

# 照顾认知障碍症患者

## 翻译前言

**世界卫生组织数据公布，现在全球每 3 秒便有 1 人确诊认知障碍症，预计到 2050 年全球将有 5000 万认知障碍症患者。**

在中国，患有认知障碍症的老人 2016 年达 900 万，估计到 2050 年将高达 3600 万人。至 2018 年底，全球 65 岁以上人口约为 7.05 亿，而中国目前是世界上唯一老年人口（60 岁及以上）超过 2 亿的国家。人口老龄化，增加了认知障碍症的患病比率。我们急需认识此症，早作预防。

为方便本地读者，故将 Alzheimer’s Disease International 制作的小册子‘Help for care partners of people with Dementia’ 翻译成中文。

因这小册子的制作来源主要是西方已发展及发展中国家，有认知障碍症患者家庭的照顾经验，以及专家的意见。当中有些文化及社会服务与我国有所差异，结合本地情况，内容有所增减。

Alzheimer’s Disease International(ADI)是全球关注阿尔兹海默症的国际联盟，作为认知障碍症患者及其家庭的代表，提供信息和援助予这些家庭。在不同国家都有会员协会，发展支持小组予受影响家庭、提供教育活动予社会大众。每个协会都有医疗与科学专业参与，有些协会提供辅导治疗、日间中心、居家照顾，以及其他类别的支持性照顾服务。



ADI 网址：[www.alz.co.uk](http://www.alz.co.uk)

中国北京 AD 协会网址：<http://www.caad.org.cn/>

## 第四章

### 照顾者的个人需要：减压及情绪管理

认知障碍症不只影响患者本身，整个家庭也被波及。照顾者肩负重要责任。照顾患者的压力巨大，需要思考长远应对病情恶化的方法。

明白自己的感受，可帮助自己应对患者及自己的情绪。悲伤、内疚、愤怒、难堪、孤单是照顾患者旅途上常有的感受。

#### 悲伤

当人失去某些人或事或物时，感到悲伤是人之常情。至亲患上认知障碍症，会令人觉得失去伴侣、父母或朋友，因过往一切不复返而哀伤。而当照顾者才刚适应患者的某阶段状况，患者却又改变、退化。对方不再认得自己，令人感到震惊且悲伤。与有相同经历的人形成的支持小组，有助照顾者渡过每个病情变化的阶段。

#### 内疚

有时照顾者会为患者的行为感到难堪、生气，感到自己无法继续照顾对方。若要将患者安置在照护机构，却又觉得内疚。会有这想法和感受时，不妨与家人及朋友谈谈。

#### 愤怒

愤怒来自多方面。可能是对患者、自己、医生或所处境况。视乎当时的情形。必须分辨清楚愤怒是冲着疾病或是对患者。向多方取意见，例如朋友、家人或支持小组。有时照顾者的愤怒是基于自己可能会伤害患者。若是这种情况，务必求助。

照顾者除了护理患者，也要处理对方的社会事务，例如账单缴费、家务、做饭。在在都令压力大增。及时向信任的家人倾诉或找专业人员支持。

#### 难堪

当患者在公众场合出现不恰当的行为，照顾者可能感到难堪尴尬。与有相同经历的人倾诉，有助减轻

难堪的感受。向会接触到患者的朋友邻居解释原因，令他们明白是病情之故，谅解患者。

## 孤单

为照顾患者，照顾者通常都要放弃自己的社交生活，常留在家内。这会令照顾者感觉孤单，既失去了「伴侣」，也与其他人少联系。孤单的感觉及处境，令照顾患者及应对病情显得更困难。因此，在照顾患者的同时，尽量保持个人社交、与朋友的联系。

## 第五章

### 照顾自己



## 家庭

对某些照顾者而言，家人最能支持及帮助自己；于某些照顾者却相反，家人是压力源头。若家人能伸出援手帮助照顾患者，且接受之，勿一人独自承担。如果因家人不帮助、甚至大肆批评照顾者的做法，试试用家庭会议方式商讨如何照顾患者。家人可能是因不明白认知障碍症而横加意见及指责。

## 道出自己的困难

向他人倾诉是很重要的，勿将所有事都埋藏心里，因会令照顾患者觉得事事都更显困难。明白自己对所经历的事的反应，都是人之常情，会令自己较易应对难关。不用当心麻烦别人，尝试接受他人的帮

助。思考日后如有紧急事情，可向谁求助。

## 留些时间给自己

留些时间给自己，与友相聚、享受自己的爱好，最重要的是令自己放松。若需要较长的时间小休，找人帮忙或照护机构照顾患者。

## 明白自己的限制

了解自己的能耐所限，不要到忍无可忍时才放弃，尽早求助。

## 勿自责

不要自责或责怪患者造成当下的境地。须知道，是疾病所致，不是自己或患者。若觉得自己与家人朋友的关系疏远变差，不要怪罪自己或他们。试试找出原因所在，并与他们讨论。家人及朋友是重要的支持来源。

## 寻求意见

至亲患上认知障碍症，照顾者的角色改变、患者的病情也在变，寻求专业意见，明确自己的角色及应对方法。

## 记住自己是重要的

对自己及患者而言，照顾者本身是很重要的。否则无人照顾他/她，故务必好好照顾自己。

# 第六章

## 自助

### 学会接受帮助

学习接受帮助可能是一件新事物。家人及朋友可能想帮助，却不知该怎么做才恰当。若能清楚说明，

## 互助小组

若本地有认知障碍症家属的互助小组，试试是否适合自己，与同路人一起应对共同难关。

## 有关健康护理的专业

了解所在附近是否有医疗护理、经济援助等方面的服务。

总结而言，下列几项乃基本须知的事：

- ◆有关诊断及护理的做法
- ◆实务照顾护理资讯
- ◆确保休息
- ◆照顾者定期做身体检查
- ◆居家服务、日间中心或护理院
- ◆各项有用资讯