



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。

支持记忆：创建家庭记忆中心

在家中创建一个记忆中心，这可以提供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的信息。

做一些简单而低成本的变化，可以帮助认知障碍患者生活得更独立。

认知障碍使患者感到更多的焦虑和压力。他们对自然环境和社会环境变得更加敏感，并且更多地依靠自己的感官来了解周围发生的事情。家中物品的摆放位置会对脑退化症患者产生很大影响。记忆丧失、困惑和不能解决问题意味着认知障碍患者可能会忘记自己在哪里，下一步该做什么，忘记事物的位置或操作方式。在家里建立一个记忆中心可以创造一种安全感，减少焦虑，因为人们知道在哪里寻找重要信息。这将有助于患者减少重复性的提问，并且在自己的生活中找到一种代理帮手的感受。



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，而不是提醒他们关注那些不能做的事情。一旦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。



你能做的事！

第一步：

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，也可使用一块柜台的空间。

第二步：

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。

第三步：

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。如果你不确定该选哪一种（数字式或指针式），选择亲人习惯使用的时钟类型。

第四步：

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

第五步：

在日历旁边放置几支笔和一本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。

第六步：

考虑购买一部新电话。有许多电话是为老年人和/或听力丧失者设计的。购买配有扬声器的电话可能会有帮助，因为它允许带助听器的人使用电话，不会出现通话回音的隐患。带有大按钮的手机是视力模糊或精细动作能力有限人群的理想选择。还有一些带有记忆按钮的手机可

以用来预先输入程序然后用一键式拨号。这非常适合有轻微记忆问题的人。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。

第七步：

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。比如，在每个周日晚上把下一周的药物盒填满。

第八步：

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疗诊断，如阿尔茨海默病、服用药物、医生的姓名和电话、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，阅读当天所有事件的清单，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今天是哪天的困惑。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是要干的事。用简单笔记写下重要事件，例如对方经常问他的儿子什么时候来看他，记下“约翰周二来访”。

不该做什么：

X 不要用便利贴、多个列表或家庭照片占满空间

记忆中心需要在提供所需信息和视觉上不杂乱之间做到平衡。所以，保持简单。