



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。

携手方法

脑退化友好型家庭的3个基本提示

如果你正在读这篇文章，那可能因为你是一位护理脑退化症患者的伙伴。这个角色给你带来了你从未想象到的新职责。

俄亥俄州认知健康委员会是你的合作伙伴、朋友和资源，努力让你生活得轻松一些。我们了解你每天所面临的挑战，我们在这里提供真正改变日常生活的准确策略，以及你可以采取的步骤！阅读更多，我们将向你展示如何去做…

我们知道家里的简单变化会带来很大的不同！

提示 #1

创建家庭记忆中心

在家中建立一个记忆中心可以创造一种安全感并能减少患者的焦虑，因为脑退化症患者知道去哪里寻找重要信息。这将有助于减少他们重复性的提问，并让他们对自己的生活有一种控制感。

记忆中心用图片、文字或语音提示作为线索来弥补记忆缺失，让人们专注于他们能做的事情，而不是提醒他们做不到的事情。一旦你在家中建立了一个记忆中心，通过练习后，它将成为重要信息的首选场所，如时间、日期、要做的事列表、每天的日程安排和当天的访客。

玛丽的故事

“我在厨房里为丈夫设置了日历。我仔细地记下每次约会和每项活动。我在睡觉前划去每一天，希望他总能弄清楚当天是哪一天。然而他仍然每天问我我们要做什么！我对他的重复提问感到非常沮丧，他也能看出来我的不满。

有一天我正看护着他，我意识到日历上写的太多了，他不知道该读什么。所以，我尝试了一些不同的方法。我买了一块小白板。我每天都在上面写“今天几号”和“星期几”。在下面，我又列出当天的活动。这对汉克来说更容易理解。现在他每天早上都会检查小白板，不问我了。真是解脱！”

你能做到的事！

试试看！

在家中经常使用的地方选择一个中心位置。对于大多数家庭来说，这往往是厨房。选择可以放置一张小桌子的地方，也可使用柜台的一块空间。



去除杂物。除了为了创建记忆中心而特置的东西之外，不应该有其他内容。成堆的邮件、成堆的杂志和旧收据会让患者分心和困惑。



在墙上的易见高度安装一个易读的数字式或指针式大时钟。选择阿拉伯数字的指针式时钟，因为它们比罗马数字更容易阅读。如果你不确定该选择哪一种（数字式或指针式），选择亲人习惯使用的时钟类型。



在桌上或柜台上，放一本简单的大台历，台历设计简约尽量少带图片。或者，使用一块带干擦表面的备忘录板，上面已给出了日历、笔记和日常安排的地方。



在日历旁边放置钢笔和一本8½英寸x11英寸的带行记事本，以便在打电话时记笔记或写便条用。



考虑购买一部新电话。带有大按钮的电话是视力模糊或精细动作有限人群的理想选择。图相手机在记忆拨号按钮旁边有一张照片的空间。这最适合有严重记忆问题的人。



将所有药物分类放在贴有明确标签的药盒中，并在每周的同一天进行填放。例如，每个周日晚上把下一周的药盒填满。



收集家中每个人的所有重要健康信息，并将其放在标有“**紧急情况**”的红色文件夹中。确保信息包括所有医学诊断，如阿尔茨海默病、药物、医生姓名和电话号码、过敏等。列出脑退化症患者的护工一旦生病时需要呼叫的紧急联系人的姓名和电话号码。



练习使用记忆中心。与认知障碍患者一起定期去记忆中心，阅读全天的事件清单，养成经常检查的习惯。如果对方反复询问有关当天日程的问题，别告诉他答案。而是说：“我们去记忆中心了解一下。”然后，让对方读出有关他正在寻找的信息。反复这样做有助于养成新习惯。在一天过完时在那一天打上“X”，这样做是为了减少对当天是哪天的困惑。如果全张日历上内容太多，只需在标有“**今日活动**”的白板空白处写下当天的事件或琐事。用简单笔记写下重要事件，例如“**约翰周二来访**”。

提示 #2: 增强照明

你有没有注意到你的爱人在准备零食、刮胡子甚至在吃饭找叉子等简单任务上有困难？这些能力的变化通常被归因于认知障碍造成的困惑，但许多人没有意识到的是脑退化症患者每天必须应对的视力障碍。



脑退化症患者每天必须应对视力障碍所带来的结果：

- 视力减退
- 辨色能力减退
- 难以区分物品
- 对眩光耐受性差
- 能见深度受损
- 在光线暗处视物及阅读困难

良好的照明可以带来变化

照明充足可以帮助人们看清周围的事物，使用地标从一处走到另一处，阅读标贴，在交谈中看到他人的脸，并参与日常活动。改善家中的照明会使人们重新对活动和饮食产生兴趣，改善情绪状态，提高行动能力。

照明不足可能导致患者跌倒，并可能导致脑退化症患者增加其他类型的意外、困惑和焦虑。照明不足使人们很难看到对话伙伴，这影响了听者是否能够理解手势、面部表情。如果他们要靠观察说话者口型来理解谈话，照明程度更是重要。

你也许不信，健康的老年人想要看清东西起码需要比20岁人2-3倍的光线。家中的大多数照明需要增强，以帮助脑退化症患者安全独立地生活。

艾萨克的故事

最近，我注意到妻子在夜里发生多次“事故”。她已经尿床好几次了，不得不开始穿失禁护垫。这真的让她很烦恼，她通常拒绝穿，或者在半夜里脱去护垫。我劝她晚上起床去厕所，但她拒绝了。昨晚，在我的催促下，她确实下了床，但却在走廊上摔倒了。她通常走路没问题。幸运的是，她没有受伤，但当我把她扶起来时，我发现她走错了路。

这时候我意识到——她看不见要去的地方。

之前我一直以为这是因为阿尔茨海默症引起的尿失禁问题，原来她害怕起床是因为她看不见自己要去哪里！我沿着黑暗的走廊前后放置了数盏自动开启的夜灯，在厕所里也放置了两盏。

她现在能够找到自己的路了，然后再走回来，没有任何麻烦——最重要的是不用穿失禁护垫了。”

有时最简单的事情能带来最大的变化。

你能做到的事！

- 照明应均匀一致。尝试在房子的每个房间以及房间之间保持相似水平的亮度，这意味着没有黑暗的角落或黑暗的走廊。不均匀的照明、明亮光线造成的投影，和背光阴暗会引起躁动和困惑。
- 各种价格低廉的LED灯泡比白炽灯泡耗费较少的能量。LED仅使用白炽灯泡的一小部分能量，因此用电的费用显著降低。LED灯泡的使用寿命也更长。除了经典的灯泡形状，还有多种条形灯管可以用于橱柜内部、吊柜和书柜顶部。挑选柔和的白色灯泡。
- 楼梯和厕所的照明尤为重要。照明开关应方便触及且用法简单。
- 在卧室或浴室门口安装自动开启照明灯。
- 通过添加灯具或壁灯来增加局部工作照明。梳妆台的工作照明有助于更容易找到化妆品。浴室镜子也有助于美容修饰和个人卫生。
- 增加壁橱内部的照明。在壁橱的门框上安装压力控制开关，以提供壁橱的自动照明。带有内置运动感应器的电池壁灯是压力控制开关的平价替代品。

提示 #3 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的事情，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，个人及情感的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对物品和家用物件的不同反应。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，无法识别该扔的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，这种杂乱也会增加困惑，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，但她会变得寻衅争闹，叫他们停止清理！对于你的试图帮忙每人都会有不同方式的反应，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：什么该扔和什么该留的选择。

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正在清理的物品（例如需要面试服装的妇女庇护所），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几个小时，每周一天，持续几个星期，这样你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。

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。

储存物品为并非每天要用的纪念物品，但它们却造成了太多的杂乱。只要有存储空间，这些物品就可以清楚地做上标记和存储。有些物品可以装箱传给家人，作为一种分享对话和回忆的活动。

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，事实并非如此。过去一直使用的非常有感情的物品，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，那么主人就可能会认为它们被偷走了，并会定期在房子里寻找它们。

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。如果物品是送给某人的，你可以写下来，让他知道一些物品在哪里。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。”

视觉分类

将剩下的东西（“保留”物品）直观地分类到生活环境中。视觉分类意味着常用物品有：

- 放在明显可见处
- 永远放在原处
- 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不同。