



Ohio Council for  
Cognitive Health

俄亥俄  
州认知健康委员会

快速提示 携手合作 俄亥俄州脑退化包括范围 脑退化症之友 认知健康 博客 捐赠

## 记忆书



记忆书是帮助脑退化症患者记忆的辅助工具。记忆书可以是一本笔记本、一件文档或一张信息海报，它讲述了所有关于此人及其爱好的信息。

### 你能做的事

如果你有一位患有晚期脑退化症的朋友或亲人，请帮助他们制作一本记忆书。这与剪贴簿或相册不同。把记忆书想象成帮助个人记忆更清晰的辅助工具，就像眼镜帮助人们看得更清楚，助听器帮助人们听得更真切，手杖帮助人们行走更稳。

记忆受损的人无力记起姓名、词语和事实，在许多情况下他不得不依赖别人。在谈话中，此人可能不记得女儿的名字，他一定是希望自己对女儿的事说得足够多，这样他的谈话对象就会知道他在说谁。当他说不出名字和词语时候，他可能会依靠他的配偶替他说。有了记忆辅助，记忆受损的人就可以独立工作了。

记忆书可以是一场对话的引子，可以用来触发回忆，可以用来一起讲故事，如果脑退化症患者无法说话，护理伙伴可以向患者讲述记忆书的故事。



### 着眼于人甚于着眼于病

如果你和脑退化症患者交谈，他们会告诉你，他们希望朋友、家人和社区像他们在症状确诊之前一样对待他们。他们仍然像以前一样，拥有同样的兴趣和欲望，同样的爱和被爱的能力。他们想被接受，不想被同情。

随着脑退化症的发展，患者将需要更多的护理和帮助，他们的沟通能力也会受到影响。当患者变得无法正常交流时，别人很容易把他们看成是疾病本身。如果你是护理伙伴，这种情况通常会发生，因为你非常专注于提供良好的护理，例如确保他们起床、清洁、穿着、吃饭、服药，你会容易全神贯注到完成护理事务的常规中。那么，我们在作为一位好护理和朋友的同事，如何更关注人而不是关注疾病呢？

我们发现有些事很有帮助，那就是制作一本笔记本、一件文档或一张信息海报，来讲述此人的所有信息。与脑退化症患者一起创建一份《关于我》的文档，可以让患者交流他们生活中的所有重要方面，例如他们的护理偏好、食物喜好、业余爱好、朋友和家人的姓名等。

查看并下载《关于我》小册子样本：

[《关于我》的小册子样本 \(PDF\)](#)



## 如何制作记忆书

每页使用一个短语或句子和一张图片。

使用白纸和黑色印刷体大字。

将每页都放在塑料亚光膜护页套中。

使用封面有透明页袋的三环活页夹。

将患者挑选的一张有意义的照片当作封面。

更多详细信息：

[脑退化症患者的记忆和交流工具](#)