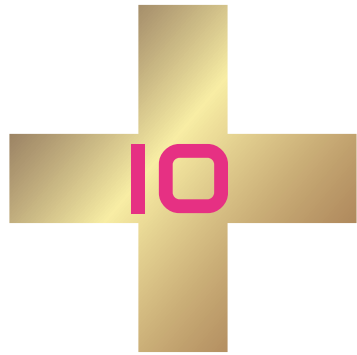


# 10 個給照顧者的實用提示

## 照顧腦退化症患者的實用解難方案





## 個給照顧者的實用提示

作者：尊欣·安德魯教授 Professor June Andrews  
阿倫·侯斯教授 Professor Allan House

出版：耆智有限公司·賽馬會耆智園  
地址：香港新界沙田亞公角街27號  
電話：(852) 2636 6323 傳真：(852) 2636 0323  
網址：www.jccpa.org.hk

製作：一口田有限公司  
翻譯：馮瀚

出版日期：2013年4月  
ISBN：978-988-18206-6-2

版權所有 耆智有限公司·賽馬會耆智園

+ 前言	2
+ 序言	3
+ 有關本書	5
+ 一·營造輕鬆舒適的環境	7
+ 二·侵略性行為	12
+ 三·激動或焦慮	19
+ 四·抑鬱症	24
+ 五·幻覺	31
+ 六·失眠	36
+ 七·遊蕩	40

## 前言

這本書是翻譯自英國列斯大學及史他令大學腦退化症服務發展中心出版的《10 Helpful Hints for Carers》，本書旨在提供一些實用方法，以解決因照顧腦退化症患者時出現的問題或挑戰。這些實用方法，結集了不同的研究和照顧者的經驗，盼能減輕家人的照顧壓力。我謹代表賽馬會耆智園感謝尊欣·安德魯教授及阿倫·侯斯教授，授權我們將這本有用的書翻譯成中文，讓華人地區的照顧者也能受惠。在閱讀本書時，部份情境與我們的生活文化和環境存在少許差異，只要將方法和例子融會貫通，或許你會找到更適合自己的照顧方法。

如果正在閱讀的你是一位家屬照顧者，請謹記社區裏有很多可以善用的寶貴資源。例如：耆智園有一個專為照顧者而設的「耆智同行」網頁 (<https://www.ADCarer.com>)，當中有許多實用的例子和資訊，使你更易掌握照顧的技巧和方法。除照顧技巧課程外，本網頁亦會提供「身心減壓課程」及「貼身支援課程」，以協助你更認識自己及排除一些照顧上遇到的障礙，讓自己和病患者也獲得適切的照顧。

賽馬會耆智園總監

郭志銳教授

## 序言

此書是為與腦退化症患者一起生活的人士提供的實用解決方案，以解決照顧患者時和生活上可能遇到的問題。其實，有大部份時間，環繞我們的事物都沒有太大改變，你仍是與同一個人（患者）一起生活，你清楚究竟有哪些東西會令他們（患者）覺得自在，哪些可以幫助他們放鬆。所以，你仍然是那位「**照顧專家**」。然而，專家有時候也需要一些新的意見。

本書所提供的意見是經過研究顯示有助處理受壓力與苦惱的方案。這些意見也許能在你遇到的某些情況中起作用。

更重要的是，本書包含一些機構或服務的資料，也許對你有幫助，因為找有經驗的人來幫助解決你的問題是最好不過的。本書由列斯大學及史他令大學的研究員編寫，亦有賴曾經歷書中提及的問題的馬莎里家族慷慨捐助，讓本書得以順利完成。

本書得以面世，乃得姿爾達·馬莎里小姐 (Miss Gilda Massari) 及其家人之遺贈，並為紀念馬莎里小姐而出版。

本書根據綺爾·荷美博士 (Dr. Claire Hulme)、朱迪·偉特 (Judy Wright)、湯·確克家 (Tom Crocker)、尤美·柯魯保以德 (Yemi Oluboyede) 及阿倫·侯斯 (Allan House) 的文獻探討《對腦退化症非藥物治療的一個系統性文獻回顧》編寫而成。

本書是特別為與腦退化症患者一起生活的人士而編寫的，因為與患者一起生活的人士往往都是照顧患者的人。腦退化症患者本人也許會對本書感興趣，不妨與他們一起閱讀、分享。

**「我起初真的摸不着頭腦，不知從何入手。沒有人告訴我會發生什麼事，我只有盡力而為。」**

不少腦退化症患者均認為假如一起生活的人對他們有特別對待，特別是在確診初期，他們會覺得很煩厭。因此，請不要忘記，不論是你的丈夫、妻子或其他你關心的人，雖然他們生命中的部份知識和經驗可能衰退了，特別是近期的東西，但他們仍然是昨天的同一個人。

此書的研究資金來自一位曾走過艱難照顧歷程的人士。列斯大學的研究員受委任去找出有效的應對方法，史他令大學腦退化症服務發展中心的教師與編寫員則負責將研究內容轉化成文字。

本書所描述的問題未必會全部發生在你身上，即使你正面對當中某些類似的問題，它們亦未必會一直存在。

**「亨利在確診後的第二年顯得特別煩躁，他現在已經不再這樣了，但他當時的表現，真的令人很難受。」**

本書給予讀者一些與腦退化症患者相處的建議，遺憾地各地的腦退化症患者照顧中心不盡完善，書中提及的某些建議或許不適用於你身處的地方。不過，在你區內能聯絡得上的人，也許更能告訴你一些本書未提及而又更貼近你的好方法。



## 一 • 營造輕鬆舒適的環境

說到這裏，亦應該提及本書最重要的一個忠告：無論感到如何徬徨無助，你永遠不會孤立無援。在你身邊，總會有機構專門為與你情況相似的人士提供醫療、社會關懷和義工服務，在你生命中絕對有願意幫助你的人。但是，假如你把問題收藏起來，別人便無法協助你了。家人和朋友固然可以加入照顧行列，你所參與的信仰機構、屬會或團體，例如扶輪社、婦女中心等，當中定必會有一些曾有相同經歷的人，可以分享他們的經驗或提供協助。

**「我當時已經知道愛麗遜患有血管型腦退化症，但直至有人跟我說『去阿爾茨海默症協會查問吧』，我才知道他們會處理任何類型的腦退化症，而且還有一個我可以參加的聚會。在那裏，我認識到一位與我情況相似的男士，他太太的情況跟愛麗遜一模一樣。他說我令他感覺比之前好，因為他覺得沒以前那麼孤獨，這令我發出會心微笑。現在他的太太過身了，但他仍會常來，並鼓勵我一起到酒吧輕鬆一下。」**



本書為七個章節中列出的問題建議了十個解決方案或實用提示。其實，在平靜而放鬆的環境裏，不少問題都能較容易解決。然而，假如有人在叫囂、不停重複同一句話、不肯進食或穿着不合適的衣服外出時（有時以上所有情況更會同時出現），保持輕鬆和冷靜實在是天方夜譚。當中的關鍵在於締造一個輕鬆舒適的環境，盡量把東西整齊安放，避免雜亂無章的事物過度刺激患者。然而，每個人對各種東西的刺激反應都迥然不同，你需要因應自己的情況作出適當調整，才可得到理想的效果。同時別忘記壓力是具感染力的，所以作為一位照顧者，如果下列任何事物能令你感覺舒服，你的輕鬆心態便會對患腦退化症的親人帶來正面作用。

## 10 個營造輕鬆環境的實用提示：

### 1 避免堆積如山的雜物

試想像一個「之前」和「之後」的畫面：廚房裏丟滿不同的工具、書本、明信片 and 旅遊紀念品。嘗試將不常用的東西放進櫥櫃裏，在平面上只放置每日使用的物品，例如杯子、茶壺、茶包和餅乾罐等，應該放在整潔的平台上。你亦可以在櫥櫃加上標籤，又或換上透明的櫃門，好讓腦退化症患者容易看見裏面的物品。這樣患者便毋須強記物品的位置，避免因不停開關櫃子和抽屜尋找東西而感到生氣和沮喪。最重要的竅門是將他們較少用的東西放在較隱蔽的位置，方便他們更容易找到需要的物品。

## 2 增加室內光線

隨着年紀增長，視力會隨之減弱。當你沒法記起某些物件放了在哪裏的時候，充足的光線絕對有助尋找那些東西。在燈光昏暗的情況下，腦退化症患者會感到混亂及把東西看錯，他們會誤把影子當成陌生人，或把牆紙上的圖案當成一個正在盯着他們的人。因此，增加室內燈泡的瓦數和盡可能安裝多些燈位，同時保持玻璃窗清潔，並把窗簾拉開，讓日光透進屋內，有助減少這些情況出現。

## 3 適當地減少光線

試想像一下怎樣的晚間燈光才最適合患者。如果他們習慣較暗的環境，就把房間的燈光調暗；如果他們喜歡晚上有柔和的燈光，亦應隨之調校，最重要的是確定房間內的燈光能被靈活調節。市面上可以買到一些紅外線感應器，每當有人起床，就會自動亮起洗手間的燈。這樣一來，迷茫的患者就能找到廁所；如果把睡床放在一個從廁所裏就可以看見的位置，同樣也有幫助，但就不是每間屋子都可以做到；此外，應盡量關掉室外的燈，以免患者被燈光吸引而走到室外。

## 4 控制噪音

關好門窗能有效隔阻室外的噪音。如果沒有人聽收音機或看電視，就應該把它們關掉。播放一些患者喜歡的音樂能把雜音隔開，更能令人放鬆，須注意夾雜不少新聞簡訊或廣告的電台音樂節目，對保持平靜的作用不大。

## 5 留意鏡子（或入夜後玻璃窗上的反映）

腦退化症患者未必能即時認出自己在鏡中的容貌，當一名陌生人透過玻璃盯着你時，你會邏輯地相信面前是一扇窗，而且有一名好管閒事的入侵者正在盯着你，彷彿在說你不應該在那裏出現。有一位照顧者與我們分享他在浴室鏡子上安裝的一塊小捲簾。平日他會把小簾垂下，這樣，當患有腦退化症的妻子進入浴室的時候，那扇「窗」就給蓋着了；而當他需要刮鬍子或照鏡時，就把小簾拉起來使用。此外，入夜後亦應拉上窗簾，避免出現鏡子效應。

## 6 創造一個「安樂窩」

每人都喜歡有一個只屬於自己的地方，尤其是遇到壓力的時候，一個藏匿之所簡直是世外桃源。有一位女士與我們分享了她為丈夫營造的「安樂窩」：她在丈夫房間放置了他喜歡的足球書籍、愛聽的音樂光碟和舒適的舊椅子，丈夫可以從這房間看到街景，在那兒看着世界運轉，讓時光靜靜流過。午飯後，女士就把丈夫帶引到房間裏，他經常在沙發上睡午覺，完全不受屋內的其他事物打擾。

## 7 製造令人愉快的氣味

年至六十的人都會記得，當年學生時代身為「嬉皮士」的我們都喜歡燃點香枝。現在，我們很容易便能找到不同的香薰或有香味的蠟燭。一位腦退化患者的女兒分享說，雖然她不確定爸爸有沒有留意到那薰衣草香味，但最少她自己就肯定很享受那令人舒服的香氣。

## 8 多些身體接觸

有些家庭的成員之間很少有身體接觸，兒子跟父親只會握手，女兒最多只會輕吻媽媽的面頰。現在便是學習擁抱的時候，亦是時候學習感受靠近母親一起坐在沙發上的愉悅，輕撫她的秀髮，為她疲累的雙腳塗擦一些乳膏；你也可以替你的父親修甲，如果此刻的他享受這種關懷，那就別管十年前的他可能會認為這舉動十分奇怪。如有需要，你亦可以考慮進修按摩課程，但其實簡單的輕撫並不需要證書的。（你自己當然也要先嘗試一下按摩的舒服感覺。如果你未曾試過，你就錯過了一種令你希望再三經歷的享受。）

## 9 撫摸家裏的寵物狗

撫摸寵物出奇地可以降低血壓，原來照顧寵物同時也會帶來各種健康益處。縱使患者並不說話，他仍然可以與外界溝通，以飼養小狗為例，小狗會明白患者對牠的愛護，牠們會重複的回來，希望患者搔搔牠和輕撫牠。貓則比較神秘莫測，但牠們都喜歡可以舒適安躺的地方，例如在患者懷裏，牠們並不介意患者說的話是否合情理，假如牠們不喜歡的話便會走開。觀賞魚缸也能令人平靜和放鬆，而且比四腿的寵物需求更少。腦退化症患者可以因此毫無尷尬地對他的寵物不斷表達愛心和感受。



## 10 運動

運動有助減壓，每人都能把壓力保持在最低水平，才能製造和諧平靜的氣氛。縱然屋內已有一個寧靜的環境，播放着令人舒緩的音樂，所有物品擺放得一目了然，小貓也悠閒地藏身在主人的大腿上，但假如積聚了過多無處發洩的精力，屋內每個人可能仍然充滿壓力。

許多腦退化症患者的家屬都會基於安全理由而企圖阻止患者獨自溜出家門，但這往往是造成更大混亂的導火線。其實你可以選擇帶他們到外面來一個漫長的散步，讓他們享受獨自漫步的樂趣，消耗多餘的精力。曾經有個家庭與我們分享他們把一個人造衛星追蹤器縫在母親皮包上的方法，他們需要確保媽媽只有一個皮包可以使用，這樣，假如追蹤器顯示她離開家門，而且離開得太遠或太久，家人可以馬上外出找她，無論走得多遠，他們都可以把她找回來。



## 二・侵略性行為

腦退化症患者可以變得充滿侵略性。你要明白這絕對不是你的錯，而是由病症引發的後果，未必所有個案皆是如此，有些亦只屬短暫性質。無論如何，這個情況仍然可怕，因為侵略性行為會傷害到最直接協助患者的人。假如你從來沒有面對過這問題，大可不必太擔憂，想起這些可能性會令人沮喪，況且這情況也許不會在你身上發生。然而，保障自身安全仍然是重要的守則，絕對不應容忍任何人對你使用暴力，並且應該尋求協助。如果你照顧的對象經常出現侵略性行為，這情況則不同，而且較難處理，這時，你絕對應該尋求協助。你可以先請教普通科醫生作初步診斷，而你的精神科醫生可以判斷患者是否屬於較具侵略性的類別。問題是有跡可尋的，當你發現任何端倪時，就應該盡快讓醫護團隊知道。

### 患者的侵略性行為往往是由記憶力與推理能力障礙所導致的。

#### ● 幻覺

假如你與丈夫單獨在家的時候，你好像聽到有人說：「**我會毒害她……**」他剛走進房間，恰巧地向你送上一杯茶，這個時候，你很可能將那杯茶向他扔過去。

#### ● 焦慮

譬如，你媽媽失禁了，你陪她入洗手間處理。突然間，她不知道為什麼有人要脫掉她的衣服，於是拼命拉着衣服不放。然而你卻堅持替她換掉那臟衣服，因為你知道不能置之不理。你越堅持，媽媽就越拼命抵抗，她可能會為了掙脫而拉扯你的頭髮和抓傷你的臉。

#### ● 恐懼

試想像你在以下情境裏會有何感受：你站在家門口，遇見一個年約五十的陌生人，她堅持說是你的女兒。但你知道你的女兒正在學校大門等着你去接她放學呢！你開始對這個瘋癲的女人產生恐懼，並可能會為了讓她知難而退而攻擊她，好讓你能前往學校接女兒放學。假如你患有腦退化症，你可能會活在過去，並且為了保護你的孩子而產生激烈的反應。

#### ● 憤怒與挫敗感

你知道自己明明懂得怎樣控制那台電視機的，但現在無論你按了哪一個按鈕，都開不着那電視機。於是你索性到工具室找來鐵鎚，向着那沒用的傢伙無情地擊打，然後把碎片扔進垃圾桶。

總括來說，一個人因理解力與記憶力退化而錯誤判斷身邊所發生的事情，繼而出現侵略性行為，是可以理解的。他們也知道事情不對勁，因而變得憤怒和害怕，於是便作出反抗。如果你嘗試從他們的角度來看這個世界，便會明白他們為何會如此激烈地反抗了。

## 10 個應付侵略性行為的實用提示：

### 1 離開患者的房間

給予患者獨處的時間和空間，有助他們平冷靜下來。尤其是當你不知究竟哪裏出了問題時，你要想辦法避免所有可能由你所說或所做的事情引起的刺激，包括你說話或做事的形式。

盡快離開對你自身的安全也較有保障，因為就算只是言語上的攻擊，你也不可能一直受辱罵而沒影響心情。也許那行為的起伏不是由你引起，但離開仍然是上策。然而，假如你已退避但仍解決不了的話，那情況就比較複雜和困難了。退離也可以讓你避開一個可理解卻絕不可接受的誘惑——反擊他們。離開，同樣使身為照顧者的你，有時間和空間冷靜下來，然後尋求協助。

### 2 查看他們是否在承受痛楚

痛症是不少長者常有的問題，然而，腦退化症患者可能沒有能力自行釐定痛楚的根源和不懂得如何處理。他可能正面對某種不適，例如由便秘引致的肚痛、下體因膀胱炎而引發的痛楚或頭痛等，成年人一般都懂得如何處理常見的不適，腦退化症患者則不然。他們可能正坐在那裏忍受痛楚，但你卻表現得輕輕鬆鬆的跑過來，更愉快地把午餐送到他們面前。這時，假如患者把午餐盤推倒地上，絕對有可能跟你或食物完全無關。

### 3 輕撫與安慰的話語都很有用

就算當時他們說的東西是不實、不公道而且具攻擊性，這一刻並不是維護個人面子的時候，反而應嘗試向他道歉，輕掃他的手或手臂。但當心自己碰觸對方的手或用手臂去輕抱他時，避免給他錯覺你正企圖遏制他。遏制一個人可引致的最大危機，就是他會使出超乎想像的力量來反抗，過程中雙方均可能受到傷害。

### 4 考慮出外散步

通過恆常的運動來消耗精力，可以幫助減少患者的侵略性行為，更可以分散他的注意力。運動可以為日常生活提供社交機會、令生活變得有規律和有結構。你亦可邀請一位樂意幫忙的親友，與患者（及他的小狗）出外散步，給自己稍事休息的機會。

### 5 找出誘發激動行為的原因

假如他懼怕洗澡，看看會否是鏡子或一些倒影的影響。一個閃亮的浴室地板，就算滴水不沾，患者也可能會誤以為是濕滑和危險而抗拒進入；又或假如患者在那一刻不肯定你是誰的話，他們絕對不會讓你給他們脫衣或在你面前脫衣洗澡。找一些物件給腦退化症患者拿着，可以幫助解決他們死不放下衣服的情況。

幽香的味道、泡泡浴及柔和的音樂都可以令洗澡變成一個愉快的經歷，亦會較容易令患者配合。另一問題是：究竟洗澡是否那麼重要呢？我們年輕的時候不是曾試過一週才洗澡一次，甚至只在有需要時才沐浴嗎？考慮當時是否真的有需要洗澡，有時候，做少一些可能會更好。



## 6 音樂可作為背景聲音以安撫患者

之前提過，音樂除了有效舒緩情緒，同時也可以阻隔一些令患者恐懼及混亂的噪音。有些治療專家可以提供音樂治療服務，你可以向本地的音樂治療機構查詢相關服務。有時候，播放一些對方喜歡的音樂，可以帶來正面的效果，集體欣賞音樂也有很好的效益。與患者一起唱歌、玩樂器等任何社交活動都有幫助，如果有音樂包括在內的話，效果便更加理想。你可以買些熟悉的音樂光碟與患者一起唱歌，亦可選擇一些患者年少時在學校唱的歌曲或聖誕歌等的節日流行曲。如果你能找到一位願意為腦退化症患者來現場分享音樂的歌手，那就太好了，尤其是那位歌手與觀眾互動的功夫了得，又不介意觀眾一齊合唱或參與其他有趣的互動。試想像一位腦退化症患者，整天做什麼都感覺不對勁，但在眾人中，終於是唯一能記得「友誼萬歲」全部歌詞的人，他將會是多麼喜悅。（如果你「很愛聽」他的演出，你可以隨時把耳朵塞起來！）如果腦退化症患者的現居地並非他的出生地，總有些外籍人士俱樂部或同鄉會可以讓他們一起相聚、一起歌唱熟悉的曲調、一起分享那些音樂。這可以是波蘭同鄉會、烏克蘭同鄉會、華人日間中心又或是某些宗教信仰的團體。

## 7 別讓生命變得那麼沉悶

雖然我們不能將平凡的居所變成一個度假營地，而你可能已肩負着繁重的家務，總之，任何可以減輕沉悶感的事物都有助降低患者的侵略性。同時，請不要害怕求助，不妨邀請其他人陪伴你患病的丈夫外出散步，到酒吧走一趟，吃個午餐，打一場高爾夫球——任何

可以讓他消磨時間、消耗體力的活動都是有用的。在一些腦退化症服務機構或宗教團體當中，你會找到願意協助的人，跟你媽媽聊聊天、喝杯茶。這些人很了不起，因為他們需要面對、瞭解一些不尋常和古怪的行為，而你總會找到這些願意幫忙的熱心人士。



## 8 編寫「人生故事」

此課題在下一章《激動或焦慮》裏有更詳盡的探討。

## 9 實踐第一章的建議事項，締造和保持一個安靜的環境

這樣有助避免發生激烈行為和避免不必要的壓力。腦退化症患者會覺得很難應付任何轉變，所以建立一些慣常的程序是有幫助的。要他們應付不熟悉的事情可以導致侵略性行為的爆發，因此當你找外援時，盡可能請他們每次派同一位服務者在同一時段到來。假如你僱用私人護理員，便可以更理所當然地要求這些安排了。一般醫療服務機構都明白這個重要性，但個別的機構經理或工作人員有時會忘記這一點，因此你需要不時提醒他們。

## 10 設法找出觸發患者情緒起伏的事物

有些家庭能與腦退化患者和洽相處，是因為能徹底地瞭解對方。大家都知道有什麼會令對方厭煩或煩躁，亦知道有什麼會令大家快樂。接觸陌生的患者時，這些資料有很大作用。在家裏照顧患者時，亦請善用這資料。因此，花時間把患者的事情記錄在日記裏是十分值得的。每天記下患者的情況，同時記下當天還有什麼其他事情發生過。日積月累，你可能從資料中發現一套規律，例如可能是吃不飽與煩躁之間的規律。確定是這個原因後，你大可在主餐之間給患者一些小吃以減低飢餓感，看看是否奏效。從日記中你亦可能發現每當某一位護理員來過之後，這煩躁表現必定出現。那麼你必須把情況告訴該護理員和相關的主管，設法瞭解什麼事物會觸發不安情緒和想辦法避免它的發生。假如你從日記資料中找不到任何行為上的規律，建議你跟醫生談談這情況，看看能否從患者的藥物中找到答案。

## 三・激動或焦慮

當人處於激動或焦慮狀態時，一般是在表達他的苦惱；如果你跟這個人一起生活，這情況或會令你更加苦惱。當你已無法安撫你所照顧的人，也會令你蒙上陰影。從多方面來看，處理暴力與處理侵略行為的策略大同小異。你可以從一個人以前的性格預測到他對不喜歡的事物會有甚麼反應。有些人對不如意的事情表現出苦惱和焦慮，其他人則可能表現憤怒。在患上腦退化症之後，他的性格很可能保持不變，因此你仍然可以預料你的丈夫或妻子究竟會以憤怒來反應，還是把情緒收藏起來。

## 10 個應付激動和焦慮的實用提示：

### 1 保護自己

這裏說的不是保護自己不被某人襲擊，而是你需要明白，與激動及焦慮的人長久相處所帶來的情緒轟炸會令人筋疲力盡的。假如他們睡不着，你當然也不能安睡。你會變得非常疲累，並且需要抽離和得到歇息的機會。你要知道出現那情況絕對不是你的錯，而是他們對病症的一種表達。最重要的是要懂得設法避免一些容易觸發情緒起伏的事物。

### 2 嘗試瞭解有否其他整伏於焦慮背後的病症，普通科醫生可為你提供援助

患者有可能同時患有腦退化症和臨床抑鬱症，兩者均可得到治療。你要讓醫生知道這情況對你的影響，因為你同時是患者的照顧者，亦是醫護團隊的病人。他們很願意妥善地照顧你，因為假如你病倒或放棄的話，他們照顧那位腦退化症患者的工作便會變得百上加斤了。

### 3 輕撫和擁抱患者可以為他們帶來安慰

然而，正如前面對侵略性行為的描述，假如對方表現激動和不停踱步，企圖約束他們只會令他們變得更激動。你知道他們很可能會為了反抗而與你打架，最終必定有人受傷。

### 4 多做有針對性的運動，例如散步或游泳均有助患者消耗有可能被轉化為焦慮的精力

運動讓患者在晚上睡得更好，亦會增進食慾，更能有效預防如肚痛或便秘等的消化問題。

### 5 很多人發現香薰療法或按摩能有效地幫助激動或焦慮的人

這方法漸受各界歡迎，包括英國國民保健服務的護士及助理員，他們全都懂得使用精油來進行香薰按摩，當然你需要小心向精油零售商瞭解每一種精油的好處和副作用。縱然沒有人真正知道這方法究竟應歸功於於精油的成分、正確的按摩技巧、還是你的雙手，然而每個人都會認同，簡單如有人坐在身旁、聊聊天、表示一點殷勤，那感覺總是讓人舒服的。男士們能在理髮店找到這種鬆弛；女士們則能從美髮或修甲時體會到這種享受。總之，一切以「成效」為先，如果香薰按摩效果良好，便值得繼續採用。

### 6 再次強調，一個輕鬆、舒適的環境有助解決問題

家居環境越少變動，越有助患者保持平靜和安寧。有時候，為防止腦退化症患者因摔倒而住院，引致嚴重後果，你可以作細微的改動，減少令患者絆倒的陷阱，例如移走舊拖鞋或地上的一些墊子和雜物等。最低限度也應該把室內的燈光調亮一點，雖然此舉好像沒有改動任何事物，但效果則有如患者的視力進步了，他們可以清楚看到前面有什麼東西，看到他們要前往的地方。以上這一切都有效減低焦慮的情緒。

### 7 患者未必記得房子在這個月和一年前的分別，於是開始到舊處尋找他的東西

他會變得煩躁不安，因為他以為東西不見了。他可能會問你他最喜歡的那張椅子去了哪兒？而實情是他多年前已要求你扔掉那張椅；他亦可能會指控你偷了他的一些物件，又或者以為有竊賊入屋。他們思考的邏輯就是：如果他們忘記了曾經把某些東西給了別人，那就等於有人把它拿走了。其實患者很聰明，也很有邏輯，只是忘卻了中間一大段時間裏發生過的事情。

**「我的表姐碧姬相信有鬼，所以，如果她忘記了之前把東西放在哪裏，她便假設屋裏進駐了一隻愛作弄人的調皮鬼。」**

如果家裏有超自然異物存在，固然令人不安。為此而與患者爭論並不會得到什麼成果，因為患者不是感覺被貶低，就是加強了「你並不誠實」的想法。分散注意力是最有效的行動，本書前後均有一些分散注意力的建議。



## 8 善用光療或日光燈對情緒激動的人有所幫助

它的作用是模仿白天戶外的情境，因此多在戶外散步的確有好處。平日盡量打開窗簾，保持窗戶清潔，不要讓外面的植物阻擋景觀。在下一章「抑鬱症」將會探討更多有關日光燈的作用。

## 9 音樂是靈丹妙藥，應被廣泛採用

就如其他藥物一樣，音樂需要使用得法、選擇合適才有作用。你更需要透徹瞭解那名患者的喜好，才能挑選出對他情緒有舒緩作用的音樂。

## 10 編寫「人生故事」

嘗試瞭解曾在患者人生裏發生的一些重要和有趣的事情，然而什麼才是有趣的事，關鍵則在於當事人的看法。譬如，你可能認為她當年擔任工廠小店主管是最有意義的一件事，但她卻可能覺得她的孩子更重要；你或許認為她會以家庭作為生命中心點，但她卻可能以另外一個她已經多年沒有提及的人物作為定位標準。

瞭解患者的人生故事並把它記錄下來，本身已是很有趣味的工作。而且這活動似乎可令患者樂在其中，因此在大部份情況下，這工作是值得做的。假如當中涉及一些敏感的題目，你可以盡量避開，最重要的是隨着患者的思路走。你也許希望他們不會想起一些傷心的往事，然而，假如發生了，大哭一場亦是一個良好的治療過程。

別小看編寫「人生故事」這工程，它能让一位腦退化症患者在經常糊里糊塗，又常常弄錯東西的情況下，覺得自己對別人仍有貢獻。你



不一定要編寫一本正規的書冊，但如果想做的話，亦可以趁着記憶猶新時把故事記錄下來，若有照片和圖片，亦可以插入記錄中。每當患者變得焦慮不安時，可以把「人生故事」拿出來，跟他一起回憶快樂的時光；又如他們有訪客的時候，這「人生故事」亦可成為傾談的話題，它還可以為訪客提供有關患者喜好的有用資料呢！

**「我一直在想為什麼爸爸從來不吃雞，之後發現原來他的爺爺以前在家裏院子內飼養雞隻，而爸爸就會跟小雞玩，他爺爺卻不時會扭斷雞頸來宰殺！這段故事是有一次我們一起看到一張舊屋照片時爸爸跟我講的。」**

如果你有使用電腦的話，可以考慮登入 [www.caringmemories.net](http://www.caringmemories.net)，在網站裏製作屬於自己的電子版生平故事書，他們更可以替你製作硬皮的書冊（如在香港則可登入 [www.ADCarer.com](http://www.ADCarer.com) 查看相關資料）。你可以方便地與世界各地的親友分享電子版本，親友們或許有一些額外資料可以提供給你。很多家庭都喜歡這個概念，往往會訂購額外的硬皮版，以便珍藏。原本用來降低激動情緒的分散注意力工作，卻巧成一件傳家寶。

## 四・抑鬱症

腦退化症患者有機會同時患上抑鬱症，令病情惡化，因此必須治療抑鬱症。或許你會覺得患者的腦退化症惡化了，但假如恰當治療抑鬱症的話，腦退化症的情況是有機會改善的。因為專業的醫療人員不一定會聯想到抑鬱症的問題或察覺到它的存在，因此特別需要由你去留意和意識他們情緒低落的狀態。

### 10項應付抑鬱症的實用提示：

#### 1 前面的章節已簡述紓緩鬱悶或分散患者注意力的活動，在患者呈現抑鬱徵狀時皆有幫助

任何人處於納悶和被動的狀態下往往會把自己藏匿在問題裏面。你是最瞭解他們的人，所以最有辦法令他們振作起來。

「當爸爸情緒低落時，我會開車載他到港口，單是看着船隻熙來攘往的進出港口似乎已經令他開懷，然後他就會講一些他當海軍時的故事給我聽。」

#### 2 寵物是令人快樂的良伴

牠們具有同情心，無論主人情緒如何低落，小狗仍然會「要求」主人帶牠去散步。那新鮮空氣、運動量和日照全部加起來，或許對患者與寵物的情緒都有幫助。



### 3 回憶與懷緬過去對抑鬱症有莫大的幫助

你可以透過許多途徑進行這活動，例如與患者重溫和討論一套他特別喜歡的老電影或紀錄片、翻看舊照片或一起細味你正在為他製作的生平故事書。你不妨邀請其他家庭成員一起參與這些活動，因為這是一個可以將不同年代、輩分的成員緊扣在一起的好機會。

**「我們當時正在做一個有關倫敦大轟炸的學校習作，我在演出裏擔當一個角色。原來大戰時，外祖父曾撤離倫敦，與一位名叫慧拉的女士去了郊外居住。慧拉跟我講了無數的有關故事。講到當時她六個月都沒有上課，所以現在不善於拼字。真是有趣。她老叫我做桃麗絲，那是我媽媽的名字，我當然不介意。」**

有時一件舊物件或衣服亦有幫助。試想像你們討論那些物件時，尤其是與較年輕成員一起的時候，當中可以產生的歡樂和嬉笑。

**「你的西裝翻領是這麼闊的嗎？你把這當作領帶嗎？」**

**「你是用這些東西來製造牛油造型模具的嗎？這是木做的，會衛生嗎？」**

**「你洗衣服時是用這東西來敲打衣服的嗎？我的天，不是真的吧？」**

**「真難以相信，你穿這玩意上學！」**

當你熟習這些活動後，你很容易便能打開話題，利用舊日的事物幫助患者從憂鬱的思想旋渦中走出來。

### 4 有研究指出「多感官治療」有助解決有關問題

「多感官治療」利用音樂和光線，甚至香氣來刺激患者的官能，協助他們擺脫抑鬱症。你可以購買一些能夠變化燈光的裝置，又或購買可供玩耍的光纖絲。有一些護理中心更將整個房間裝上類似玩意，患者在裏面可以躺在舒適的軟墊上觀看那千變萬化的燈光。

### 5 使用確認療法

面對一位處於抑鬱狀態的人，你往往有衝動告訴他，他認為引起他悲傷的原因是錯的。

**「我媽媽有一天在哭，她以為外婆剛去世。其實外婆在五十年前已經過身！我聽到爸爸重複告訴媽媽他們怎樣去了外婆的喪禮，那時我們還未出生呢。」**

處理這種情況可使用「確認」的方法。這方法將心比心，隨着對方的感受走，而不是硬蹦蹦的告訴他：「你是錯的。」因為指正他的錯處本身就會令人抑鬱。你大可以對哭泣的她這樣說：「啊，你母親真的很可愛，是嗎？告訴我她以前下午茶點時會準備些什麼食物的……」這樣就不會令對方感到愚蠢及難受。她母親其實在何時去世並不重要，因為傷心是正常的，最重要的是給她安慰。我們大部份人遇到親人去世，時間可以帶給我們安慰。然而，假如忘卻了時光的流逝，舊日的悲痛便會變成新的傷感，所以必須對症下藥。



## 6 不要爭論無關痛癢的事情

你大概已學到不去糾正腦退化症患者說錯了的事情。在我們人生中，大部份時間更正別人的錯誤是有用的，例如，更正孩子們的錯誤，有助他們學習；將不對的更正過來亦有助人與人之間的相處。但是，腦退化症患者會經常有錯，加上他們難於學習新事物，因此，不斷改正他們的錯處只會使大家筋疲力盡，令大家都憂鬱起來。對一名腦退化症患者來說，將注意力放在問題上會令他感覺憤怒，覺得自己很沒用，而這樣亦會導致他變得抑鬱。

## 7 不少腦退化症組織均建議以心理輔導來改善抑鬱症情況

雖然研究至今仍未顯示輔導的重大作用，但當你看見它被經常使用時，也許值得一試。最低限度它能夠分散注意力。輔導員可以給你一些啟發和建議，幫助你改善同時患有抑鬱症和腦退化症人士的行為。你必須讓輔導者知道輔導的對象是腦退化症患者，因為有些輔導治療法需要病人於過程中不斷學習新行為才會奏效，但學習新東西從不是腦退化症患者的強項。

## 8 我們不是已經提及過運動了嗎？它真的很有用

抑鬱症常常令人醒着，運動可以幫助他們入睡。運動讓你在白天外出，有助消除冬季躲在室內的鬱悶。當然，於仲夏之際人們仍然會患抑鬱症，但已知道的是在漫長的冬天裏，人會比較容易患上抑鬱，而運動似乎會釋放出我們體內一些可改善情緒的化學元素。建議患者不要單獨運動，有同伴一起做運動是最好的。



## 五・幻覺

## 9 與之為伴

患有腦退化症的人士，尤其於患病初期，如果能參加一些專為病友而設的集體活動，會得到很大的幫助。你可以聯絡相關的機構或醫護人員，看看他們有否舉辦這類活動。在腦退化症患者支援組織裏面討論有關問題是最有效的。有些情況下，他們甚至可以合力改善一些護理服務。無論如何，這些地方都是開心之所。

**「我是行內的一名教授，而且非常認真對待這問題。腦退化症工作小組的成員都是患者、但有時都會令我大笑一番。這涉及腦退化症、涉及他們本身，也涉及別人怎樣對待他們。當然，他們亦有憤怒與哀傷的時候，但他們卻毫不吝嗇地與你分享他們的笑聲，亦會告訴我這比任何藥物都更好。」**

## 10 正如與情緒激動的患者相處一樣，你要切記小心照顧自己

你正在照顧的患者一旦到達難以安撫的地步，就必須尋求協助。

幻覺是指人們見到或聽到現實不存在的事物。有時你可能看着一件物件，卻誤認它是別的東西。你可能看到一個影子，卻以為是一個人。你亦可能在牆紙的紋理中「看到」一些面孔。我們一般稱這些情況為「假象」。一旦燈光改善了，或者帶回眼鏡後，你往往可以消除當時的誤讀。那東西確實存在那裏，但並非你想像的東西。

腦退化症患者有時會誤認影像或照片為實物。舉例說，他們可能企圖採摘地毯上的葉子圖案，更以為有人在地上到處踐踏樹葉。

另一種可能的誤讀是當一位患者在鏡子前見到自己的面孔，卻以為是一位陌生人透過窗戶在看着他。他們認不出自己的樣貌，因為他們以為自己仍然是年青時的模樣。他們可能忘記自己已經六、七十歲了，但以為自己才五十歲。同樣的問題會令一位媽媽誤以為兒子是丈夫，更記不起他們已經有了孫兒。她可能望着自己丈夫而對兒子說：**「那個總在我身邊出現的老頭是誰啊？」**這類錯誤解讀往往令家庭成員感到難受和悲傷。這時，應當記着對方患病前是多麼愛你，同時盡量避免爭論。假如你希望重拾信心，大可以問她：**「你的丈夫是怎樣的啊？」**你就可以從她描述你的時候，從她面露的愛意找回安慰。縱然她說的也許是過往的事，但卻千真萬確。

幻覺也有不同的類別。在某些腦退化症類型中比較常見，也很可能是由一些藥物、炎症和其他疾病所致。患者不單會見到當時不在場或從來未存在過的東西，甚至可以聽到及嗅到「它」的味道，或感覺到「它」的存在。五個感官的任何一個都有機會混亂起來。患者可能聽到有聲音說一些不好聽的東西，因而充滿懷疑或恐懼。

幻覺可以很恐怖，亦可以只是一時的心煩意亂，區別取決於怎樣看它或它呈現的形式。清楚找出你的親人有否出現幻覺的情況，有助瞭解他們所做及說的一切，並應將情況告知醫護人員。

## 10 個應付幻覺情況的實用提示：

### 1 不要爭論究竟那些聲音或影像是否存在

無論你說什麼，那些影像都不會消失。因為問題與邏輯無關，所以你不能以「講道理」來解決。以下的對話絕對不能幫助解決問題。

**「露台上怎可能會有一隻小白兔的……？別傻了！你這樣會跌下去的。牠怎麼可能跑到那裏呢？」**

這樣患者會為那小白兔的處境更焦慮和苦惱，你的話語無形中給幻覺增強了實在感。從患者的角度來看，牠就是一隻身處險境的小白兔，而你不會希望他真的跑出露台去營救那隻小白兔。

### 2 盡量不要令已經心緒不寧的患者感到更加煩躁或愚蠢

責備他們或企圖「證明」那些幻覺是錯的，本來就已經非常困難而且不會奏效，最終雙方都會難受。

### 3

### 假如你懷疑某些影像是假象的話，可以嘗試去除混亂：把燈開着，打開窗簾，照亮有關物件

出現任何現象時，適宜徹底查究，並將事情記錄在日記裏，觀察所出現的事情是否有規律地發生。如有的話，你或可避免這些誘因，例如它可能經常於一日中的某時段發生等。你越能提供多些資料給醫生或護士，他們越有機會找到適當、有效的協助方案。

### 4

### 假如是一個恐怖的幻覺，可以嘗試當那是真的一般，盡量給患者多點安慰

如果你媽媽看見一隻小鳥，而她是害怕雀鳥的話，嘗試遮擋她的視線，把她擁抱着，然後跟她說：**「別怕，我會幫你處理這事，我會把它趕走的。」**你沒有撒謊，只是你媽媽可能不明白你處理這情況所用的方法是什麼。你送上的安慰和分散她的注意力會「把牠趕走」的。

### 5

### 可以借助分散注意力的策略來處理幻覺

有理論說，假如沒有事物可分散注意力，患者產生幻覺的機會便會提高。似乎一些腦退化症患者是知道和承認自己有幻覺的，然後成功地把自己漸漸抽離，有點像開着電視機但不收看；又或室內有別人，只是不理會他們的存在。患者是知道幻覺存在的，但能夠把它篩走。假如患者沒有什麼東西讓他思考的話，上述的方法則較難做到。



## 6 確保周圍的環境不會過於沉悶

這樣可以減低幻覺發生的機會，但亦要小心不可有過份的刺激。處於壓力下的患者似乎較容易有幻覺，例如受到日常生活細節的轉變或照顧者的轉換等因素影響。

## 7 確保患者有充足的飲食和睡眠

## 8 不時要求醫生或藥劑師檢討處方給患者的藥物是否合適，以確保藥物不是引起幻覺的幫兇

醫生亦可以考慮為病人進行一個較全面的檢查，藉此排除或找出病人是否有其他疾病以致出現問題。

## 9 不要過慮

有些幻覺可以是愉快的，例如幻覺見到一隻小鳥或一朵花。大家都知道，比起幻想美好東西，更差的問題多的是呢。瞭解背後的原因可以減低你的憂慮，視乎腦退化症患者的領悟力有多高，他們絕對可以清楚知道自己「看到東西」，但仍能有意識地把它處理掉。



## 10 當我問候我媽媽時，她總是說：「你記得那隻松鼠嗎？」又會說：「你不用擔心我，巴素會陪我的。他會過來喝下午茶的。」

我們估計媽媽有一位幻想的朋友，因為我們知道她有幻覺和帕金森症。我們都曾考慮過應否將這事告之醫生。孩子們更加拿巴素來開玩笑。有一天，我在清潔媽媽的百葉窗時，見到那隻松鼠爬在外面的曬衣桿上。當我指給她看時，她就說：「對啊，那就是老巴素。你打開窗，牠就會爬進來取東西吃。」

## 六・失眠

失眠無疑是一種酷刑。對於你正在照顧的患者，熟睡是很重要的。但假如你得不到充足的睡眠，你自己也不能支撐多久。腦退化症患者往往睡得不深，容易醒來。如有需要，應改動居所的設計，避免熟睡的患者受到騷擾或被吵醒。

### 10個應付失眠的實用提示：

#### 1 運動可以令人疲倦，而且是保證能熟睡的最好方法

如果未能外出散步，就算是在家中，坐在椅子上，仍然也有可做的事。假如有機會在白天出外溜一溜，參與一些社交活動的話，有助消除日間的鬱悶，更可減少打瞌睡和晚間遊走的可能性。因此，把日間的一切活動妥善安排十分重要。想要患者安眠，先要想辦法讓他疲倦起來，最好能避免他在白天有太多小睡，很多時候，小睡都是由鬱悶而起，而不是真的疲累。

#### 2 建立一套睡眠規律

每個人的情況都不同，但可以考慮這些策略：讓患者先洗個澡，喝一杯溫暖的奶類飲品，關掉刺激的電視或電台節目，好讓他鬆弛下來，然後開着夜燈，把貓兒放出房間外以免打擾患者。嚴格遵守所有能讓患者識別的睡眠規律。小狗會睡在床上嗎？有些人會覺得晚上睡覺時在身邊放一件軟綿綿的玩具能起安慰作用，患者喜歡聽着音樂入睡嗎？你大可以啟動音樂播放器的睡眠按鈕，二十分鐘後自動關機。

#### 3 拿開所有白天才會用的物件

有些患者會把白天與晚上混淆，因此要清除任何會令他們覺得是白天的東西，例如把日間會穿的衣服收藏起來，防止他們在半夜醒來時，以為是白天而起床穿衣。有些國外的院舍會讓護理人員穿着晨褸當夜班，這樣患者醒來時，見到的是一位「預備睡覺」的人將他們領回床上，護理人員可以輕輕的跟他說：「**請不要吵，我要睡覺啊！**」要不然，光亮的燈光和白天穿的衣服都會令中心留宿的患者誤以為又是時間起床了。

#### 4 把睡房和床鋪盡量整理舒適

一張安放在清涼的房間裏的溫暖床鋪，是讓患者安靜熟睡的最佳保證。

#### 5 試想想哪種燈光才最適合患者安睡

你可能需要安裝夜燈以指引他們到房門口或令他們更安心睡眠；亦可以考慮購買一種能輕易固定在牆上的紅外線感應器，有人走過就會自動亮燈。如果將感應器安裝在患者床邊的話，你可以將它設定為打開洗手間的燈，因為上廁所是晚間最普遍的生理需要，這樣就可以把患者直接引領到洗手間。假如你睡在另一房間，你可以在枕頭下安置一個警示器，患者起來活動時，便會自動通知你。若你們睡在同一房間或同一張床上，那就更易掌握了。



## 6 在理想的情況下，最好將患者的床頭安置於可以看到廁所的位置

如果是一個連洗手間的套房，那就更簡單了。作用是讓患者上洗手間時，可以清楚看到睡床，便自然地返回床上。如果他們需要到客廳或走廊，前面述及的廁所燈紅外線裝置就非常有用。在下一章裏將有更多關於遊蕩問題的提示。

## 7 腦退化症患者大多是上了年紀的人，年屆五十以上的人都知道，很多痛症從這年紀開始就會陸續出現

我們當然可以照顧自己，只要到藥房便可以購買舒緩四肢疼痛的藥膏、喉嚨痛藥物、治療頭痛或肌肉痛的藥片等。腦退化症患者亦會呈現某些痛症，或因其他問題產生的痛楚和不適，例如便秘或尿道炎等，我們在旁卻未必察覺。因此，我們需要觀察入微地找出問題，確保讓他們睡覺前已經服用適當的鎮痛藥物，從而提高睡眠質素。

## 8 徵詢醫生的意見，看看能否在服藥之餘，讓患者在晚間喝少量酒精飲品

也許一杯雪利酒或半瓶黑啤可能是睡眠前的好伴侶。你自己也來一杯吧！有說：每天一杯紅葡萄酒有助防止腦退化症。在一天完結前，享用一些好東西吧。研究指出照顧腦退化症患者的人的健康與愉快是重要的，必須好好照顧自己。因妻子或丈夫患上腦退化症而使自己失眠的人士，長此下去也有患腦退化症的風險。你可以考慮間中請一位親人來你家過夜，好讓自己有適度的歇息機會。

## 9 預備一些晚間小食

我認識一名男士總是在半夜二時醒來，渴求一份香蕉三文治，吃完便滿足地回去睡覺。你可以常備一些簡單的食品，這樣便不必開着明亮燈光或東奔西跑，有需要時就能快速製好，免得把全家吵醒。有時，簡單如喝一杯熱牛奶，亦可以令患者快快返回睡床。當然，要記得避開含大量咖啡因的食物或飲品，因為咖啡因會把他們弄醒。牙醫必然不同意不刷牙便睡覺，但如果要從刷牙與睡覺二擇其一的話，我知道我會如何選擇。

## 10 防止患者在夜裏走動是困難的

本章的關鍵是妥善安排患者入睡和保持安睡，或當他們醒來時盡快讓他們回去睡覺。上面的提示對失眠都有幫助，然而大家都知道當中並不存在什麼魔法公式。假如你已經到達容忍的極限，醫生可以給患者處方鎮靜劑，但藥物帶來的後果與它能解決問題的程度，往往未必成正比。第二天醒來，患者可能變得迷糊，然後在椅子上打瞌睡，甚至摔倒。接的晚上，太陽下山後，整個問題又再重新開始，一直循環不息。

## 七・遊蕩

專家們花了不少時間爭論應該怎樣形容這種行為，大部份患者親屬簡單稱它作「遊蕩」。我們的意思是指患者在某個不恰當的時間或地點漫遊、徘徊，所做的全無意義，而且更可能因此受到傷害。



如果你照顧的親人失蹤，那真是一場惡夢，因為這必然需要通知警察和驚動鄰居。你的腦海裏會出現所有有關找到一名死亡人士的新聞報導。假如能找回失蹤的患者，你決意永遠不會讓這事再發生。當他們被尋回時，那股憤怒與解脫的感覺會轉化成一股力量，這股力量繼而將你的房子變成一個他們永遠逃不了的堡壘。你亦會開始向警方瞭解如何使用追蹤器。基本上，你就是把這房子加上重重深鎖。

有些照顧者也表示無論患者是如影隨形般跟着你，從一房間至另一房間，就連你上廁所也跟着，或是獨自在原地來回踱步，有人在家裏徘徊總是令人疲累的。

解決這種遊蕩行為的方法需要根據不同原因而對症下藥。下面所列的都是可能的原因：

- 患者感到痛楚，又無法告訴別人，而這種痛楚令他坐立不安
- 需要上廁所，但對該做什麼混亂起來
- 感到被困、有壓迫感和憂慮，因而在尋找出路
- 思緒紊亂，以為有重要的事等着他去做  
(當然是過去的事，例如要上班或接小孩放學等)
- 不知道自己身在何方而想「回家」
- 感到鬱悶及沮喪
- 重複的動作令他感到安心
- 可以是以上所有原因的不同組合，或者全都不是

**解決辦法包括一些能代替遊蕩的事情，和避免去做一些誘發遊蕩危機的事。**

## 10 個應付遊蕩的實用提示：

**1 找出根本原因，其實患者可能患有能夠被根治的疾病，然後檢查是否由藥物產生的問題**

**2 用前面章節述及的方法來瞭解患者究竟是否感到鬱悶和苦惱，或受家裏環境影響而焦慮**

解決方法包括香薰按摩，或者透過音樂和多感官刺激燈光來分散注意力。

**3 不厭其煩地重複，運動確是一個很好的解決方法**

一個疲累的人會想停下來休息。如果他們想散散步，就陪他們出去走一走，亦可找別人代勞。別怕天氣轉變會有什麼影響，只要穿着適合的衣服鞋襪，依然可以外出。在某些地方，有人成立過「行行聊聊」會，安排上了年紀的人士聯群結隊，在較平坦易走的路徑上步行。在愛爾蘭的貝爾法斯特，人們成立了一個只為男士而設的步行會，步行結束後，他們會於當地的一間酒吧消遣，並等待家人來接患者回家。

**4 當患者有意離開一個地方時，阻止他們並非明智之舉**

假如他們要離開的原因模糊不清，他們必定會堅持履行想做的事，例如接孩子們放學等。這情況下，你寧願要他們穿好適當衣服，陪他們出去，也要避免跟他們爭論，因為你越跟他們爭吵，他們越會堅持去做。你可以嘗試在陪伴他們前往目的地途中，找機會分散他們的注意力，讓他們放鬆下來，然後就可以一起開開心心地回家。

**5 如果不方便外出散步，其他分散注意力的技巧也可以紓緩緊張的情緒**

跟他們一起編寫「生平故事」，或跟他們一起閱讀這本「生平故事」亦不錯；就地隨着音樂起舞亦有助消耗精力。

**6 在不適當的情況下離開房子或會變成一場惡夢**

當然，你可以選擇把大門鎖上，然而這樣，用分散注意力方法阻止他們出走便不容易，因為那被鎖着的大門吸引了他們的所有注意力。假如你決定把屋子上鎖的話，請小心注意火警問題。當有火警時，屋裏的人必須趕快走到屋外，因此不要把保安系統弄得連自己也不能在緊急情況下迅速離開。把大門跟旁邊牆壁髹上一模一樣的顏色，有時可令腦退化症患者「看不見」那扇大門，減低他認出那是出口的機會。一個寫着「不要走過此門」的標誌，看似簡單，卻有可能奏效。你可以買到上述這類標誌，把它連接一個移動感應器，晚上一旦被觸動，警告便會亮起來。於晚間盡量減少屋外的燈光，以免患者被燈光吸引而外出。

**7 確保他們身上經常帶有身份識別資料**

就算在你嚴防之下，患者仍有出走的機會，可以考慮在他們的手袋裏放置寫有個人資料的小卡片於內袋中，或將資料縫在他們的衣服上，讓他們攜帶一個開着的流動電話也會方便尋找他們。有些家庭會考慮使用電子追蹤器，可以讓患者更自由地活動。一旦他們走遠了，仍然可以把他們安全找回；有些人亦會選擇讓患者帶上刻有個人資料的手鐲。

## 8 假如遊蕩患者有一些他去的地方，最好讓那裏的人預先知道他是誰、是哪一戶人家的成員

在相熟的酒吧為你爸爸開個戶口，請那裏的職員見到他來時便通知你；預先跟郵政局的那位女士打個招呼，告訴她假如你爸爸去郵政局要求拿家庭津貼，他不是行騙者，那位女士會明白情況的。在一些社區裏面，鄰居和當地商鋪就有如街坊監察組，會有很大幫助。

## 9 親人失蹤時，手上的近照對尋人會有很大幫助

提供給搜索隊伍的資料越多越有效，例如失蹤者以前曾在哪裏工作或居住，他們有什麼特別的生活習慣等，如果你亦記得他當天穿什麼衣服，這一切都有助工作人員從哪裏開始尋找你失了蹤的親人。

## 10 親人尋回了，最重要是放鬆

他沒有受傷，而他的失蹤也不是你的錯。親人失蹤時，你應該把事情告訴任何有機會幫助到你的人士，包括社會福利部門、有關的醫生、其他家人和腦退化症的服務機構。



本書是為腦退化症患者及照顧他們的人士提供指引而編寫的，寫作基礎是根據一系列現存關於有效處理腦退化症的科學論文編撰而成。有關資料載於以下網頁：

列斯大學精神病及行為科學論文

[www.leeds.ac.uk/lihs/psychiatry/reports.htm](http://www.leeds.ac.uk/lihs/psychiatry/reports.htm)

史他令大學腦退化症服務中心

[www.dementia.stir.ac.uk](http://www.dementia.stir.ac.uk)

**請謹記，你可以隨時透過相關的普通科醫生及社會福利服務得到協助。**



# 賽馬會耆智園的服務

賽馬會耆智園是一所非牟利腦退化症綜合服務中心，於2000年投入服務。由香港賽馬會贊助並由香港中文大學管理，致力提供優質服務予腦退化症患者，提升其生活質素及減慢其退化速度。本園更致力提升香港及鄰近地方的腦退化症照顧水平。

本園擁有一組專業人員，當中包括社工、職業治療師、物理治療師、護士、醫生、營養師、照顧員及科研人員等。本園更得到學術研究人員的指導及建議，並不斷進行各項專業研究。服務內容如下：

- 記憶診所
  - 日間護理中心
  - 住宿服務
  - 家居訓練服務
  - 照顧者服務
  - 訓練中心
  - 公眾教育活動
  - 研究工作
  - 腦退化症專業顧問服務
- 「記憶在線」熱線服務：2636 6323
- 「耆智同行」www.ADCarer.com（專為腦退化症患者家屬而設的網站）



## 我們的目標

照顧腦退化症長者的需要，提供優質服務，讓他們有尊嚴地安享晚年，並為照顧他們的家人和護理員提供訓練。



賽馬會耆智園  
Jockey Club Centre for Positive Ageing



香港中文大學  
The Chinese University of Hong Kong



賽馬會耆智園  
Jockey Club Centre for Positive Ageing



專為腦退化症患者的家屬而設的網站



# 「耆智同行」

www.ADCarer.com

## 方便、快捷、靈活 三個課程助你照顧得更輕鬆！

### 怎樣照顧他/她？

#### 照顧技巧課程

##### 一站式資訊總匯

課程目的：  
● 增加你對腦退化症的**知識**  
● 提升你的**照顧技巧**

課程內容：  
● 甚麼是腦退化症  
● 治療方法  
● 溝通及照顧技巧  
● 環境改善  
● 活動設計  
● 長遠規劃  
● 個案分享

### 我如何調整心情？

#### 輕鬆照顧課程

##### 聲音導航 聽聲減壓

課程目的：  
● 增加你對照顧壓力的認識  
● 認識和處理雙方的改變帶來的**哀傷**  
● 協助你探索和**轉變心態，減輕壓力**

課程內容：  
● 心理狀態與健康狀況的關係  
● 如何理解「忤」、「煩」、「拗」、「矛盾」  
● 各種減壓及調整心態的方法  
● 找回生活平衡的方法

### 我想找人幫...

#### 貼身支援課程

##### 專業團隊助你解困

課程目的：  
● 助你認識如何配合患者的情況，調整照顧方式，**解決照顧問題**  
● 讓你得到情緒支援

課程內容：  
● 專業團隊透過個人專用的網站留言板，為你提供九星期的跟進  
● 解答照顧疑難，助你減少患者的行為及心理症狀  
● 助你改善照顧方法及安排，減輕壓力

位於新界大埔的「賽馬會流金匯」是香港賽馬會慈善信託基金贊助，並邀請香港中文大學協助管理。由跨專業團隊組成，為中年人士至長者提供一站式身心健康管理及支援服務，讓我們做回自己健康的主人。

## (一) 基層健康服務

### 『健康路』計劃

鼓勵定期使用中心內健康檢查儀器及設施，進行自我健康評估。如有異常及早介入，防病於未然。



### 『健康篩檢、工作坊及班組』活動

定期舉辦各類促進身心健康及疾病管理的講座及班組活動，推動中年人士及長者關注並預防疾病發生，建立健康生活模式「做自己健康的主人」。



### 『跨專業團隊』服務

結合不同專業進行評估及治療，包括：

- 1) 中醫診症
- 2) 全面視光檢查
- 3) 體重管理
- 4) 物理治療、復康諮詢及訓練
- 5) 認知評估
- 6) 自我照顧能力、生活適應能力及家居安全評估及訓練
- 7) 護理照顧

### 『健康策劃師』計劃

由專職同工為參加者評估身體狀況、從而訂定轉化生活方式策略、定期評估及監察進度，最終能達至提升參加者身心健康、疾病預防及持守健康生活方式的目的。



## (二) 「腦退化症」日間護理中心

一站式護理、復康及關顧服務，按個別服務使用者的需要、制定不同活動達至減慢服務使用者身體機能及認知衰退。



# 敬老護腦小貼士

- 1 多做運動：如維持每天做三十分鐘步行運動
- 2 鍛煉大腦：因應自己興趣，進行一些持之以恆的健腦活動，例如下棋、玩電腦遊戲、打麻雀、玩樂器、討論時事等
- 3 均衡飲食，多吃蔬果及少吃油鹽糖；適量咖喱、深海魚、綠茶等
- 4 保持心境開朗，放鬆心情
- 5 保護大腦免受外來撞擊
- 6 建立社交生活，學習付出及分享，建立樂於助人的心
- 7 養成充足睡眠的習慣
- 8 愛惜腦袋，積極學習新事物，提倡終身學習
- 9 預防及控制慢性疾病，如糖尿病、高血壓及心臟病等
- 10 不吸煙、不酗酒