



Ohio

俄亥俄州
认知健康
委员会

帮助俄亥俄州的脑退化症患者，以及他们的亲人、护理伙伴和更广泛的社区，让大家活得有意义、有目标，并且活得快乐。

清理杂乱

杂乱可能造成过度刺激



脑退化症患者很难理解他们所处的环境中发生了什么事，并且在有大量刺激的情况下很难处理信息。结果，一个极其杂乱的家可能会造成过度刺激，导致难以找到想要的物品、或难以专注于某项活动或记住任务顺序。

对大多数人来说，个人物品及纪念物品有助于保持我们的身份认知，但对于脑退化症患者来说，判断能力的丧失、困惑的增加和记忆力的丧失会导致他们对物品和家用物品产生不同的反应。例如，一份晚餐外卖单可能被视为一份重要文件，一个泡沫塑料容器被视为有价值的物品。有时候，无法辨别该扔哪样东西可能会导致问题，因为患者往往对财物持有过分执念并力保其安全。

通常，尤其是对于独居的个人来说，脑退化症患者家里会有过多的收据、旧邮件、购物袋、期刊等，这些东西会把家里的表面弄得乱七八糟，造成在家里行走不安全，有时也不卫生。此外，这种杂乱会增加困惑，因为患者不知道该注意什么。

达娜的故事

“我和姐姐腾出整整一天来整理妈妈的房子。我们觉得必须马上完成这一切，否则永远干不完。大错！我们没有精力或注意力在一整天时间内清理。随着时间的推移，我们变得沮丧，效率也大大降低。一天结束时，我们对不得不这样度过一天感到非常怨恨！”

与其试着每次把事情都干完，不如留出两到三个小时做家中一个项目或清理一处空间。这样，你会有动力去做更多的事情，而不是被这个过程弄得筋疲力尽。



你能做到的事！

简化并清除杂乱

对许多人来说，说起来容易做起来难。例如，许多家庭告诉我们，他们试图为妈妈清理厨房，扔掉一些没用的东西、变质的食物等，但她会变得寻衅吵闹，叫他们停止清理！对于你的试图帮忙每人都会不同方式的反应，因此，以下有一些建议你可以尝试。

以友好、温和的方式接近对方，询问你是否可以帮忙整理一下屋子。确保获得对方的意见——不要不问对方就开始扔东西。为他们提供选项：扔掉什么和保留什么的。

人们通常乐于助人。找一个当地的慈善机构，他们可以真正使用你清理的物品（例如妇女庇护所需要面

试使用的正装。) 并请患者通过捐赠物品来帮助这个组织。

您可能需要请朋友或家人邀请脑退化症患者外出游玩几个小时，每周一天，持续几个星期，这样您就可以一点一点地清理和整理东西。通常，如果你逐渐清理，患者不会意识到这些变化，也不会为此感到不安。如果你自己无法做到这一点，请考虑聘请专业清理员来帮你。

清理时，将物品分成四个盒子，标签分别为：保留、捐赠、储存、垃圾。

保留物品是人们每天需要或使用的物品。稍后，将它们整理好，放在容易找到的地方。

捐赠物品将被送给当地的慈善组织。

储存物品是患者的纪念物品，并非每天要用，但它们却造成了太多的杂乱。若有足够存储空间，给这些物品清晰地做上标记存储起来。有些物品可以装箱转送给家人，作为一种分享对话和回忆的活动。

垃圾物品是零碎物件：旧收据、文件、破损物品、过期食品等。任何必须扔掉的东西都应装入纸箱，并搬出家中，以免又被放回屋里。

关于储存或捐赠的说明：

如果你以为把东西藏起来或从家里拿走，脑退化症患者就会忘记它们，这不正确。过去一直使用的带有感情的物品，比如衣服、珠宝、工具和领带，往往是人们记得的东西，也会去寻找。有些人的确不希望他们的情感物品被储存起来，或者如果这些物品不在屋里，那么主人就可能认为这些物品被偷走了，并会定期在房子里找寻。

考虑为存储的物件制作相册。

为有价值的物品拍摄照片，并将其编撰成书，在物品下方的书页上写下段落或句子。这样，患者仍然可以看到他们的物品，并知道物品受到重视和妥善管理。如果东西是送给某人的，你可以写下来，让他知道东西在哪里。例如：“琼挑选了这个花瓶送给她的孙女莎拉，作为她的结婚礼物”。

不该做什么：

X 不要试图在一天内完成全家的清理。



这会让你筋疲力尽，而且会让住在那里的人感到不安。积攒这些杂物花了很长时间，整理起来也需要一些时间。制定一个计划，并针对特定的方面，在一定的时间内，把这些杂乱物品清理和分类。

视觉分类

将剩下的东西（“保留”物品）直观地分类放到患者居住环境中。视觉分类常用物品意味着：

- 放在明显可见处
- 一直放在同一个地方
- 贴上标签，因此容易找到

如果你认为患者患有强迫症，请寻求心理健康专家的帮助，因为帮助患者的方法会有所不同。