

与失智症共舞

看护者资源包



了解失智症，
建设失智友善
新加坡

失智友善
新加坡倡议



了解失智症常见类型及其诊断方法有助于您更好地满足亲人的需要。

本资源包的用处



本资源包分为四部分，它以失智症为核心，通过丰富的信息、实用的技巧以及多种活动和资源，帮助您精心护理失智亲人。它可解决看护过程中的各种难题，确保亲人能够得到最好的呵护。

虽然失智症可能无法治愈，但却可通过丰富的活动、治疗和药物来延缓发病过程。在看护过程中，您绝非孤军奋战。

如果您得知有人需要帮助，或者希望进一步了解失智症的支持与服务，敬请联络我们：

careinmind@aic.sg，或拨打新加坡乐银线
1800 650 6060

什么是失智症？

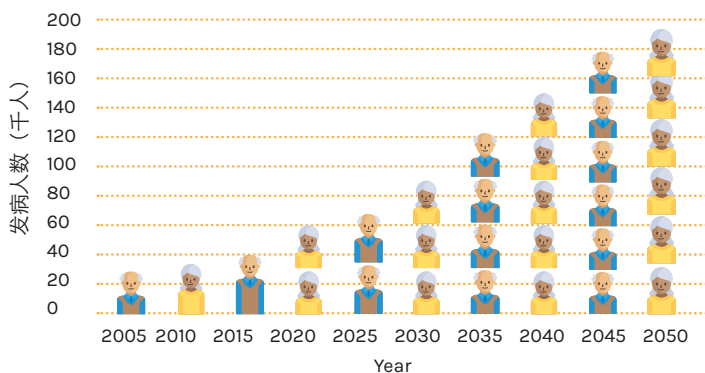
失智症是一种影响脑部的疾病，并不是老化的自然现象。得了失智症之后，人会逐渐失去以下能力：

- 思考和推理，
- 记忆或回忆，
- 自我护理，
- 学习新知识和新技能，
- 解决问题和做出判断。

失智症能影响不同年龄的人士，但比较普遍于65岁以上的人士。

目前共有2.8万名60岁以上的人士患有失智症。到2030年，患病人数将超过8万人。近期进行的新加坡全国长者身心健康研究（WiSE）发现，六十岁或以上，十人中就有一人患失智症。

新加坡失智症发病人数预测



年份	2005	2010	2015	2020	2025	2030	2035	2040	2045	2050
发病人数 (千人)	22	30	40	53	69	92	119	146	171	187

失智症的类型

脑中发生几种病变时即患上失智症。失智症分为几种类型，它们的病因和症状各不相同。了解失智症常见类型及其诊断方法有助于您更好地满足亲人的需要。



失智症的类型

说明

阿兹海默病

阿兹海默病损伤脑细胞。主要症状是丧失记忆力及其他智力，从而影响日常生活。

血管性失智症

血管性失智症会阻止或者减少血液流向大脑，这样脑细胞就会因为缺乏氧气和养分而降低思考能力。这种失智症经常会伴发中风。

路易氏体失智症

这种失智症发生在大脑与认知、记忆和运动有关的区域，病因是这些区域的神经细胞发生蛋白质沉积，也就是产生路易体。路易体失智症可产生阿兹海默病的症状，此外还有一些与帕金森病类似的状况。

额颞叶失智症

额颞叶失智症指的是一组功能异常，其病因是大脑前面和侧面神经细胞逐渐丧失，往往会导致性格改变和行为问题。

酒精相关失智症

这种失智症是因为严重缺乏维生素B-1而导致的认知功能异常。最常见的病因是酗酒。

正常衰老与失智症



怎样区分正常衰老过程与失智症状？



正常衰老过程中的记忆力减退

- 虽然有时会忘记事情，但仍然能够从事日常活动并独立做事。
- 可能需要一些时间才能记起方向或者找到新的地方。
- 仍然能够做出判断和决定。
- 能够回忆并描述重要事情和情况。
- 有时可能词不达意，但交谈时毫无问题。



失智症的可能行为和症状

- 难于完成缴费、穿衣、洗脸等简单的日常工作。
- 忘了怎样做一些在正常情况下非常熟悉的事情。
- 在熟悉的地方迷路或者弄错方向，而且不会看路线指示。
- 难于做出选择，可能会表现出判断不当或者行为不近人情。
- 无法回忆或者描述情况，尤其是时间较近的事情。
- 经常忘记、误用或曲解词语。
- 在同一次谈话中无意识地反复讲述相同的话语和情节。

常见症状

失智症不同阶段的主要症状

失智症有几个阶段，具体经历因人而异。各种失智症的早期症状都是记忆力减退。认知能力会逐渐下降，等到晚期之后，日常活动会越来越困难，需要有人协助。

失智症的主要症状

日常活动

阶段		
早期	中期	晚期
<ul style="list-style-type: none"> • 在日常生活中，仍然能够自行完成个人卫生、穿衣等基本活动 • 但在进行以下活动时可能会有一些困难： <ul style="list-style-type: none"> - 乘坐公共交通工具 - 管理钱物 - 做饭 	<ul style="list-style-type: none"> • 穿衣、个人卫生、吃饭等活动需要协助 • 非常容易摔倒 	<ul style="list-style-type: none"> • 无法自行完成卫生、吃饭、上厕所、洗浴等活动 • 很可能行动不便，可能会卧床不起

行为改变

<ul style="list-style-type: none"> • 消极孤僻；对以往经常参加的活动失去兴趣 • 情绪多变 	<ul style="list-style-type: none"> • 四处游荡 • 反复做同一件事/提同一个问题 • 睡眠倒错 • 由于沟通不畅而感到沮丧 • 可能情绪不振、容易发脾气、多疑 	<ul style="list-style-type: none"> • 通过哭喊或者重复发出一些声音来表达需要 • 由于混淆而拒绝被看护
---	--	---

失智症的主要症状

认知能力下降

	阶段		
	早期	中期	晚期
<ul style="list-style-type: none"> • 健忘（短期记忆丧失） • 判断力下降 • 听不懂谈话 • 抽象思维能力降低 • 难于找到恰当的词语 • 东西放错地方 	<ul style="list-style-type: none"> • 长期记忆模糊不清 • 认不出某些家人 • 说话啰里啰嗦，或者无法理解说话的前因后果，导致沟通困难 • 记不住自家的地址或电话号码 	<ul style="list-style-type: none"> • 不知道自己是谁 • 无法语言沟通。也有可能沉默寡言 • 有时反应迟钝 • 认不出常见的物品 	

定向障碍

<ul style="list-style-type: none"> • 有时无法识别方位，但能够找到常去的地点 	<ul style="list-style-type: none"> • 混淆时间 • 在熟悉的地方也会迷路 	<ul style="list-style-type: none"> • 分不清白天和晚上
---	--	--

降低失智症风险



以下的建议有助于保持心智活跃，降低患上失智症的风险：

1.



经常运动

规律锻炼，让心血管系统更有效率。此外还有助于降低胆固醇、保持正常血压，从而降低患上血管性失智症的风险。

2.



激发思维

积极锻炼大脑。拼图、数独、拼字游戏等激发思维的活动可以训练认知能力，可抵消或者延缓失智症的发展。

可以玩儿一些脑力游戏。
<https://www.lumosity.com/>

3.



活跃社交

多走动、多交往。活动腿脚和社交活动可以延缓失智症。

4.



健康饮食

健康饮食。健康饮食有多种好处，多吃蔬菜水果，摄取丰富的欧米伽3脂肪酸（常见于某些鱼类和坚果）有助于身体健康，可抵消或者延缓失智症的发展。

就诊

如何说服亲人就诊



如果怀疑亲人患有失智症，或者亲人出现上文所述症状，则应让亲人获得适当的诊断和治疗。但是，与某人在这个敏感问题上开始对话并不容易。有失智症状的人往往感到焦虑、无助，或者不肯承认自己患病。

在担心亲人受到失忆的影响时，可以通过以下方式，鼓励他/她说出自己的情况：

1. 在熟悉、令人放松的地方交谈。
2. 讲一些与他/她的行为有关的例子，提高其认识。
3. 诚恳地讨论亲人的需要和问题。

只谈一次可能无法说服亲人去医生那里就诊。这是一个水滴石穿的过程，可能需要几次才能让亲人接受建议。

可以采用以下几个问题开始交谈：

- 您看起来有点儿焦虑。要我帮忙吗？
- 您今天好像跟往常不一样。感觉怎么样？
- 有什么问题吗？您好像有点儿担心。



人在被诊断出失智症时，一开始可能会感到吃惊。然而，通过明确诊断，患有失智症的人可以获得所需的信息和支持来控制症状。

应该在老人感到舒心的前提下，尽早与家人分享担心：

- 说服老人就诊并寻求帮助。
- 尽早让家人准备好扮演看护者角色。
- 帮助老人和看护者提前规划未来。

就诊

可通过以下方式获得专业诊断：

1. 联系下表中之任一记忆门诊。

陈笃生医院

老年病诊所
【地下一层】
11 Jalan Tan Tock Seng
Singapore 308433

电话：6359 6100
传真：6359 6101

樟宜综合医院

老年病科
2 Simei Street 3
Singapore 529889

电话：6850 3510
传真：6787 2141

黄廷芳医院

老年病科
1 Jurong East Street 21
Singapore 609606

电话：6716 2000 (24小时)
电话：6716 2222 (预约)

心理卫生学院

老年精神病诊所
10 Buangkok View
Singapore 539747

电话：6389 2200
传真：6385 1075

新加坡中央医院

神经病科
Outram Road
Singapore 169036

电话：6321 4377
传真：6220 3321

appointments@sgh.
com.sg

国大医院

神经科学诊所
5b Lower Kent Ridge
Road
Singapore 119074

电话：6779 5555
传真：6779 5678

国立脑神经科学院 陈笃生医院诊所

神经科学诊所，1层
国立脑神经科学院
11 Jalan Tan Tock Seng
Singapore 308433

预约
电话：6357 7095
传真：6357 7103

appointments@nni.
com.sg

2. 前往当地全科医师（需要通过认证，可以提供支持和心理健康评价与诊断）。
可从以下网址查阅全科医生名单：<http://www.silverpages.sg/mhdirectory>

3. 预知详情，请拨打以下服务热线。

- 新加坡保健促进局健康热线：1800-223-1313
- 新加坡乐银线：1800-650-6060
- 阿兹海默病协会失智症热线：6377 0700

失智症的治疗



失智症目前还无法治疗。不过一些药物可能有助于提高心智功能、改善情绪或行为，并且延缓症状恶化过程。

虽然有时症状能够略有改善或者稳定，但这些药物却无法治愈失智症，也无法恢复心智健康。

以下是缓解部分失智症状所用的药物。

乙酰胆碱酯酶抑制剂

- 有助于保持心智功能
- 多奈哌齐（安理申）、卡巴拉汀（艾斯能）和加兰他敏（利忆灵）
- 主要用于治疗轻度到中度失智症，不过有证据表明对晚期失智症也有疗效。

*艾斯能有贴片形式，可通过粘贴到皮肤上给药

美金刚胺

- 用于治疗中晚期失智症
- 可作为病人不耐受乙酰胆碱酯酶抑制剂时的替代药物
- 可单独使用，也可与乙酰胆碱酯酶抑制剂同时使用

抗精神病药物、抗抑郁药物、情绪稳定剂和镇静剂

- 用于治疗焦虑、好斗、不安和睡眠障碍等各种干扰生活的行为



所有药物都有副作用。具体请向医生或药剂师咨询。在寻求医嘱之前，切勿调整亲人的服药方式。

药物治疗建议



对于失智症人士的药物治疗有一些建议。欲知详情，请联络药剂师。



1

如果亲人忘记服药，请尽快补服。但如果快到了下次服药时间，则不要再补服药物，而是等到下次服药时再正常服药。不要通过服用两倍的剂量来补服药物。记下漏服或者非正常服药情况，并告知医疗团队。

2

如果亲人服用其他慢性病药物、草药、补品或营养品，则请告知医生和药剂师，这些物品可能会与药物发生相互作用。不要对医生隐瞒，以免药物冲突。

3

做一份时间表，记下亲人何时服药。如果亲人需要服用很多药物，而且主看护人需要交由家里其他人看护（在休息或者出国期间），那么这份时间表尤其有用。

4

作为看护者，请务必了解药物可能的副作用，并且留心是否出现这些副作用。亲人在发生副作用时可能找不到合适的词语告诉你。

5

记下那些可能导致昏睡的药物，昏睡可加大摔倒的风险，高龄患者尤其如此。

6

注意特殊存放说明。务必要在干燥、凉爽的地方存放药物，不要直受日晒，也不要直接受热。部分药物可能需要在冰箱中存放。

7

按照医生的嘱咐服药。在咨询医生或药剂师之前，不要停药药物。



缓和照护

缓和照护的主要目的是通过缓解疼痛、不适或者烦恼来提高生活品质。缓和照护是由多科别医疗团队提供的，这支团队由医生、护士、药剂师、社工和顾问组成，全面满足亲人的需要，解决患者和家庭的：

- 身体
- 心理
- 社会
- 财务；以及
- 精神诉求。

如果需要的话，慈怀医院的缓和照护专业人士也可以提供专业帮助。

建设失智友善新加坡

我们可以协力建设一个更具包容性的社群。

悉心了解、关爱病人、相互体谅。



欲知详情和指导，请为失智友善新加坡的脸书网页点赞。请在我们的脸书网页上留言，与我们保持联络！

什么是失智友善新加坡？



新加坡人口渐趋老龄化

全球共有4680万失智症人士。根据阿兹海默病国际组织（ADI）2015年发布的世界阿兹海默病报告——《失智症的全球影响》，预计这一数字每隔20年会翻一番。

在新加坡，60岁以上高龄人士患失智症的比例约为10%。随着人口的迅速老龄化，我们应该更加注意失智症问题。

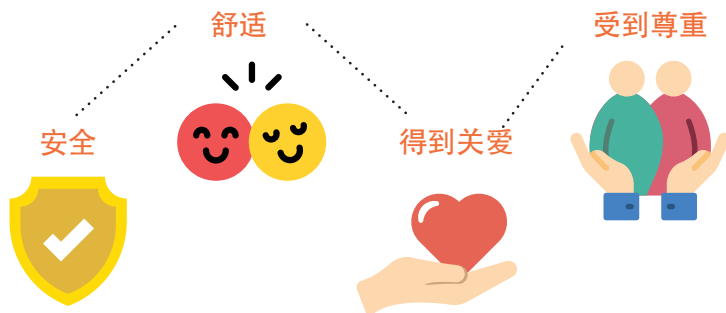
失智友善新加坡怎样帮助您和亲人？

失智友善新加坡鼓励失智症人士继续在家里生活并在社区中进行正常活动，得到邻居、店主、店员、职员等社区成员的理解和帮助。

什么是失智友善新加坡？

失智友善社区（DFC）：

人们了解情况，并且知道如何保证邻里环境安全、避免迷路。失智症人士和看护者能够尽可能独立地生活，而且感到：



企业和服务机构尊重失智症人士，此外还有尽早发现并帮助失智症人士的相关资源。

年长人士随时能够参加一些积极的老年活动，从而降低失智症风险。可尽早发现失智症人士，并提供适当的关爱和支持。

在这样的社区里，邻里之间相互关爱、待人平等并且愿意帮助失智症人士战胜困难。

DFC模式有四个关键组成部分：

No. 1.

了解失智症

- 失智症之友网络，该网络的成员了解失智症的主要症状。能够留意社区里是否有失智症人士，并且了解如何与失智症人士沟通。
- 失智症之友可凭借自身技能成为失智症之友之冠，与年长人士或失智症人士交朋友或者吸引他们参加有益的活动，从而为其提供支持。



No. 2.

社区友善站（GTP）

- 社区友善站还作为社区内部的“收容”站，可以收容迷路、不知道自己是谁、找不到回家的路的失智症人士。GTP的工作人员将协助他们与看护者取得联系。
- GTP还是资源中心，能够提供失智症信息和资源，并且在失智症人士与相关服务之间搭建起桥梁。
- 您可以在以下网址找到失智友善站
<https://www.dementiafriendly.sg/Home/GoToPoints>



No. 3.

技术

- 我们开发了失智症之友手机软件，从中可以及时找到资源、有用信息和活动。看护者可发布亲人走失启事，失智症之友手机软件将接收推送通知帮助寻找。
- 您可在这里下载这个手机软件，为失智症人士和看护者提供支持。

下载失智症之友手机软件

For Android:



Get it on Google Play
<http://tiny.cc/dfandroid>

For iOS:



Download on the App Store
<http://tiny.cc/dfios>

No. 4.

基础设施

- 可强化周围环境，让失智症人士安全舒心。
- 比如说，可以把阶梯改造成缓坡、安装扶手、加大标志上的字号、让标志更清晰。



全员参与



作为个人



作为组织

我知道

- 下载失智症之友手机软件
- 失智症的症状
- 鼓励员工下载失智症之友手机软件
- 为员工尤其是一线员工举办失智症宣传讲座

我能够

- 熟悉友善、关爱的沟通技巧
- 尊重、理解并帮助失智症人士及看护者
- 建立社区友善站，提供资源

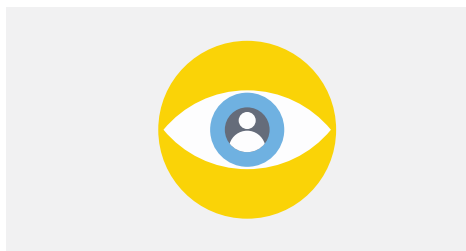
我希望

- 在失智症人士服务机构做义工
- 密切注意社区中的失智症人士
- 为在本组织中工作的看护者建立支持小组
- 将关爱年长失智症人士作为企业社会责任

如果希望在工作单位、学校或者其他社区场所组织失智症宣传讲座（时长1小时），可联系careinmind@aic.sg。

在公共场所协助失智症人士

请友善地对待失智症人士。



留心观察

- 留意周边人士是否有失智症的主要症状。



关心慰问

- 有耐心地问候：“请问您需要帮助吗？”。
- 交谈时放慢说话的速度，要保持关爱*



注意对方的需要，并提供帮助

- 对方似乎迷路时，问他是否知道家属的位置或联络号码
- 看他是否携带任何能帮助联络家属的证件



热心拨电

- 替他拨打电话联络家属
- 若情况紧急，可拨电999联络警方

请以*关爱的态度与失智症人士沟通。



与失智症人士说话用词要简明易懂

- 讲话清晰、缓慢
- 语调镇定、能够安抚对方情绪
- 句子简短



认同对方所担忧或顾虑的事

- 微笑
- 保持目光接触
- 让他放轻松
- 注意听他讲话
- 准备花更长时间陪伴他



尊重

- 将他带到安静的地方
- 耐心地等待他思考和答复
- 语调友好、充满关爱
- 给他充分的鼓励



安抚情绪，建立信任。

- 与他说话时要镇定自若，以安抚他的情绪
- 与他建立信任关系
 - 自我介绍
 - 向他保证你会留在这里并且帮助他
- 提出简单的问题，帮助他弄清自己是谁
 - “您和谁一起来的？”
 - “您要去哪里？”
 - “您希望我做什么？”
 - “您希望我怎样帮您？”
 - “要给 ____ 打电话吗？”

其他参考资料 和网上资源



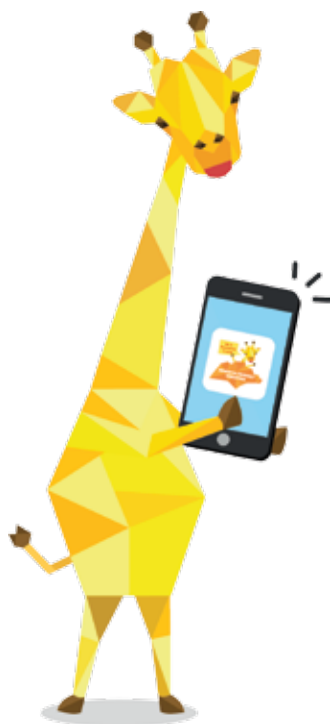
您可从新加坡乐银网页上找到失智症资源：
<https://www.silverpages.sg/resource-library/Brochures>

英国国家卫生署的《失智症指南》为失智症人士及看护者提供了信息。
<https://www.nhs.uk/conditions/dementia/>

失智友善新加坡
www.dementiafriendly.sg

勿忘我活动旨在让失智症人士具有不屈不挠的精神，勇于在社区里过上有尊严的正常生活
<https://www.forgetusnot.sg/>

失智症概览
<https://www.alz.org/>



An Initiative by



Supported by

