的人常见的表现

像您照顾的人一样，患失智症的人会表现出一些行为改变。这些行为会影响他们，但也会给像您一样的照顾者造成困扰。

**“行为改变是那些会使您感到困扰和压力的行为”。**

在此部分的介绍中，您将学习：

- 如何识别行为改变。
- 如何应对行为改变。
- 如何通过改变周围环境来减少或防止行为改变的发生。


## 1. 行动



**您照顾的人是否有下面列出的行为改变？**

*请选择所有适用的选项。*

行为改变	举例
<input type="checkbox"/> 记忆丧失	忘记或找不到东西，不能回忆起最近发生的事情或不能记住日期和星期几
<input type="checkbox"/> 攻击行为	威胁性言论或行为，任何令您感到害怕或恐惧的行为
<input type="checkbox"/> 抑郁或焦虑	感到悲伤、担忧、害怕、沮丧或生气，变得非常容易激动、哭泣、焦虑或坐立不安，沉默寡言，不开心，反应迟缓
<input type="checkbox"/> 睡眠障碍	夜间无法入睡，叫醒您或其他家人
<input type="checkbox"/> 妄想和幻觉：看到或听到不存在的东西 <sup>a</sup>	对世界有错误的理解，有固定不变的错误观念，看到或听到不存在的东西

1. 活动 	
行为改变	举例
<ul style="list-style-type: none"><li>■ 重复行为：反复重复做相同的事情</li></ul>	反复问相同的问题或做相同的动作
<ul style="list-style-type: none"><li>■ 游走：不停地来回走</li></ul>	不停地走，离开房间或走失
<ul style="list-style-type: none"><li>■ 判断力下降</li></ul>	说的话不合时宜，在某些场合做不恰当的事情，不能约束自己的行为
<ul style="list-style-type: none"><li>■ 其他行为</li></ul>	这些行为改变并未在此处列出

### 请记住

许多情况可能会导致行为的改变，这些可能会让您和您所照顾的人感到不安，这可能会导致您和您所照顾的人关系上的不和，也可能让您感到难过，生气，困惑或者焦虑。

有些时候，您可能觉得自己处理不了这些事情。在这次课程中您将会学到如何减少或者预防这些情况的发生。

## 2.行为改变的周期

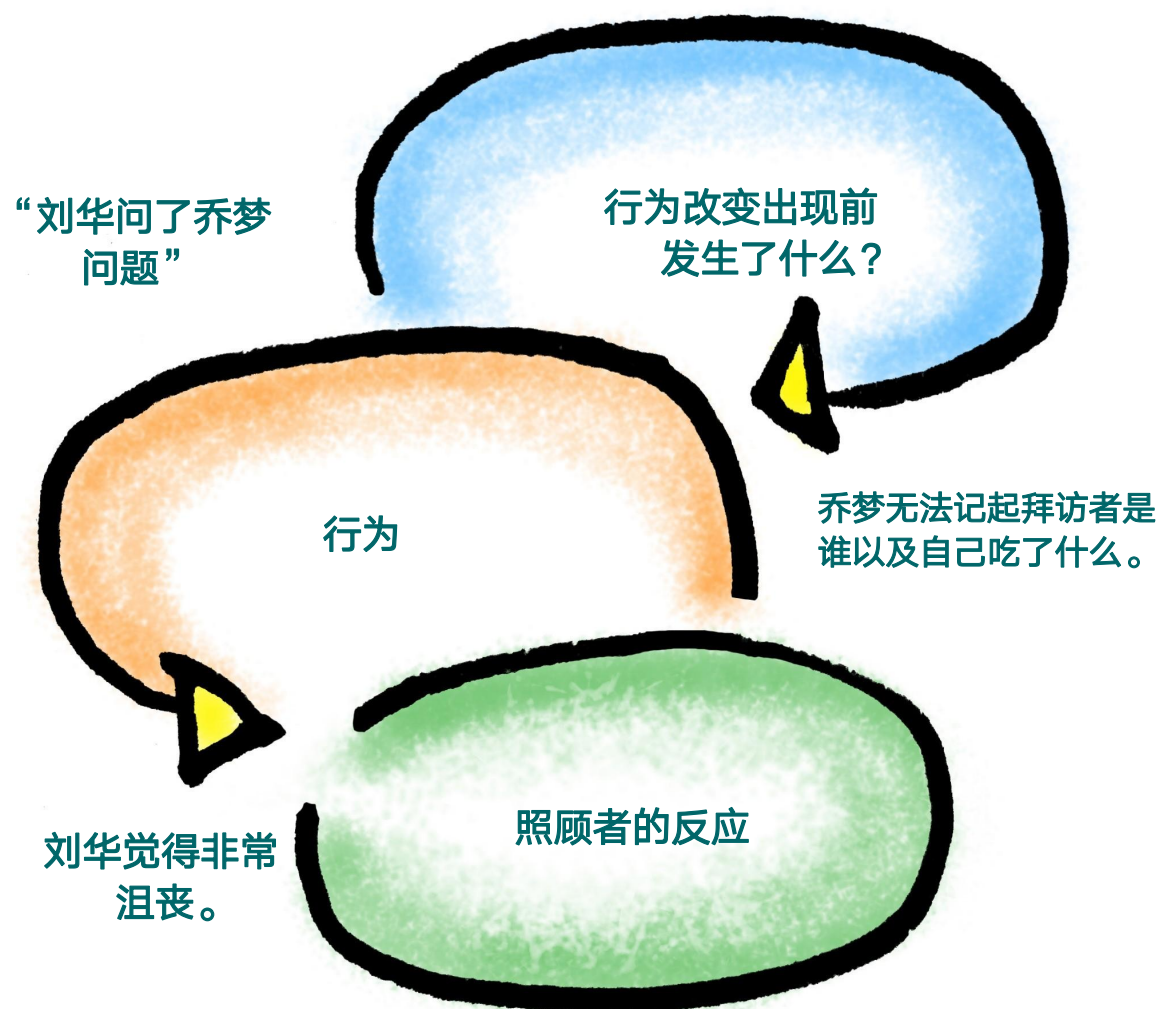
理解行为改变以及在行为改变前后可能会发生什么是很重要的。有些时候你可以减少或者预防特定行为的发生。如果你知道发生这些行为之前可能会发生什么或者哪些会触发这些行为的发生便可以帮助你减少或避免这些行为的发生。

### 我们一起看一下下面的案例

像您照顾的人一样，乔梦也患有失智症。像您照料他/她一样，她的丈夫刘华照料着她。

刘华经常会问乔梦是否记得上周来拜访她的人或昨天她吃了什么。尽管这些对家人来说很重要，但是乔梦却想不起这些事情。因此，刘华觉得非常沮丧。

图片中的三个方框描述了发生了什么



## 行为改变出现前发生了什么？

您认为在乔梦行为改变之前发生了什么？您可以改变些什么呢？

以下是一些例子：

1. 刘华问了乔梦回答不了的问题
2. 刘华问问题的语气让乔梦觉得紧张



### 1. 测试一下



#### 识别行为改变之前发生了什么

现在你试试下一个。请在下面的空白处填写您对乔梦行为改变之前发生的事情的想法。完成后，请查看答案部分以获取更多想法。

---

---

---

---

---

---

---

---

## 1.测试一下



## 识别行为改变之前发生了什么

- 乔梦患有失智症，回忆起上周有谁来拜访对她来说时困难的。
- 乔梦患有失智症，她想不起来昨天晚上吃了什么。



现在我们来看一下刘华的反应。

那么我们要做些什么？

我们试着将行为改变出现前发生的事情与行为改变出现后照顾者的反应区分开。

面对乔梦的记忆问题，在这个案例中，刘华的反应如何？

因为乔梦无法想起拜访者是谁以及自己吃了什么，刘华觉得非常沮丧。

刘华可以选择改变他的反应。

## 2. 测试一下



### 行为改变的不同应对方式

以下是一些应对方式，有的是好的，有的是不好的。请指出您认为哪些是好的应对方式。

刘华可以：

- 表现出他的沮丧
- 深呼吸
- 表现得易激惹，并说：“我已经回答过这些问题了，不要再烦我”。
- 提醒自己，妻子患了失智症，不受控制地会忘记事情，她并不是故意忘记的。
- 记住下次再问妻子这些问题不仅会令自己感到沮丧，也会让妻子觉得不安。
- 创建家庭日记，同乔梦一起记录重要的家庭事件和社交活动。

## 2. 测试一下



### 行为改变的不同应对方式

#### 刘华可能的应对方式有哪些？

- ✘ 表现出他很沮丧。

表现得很沮丧并不是应对行为改变的适宜方式，甚至可能使患失智症的人变得容易激惹。

- ✓ 深呼吸

这是一种好的应对方式。这表示刘华正试图控制自己的沮丧情绪。

- ✘ 表现得易激惹，并说：“我已经回答过这些问题了，不要再烦我”。

这是不好的应对方式，因为刘华的易激惹可能会使乔梦变得更不安。

- ✓ 提醒自己，妻子患了失智症，不受控制地会忘记事情，她并不是故意忘记的。

这是一种好的应对方式，因为刘华认识到乔梦患有失智症。

- ✓ 记住下次再问妻子这些问题不仅会令自己感到沮丧，也会让妻子觉得不安。

这是一种好的应对方式，因为可以防止这种令人沮丧的情况再次发生。

- ✓ 创建家庭日记，同乔梦一起记录重要的家庭事件和社交活动。

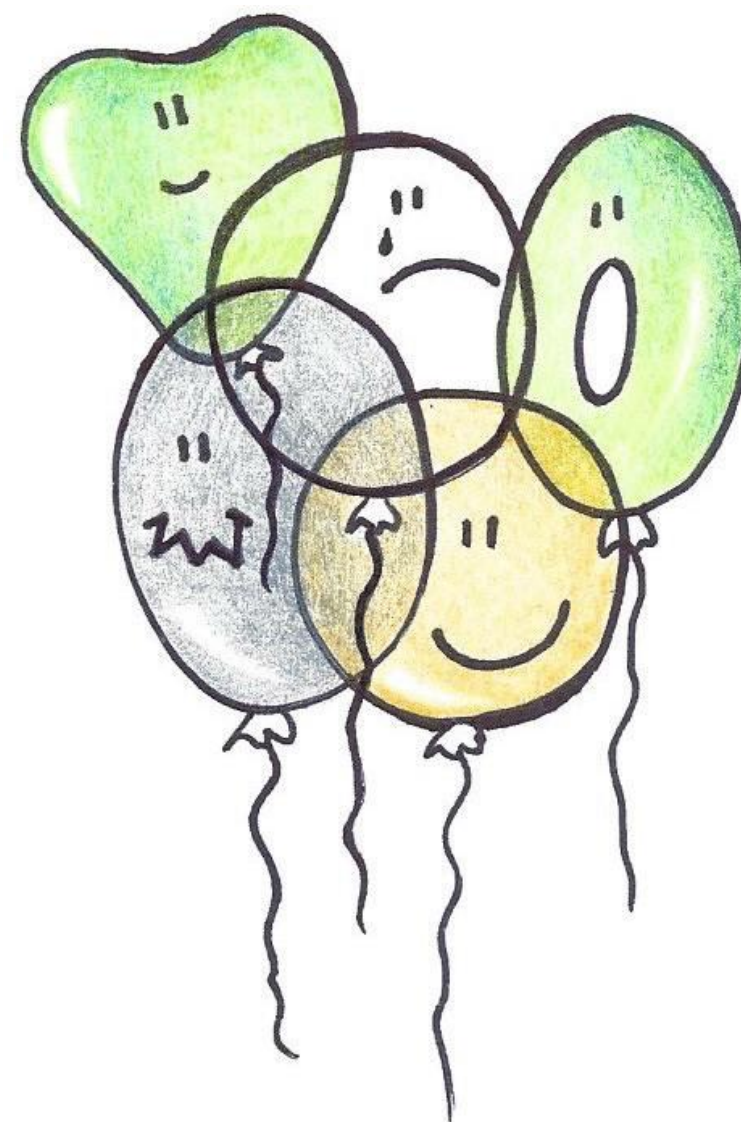
这是一种好的应对方式，如果乔梦忘记了家人和朋友，他们可以一起反复重温家庭日记。

### 3.应对行为改变的不同反应和方法

如果刘华的方法一次不奏效，他应该怎么办？不同的方法会在不同的情况下起作用，所以刘华不应该放弃！刘华可以不断尝试不同的方法，直到找到有效的方法。

下面是刘华可以做的一些选择：

- 他可以向其他人寻求意见。比如它的健康照护的提供者。
- 向您所在国家的阿尔茨海默病协会寻求建议和帮助：  
<https://www.adc.org.cn/>
- 他可以在网络上进行信息的搜索。



## 2. 活动



### 现在联系您自身的情况

将您刚刚学到的内容与您照顾的实际情况联系起来是非常重要的。下面这些可以记录的地方是给您们的，像您的专属日记一样。

上个月您经历的最严重的行为改变是什么？

---

---

---

在行为改变出现前，您能够做些什么改变，以减少或防止行为改变的发生？

---

---

---

你如何应对这些行为改变？

---

---

---

## 我们一起回顾一下您本次课程所学的内容

- 大部分患有失智症的人会出现行为改变。
- 识别行为改变出现前发生的事情很重要，因为这些事情可能引起行为改变的发生或使其变得更严重。
- 明确您常用的应对方式：您的感受和您的行为。
- 深呼吸并思考最佳的应对方式，将您和被照顾者的压力降至最低。
- 尝试不同的应对方式和方法，因为第一种方法往往不起作用。
- 如果您无法解决时寻求专业帮助。



您已经完成了本次课程的学习，做得很好！

## 课程2. 记忆丧失

### 为什么这次课程很重要？

记忆丧失可能使患失智症的人和照顾者感到沮丧。

### 这次课程可以在哪些方面使我得到帮助？

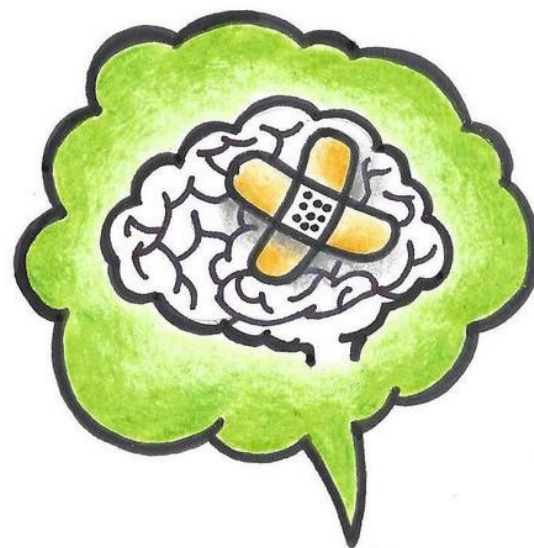
在本次课程中，您将学习记忆丧失的应对方法，有助于您找到针对患失智症的人日益严重的记忆丧失的处理方法。

### 我将学到什么？

1. 记忆丧失在患失智症的人中很常见。
2. 记忆丧失的应对方法。
3. 记忆丧失是失智症疾病表现的一部分，不应因此责备患失智症的人。

### 1.什么是记忆丧失？

随着时间的推移，患失智症的人会逐渐丧失记忆。在疾病初期，他们可能会忘记近期的事件，比如忘记把钥匙、钱包或文件放在哪里了；记住电话号码、重要日期或者约会时间也变得越来越困难。然而，远期的记忆，如童年回忆，则往往保留较长的时间。



### 1. 活动



**您照顾的人有没有时常忘记事情？**

如果有，他/她忘记了哪些事情？

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 2. 如何应对记忆丧失?

在本次课程中，您将学习应对记忆丧失的几种方法，有助于您找到针对患失智症的人日益严重的记忆丧失的处理方法。

### 以下是一个常见的案例

孙娟患有失智症，她有一个女儿张梦婷，就住在附近。张梦婷去看望孙娟时，她注意到冰箱/橱柜是空的。孙娟经常忘记以前她常去买的东西。

您照顾的人可能会忘记其他的事情，像孙娟一样。

## 1. 测试一下



### 忘记买东西

**针对张梦婷母亲记忆丧失的状况，您对张梦婷有什么建议吗？**

从以下列表中选出所有您认为合理的反应。

- 请求邻居每周陪同孙娟去市场采购食品杂货一次。
- 与孙娟一起制作记忆辅助工具，比如将孙娟需要购买的食物杂货做成购物清单，放在显眼的地方，便于孙娟找到清单。
- 立即出去为孙娟购买食品杂货。
- 问：“妈，您怎么了，家里没有吃的也不去买”。
- 坐下来，与孙娟一起列出一份购物清单，然后一起去购物。

## 1. 测试一下



## 忘记买东西

## 您对张梦婷有何建议？

- ✓ 请求邻居每周陪同孙娟去市场采购食品杂货一次。

这或许可行。这样孙娟不仅购买了所需的食品杂货，同时也是与邻居相处的一个机会。

- ✓ 与孙娟一起制作记忆辅助工具，比如将孙娟需要购买的食物杂货做成购物清单，放在显眼的地方，便于孙娟找到清单。

这是一个很好的处理方法。这样既解决了孙娟记忆丧失的问题，同时也是母女二人每周共同的一项愉快活动。

- ✗ 立即出去为孙娟购买食品杂货。

这个处理方法不是很好，这是一种恐慌反应，而且是一种一次性方案，并不能真正解决问题。

- ✗ 问：“妈，您怎么了，家里没有吃的也不去买”。

这样不可行，因为孙娟并非故意忘记买吃的，她也无法控制自己，这样问会让孙娟觉得自己做错了事情，并因此感到尴尬，这种做法无益于解决问题。

- ✓ 坐下来，与孙娟一起列出一份购物清单，然后一起去购物。

这可能是一个好的方法，因为张梦婷正在解决她母亲的需求。然而，她可能还有其他更好的方法，比如，她母亲拿着购物清单，依然可以自己去购物。

接下来我们再看一个例子。

张梦婷和孙娟正在通电话，张梦婷注意到孙娟常常忘记她通常白天都做些什么。张梦婷有些不耐烦了，并告诉孙娟“您的状况真是越来越糟了”。

## 2. 测试一下



### 忘记日常活动

**针对张梦婷母亲记忆丧失的状况，您对张梦婷有什么建议吗？**

*请选择您认为合适的反应。*

- 通过电话告诉母亲应该做什么。
- 询问母亲她通常在那一天做什么。比如，周一是打扫卫生的日子；周四是去菜市场买菜的日子。
- 搬来与母亲同住。
- 直奔主题，告诉母亲当下应该做什么。
- 计划每周末去看望孙娟，与孙娟一起写下下一周每一天的待办事项列表。
- 雇一个人和母亲一直待在一起。
- 通电话时让母亲拿出纸笔，一起讨论当天要做的事情。

## 2. 测试一下



## 忘记日常行为

## 您认为张梦婷的反应应该是什么？

- ✘ 通过电话告诉母亲应该做什么。

这个不是很可行，因为她母亲可能不理解或根本跟不上电话交谈的节奏。
- ✔ 询问母亲她通常在那一天做什么。比如，周一是打扫卫生的日子；周四是去菜市场买菜的日子。

这个可能是一个好的处理方法，这样可以提醒母亲当天应该做什么。
- ✘ 搬来与母亲同住。

这不可行。还有其他不那么激进的处理方法，张梦婷尚还没有尝试。
- ✔ 直奔主题，告诉母亲当下应该做什么。

这个方法不太好，因为这是一种一次性方案，不能从根本上解决问题。
- ✔ 计划每周末去看望孙娟，与孙娟一起写下下一周每一天的待办事项列表。

这是一个很好的解决方法，可以提醒母亲每天要做的事情。
- ✘ 雇一个人和母亲一直待在一起。

这不是合理的解决方法。还有其他不那么激进的处理方法，张梦婷尚还没有尝试。
- ✔ 通电话时让母亲拿出纸笔，一起讨论当天要做的事情。

这是一个很好的处理方法，可以提醒母亲当天要做什么。张梦婷可以每天早晨在特定的时间给她母亲打电话，让母亲拿出纸笔，一起计划当天的事情。

有时记忆丧失可能比较严重，就像下一个案例中的情形。

### 另一个常见的案例

张梦婷过来看望母亲，发现孙娟记不住应该在什么时间吃什么药。



### 3. 测试一下



#### 忘记吃药

您认为张梦婷应该如何应对这种情况？

选择所有您认为合理的反应。

- 张梦婷在时钟附近贴上便签条，提示母亲吃药的时间。
- 张梦婷说，“妈，您怎么能忘记吃药呢？”，“您知道您确实需要服用这些药物才能维持健康！”
- 张梦婷翻看母亲的药箱，然后坐下来开始因为母亲的记忆丧失而哭泣。
- 张梦婷与母亲一起核对每天的用药，并购买了分装药盒，按照正确的服药日期/时间把需服的药片放在相应的盒子里，每天打电话给妈妈，提醒她正确服药。

## 3. 测试一下



## 忘记吃药

## 您认为张梦婷应该如何应对这种情况？

- ✓ 张梦婷在时钟附近贴上便签条，提示母亲吃药的时间。

这可能是一个好的反应，使用一些辅助记忆的工具，可以帮助孙娟正确服药。

- ✗ 张梦婷说，“妈，您怎么能忘记吃药呢？”，“您知道您确实需要服用这些药物才能维持健康！”

这个反应无益于解决问题，因为并非孙娟故意忘记服药，而是她真的记不住，记忆丧失是她疾病的一部分。

- ✗ 张梦婷翻看母亲的药箱，然后坐下来开始因为母亲的记忆丧失而哭泣。

这不是解决母亲记忆丧失的方法。生气沮丧并不能解决母亲忘记服药的问题。

- ✓ 张梦婷与母亲一起核对每天的用药，并购买了分装药盒，按照正确的服药日期/时间把需服的药片放在相应的盒子里，每天打电话给妈妈，提醒她正确服药。

这是一个很好的反应，记忆辅助工具可以提醒孙娟在正确的日期/时间服用正确的药物。有一些药物分装盒还带有闹钟提醒，可以事先设置好提醒时间，以提醒使用者服药。



## 让我们一起回顾您本次课程所学的内容：

- 记忆丧失是患失智症的人常见的疾病表现。
- 记忆丧失处理起来会让您觉得压力很大。
- 如果有记忆丧失，可以尝试一些辅助记忆工具，比如便签条、分装药盒、提示/闹钟等。
- 如果可能，在您所照顾的人出现记忆问题时，与其一起寻找最佳的解决方法。
- 请记住，不要因为记忆丧失的问题责备他/她，因为他/她也无法控制自己。
- 当一种方法无效时，尝试其他的方法。
- 记忆丧失可能是时好时坏的。
- 提醒自己，记忆丧失是失智症疾病表现的一部分。
- 如果被照顾者有记忆丧失的情况，深呼吸，认真思考什么才是最佳的处理方法，将您和他/她的压力降至最低。



您已经完成了本次课程的学习，做得很好！

## 课程 3 攻击行为

### 为什么这次课程很重要？

患失智症的人有时可能会表现得易怒、有攻击性或者有暴力倾向。这种表现往往是照顾者最难处理的一种情况。

### 这次课程可以在哪些方面使我得到帮助？

本次课程能够帮助您理解攻击行为发生的原因，并提高您预防或处理攻击行为的技能。

### 我将学到什么？

1. 攻击行为可能的原因
2. 改变周围环境、减少攻击行为的方法
3. 如何预防或处理攻击行为

### 1.为什么会发生攻击行为？

患失智症的人有时可能会表现得易怒、有攻击性或者有暴力倾向。

许多不同的原因会导致攻击行为的发生，可能是需求没有得到满足，疾病的影响比如尿路感染、合并用药或药物副作用，或者周围环境的改变。

另外，患失智症的人可能不能像从前一样去理解他人，判断社交场合，控制自己的情绪或表达自己的情感。同时，他们也可能会有性格或心理的改变。这些都会导致攻击行为的发生。

有时，攻击行为会针对认识的人，而有些时候，会针对陌生人。攻击行为往往是照顾者最难处理的一种情况。

## 1. 活动



## 让我们看看您的情况

确定你的答案，是或否

您照顾的人是否曾经在与您或其他人说话时表现得有攻击性？

- 是
- 否
- 不想回答

您照顾的人是否曾经对您或其他人表现出攻击性动作？

- 是
- 否
- 不想回答

## 请注意!



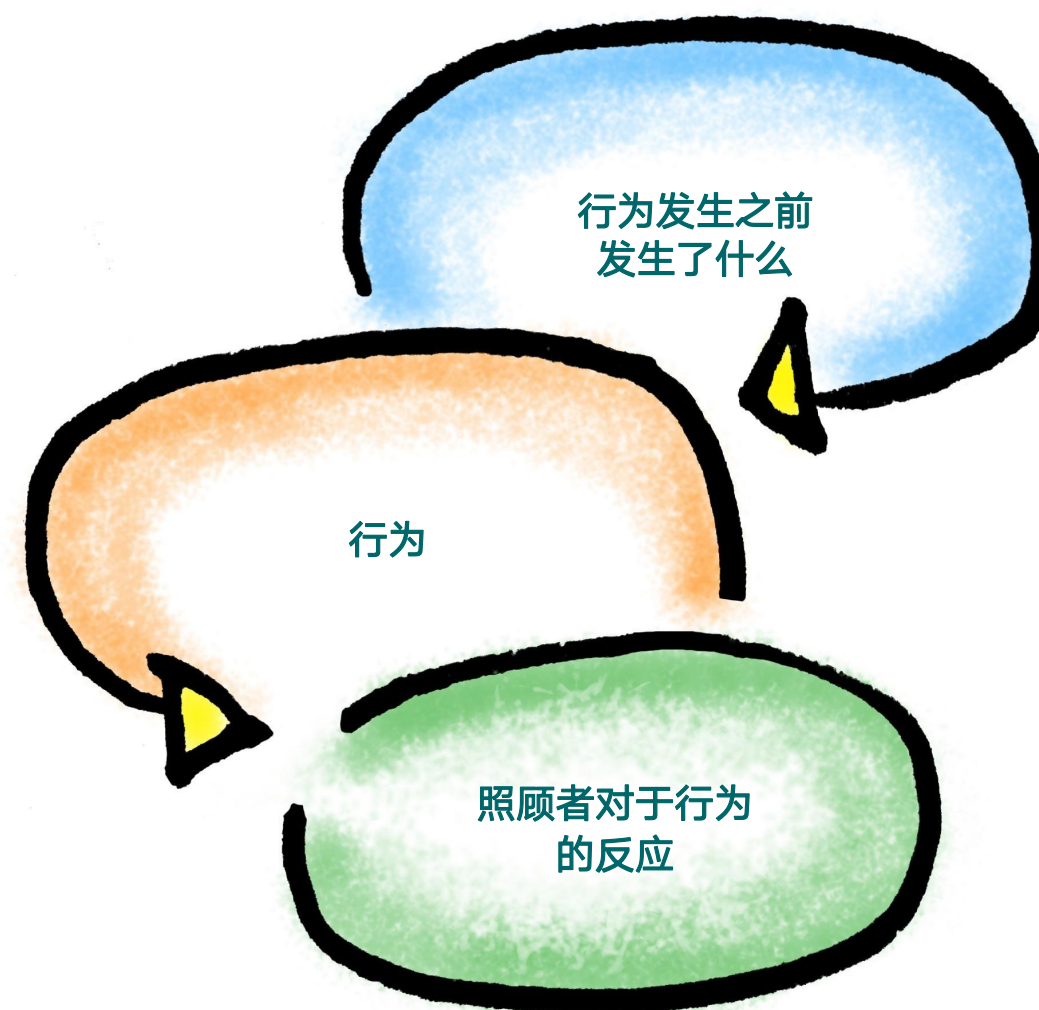
如果突然出现攻击性的行为，通常会有潜在的原因，（比如尿道感染），这时候应该去看医生。



您还记得这三个部分吗？

在[课程1 行为改变简介](#)中我们曾经提过，将行为改变分解为三个部分有助于您应对行为改变。

他们是



让我们通过另一个案例来了解这三个部分是如何起作用的。

焦铭是宁涛的岳父。因为焦铭要去看医生，所以宁涛想帮助他洗澡。宁涛说：“该洗澡啦。”焦铭拒绝了。宁涛没有时间了，拽着岳父的胳膊，说：“您需要洗个澡，因为马上要去看医生了。”焦铭拽回了自己的胳膊并继续抗拒洗澡。

他比宁涛强壮得多。宁涛又拽住他的胳膊并生气地说：“您必须洗澡，因为您要去看医生，需要把自己打理干净。”焦铭变得非常烦躁不安，大喊大叫，甚至试图推撞同样烦躁的宁涛。

1. 测试一下 ?

*理解攻击行为*

**焦铭生气的拒绝洗澡**

您能将这个案例中的行为改变分解为三个部分吗？请填在下面方框内。

行为改变出现前发生了什么？	行为改变	照顾者的反应

1. 测试一下



理解攻击行为

焦铭生气的拒绝洗澡

您能将这个案例中的行为改变分解为三个部分吗？请填在下面方框内。

行为改变出现前发生了什么？	行为改变	照顾者的反应
<p>宁涛拽住他的胳膊并生气地说： “您必须洗澡，因为您要去看医生，需要把自己打理干净。”</p>	<p>焦铭拒绝洗澡，接着他大喊大叫，然后他试图推撞宁涛。</p>	<p>宁涛非常烦躁不安。</p>

## 2. 如何应对攻击行为?

以下是一些可能的应对方法，有的是好的，有的是不好的。

### 2.测试一下



#### 理解攻击行为

#### 宁涛可以采取哪些不同的应对方法？

请指出您认为哪些是好的应对方式。

宁涛可以:

- 无论如何都强迫岳父洗澡。
- 维护岳父的尊严和隐私。可以让岳父穿着浴袍或围着浴巾，直到洗澡入水前。
- 播放焦铭喜欢的舒缓音乐。
- 离开一会，之后再回来。
- 逻辑清晰地解释为什么他应该洗澡。
- 宁涛可以试着站在焦铭的角度去理解为什么他会抗拒洗澡。

## 2. 测试一下



### 应对攻击行为

#### 宁涛可以采取哪些不同的应对方法？

宁涛可以：

- ✘ 无论如何都强迫岳父洗澡。

这对于解决问题没有任何帮助，因为它不能改变现状甚至会使情况变得更糟。

- ✔ 维护岳父的尊严和隐私。可以让岳父穿着浴袍或围着浴巾，直到洗澡入水前。

**正确！** 在照顾患失智症的人时，要注意维护他们的尊严和隐私，这可以确保他们觉得很舒服。

- ✔ 播放焦铭喜欢的舒缓音乐。

**正确！** 虽然播放音乐可能会花费额外的时间，但可以使宁涛和焦铭都感到放松。这样可以制造轻松的氛围，减少相互间的不良情绪。

- ✔ 离开一会，之后再回来。

这是一种好的应对方式。这样可以给宁涛一些时间平静下来，做做深呼吸，并想出一个新的对策。这同时也能给焦铭时间忘记之前的抵抗，如果接下来宁涛采取不同的应对方式，焦铭的情绪可能会好一些。

- ✘ 逻辑清晰地解释为什么他应该洗澡。

这种应对方式不太好。因为患有失智症，焦铭可能无法理解这些解释。

- ✔ 宁涛可以试着站在焦铭的角度去理解为什么他会抗拒洗澡。

这个方法是好的。患失智症的人可能会对水感到害怕，对在浴缸中跌倒感到害怕，也会对别人帮助他们洗澡感到尴尬。

## 2. 测试一下(续)



### 应对攻击行为

- 确保时间是宽裕的，这样压力会小一些。当事情很匆忙时，宁涛可以提前一天就帮岳父洗澡，而不是在即将出发看医生之前才洗。
- 在下次洗澡时，寻找焦铭想要洗澡的最佳时间，并确认他更喜欢淋浴还是盆浴。
- 在为焦铭洗澡时，宁涛可以给他披上一条浴巾，这样既可以保持他的尊严又可以保暖。
- 宁涛可以请求别人帮助焦铭洗澡。
- 宁涛可以使用蘸有肥皂的热毛巾帮焦铭在床上擦拭身体，而不是带他去浴室洗澡。
- 用一种生气的语气说：“我已经解释过了，不要再烦我。”“您必须洗澡！”

## 2. 测试一下(续)



## 应对攻击行为

- ✓ 确保时间是宽裕的，这样压力会小一些。当事情很匆忙时，宁涛可以提前一天就帮岳父洗澡，而不是在即将出发看医生之前才洗。

尽管不是总能有充裕的时间，但**这个方法**是好的。它可以同时减轻宁涛和焦铭的紧张感。

- ✓ 在下次洗澡时，寻找焦铭想要洗澡的最佳时间，并确认他更喜欢淋浴还是盆浴。

**这个方法**是好的。保持患失智症的人既有的习惯，尊重他们的选择。

- ✓ 在为焦铭洗澡时，宁涛可以给他披上一条浴巾，这样既可以保持他的尊严又可以保暖。

**这个方法**是正确的。洗澡时赤裸面对女婿，可能会让焦铭觉得尴尬，或者水温或室温太低，这些都可能导致焦铭拒绝洗澡。尽量使环境舒适愉悦是很重要的。

- ✓ 宁涛可以请求别人帮助焦铭洗澡。

**这个方法**是好的。有时患失智症的人更愿意让某个家人帮忙洗澡而不是其他的家人。甚至有的时候可能一个陌生人会比家人更好，因为患失智症的人可能不会觉得那么尴尬。

## 2. 测试一下 (续)



### 应对攻击行为

- ✓ 宁涛可以使用蘸有肥皂的热毛巾帮焦铭在床上擦拭身体，而不是带他去浴室洗澡。

这个方法好的。如果患失智症的人对洗澡或流动的水感到恐惧，这个方法可以帮助他们缓解压力，有时也可以代替洗澡。有一些儿童使用的干洗洗发剂或其他清洁产品有时候可能会有用。

- ✗ 用一种生气的语气说：“我已经解释过了，不要再烦我。”“您必须洗澡！”

这种方法不会有任何帮助，因为它不能改变现状。

### 3. 如何应对正在进行的攻击行为？

有时候你的第一次尝试可能不起作用。不要丧失信心，不同的情况下适用于不同的方法。

#### 3. 测试一下



##### 现有的攻击行为

如果宁涛的方法第一次不起作用，他可以怎么做？

选择所有适用的选项。

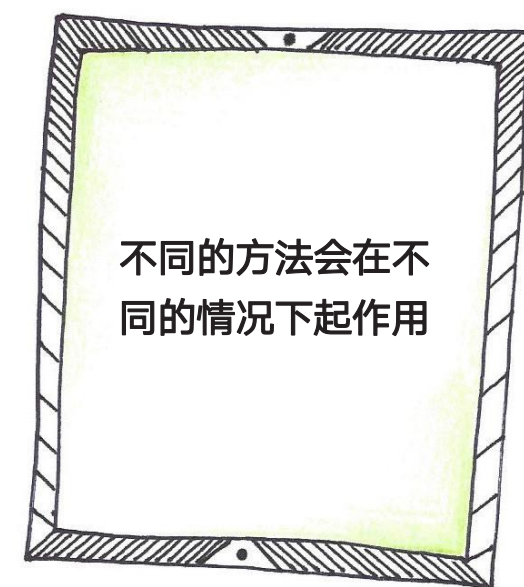
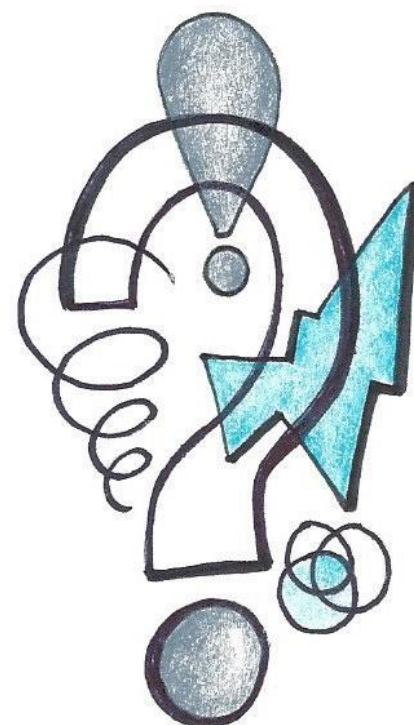
- 宁涛可以不断尝试不同的方法直到找到有效的方法。
- 宁涛可以向其他人寻求建议。

#### 请记住



深呼吸，想想最积极的回应方式，这对您和您所关心的人来说是最可取的。

提醒自己攻击行为是失智症疾病的一部分或者是疾病的一种反应。



不同的方法会在不同的情况下起作用

### 3. 测试一下



#### 现有的攻击行为

如果宁涛的方法第一次不起作用，他可以怎么做？

- ✓ 宁涛可以不断尝试不同的方法直到找到有效的方法。
- ✓ 宁涛可以向其他人寻求建议。

是的，也许会有不同的方法。您认识的人或网上都可能有相关的信息。例如：<https://www.adc.org.cn/>



## 2. 活动



### 我们一起来看看您自身的情况

将您刚刚学到的内容与您自身的实际情况联系起来是非常重要的。  
您照顾的人是否对您表现过攻击性？如果有，请描述最近一次的情况。

在攻击行为发生之前发生了什么？

---

---

---

---

您可以做些什么来改变您对攻击行为的应对方法？

---

---

---

您可以对周围环境做哪些改变，让周围环境变得更舒适、平静？

---

---

---

## 我们一起回顾一下您本次课程所学的内容：

- 患失智症的人的攻击行为可能会冲着照顾者，例如大喊大叫、挤人或推人。
- 攻击行为会让患失智症的人和照顾者都觉得烦躁不安。
- 试着改变周围的环境，让环境变得舒适、平静。
- 尽量维护被照顾者的尊严，不要强迫他/她。
- 如果一种方法不起作用，尝试其他方法。
- 攻击行为会时好时坏。
- 提醒自己攻击行为是失智症的一部分，或者是对疾病的反应。
- 如果患失智症的人突然表现出攻击行为，可能存在没有被发现的原因（例如，泌尿系统感染），需要看医生。
- 深呼吸并思考最佳的应对方式，以最大程度地减轻您和您[关系]的压力。
- 如果被照顾者表现出持续的攻击行为，可以从网络上找到很多有用的资源。比如,你可以登录你们国家的阿尔兹海默症协会的网站：<https://www.adc.org.cn/>



您已经完成了本次课程的学习，做得很好！

## 课程 4 抑郁和焦虑

### 为什么这次课程很重要？

失智症可能会影响人们的日常活动、人际交往和处理事情上的情绪和兴趣。

### 这次课程可以在哪些方面使我得到帮助？

本次课程将帮助您理解抑郁和焦虑可能的原因，提高您预防和减少情绪问题的技能。

### 我将学到什么？

1. 抑郁和焦虑可能的原因
2. 当患失智症的人感到抑郁或焦虑的时候，如何去应对
3. 当患失智症的人对日常活动失去兴趣的时候，如何去应对

### 1. 抑郁和焦虑可能的原因

抑郁和焦虑在患失智症的人群中普遍存在。

失智症可能会影响人们的日常活动、人际交往和处理事情上的情绪和兴趣。这可能是由于大脑的病变所致，但也可能是由于患失智症的人对事情的情绪反应所致。

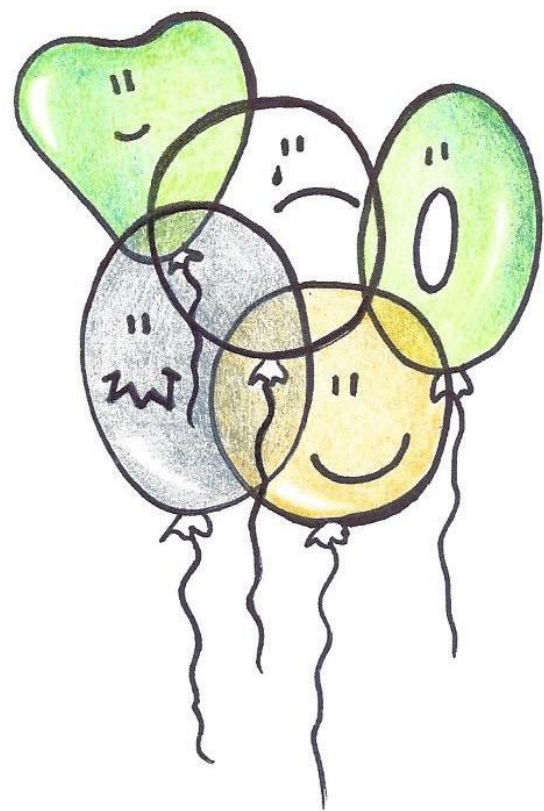
患失智症的人可能会感到悲伤、担心、害怕、沮丧或生气，并且通常情绪化，易哭泣、易激惹或焦躁不安。他们可能还会有孤僻、不开心或反应迟缓。这些都是抑郁的表现。

焦虑可导致与抑郁相似的表现。患失智症的人会担心自己独处，担心谁在管他们的钱，或者担心丢失的东西去了哪儿，并变得焦虑。

## 2. 当失智症人群感到抑郁或焦虑时如何应对？

### 第一个例子是关于悲伤情绪的

朱聪患有失智症，和他的姐姐朱惠住在一起。朱惠发现朱聪好几次都弓身坐在他喜欢的椅子上，看起来非常悲伤，有时还会哭泣。朱惠尽力去逗他开心。然而，她所有的尝试都没有奏效。



## 1. 测试一下



### 应对失智人群抑郁的情绪

#### 朱惠应当怎样应对这种情况？

这里有一些朱惠可能会做或者会说的内容。

请点击选择任何您认为可能会有效的应对方式。

- 走到朱聪面前，用平和、安慰的语气说：“我有一些办法能让你觉得好一些，我们来谈一谈吧。”
- 说：“朱聪，你怎么啦？我实在不想看到你总是这样。起来去做些事情。”
- 说：“男人不该哭泣和悲伤，我们过去在一起常常都很快乐。”
- 走过去轻抚朱聪的手臂或肩膀，告诉他：“我知道你感觉糟糕，我也是。我们目前所经历的确实非常艰难。”
- 和他坐在一起，建议一起做一些开心的活动。
- 叹气并走开，心想：她没有什么可以做的。

## 1. 测试一下

**应对失智人群抑郁的情绪**

这里有一些朱惠可能会做或者会说的内容。

请点击选择任何您认为可能会有效的应对方式。

- ✓ 走到朱聪面前，用平和、安慰的语气说：“我有一些办法能让你觉得好一些，我们来谈一谈吧。”

这是很好的应对方法，朱聪由于情绪的变化，需要更多的支持。

- ✗ 说：“朱聪，你怎么啦？我实在不想看到你总是这样。起来去做些事情。”

这种应对方式不好，因为朱聪自己并不能控制这种悲伤情绪。

- ✗ 说：“男人不该哭泣和悲伤，我们过去在一起常常都很快乐。”

这种应对方式不好，因为这会让朱聪觉得尴尬和难为情，还可能会让他更加悲伤。

- ✓ 走过去轻抚朱聪的手臂或肩膀，告诉他：“我知道你感觉糟糕，我也是。我们目前所经历的确实非常艰难。”

这是很好的应对方式，因为人们在觉得悲伤时需要更多的爱、理解和支持。

- ✓ 和他坐在一起，建议一起做一些开心的活动。

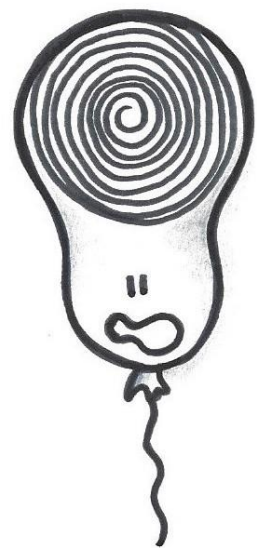
这是很好的应对方式，因为这样可以分散朱聪的注意力，让他感觉好一些。

- ✗ 叹气并走开，心想：她没有什么可以做的。

这种应对方式不太好，因为这样做会进一步孤立朱聪。

## 以下是关于焦虑情绪的例子

马肖患有失智症，和家人住在一起。明明是她的孙子，因为父母忙于工作，而他正在上学，所以每天下午他是马肖主要的照顾者。奶奶下午在做针线活的时候，明明在看电视节目。电视节目的音乐声很大，夹杂着一些粗俗的言辞。突然他奶奶跳起来，在房间里走来走去，同时来回绞着自己的手。她自言自语地说道“我要回家”，“我要回家”。



## 2. 测试一下



### 失智人群出现焦虑时进行应对

#### 您认为明明应当如何处理这种状况？

这里有一些选项，点击选择所有您认为可能会有效的应对方式：

- 想：“奶奶并不能控制自己的行为。”
- 说：“奶奶！坐下，您这样走来走去我都没办法看电视了。”
- 给奶奶一个微笑，再三向奶奶保证她是安全的。
- 让奶奶帮他做些事情。
- 调高音量以淹没奶奶的喃喃自语声，并远离她。
- 戴上耳机看电视，并鼓励奶奶继续做针线活，这样她可以有事做。

## 2. 测试一下



## 应对失智人群的焦虑情绪

## 您认为明明应当如何处理这种状况？

这里有一些选项，点击选择所有您认为可能会有有效的应对方式：

- ✓ 想：“奶奶并不能控制自己的行为。”  
这是很好的反应，因为这说明他意识到马肖的行为可能是由于大脑中的变化所致。
- ✗ 说：“奶奶！坐下，您这样走来走去我都没办法看电视了。”  
这种应对方式不好，因为像这种直接的、命令式的口气可能会使马肖更加焦虑。
- ✓ 给奶奶一个微笑，再三向奶奶保证她是安全的。  
这种应对方式很好，因为人们在焦虑时需要更多的爱和支持。
- ✓ 让奶奶帮他做些事情。  
这可能会有帮助，因为这样可以改变奶奶的行为。
- ✗ 调高音量以淹没奶奶的喃喃自语声，并远离她。  
这种应对方式不好，这只会增加奶奶的焦虑。
- ✓ 戴上耳机看电视，并鼓励奶奶继续做针线活，这样她可以有事做。  
这是很好的应对方式。明明可以继续用耳机看电视，没有电视声音的影响，马肖可能会继续做她的针线活。

### 3. 如果患失智症的人对日常活动失去了兴趣，我们应该怎么做呢？

#### 让我们看一个例子

高杰患有失智症，与妻子肖菲菲住在一起。高杰过去是一家零售店的老板，在社区里也非常活跃。

最近，高杰常常坐在大窗户前的一把椅子上，看着外面发呆。肖菲菲非常担心，因为高杰这种表现一点也不像他平常的样子。他似乎要远离她，看起来好遥远的感觉。一天，她走过去说：“高杰，我们要不要出去走走？”但他没有回应。

### 3. 测试一下



#### 如何回应失智人群对日常活动失去了兴趣

您认为肖菲菲应当如何正确地应对这种行为改变。

选择您认为恰当的反应。

- 肖菲菲走过去和高杰说：“你这么懒散让我觉得不舒服和厌烦，站起来，我们一起出去走走。”
- 肖菲菲走过去并轻抚高杰的头发，告诉他她爱他，希望和他一起做些事情。
- 肖菲菲说：“我想让你做的事情你从来都不做，我没办法继续和你生活了，我实在不知道我还能做些什么。”
- 肖菲菲说：“我们一起出去走走吧，我知道出去走走你可能会很高兴。”
- 肖菲菲关上门，不再尝试与高杰一起做任何事情。
- 肖菲菲回想高杰以前喜欢做什么，并思考她该如何帮助他，例如读报纸给他听，做他喜欢的饭菜或带他去商店，在店主的允许下让他整理货架。

## 3. 测试一下



## 应对失智人群对日常活动失去兴趣

您认为肖菲菲应当如何正确地应对这种行为改变。选择您认为恰当的反应。

- ✘ 菲菲走过去和高杰说：“你这么懒散让我觉得不舒服和厌烦，站起来，我们一起出去走走。”

这种反应不好，因为这种直接的、命令式的口气可能会使高杰更加沉默寡言。这样做说明肖菲菲对高杰患失智症的情况一点都不理解。

- ✔ 肖菲菲走过去并轻抚高杰的头发，告诉他她爱他，希望和他一起做些事情。

这是很好的应对方式，因为这种方式承认了高杰的问题与他患失智症有关。她并没有将这个问题看作是高杰个人的问题，同时给予高杰更多的爱和支持。高杰可能会对此有积极的反应。

- ✘ 肖菲菲说：“我想让你做的事情你从来都不做，我没办法继续和你生活了，我实在不知道我还能做些什么。”

这种应对方式不好，这表明肖菲菲要放弃高杰。高杰对她可能会变得更加沉默寡言。

- ✔ 肖菲菲说：“我们一起出去走走吧，我知道出去走走你可能会很高兴。”

这是很好的应对方式，因为这种反应带有鼓励性，可能可以安慰高杰。

- ✘ 肖菲菲关上门，不再尝试与高杰一起做任何事情。

这种应对方式不好，因为这会让高杰的行为改变更加严重。

- ✔ 肖菲菲回想高杰以前喜欢做什么，并思考她该如何帮助他，例如读报纸给他听，做他喜欢的饭菜或带他去商店，在店主的允许下让他整理货架。

这是很好的应对方式，这表明肖菲菲很关心高杰，想要帮助他做他喜欢的事情。

## 1. 活动



### 我们一起来看看您自身的情况

将您刚刚学到的内容与您自身的情况联系起来是非常重要的。

您照顾的人是否有情绪变化或兴趣改变？或者有抑郁或焦虑的任何表现吗？

如果有的话，哪些改变看起来怎么样？

---

---

---

您可以做些什么来防止这些情况的发生？

---

---

---

或者面对这些情况，您应该如何以不同的方式去应对？

---

---

---

---

## 我们一起回顾一下您本次课程所学的内容：

- 患失智症的人出现抑郁和焦虑的表现很常见。
- 情绪改变对于患失智症的人自身和照顾者来说都是非常苦恼的。
- 有情绪问题的人需要更多的爱和支持。
- 对有情绪问题的人，找到安慰和分散注意力的方法，阻止或减少情绪改变非常重要。
- 如果一种方法不起作用，尝试其他的方法。
- 提醒自己情绪改变可能是失智症的一部分，或者是患失智症的人对疾病的反应。
- 如果您照顾的人有情绪问题或兴趣丧失，深呼吸并思考最佳的应对方式，以最大程度地减轻您和他/她的压力。

### 请记住



请记住，在事情变得严重时，及时发现很重要。如果您照顾的人有严重且持续的情绪改变，或者您认为他/她有可能伤害他自己/她自己，请立刻寻求专业的医疗建议。



您已经完成了本次课程的学习，做得很好！

## 课程 5 睡眠障碍

### 为什么这次课程很重要？

患失智症的人会有睡眠障碍的问题，这同时也会影响照顾者的睡眠。

### 这次课程可以在哪些方面使我得到帮助？

本次课程将为您提供一些促进良好睡眠的案例和练习。

### 我将学到什么？

1. 如何处理患失智症人士的睡眠问题
2. 如何处理失智症人士半夜醒来的问题
3. 哪些因素可能加重睡眠障碍以及相应的解决方法

## 1. 如何处理失智症人士睡眠问题

睡眠障碍对于患失智症的人及其家庭来说都是一个问题。患失智症的人可能会有入睡困难、半夜醒来，或者早上太早醒来。照顾者的睡眠可能也因此被打扰，导致照护工作难上加难。

如果您照顾的人在半夜醒来，她可能会到处游走。

本次课程中，您将学习如何促进您所照顾的人的良好睡眠。

## 1. 活动



您所照顾的人在睡眠方面主要的问题是什么？  
请选择所有适用的选项。

- 入睡困难
- 半夜醒来
- 上述都有
- 其他（请填写在空白处）：
- 没有问题



## 入睡困难

华榕患有失智症，与家人同住，睡在孙女刘宁隔壁。他们家通常晚上6点左右吃晚饭，之后一起做一些家庭活动。华榕不怎么喜欢这些活动，所以家人经常让她晚上8点就睡觉。刘宁注意到华榕有入睡困难，经常在晚上不停地打开、关上她梳妆台的抽屉。在刘宁入睡后，这样的噪音常把她吵醒。

### 1. 测试一下



#### 理解入睡困难

**你能够将这个例子中的行为改变分解成三个部分吗？**

在行为改变之前发生了什么？

---

---

---

行为改变是什么？

---

---

---

刘宁的反应是什么？

---

---

---

## 1. 测试一下

**理解睡眠障碍**

你能够将这个例子中的行为改变分解成三个部分吗？

在行为改变之前发生了什么？	行为改变是什么？	刘宁的反应是什么？
华榕不怎么喜欢这些活动，所以家人经常让她晚上8点就睡觉。	华榕有入睡困难，经常在晚上不停地打开、关上她梳妆台的抽屉。	这样的噪音常把她吵醒。

## 2. 测试一下



### 应对入睡困难

#### 刘宁的反应

从以下选项中，选择所有您认为可以帮助华榕入睡的反应：

- 华榕一起散步，增加她日间的体力活动量。
- 给她吃安眠药。
- 确保华榕在睡前几个小时不要喝咖啡或摄入过多的液体。
- 将午餐作为一日三餐中的正餐。
- 将白天小睡的时间限制为15~30分钟。
- 睡前播放舒缓的轻音乐，促进睡眠。
- 形成特定的就寝习惯，如调暗灯光、洗脸刷牙，以及更换睡衣。
- 请记住，有些人可能仅需要较少的睡眠时间。一般来说，每天睡眠时间为6-8小时，夜间8点上床意味着在凌晨2点到4点之间醒来。

您已经学习了一些改善入睡困难的基本方法。如果问题再复杂一些，应该怎么办呢？

## 2. 测试一下



## 应对睡眠障碍

## 华榕有入睡困难

- ✓ 和华榕一起散步，增加她日间的体力活动量。  
这是一个好主意！日间的体育锻炼有助于夜间睡眠。
- ✗ 给她吃安眠药。  
这不是一个好方法，安眠药可能使患失智症的人更加困惑或焦躁不安，同时存在药物依赖的问题。
- ✓ 确保华榕在睡前几个小时不要喝咖啡或摄入过多的液体。  
这是一个好的反应。摄入咖啡、茶或者过多的液体都会使人保持清醒，也会引起频繁起夜排尿。
- ✓ 将午餐作为一日三餐中的正餐。  
可行，晚餐吃得少有助于夜间入睡。
- ✓ 将白天小睡的时间限制为15~30分钟。  
这可能是个好办法，既满足了日间睡眠的需要，但又不会太长以至于影响夜间睡眠。
- ✓ 睡前播放舒缓的轻音乐，促进睡眠。  
好主意！睡前活动太多可能会导致一个人处于应激状态，持续处于清醒中。睡前可以做一些放松的活动，如听音乐，或为华榕阅读。
- ✓ 形成特定的就寝习惯，如调暗灯光、洗脸刷牙，以及更换睡衣。  
可行，因为特定的就寝习惯有助于放松。
- ✓ 请记住，有些人可能仅需要较少的睡眠时间。一般来说，每天睡眠时间为6-8小时，夜间8点上床意味着在凌晨2点到4点之间醒来。  
不错，尽可能保持正常的睡眠时间。

## 2. 如何应对半夜醒来的问题？

### 让我们看另外一个例子

凌晨3点钟，万清醒来并开始在房子里走来走去。她的儿媳妇车艳霞正在睡觉。万清在整个房子里走来走去，然后走到车艳霞跟前把她叫醒。万清问：“我们在哪里？我想回家”。车艳霞心烦意乱的，因为她明天还有一整天的工作。车艳霞说：“妈妈，您应该回去睡觉，现在才早上3点钟。”万清说：“我不困。”车艳霞大喊：“我再也受不了了。”

## 3. 测试一下



### 应对半夜醒来的问题(1)

#### 如果车艳霞想要阻止万清在凌晨3点钟到处游走，她应该怎么做？

您认为以下哪些反应是恰当的？请选择所有适用的选项。

- 告诉万清在大半夜3点钟醒来是多么愚蠢的事情。
- 尝试去了解怎样可以改善万清的睡眠。有些人喜欢睡觉时房间没有光亮，并尽可能安静无噪音。而有些人则喜欢开着夜灯、伴着轻音乐或电视节目入睡。
- 给万清一个她喜欢的物品，安抚万清（比如毛毯或毛绒动物等）。
- 带万清去看医生，排除疾病原因导致的睡眠问题（比如尿路感染、疼痛或药物引起的幻觉）。
- 制定活动安排，使万清在日间保持清醒并处于忙碌状态。
- 鼓励万清白天进行体育锻炼（例如步行、伸展运动）。
- 告诉万清，如果她总是半夜吵醒您，您就不会再照顾她了。
- 询问万清是不是要去卫生间、是不是饿了或者渴了。如果万清回答是“是”，那么协助她满足这些需求。
- 将其放回床上。
- 向家人、朋友寻求帮助或雇佣一个专业的照顾者。

## 3. 测试一下



## 应对半夜醒来的问题(1)

如果车艳霞想要阻止万清在凌晨3点钟到处游走，她应该怎么做？

✘ 告诉万清在大半夜3点钟醒来是多么愚蠢的事情。

这个反应不可行。这样无益于万清再次入睡，还可能让她感到尴尬。

✔ 尝试去了解怎样可以改善万清的睡眠。有些人喜欢睡觉时房间没有光亮，并尽可能安静无噪音。而有些人则喜欢开着夜灯、伴着轻音乐或电视节目入睡。

这个反应可行。每个人都是不同的个体，在找到那个有效的方案前，您可能需要多尝试几种可能的解决方法。

✔ 给万清一个她喜欢的物品，安抚万清（比如毛毯或毛绒动物等）。

可行。这可能有助于万清放松、有安全感。

✔ 带万清去看医生，排除疾病原因导致的睡眠问题（比如尿路感染、疼痛或药物引起的幻觉）。

尽管在患失智症的人出现睡眠障碍时，并不需要每次都去寻求医疗帮助；但是，如果这个问题确实困扰被照顾者或者您，不妨寻求医疗建议。

✔ 制定活动安排，使万清在日间保持清醒并处于忙碌状态。

这是一个好主意，可以改善夜间睡眠。

### 3. 测试一下(续)



#### 应对半夜醒来的问题

- ✓ 鼓励万清白天进行体育锻炼（例如步行、伸展运动）。

这可能有助于改善夜间睡眠。

- ✗ 告诉万清，如果她总是半夜吵醒您，您就不会再照顾她了。

这不可行。请记住，失智症是一种疾病，患失智症的人需要依赖他人提供照护。

- ✓ 询问万清是不是要去卫生间、是不是饿了或者渴了。如果万清回答是“是”，那么协助她满足这些需求。

这个反应是有帮助的，这样有助于万清再次入睡。

- ✗ 将其放回床上。

永远不要这样做。尽管应对患失智症的人的睡眠问题很困难，但是请尊重他们。此外，这样做甚至可能会使他/她变得焦躁不安或者愤怒，绝对不是解决问题的方法。

- ✓ 向家人、朋友寻求帮助或雇佣一个专业的照顾者。

这可能会有所帮助。睡眠不足最终会影响一个家庭的照顾能力。寻求他人帮助，让家庭照顾者能够有一整晚或一个周末的休息时间。

您已经了解了几种改善睡眠的方法。我们一起来看看您自身的情况和一些其他的应对方式。



### 小贴士



睡眠障碍可能跟抑郁有关。如果您照顾的人有严重的睡眠障碍，您可能需要参考[课程4 抑郁和焦虑](#)，必要时寻求医疗建议。

## 4. 测试一下



### 应对半夜醒来的问题(2)

如果您所照顾的人有睡眠问题，您会选择哪些方法？多项选择：

请选择所有您认为正确的选项。

- 提醒自己保持冷静，专注于如何能让患失智症的人睡觉。这样，您将精力用于解决被照顾者的睡眠问题，而不是自身的情绪反应。
- 温和地提醒他/她此刻外面一片漆黑，大家都在睡觉。如果需要，尝试一些放松活动，比如舒缓的轻音乐。
- 为他/她大声朗读。选择一些您认为有镇静效果的读物，比如诗歌或者故事。低声吟唱或一起朗诵。另一个选择是可以一起祷告或冥想15分钟。
- 增加患失智症的人的舒适感。比如给他/她一个毛绒动物、一个拥抱，或者抱着他/她直至入睡。

## 4. 测试一下



## 应对半夜醒来的问题(2)

如果您所照顾的人有睡眠问题，您会选择哪些方法？

- ✓ 提醒自己保持冷静，专注于如何能让患失智症的人睡觉。这样，您将精力用于解决被照顾者的睡眠问题，而不是自身的情绪反应。

**正确!**

- ✓ 温和地提醒他/她此刻外面一片漆黑，大家都在睡觉。如果需要，尝试一些放松活动，比如舒缓的轻音乐。

**好主意!**

- ✓ 为他/她大声朗读。选择一些您认为有镇静效果的读物，比如诗歌或者故事。低声吟唱或一起朗诵。另一个选择是可以一起祷告或冥想15分钟。

**好办法!**

- ✓ 增加患失智症的人的舒适感。比如给他/她一个毛绒动物、一个拥抱，或者抱着他/她直至入睡。

**好主意!**

## 2. 活动



### 我们一起来看看您自身的情况

在之前211页的活动页面, 您指出了被照顾者主要的睡眠问题, 将您学到的内容与您自身的情况联系起来是非常重要的。  
请在下面的空白处写下您的答案, 就像您自己的专属日记一样。

您会采取什么方法来解决被照顾者的睡眠问题?

---

---

---

---

---

您会采取什么方法来改善您对睡眠问题的反应?

---

---

---

---

---

---

---

---

## 我们一起回顾一下您本次课程所学的内容：

- 睡眠障碍在患失智症的人中很常见。
- 睡眠问题处理起来可能会很棘手。
- 如果您照顾的人有睡眠障碍，尽量增加其舒适度。
- 尽量明确哪些状况可能会加重睡眠障碍，并尝试改变或解决这些问题。
- 当一种方法无效时，尝试其他的方法。
- 睡眠障碍可能是时好时坏的。
- 提醒自己，睡眠障碍是失智症疾病表现的一部分。
- 如果您所照顾的人有睡眠障碍，深呼吸，认真思考什么才是最佳的处理方法，将您和他/她的压力降至最低。
- 请求帮助。睡眠不足的情况下很难提供良好的照护。



**您已经完成了本次课程的学习，做得很好！**

## 课程6 妄想和幻觉

### 为什么这次课程很重要？

不真实的想法和看见不存在的东西（妄想和幻觉）对患失智症的人和照顾者来说都是非常苦恼的。

### 这次课程可以在哪些方面使我得到帮助？

本次课程将会帮助您找到消除或减少妄想和幻觉的方法，同时有助于您改变自身的应对方法。

### 我能学到什么？

1. 妄想和幻觉在患失智症的人群中并不罕见。
2. 消除或减少妄想和幻觉的不同方法。
3. 如果环境中引起妄想和幻觉的因素，请检查环境并改变这些因素。

### 1.为什么患失智症的人会有不真实的想法和看见不存在的东西？

由于大脑病变，患失智症的人可能无法理解他们周围的世界。这种错误的理解被称作妄想（不真实的想法）和幻觉（看见不存在的东西）。

妄想是一种固定的、错误的信念。例如，患失智症的人可能会有这样的错误信念，觉得照顾者会威胁或者伤害他们。对他们来说，这种错误的想法非常的真实，会引起恐惧并导致一些令人苦恼的自我保护行为。

如果一个人有幻觉，他或她可能会看到或听到一些并不存在的东西，比如，听到人们在房间里说话。

患失智症的人如果有妄想和幻觉，需要照顾者给予他们大量的理解和支持。

## 1. 活动



**您所照顾的人是否有不真实的想法或看到不存在的东西？**

如果您愿意，您可以在下面的空白处进行描述：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 请注意



因妄想而认错人对患失智症的人来说并不罕见。现在我们来了解一下应对这些问题的方法。

## 2. 如何消除或减少妄想和幻觉？

### 让我们看看下面的例子

马文军的妻子张娜患有失智症。一天马文军和张娜出去公园里散步，看到一位女士站在远处。张娜开始大声地喊：

“珊珊，珊珊，我在这儿。”然后跑向这位女士。马文军并不认识这位20岁左右的年轻女士。张娜将这位女士误认为是她30年前在车祸中去世的妹妹。这位年轻女士并没有理睬张娜，张娜变得很难过。

## 1. 测试一下



### 把某人误认成另一个人

#### 您会建议马文军怎么做？

请选择正确的答案。

- 用平和的语气安抚她，告诉她不要担心害怕，自己会陪着她。
- 引导她远离公园里的这位女士。
- 直接地、严肃地告诉张娜实情，以纠正错误。
- 和张娜争论那位年轻女士并不是她的妹妹。
- 告诉她公园里的那位年轻女士看起来像她妹妹，但并不是她妹妹。
- 无论如何都要将公园里的那位女士卷入到目前的情景中。
- 尽量使张娜“相信”事实。
- 告诉张娜：“是的，你是正确的，她就是珊珊。”
- 告诉张娜：“等我们回到家，你可以看看珊珊的照片，就会记起她了。”

## 1. 测试一下

**把某人误认成另一个人**

- ✓ 用平和的语气安抚她，告诉她不要担心害怕，自己会陪着她。  
这是很好的应对方式，因为有妄想和幻觉的人们可能会感到害怕，觉得不安全。
- ✓ 引导她远离公园里的这位女士。  
这是很好的应对方式，因为这样可以将她的注意力从公园里的年轻女士身上分散开。
- ✗ 直接地、严肃地告诉张娜实情，以纠正错误。  
这种应对方式不好，因为这可能会使张娜更加难过。
- ✗ 和张娜争论那位年轻女士并不是她的妹妹。  
这不是很好的应对方式，因为这可能会使张娜更加难过。
- ✓ 告诉她公园里的那位年轻女士看起来像她妹妹，但并不是她妹妹。  
这是一种好的应对方式，因为这种方式保持了张娜周围正性的、积极的社会环境。
- ✗ 无论如何都要将公园里的那位女士卷入到目前的情景中。  
这对于解决目前的问题没有任何帮助，还可能使情况更加复杂。
- ✗ 尽量使张娜“相信”事实。  
这种应对方式不好，因为张娜可能不能理解。
- ✗ 告诉张娜：“是的，你是正确的，她就是珊珊。”  
这样做不合适，因为这不是事实。
- ✓ 告诉张娜：“等我们回到家，你可以看看珊珊的照片，就会记起她了。”  
这是很好的应对方式，因为马文军强调了张娜妹妹的重要性，而不是和张娜争论公园里看到的年轻女士不是她的妹妹。

## 现在我们来查看另外一个例子

张雅欣的父亲张光患有失智症。一天，张光有些坐立不安，突然，他凝视着房间一角，看起来非常害怕。他呼唤他的女儿，说：“你看到他们在讲话吗？”他尖叫着说：“你们在那做什么？”张雅欣觉得非常崩溃以至于她想要逃离。她对自己说：“父亲的病比我想象得严重多了。”

### 小贴士



和医生确认失智症人士正在服用的药物的副作用，药物副作用可能是导致妄想或幻觉的原因。

## 2. 测试一下



### 看到不存在的人

#### 您的建议是什么？

请选择所有正确的答案。

- 安抚他，并用平和的语气告诉他：“你很安全，我和你在一起。”
- 握住他的手并轻轻拍打以安抚他。
- 检查环境中是否存在可能引起他幻觉的任何东西，例如，阳光照射到房间形成的影子。需要时对环境做出改变。
- 引导他离开房间。
- 告诉父亲这不是真的，这个房间里没有其他人。

## 2. 测试一下

**看到不存在的人**

- ✓ 安抚他，并用平和的语气告诉他：“你很安全，我和你在一起。”  
这是很好的应对方式，因为有幻觉的人常常觉得害怕和不安全。
  
- ✓ 检查环境中是否存在可能引起他幻觉的任何东西，例如，阳光照射到房间形成的影子。需要时对环境做出改变。  
这是一个好的应对方式，因为尽管患失智症的人会曲解环境，但还是存在导致其意识混乱的原因。
  
- ✓ 引导他离开房间。  
这是一个好的应对方式，因为环境的改变可能会转移父亲的注意力，从而使幻觉消失。
  
- ✗ 告诉父亲这不是真的，这个房间里没有其他人。  
这个应对方式不是很好，因为和有妄想或幻觉的人争论他所看到或听到的东西，并不能帮助他们平静下来。

## 2. 活动



### 我们来看看您自身的情况

将您刚刚学到的内容与您自身的实际情况联系起来非常重要。

这些不真实的或不寻常的想法不会总是存在，如果被照顾者表现出这些行为，您会怎么做？

*请试着描述不同的、恰当的应对方式。*

---

---

---

首先您会做什么？

---

---

---

### 请记住



患失智症的人有时会有一些愉悦的幻觉，例如，看到实际并不存在的漂亮的颜色或小孩。如果这些景象并不会引起不安，那就试着和他们一起乐在其中。

## 我们一起回顾一下您本次课程所学的内容：

- 不真实的想法或看到不存在的东西（妄想和幻觉）在患失智症的人群中较常见。
- 这些妄想或幻觉会使患失智症的人和照顾者双方都很苦恼。
- 通常，有幻觉和不真实想法的人需要大量的安慰。
- 找到减少妄想和幻觉的办法很重要，不能和他们争论，而是要安慰他们，分散他们的注意力。
- 检查环境中是否有导致幻觉和妄想的因素。
- 如果一种方法不起作用，那么尝试其他的方法。
- 提醒自己，妄想和幻觉是失智症的一部分。
- 如果您所照顾的人有不真实的想法或幻觉，深呼吸并思考最佳的应对方式，以最大程度地减轻您和他/她的压力。
- 提醒自己，妄想和幻觉是失智症的一部分。
- 如果您所照顾的人有不真实的想法或幻觉，深呼吸并思考最佳的应对方式，以最大程度地减轻您和他/她的压力。



**您已经完成了本次课程的学习，做得很好！**

## 课程 7. 重复行为

### 为什么这次课程很重要？

如果一个人反复做同一件事情，我们称之为“重复行为”。重复行为对于患失智症的人和照顾者来说都会造成压力。

### 这次课程可以在哪些方面使我得到帮助？

本次课程将帮助您了解为什么会发生重复行为，如何应对并减少重复行为的发生。

### 我将学到什么？

1. 重复行为在患失智症的人群中是很常见的。
2. 什么因素可能诱发重复行为，如何改变这些因素。
3. 如何在患失智症的人发生重复行为时，采用不同的方式给予安慰，增加其舒适度，

### 1. 什么是重复行为？

患失智症的人可能会忘记他或她刚刚说过的、听到的或做过的事情，从而导致重复行为。

如果照顾者知道如何应对，通常来讲，重复行为对患失智症的人没有什么伤害。如果照顾者不知道如何处理，患失智症的人可能会变得焦虑、不安或者抑郁，照顾者也会因此感到有压力。照顾者在压力状态下可能会反应不当，例如尖叫，之后通常又会因此感到内疚。



## 2. 如何在患失智症的人发生重复行为时，采用不同的方式给予安慰，增加其舒适度。

### 我们来看看下面这个案例

朱峰患有失智症，他妻子是主要的照顾者。由于妻子要出门几个小时，所以朱峰的儿子朱磊在这期间负责照顾父亲。朱磊注意到母亲离开后，父亲有点紧张，但一切还算顺利。

在一起用过午餐后没多久，朱峰问：“什么时候吃午饭？午饭吃什么？”朱磊一开始没想太多。然而，几分钟后，朱峰又问“什么时候吃午饭？午饭吃什么？你妈妈去哪里了？”朱峰一遍又一遍地重复这些问题。朱磊很困惑父亲为什么会这样，而且越来越担心父亲。

朱磊很困惑父亲为什么会这样，而且越来越担心父亲。朱磊一遍遍地回答同样的问题，但有点不高兴，声调也提高了。朱磊大声并且不耐烦地说：“我已经回答过这些问题了，您怎么一直重复问呢？”

## 1. 测试一下



### 重复问问题

#### 您会建议朱磊怎么做？

请选择您认为合适的反应。

- 朱磊说：“您怎么了？您难道不记得了吗？我们刚刚吃过午饭！”
- 保持冷静，并告诉父亲，母亲很快就会回家。
- 鼓励父亲做一些活动。
- 写下朱峰所问问题的答案，例如，妻子去了哪里、大概什么时候返回。
- 直接走开。
- 接受父亲的重复行为。如果这样的重复行为对父亲无害，那就随它去吧，找点其他方法来适应父亲的重复行为。
- 给父亲一些零食或者喝的。

## 1. 测试一下



## 重复问问题

- ✘ 朱磊说：“您怎么了？您难道不记得了吗？我们刚刚吃过午饭！”

**这不可行**，朱磊不能责怪父亲，因为父亲并不是故意要这样，他自己也控制不了自己。
- ✔ 保持冷静，并告诉父亲，母亲很快就会回家。

**这是一个很好的反应**，因为朱峰的不安全感可能会加重他的重复行为。妻子出门可能让他觉得没有安全感，告诉他妻子很快就会回来，他的重复行为可能会减少或停止。
- ✔ 鼓励父亲做一些活动。

**可行**，让父亲看一些、听一些或者做一些别的事情，这样可以分散他的注意力。
- ✔ 写下朱峰所问问题的答案，例如，妻子去了哪里、大概什么时候返回。

**这个方法可能有用**，这样可以安抚朱峰，让他放心，防止他反复询问。
- ✘ 直接走开。

**这个反应不好**，这样只会让父亲更加焦躁不安。
- ✔ 接受父亲的重复行为。如果这样的重复行为对父亲无害，那就随它去吧，找点其他方法来适应父亲的重复行为。

**可行**。如果仅仅只是重复提问，或许冷静下来之后，重复行为也会减少。
- ✔ 给父亲一些零食或者喝的。

**这可能有效**。也许朱峰在午餐之后仍然觉得饿或者觉得渴了。满足他的需求，有助于他平静下来。

## 2. 活动

**我们一起来看看您自身的情况**

将您学到的内容与您自身的情况联系起来是非常重要的。请在下面的空白处写下您的答案，就像您自己的专属日记一样。

您的被照顾者最近有没有重复行为？

---

---

---

您有没有做些什么，减少这样的重复行为？

---

---

---

您有没有做些什么，改变您对这些重复行为的反应？

---

---

---

---

## 我们一起回顾一下您本次课程所学的内容：

- 重复说或者做同一件事情（重复行为）在患失智症的人中很常见。
- 重复行为处理起来可能会让您觉得有压力。
- 如果您照顾的人有重复行为，请尽量给予安抚，增加他/她的舒适度。
- 尽量明确重复行为的诱因并尝试改变这些诱因；同时明确您的反应是否也有不妥，并尝试改变。
- 重复行为可能是时好时坏的。
- 提醒自己，重复行为是失智症疾病表现的一部分。
- 如果您照顾的人重复说或者做同一件事情，深呼吸，想一想什么才是最佳的处理方法，将您和他/她的压力降到最低。



**您已经完成了本次课程的学习，做得很好！**

## 课程 8 游走和走失

### 为什么这次课程很重要？

对游走和走失的担忧会导致焦虑和压力。像其他照顾者一样，您可能会担心被照顾者走失的问题。

### 这次课程可以在哪些方面使我得到帮助？

本次课程将帮助您了解游走的原因，以及如何减少走失的可能性。

### 我将学到什么？

1. 四处游走在患失智症的人中很常见
2. 患失智症的人四处游走的可能原因
3. 降低走失几率和管理游走行为的实用性建议

### 1.为什么游走是一个问题？

患失智症的人可能会有在房间里四处游走或离开房间、到周围走动的习惯。他们也许会走失。因此，当患失智症的人独自外出时，安全性是首要的问题。

#### 预防游走很重要

本次课程将告诉您游走的可能原因，以及让游走变得安全一些的策略。

很重要的一点是要找到方法预防走失或远离不安全的环境。



### 3. 应该如何降低走失几率和管理游走行为？

这里是一些有助于管理游走行为和预防走失的建议：

- 维持您所照顾的人日常的习惯和活动。找出他/她一天中最可能游走的时间，在这个时间段安排一些活动，比如一起到公园散步。
- 如果被照顾者觉得迷茫、感觉被抛弃、失去方向想要“回家”或想要“去工作”时，要给他/她安抚。比如，“今晚我们会待在这里。我们很安全，我会一直陪着你。在好好睡一觉后，我们明早就能回家。”尽量避免去纠正患失智症的人的想法。
- 确保所有的基本需求得到满足。患失智症的人是否需要去卫生间？他/她是否觉得渴了或者饿了？
- 避免人多嘈杂的地方，比如商场、超市、食品杂货店或其他类似的地方，这些地方会导致患失智症的人困惑或迷失方向。
- 确保患失智症的人身上携带有能表明身份信息的物件。
- 确保您的家庭环境是安全的，保证患失智症的人待在家里是安全的，不会在您不知情的情况下离开房子。比如，隐藏的门或者门把手，或在门上安装门铃或门帘，开关门时会发出声响，提醒您有人出门了。
- 最好是有一张近期的照片，以防患失智症的人走失时，您需要请人帮忙按照照片寻找。
- 患失智症的人走失后，找到他/她时要语气平和地说话，带着接纳和爱，尽量避免责备或表达气愤。

## 我们来看一个例子

姚峰患有失智症，妻子聂湘在照顾他。一天，聂湘正在做饭，她听见姚峰朝门口走去的声音。她知道他喜欢下午出去散步，但是目前她在做饭，不能陪他去散步。

### 1. 测试一下



#### 应对游走

#### 聂湘应该怎么做呢？

请从以下选项中进行选择：

- 在厨房向姚峰大声喊道：“停下，我现在不能和你一起出去。”
- 关掉炊具，跟随姚峰出去。
- 禁止姚峰外出，并且将他拉回屋内。
- 走到姚峰跟前，平和地说：“我们先吃饭，然后再一起出去散步。”
- 锁上门，让姚峰不能离开。
- 让姚峰外出，并请求邻居帮忙看住他。
- 请其他家人陪同姚峰外出散步。
- 让姚峰到厨房帮忙做一些家务。
- 在晚饭前安排更多的午后散步时间。

## 1. 测试一下



## 应对游走

- ✘ 在厨房向姚峰大声喊道：“停下，我现在不能和你一起出去。”

这不是一种好的应对方式，因为从厨房向姚峰大声喊叫既可能让他困惑和激动，还可能无法阻止他自己外出。
- ✔ 关掉炊具，跟随姚峰出去。

如果没有其他可替代的方案，那这是一个好的应对方式。
- ✘ 禁止姚峰外出，并且将他拉回屋内。

这种应对方式不好，因为姚峰可能会激动、生气，拒绝回到屋内，这可能会导致姚峰或聂湘受伤。
- ✔ 走到姚峰跟前，平和地说：“我们先吃饭，然后再一起出去散步。”

这是一个好的应对方式。聂湘情绪平静，没有冲姚峰大声喊叫，同时尊重姚峰的想法，告诉他在晚饭后他们一起外出。
- ✔ 锁上门，让姚峰不能离开。

如果没有其他选择，并且聂湘能和姚峰一起待在屋内，那这会是一个好的应对方式。考虑到消防安全，患失智症的人如果需要监护，就不应该在没有人陪伴的情况下被锁在屋内。
- ✔ 让姚峰外出，并请求邻居帮忙看住他。

如果聂湘事先与邻居沟通好了，有邻居帮忙看着姚峰，那这是一个比较好的方法。如果姚峰处于失智症的早期，他可能仍然能够在自己熟悉的环境中独自外出。
- ✔ 请其他家人陪同姚峰外出散步。

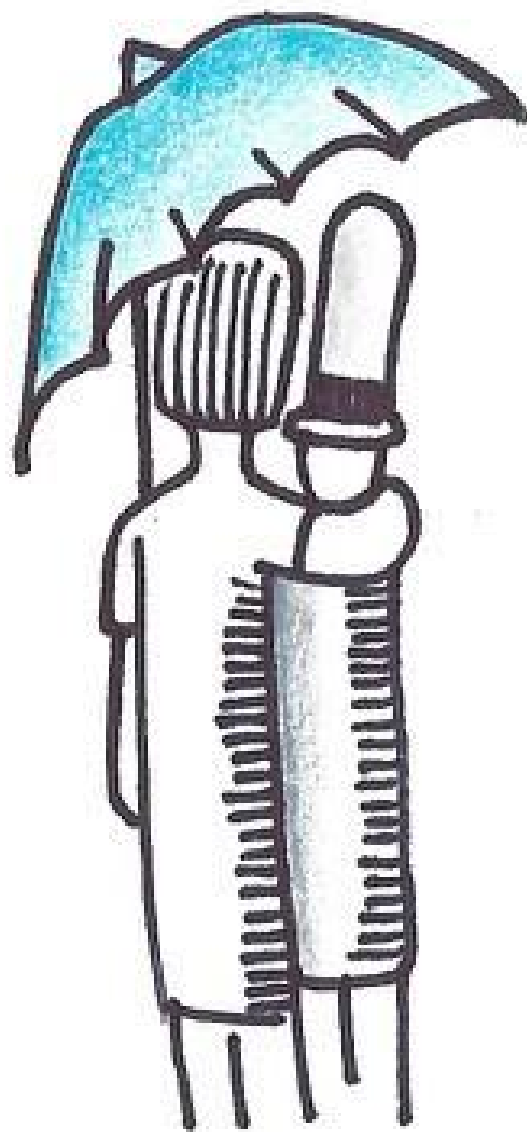
这是一个好的方法。聂湘能继续做饭，姚峰也能在饭前享受愉快的散步。

## 1. 测试一下(续)



## 应对游走

- ✓ 让姚峰到厨房帮忙做一些家务。  
**这是好的应对方式**，因为这既分散了姚峰想外出散步的注意力，也让他有事情可以做。
- ✓ 在晚饭前安排更多的午后散步时间。  
**这是一个好的应对方法**，因为这样提前安排既能避免聂湘为了陪姚峰散步而中断做晚饭，同时有助于姚峰消耗一些体力，在晚饭前回到家中放松放松。



## 2. 活动



### 我们一起来看看您自身的情况。

将所学内容和自身情况联系起来是很重要的。请在下面的空白处写下您的答案，就像您自己的专属日记一样。

根据本次课程列出的游走的可能原因，您认为您照顾的人游走的可能原因有哪些？请选择所有适用的答案。

1.

- 想要锻炼身体
- 继续以前定期散步的习惯
- 生活缺乏刺激，希望消除无聊感
- 消耗体力，避免一整天坐着
- 缓解由于关节疼痛或僵硬带来的疼痛感和不舒服
- 应对压力或焦虑
- 对所处的环境感到迷茫或不确定
- 外出时忘记他们打算去的地方
- 寻找过去或现在的某个人或某个物件
- 寻找成就感和目标，如希望去工作
- 对时间感到困惑
- 其他（请说明），  
\_\_\_\_\_

2.

根据您刚刚选择的原因，下次您所照顾的人想要出门或游走时，您会如何反应或应对？

---

---

为了被照顾者能有一个愉快、安全的散步时光，您可以做哪些事情？

---

---

---

花一点时间来总结一下您本次课程中学到的对您有帮助的内容。

---

---

## 我们一起回顾一下您本次课程所学的内容。

- 四处游走或离家是患失智症的人常见的行为。
- 四处游走可能是为了锻炼身体，或打发无聊时光，也可能是患失智症的人患病前的生活习惯或日常活动。
- 独自出门或游走可能会有安全隐患。
- 四处游走和走失的问题会让患失智症的人和照顾者双方都很不安。
- 找出四处游走或离家的可能原因很重要。
- 您应该根据游走的可能原因决定您如何应对。
- 如果一种方法不起作用，尝试其他的方法。
- 游走行为时好时坏。
- 深呼吸并思考最佳的应对方式，以最大程度地减轻您和被照顾者的压力。

如果您想要了解更多关于如何计划一天的愉快生活，请回顾[模块4 课程5 愉快的一天](#)。



**您已经完成了本次课程的学习，做得很好!**

## 课程 9 判断力下降或缺乏

### 为什么这次课程很重要？

判断力下降或缺乏会让患失智症的人和照顾者双方都很困扰。

### 这次课程可以在哪些方面使我得到帮助？

本次课程将帮助您了解判断力下降或缺乏的原因，同时指导您一些管理相关行为的技巧。

### 我将学到什么？

1. 随着失智症的进展，判断力下降或缺乏的问题也越来越严重。
1. 如何管理判断力下降或缺乏。
2. 如何做好计划以应对未来情况不断严重的判断力下降或缺乏。

### 1. 什么是判断力下降或缺乏？

判断力下降或缺乏包括说的话不合时宜，在某些场合做不恰当的事情，或不能约束自己的行为。

通常这些行为是无害的，但是会让患失智症的人或照顾者觉得有压力或尴尬。患失智症的人往往会寻求指导或归属感。



## 1. 活动



您是否注意到您照顾的人有时会有判断力下降或缺乏的表现？  
如果有，请在下面空白处进行描述。

---

---

---

作为照顾者，这种情况对您有什么影响？

---

---

---

### 请注意



随着失智症的进展，判断力下降或缺乏的行为会越来越严重。在本次课程中，您会练习一些应对判断力下降或缺乏的方法，将有助于您找到适合您的方法。

## 2. 如何管理判断力的改变？

### 我们来看一个例子

石峰到城里去看望他患有失智症的姑姑石婷，他们正在去餐厅吃晚餐的路上。石峰叫了一辆出租车前往餐馆。突然，出租车停到了石婷的旁边，吓了她一跳。通常很温和的石婷开始斥责出租车司机。

### 1. 测试一下



#### 管理判断力的改变

#### 您会建议石峰如何去应对这样的情况？

选择所有您认为比较恰当的应对方式。

- 用手捂住石婷的嘴，阻止她继续斥责司机。
- 由于刚刚发生的事情很尴尬，因此将石婷送回家里，然后离开。
- 保持冷静，并安抚石婷她很安全。
- 接受这种行为。如果出租车司机看起来没有在意这件事，那就随它去，并设法去适应。
- 石峰可以准备一张卡片随身携带，卡片上写着：“我的同伴患有失智症，请对我们多一些耐心。”然后将这张卡片给出租车司机。

## 1. 测试一下



## 管理判断力的改变

## 您会建议石峰如何去应对这样的情况？

- ✘ 用手捂住石婷的嘴，阻止她继续斥责司机。  
这不是好的回应方式。因为这可能会让情况变得更糟，使石婷更加激动。
- ✘ 由于刚刚发生的事情很尴尬，因此将石婷送回家里然后离开。  
这种应对方式不好，因为这可能会让石婷感到难过和被孤立。
- ✔ 保持冷静，并安抚石婷她很安全。  
这是一种好的回应方式，因为这传递出石峰对石婷的关心。这也许能够让她停止对出租车司机的责骂，让她感到更放松。
- ✔ 接受这种行为。如果出租车司机看起来没有在意这件事，那就随它去，并设法去适应。  
如果这种行为没有对任何人造成伤害，那就不要在意它，这会是一种恰当的应对方式。
- ✔ 石峰可以准备一张卡片随身携带，卡片上写着：“我的同伴患有失智症，请对我们多一些耐心。”然后将这张卡片给出租车司机。  
这是不错的应对方式，因为这让石峰既能向出租车司机解释原因，又不会让石婷觉得尴尬。

### 3. 如果判断力下降或缺乏的情况日益严重会怎么样？

之前的案例是发生在石峰身上的一过性的、短暂的经历。如果判断力下降或缺乏的行为变得更加严重，会发生什么呢？这里有三个案例。

#### 财务问题处理不当

苏清患有失智症，自己一个人居住。她的堂妹郑玲前去看望她。尽管苏清一直都是很有条理的，可是郑玲到她家后发现厨房桌子上有一大堆没有启封的信件。

郑玲想知道苏清在支付账单方面是否遇到了问题。她询问苏清的财务状况。苏清记不清自己是否缴纳过账单了，不知道这些账单的截止日期，也记不起她在银行的存款有多少。面对这样的情况，郑玲变得非常担心。

## 2. 测试一下



### 管理更严重的判断力改变(1)

您会如何建议郑玲？

选择所有您认为比较恰当的应对方式。

- 保持冷静，然后给苏清的女儿打电话。
- 去银行，并要求管理苏清的财务。
- 由于感到不安，郑玲选择离开。
- 询问苏清是否需要帮忙打开桌子上的这些信件。
- 试着弄清楚是否有人协助苏清处理财务问题，比如家人或专业人士。

## 2. 测试一下



## 管理更严重的判断力改变(1)

## 您会如何建议郑玲？

- ✓ 保持冷静，然后给苏清的女儿打电话。

这是好的回应方式。郑玲将自己的担心告诉苏清的女儿，作为苏清最亲近的家人，她女儿也许会知道更多信息，并能够在苏清需要的时候给予协助。

- ✗ 去银行，并要求管理苏清的财务。

这不合适，应该由苏清指定一名她愿意的人来协助管理她的财务。

- ✗ 由于感到不安，郑玲选择离开。

这不合适。如果苏清管理自己的财务有困难，任由这种情况继续发展也许会让事情变得更加糟糕。

- ✓ 询问苏清是否需要帮忙打开桌子上的这些信件。

这是一种好的应对方式。因为如果给予一些正确的提示，比如打开她面前的账单并提示她逐个进行支付，苏清也许仍然可以支付她的账单。

- ✓ 试着弄清楚是否有人协助苏清处理财务问题，比如家人或专业人士。

这种应对方式很好。因为苏清的失智症可能已经发展到不能继续自己处理财务问题，如果没有人帮她处理财务问题，郑玲也许需要打电话给苏清的女儿，告知自己的担心。

## 坚持自己开车

胡伟患有失智症。一天他的邻居彭刚发现胡伟的车停靠得很奇怪，挡住了街道上其他的车辆。

彭刚走出自己的房子，看到胡伟，正打算和他说话。但胡伟并没有停下脚步，而是跳进车里，加速离开，违规左转后开出了小区。胡伟出门后很快就回来了，看上去好像什么都没有发生过一样。

但胡伟并没有停下脚步，而是跳进车里，加速离开，违规左转后开出了小区。胡伟出门后很快就回来了，看上去好像什么都没有发生过一样。

### 小贴士



最好由患失智症的人自己提出不再开车。放弃自己开车对一个人来说是一个困难的决定，意味着丧失独立性和想去哪儿就去哪儿的能力。为他们提供一些替代的交通方式有助于他们保持活跃，继续参加社交活动。替代的交通方式有定时接送他们、使用公共交通工具或者帮他们预约出租车等。在放弃驾驶后，一定不能让他/她被孤立或觉得孤独。照顾者要努力让患失智症的人保持与外界的联系。

## 3. 测试一下



### 管理更严重的判断力改变(2)

#### 您会如何建议彭刚？

选择所有您认为比较恰当的应对方式。

- 在胡伟回来时立即拿走他的车钥匙，以避免这样的事情再次发生。
- 保持冷静，询问胡伟那天是否还要去其他地方。如果是，可以驾车带他去。
- 忽略这事，因为这种情况很尴尬。
- 询问胡伟是否需要帮助解决交通问题。
- 告诉胡伟自己很关心他的驾驶状况，并建议胡伟去看医生。
- 向胡伟的照顾者，家庭成员及朋友告知此次事件。

## 3. 测试一下



## 管理更严重的判断力改变(2)

## 您会如何建议彭刚？

- ✘ 在胡伟回来时立即拿走他的车钥匙，以避免这样的事情再次发生。

这种应对方式不好。因为作为邻居，彭刚无权决定胡伟不能再自己开车，胡伟也许会生气。

- ✔ 保持冷静，询问胡伟那天是否还要去其他地方。如果是，可以驾车带他去。

这是好的回应方式，因为这样能够阻止胡伟危险驾驶，同时为他提供安全的交通方式，让胡伟能够处理自己的事情。

- ✘ 忽略这事，因为这种情况很尴尬。

这种回应不好，因为胡伟开车可能会对他自己或他人带来危害。

- ✔ 询问胡伟是否需要帮助解决交通问题。

这是恰当的回应方式。因为胡伟可以选择搭乘公交车或步行，避免任何不安全的行为。

- ✔ 告诉胡伟自己很关心他的驾驶状况，并建议胡伟去看医生。

这是好的回应方式，因为彭刚坦诚地提出了自己的担心，体现了对胡伟的尊重。

- ✔ 向胡伟的照顾者，家庭成员及朋友告知此次事件。

这是可行的方式，彭刚可能不知道胡伟患有失智症，他可能会担心胡伟和其他人的安全。

## 性冒犯

张军有70多快80岁了，患有失智症，与家人住在一起。翟梦灵是家里请来的护理员，22岁，每周过来家里2天帮张军洗澡，管理他的用药。几个月来这样的安排一直很好。

一天，翟梦灵正准备给张军洗澡，张军说了一些带有挑逗性的话语，并试图把翟梦灵拉近自己身边。翟梦灵十分震惊，她跑出房间，告诉这家人她以后不再过来工作了。

### 小贴士



如果张军继续有这样的冒犯行为，家人或许应该考虑雇佣一名男性的护理员，以避免这样的冒犯行为发生。他们可能也需要寻求专业人士的建议。

## 4. 测试一下



### 管理更严重的判断力改变(3)

您建议张军的家人如何应对？

选择所有您认为恰当的应对方式。

- 保持冷静，告诉张军他这种行为让人无法接受，并向张军解释翟梦灵是谁。
- 改变洗澡方式。或许翟梦灵可以帮张军进行海绵擦浴，让张军能更多地自己洗澡。
- 改变洗澡环境。洗澡时在张军的肩膀上搭上毛巾或浴衣，保护他的隐私。
- 大声呵斥张军，因为他的行为而羞辱他。
- 忽略发生的事情。

## 4. 测试一下



## 管理更严重的判断力改变(3)

## 您建议张军的家人如何应对？

- ✓ 保持冷静，告诉张军他这种行为让人无法接受，并向张军解释翟梦灵是谁。

这是一个好的应对方式。张军的家人没有反应过激，因为他们知道张军的行为是疾病造成的。他们为张军的举止行为重新界定合理的边界，以保证翟梦灵的安全。

- ✓ 改变洗澡方式。或许翟梦灵可以帮张军进行海绵擦浴，让张军能更多地自己洗澡。

这是一个好的选择。让张军更多地自己洗澡能够分散他的注意力。这样，翟梦灵和张军双方的尊严都能得到维护。

- ✓ 改变洗澡环境。洗澡时在张军的肩膀上搭上毛巾或浴衣，保护他的隐私。

这是一个好方法，也许因为洗澡时张军赤裸身体，让他对所处情境产生误解。

- ✗ 大声呵斥张军，因为他的行为而羞辱他。

这样不行，因为张军也许没有意识到这些冒犯行为是他的疾病造成的。因此，尽量不要反应过激。

- ✗ 忽略发生的事情。

这样不好，因为张军可能会继续这样的冒犯行为，这会给翟梦灵造成困扰。

## 2. 活动



### 我们一起来看看您自身的情况

将您刚刚学到的内容和您自身的情况联系起来是非常重要的。之前，我们询问您所照顾的人是否有时会出现判断力下降或缺乏的表现。您写下了相关内容。在学习了这些案例后，再想一想您自身的情况。请在下面的空白处写下您的答案，就像您自己的专属日记一样：

您所照顾的人有时是否表现出判断力下降或缺乏的行为？

---

你会如何应对？

---

---

花一点时间总结一下您在本次课程中学到的处理判断力下降或低下的方法。

---

---

### 请记住



判断力下降或缺乏可能会影响决策能力。如果您想了解更多相关内容，可以复习[课程3 共同决策](#)。

## 我们一起回顾一下您本次课程所学的内容：

- 判断力下降或缺乏随着失智症的病情发展而越来越严重。
- 判断力下降或缺乏对患失智症的人和照顾者来说都是很苦恼的。
- 尽可能地阻止或缓解判断力下降或缺乏的行为。
- 判断力下降或缺乏的表现会时好时坏。
- 提醒自己这是失智症的一部分。
- 深呼吸并思考最佳的应对方式，以最大程度地减轻您和您照顾的人的压力。
- 为将来日益严重的判断力下降或缺乏问题做好计划。



**您已经完成了本次课程的学习，做得很好！**

## 课程 10. 总结回顾

### 为什么这次课程很重要？

行为改变对患失智症的人和照顾者来说都会造成很大的压力。

### 这次课程可以在哪些方面使我得到帮助？

本次课程将总结在行为改变出现时如何预防、减少和处理这些行为。

### 我将学到什么？

1. 总结应对行为改变时需要记住的关键信息
2. 应用技巧;不要责怪自己，与他人分享自己的感受，安排好自己的时间

### 1.应对行为改变时，请牢记以下内容：

- 行为改变是失智症常见的表现。
- 尽量使您所照顾的人感到舒适。
- 找寻防止或减少行为改变的方法，例如使用记忆辅助工具。
- 试着转移您照顾的人的注意力，而不是与他/她争论。
- 如果一种方法不起作用，尝试其他方法。
- 行为改变会时好时坏。
- 咨询医生，识别药物或疾病原因引起的行为改变。
- 辨别周围环境或您的照顾方法是否会引起行为改变。
- 提醒自己行为改变是失智症的一种表现，但在确认失智症这个原因前需要排除其他可能的原因。

## 2.应用技巧;不要责怪自己,与他人分享自己的感受,安排好自己的时间。

以下是对相关课程的推荐。如果您还没有学习这些课程,您可以在本次课程结束后完成。

- 不要因为您遇到的问题而责怪自己或被照顾者。如果您想找到管理自己情绪的方法,请参照本课程的最后一页[模块3 课程3 不同的思维方式](#)。
- 与他人分享您作为照顾者的经验和感受。如果您独自承受这些,将会使您照顾被照顾者的过程更加辛苦。如果您想学习更多关于“寻求他人帮助”的知识,请阅读[模块2 课程4 寻求他人帮助](#)。
- 拥有自己的时间是非常重要的,让您可以做自己最喜欢的事情,比如与好朋友一起活动或享受自己的爱好。如果您想了解更多关于“愉悦身心的活动”的内容,请阅读[模块3 课程2 为愉悦身心的活动寻找时间](#)。



您已经完成了本次课程的学习,做得很好!

在世界范围内，失智症照护者应该获得信息和支持，以便有效地应对和管理与失智症照护相关的身体、精神和社会需求。此 iSupport 手册旨在提供可访问的、基于证据的培训和信息，并根据照护人员的需求量身定制。它旨在提高失智症照护者知识和照顾技能，例如照护者应对失智症症状和照顾自己的能力。iSupport 也可在线获得，可通过 [www.isupportfordementia.org/en](http://www.isupportfordementia.org/en) 在线获得。



想要了解更详细的信息，请联系：

Department of Mental Health and Substance Abuse  
World Health Organization  
Avenue Appia 20  
CH-1211 Geneva 27  
Switzerland

邮箱: [whodementia@who.int](mailto:whodementia@who.int)

网址: [www.who.int/mental\\_health/neurology/dementia/en](http://www.who.int/mental_health/neurology/dementia/en)

ISBN: 9789241515863

