

# 与失智症共舞

看护者资源包



---

看护规划

---

失智友善  
新加坡倡议



全家人讨论是对亲人  
意愿的尊重。

# 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**

看护安排

## 全家开会

亲人确诊患有失智症并且需要看护时，全家人讨论一下非常有用。家里有些人可能对此心存忌讳，但其实讨论才是对亲人意愿的尊重。



不同的家庭成员对诊断结果有不同的处理方式，而且表达自身想法和情绪的方式也各异。这有时会导致家庭内部无意间产生摩擦。看护可能引起的一些分歧：

- 家人之间对看护类型存在异议
- 财务责任
- 各家庭成员的看护角色
- 工作、生活责任与看护亲人之间产生冲突
- 看护过程中发生情感冲突

务必要发现这些问题，并有效地予以解决。未雨绸缪可降低看护中的压力和紧张，同时强化、稳固家庭关系。

制定一些基本规则，这有助于您和家人在讨论看护事项时取得成果：

- 讨论要以亲人的需要和诉求为中心。为了更清楚地了解他们的希望，可以尽早考虑预先护理计划。
- 留出定期开会和讨论的时间，商量亲人的护理以及各种看护责任。护理需要会随着时间而变。
- 平等地讨论，让每个人都有机会提出自己的顾虑。
- 尊重每个人的看法和需要。尽量从所有视角看问题。每个人都需要考虑自己的个人责任，例如子女、工作、配偶、财务问题等。
- 处理完一个问题之后再继续下一个问题。
- 考虑怎样在家人之间达成共识，例如绝大多数表决、按照医生的意见等。
- 坦率讨论，不要固执己见。



## 谁参加会议？

家里人多时，有时某些家庭成员可能无法到场。此时最终做出关键决定的家庭成员务必到场。这不一定是最年长的，也不一定是出钱的。

失智症亲人是否参加会议取决于以下因素：

- ① 亲人能否清晰思考并表达自己的意愿？
- ② 亲人是否会感到尴尬？
- ③ 亲人在场时，家人能否无所顾忌地讨论？

## 制定议程

由于会议要深入体现每个人的感受和观点，因此首先要认清形势，这有助于全家人集中考虑主要问题。可采用以下办法：

- 解释情况，让每个人都能理解当前状况。您如果最近一直与医生或医疗保健专业人士联络，则可能最适合解释自己所知道的情况。
- 请分别列出每种选择可能会涉及到的方案和成本。
- 让家中某一成员代表老人做出决定。
- 如果亲人已经有人看护，或者由女佣提供看护，那么全家必须考虑这位看护者能否满足这些新的并且还会不断变化的需要。

## 看护安排

## 决定各人职责

最好在亲人能够自行做出决定时请亲人选择决策者。如果尚未指定决策者，那么全家就需要指定一名所有人都认可的决策者。

会议还应决定各位家庭成员该如何提供帮助。建议的部分关键角色如下：



**主要看护者**  
应该是与老人一同生活得最多的人



**财务**  
由某位家庭成员承担看护成本，其余成员尽量出钱



**交通**  
有车的家庭成员可帮助接送老人去看医生



**对主要看护者的支持**  
在主要看护者需要休息、额外帮助时，或者必须出国一段时间时，某些家庭成员可自愿提供看护



**与医疗保健专业人士联络**  
在主要看护者无法与医疗保健专业人士联络时，由某位家庭成员传达并转告重要保健信息

## 是否应该在医疗保健场所召开家庭会议？

有些家庭可能更喜欢在医院中开会，以便在有问题时咨询医疗保健专业人士。辅导员和医疗社工等护理专业人士也接受培训，以帮助指导家庭做出有利于亲人的决定。

每个家庭都有自己的情况。您可以询问所选医疗机构的医疗社工或者医疗保健专业人士，请他们就如何召开讨论会事宜提供更多建议。除医疗保健场所外，您还可咨询家庭服务中心。

请访问<https://www.caregiver.org/holding-family-meeting>，了解召开家庭会议方面的建议。

## 始终要全家参与

讨论后，全家人应相互保持接触。

可通过社交媒体快速联络，并通过WhatsApp等即时消息软件在家人之间发布亲人的最新状况，家人也可通过这类软件表示对主要看护者的支持。

要对看护者给予感情支持，这与在日常生活中实际帮忙一样有效。

召开家庭会议的建议

<https://www.caregiver.org/holding-family-meeting>

## 帮助独居亲人

早期失智症人士可选择独居，这样可以尽量保持独立生活，或者在熟悉的地方生活。但在失智症发展到中晚期后，就很可能不再适合独居。

以下是看护者对独居亲人的看护建议。

---

**1**

让亲人更加容易自我看护

亲人可能会忘记洗澡、换衣服和吃饭，还可能会忘记打扫房间、喂宠物等其他家务（若有）。

请安排送餐和打扫房间服务。

写一些备忘贴，然后贴在亲人能看到的地方（冰箱、卧室、起居室等）。例如：喂宠物、记住关掉炉子、扫地等。要使用大号、易读的钟表和日历，这有助于亲人辨识。

---

**2**

提高亲人的居家安全

亲人对危险情况可能缺乏判断，比如有危险的电器、打滑的地板等。

浴室里面要安装防滑垫和抓手。房子里要清除掉危险隐患，例如坏掉的厨房电器、凌乱物品、火灾隐患和碎裂的家具等。使用监控系统等先进技术来跟踪亲人在房子里的走动情况。

---

**3**

请他人参与看护亲人

失智症人士可能会表现出一些别人难以理解或接受的行为。这可能引起邻居、警察和社区的不友好或者麻烦。

请其他家庭成员参与看护，轮流定期去看亲人。如果无法定期探视，则要通过打电话或发短信与亲人定期沟通。

向邻居和当地店主介绍亲人的情况，以便他们能够帮助在社区里面照看亲人。

节选自阿兹海默病协会的资料



## 建设失智友善家居

早期规划还有一项任务，这就是让家居能够为亲人带来安全。失智症人士可能会难于进行某些日常活动，例如：

- 吃饭
- 洗澡
- 穿衣
- 行走；以及
- 上厕所

这会加大摔倒的风险。为了让老年人感到更自信，在家里独立生活，务必要营造安全舒适、最大限度降低摔倒风险的环境。

职业治疗师可帮助您评估家居情况、识别安全隐患并推荐简单的家居改造和辅助设备，从而让亲人能够更加自由地走动。

此外，还应了解亲人的喜好、习惯和日常作息。与其他家庭成员讨论，看看如何改变最为适当。突然改变可能会干扰亲人的日常作息，导致其紧张，因此建议逐步改变。

## 家居一般防摔建议

### 确保家居空间具有适当设备

- 充足照明——灯泡至少100瓦
- 椅子不得过矮
- 夜灯开关触手可及



### 清除凌乱物品和安全隐患

- 确保行走通道畅通无阻，地面不得湿滑
- 将松散的电线拿开
- 不要有抹布，地毯要固定

### 注意亲人的着装

- 穿鞋要适当，鞋底要防滑

### 注意亲人的走动

- 将常用物品放在能拿到的地方
- 确保亲人不在湿滑地面上行走
- 放慢节奏，不要催促
- 扶亲人起床时，要慢慢改变其体位

### 也可考虑安装以下设备：

- 厕所内安装扶手
- 路边设置坡道
- 防滑地面

请查看以下链接，从中可以了解更多点子，可帮您改造房子中的每个房间，从而建设失智友善家居。

#### • 调整房屋

<http://www.enablingenvironments.com.au/adapt-a-house.html>

#### • 家居改造

<https://www.silverpages.sg/caregiving/active-caregivers/Home%20Modifications>

#### • 观看虚拟看护家居

<http://dementia.stir.ac.uk/design/virtual-environments/virtual-care-home>

#### • 高龄友善家居建议

<http://www.patientsengage.com/conditions/elder-friendly-homes>

#### • 亲人防摔防伤家居安全建议

[https://www.ktph.com.sg/hllibrary/display/650/home\\_safety\\_tips\\_\\_general](https://www.ktph.com.sg/hllibrary/display/650/home_safety_tips__general)

## 其他有用资源

### 失智友善样板房

阿兹海默病协会编制了一份失智友善环境设计指南，通过样板房帮您理解失智友善环境的关键原则。

- 如需索取，请联络 professional\_trg@alz.org.sg，或者拨打6293 9971。

### 家居改造提供商

Able Studio可帮助您选择家居改造提供商。

- 您可访问网站[www.theablestudio.com.sg](http://www.theablestudio.com.sg)，或者拨打6602 2253。

### 家居改进计划（HIP）补贴

在家居改进计划（HIP）中，建屋发展局提供乐龄易计划（EASE）补贴。其目的是对浴室或厕所的地砖进行防滑处理、装设抓手和坡道，从而让组屋中生活的高龄人士更加舒适、走动更方便。

### 职业治疗师家访

触爱社会服务机构的职业治疗师可以进行居家访问，他们将评估看护者的需要、被看护者的能力和看护环境，然后给出量身定做的建议。此外他们还能协助督促承包商的工作。

\*注意：领取公共援助金的人士将得到全额补贴。需要财务援助的人士首先要进行资格评估。

参阅[http://www.caregivers.org.sg/articles/home\\_mod.pdf](http://www.caregivers.org.sg/articles/home_mod.pdf)，进一步了解如何让居家更为高龄友善

\* 失智友善新加坡在这些企业中没有任何财务利益。



# 亲友探视建议

1

## 理解失智症

理解失智症的发展变化，有助于您认清亲人当前的状况，以及亲人当前的行为或感受。请参考书本1“了解失智症，建设失智友善新加坡”群了解失智症。

---

2

## 务必自我介绍

与亲人打招呼时，要介绍自己的名字以及自己与他/她的关系。有时亲人可能忘了你，在试图想起你是谁时可能会感到焦急。

---

3

## 让探视变得有意思！

随身带一些东西，让探视变得有意思，比如一张老照片、以前一起出行时的纪念品、以前日子里的物品等。读报刊杂志也有助于吸引亲人，让你们一起做事。

音乐可以让亲人心情更好。无论是播放光盘还是演奏乐器，音乐都能营造出放松或者有意思的氛围。这可帮助亲人回忆起往事，或者过上一段开心时光！



## 4

### 认同亲人的感受

心态坦然、灵活对待：您的探视未必如您所愿，不过那也没关系。无论探视情况如何都要坦然接受，要按照亲人的精力、情绪进行调整。

失智症可让朋友感到焦虑、恼怒、不安。要认同朋友的感受，让他/她感到安心。



## 5

### 调整您的沟通风格

除了讲话之外，还可试试其他沟通方式。握住亲人的手、给亲人一个拥抱、摩挲一下肩膀或者手掌，这样可以使交谈更有感染力，甚至可以代替交谈。

要提出封闭式问题，而不要提开放式问题，这样可以保证沟通的清楚。耐心倾听，让他/她有时间答复。患上失智症之后，你所爱的人所表达自己的想法的能力可能会受到影响。尽量不要替他/她补全句子。而是要耐心倾听，让朋友自己说、自己找出恰当的词语。

## 6

### 保持接触

人们常常觉得，与失忆的朋友交流没太大意义甚至毫无意义。但是您应该抽时间陪一陪亲人，这有助于保持他们的情绪健康。沉默不语时不要感到尴尬，沉默并不是坏事情。要享受相互的陪伴与共度时光。

## 年轻失智人士的就业



工作是生活的核心，让我们感到充实并提高自我。失智症人士要对从做出很多有关就业的决定，包括是否告诉雇主、工作场所可进行哪些改变以及再继续工作多长时间等。

一旦确诊患有年轻型失智症，那么可能需要权衡再三才能决定是否告诉雇主。这件事并没有一定之规。对于许多人来说，决定因素在于症状对工作能力的影响程度、症状的恶化速度以及要求雇主提供的支持（或者雇主可能会提供的支持）等。年轻型失智症在早期并不影响人的工作能力，但随着时间的推移却会影响工作能力。

## 评价工作情况

- 考虑失智症状可能带来的安全风险（例如是否操作机器、是否负责财务工作、工作中是不是驾驶车辆），以及是否有义务把病情告知雇主或接受服务的顾客。
- 拿到诊断结果之后先等一等，不要急着做出决定。
- 在告诉雇主之前要全面考虑所有情况。
- 与家人、医疗保健专业人士（适当情况下还可与工会代表或者反歧视人士）讨论工作条件和健康问题。
- 在考虑辞职之前，请首先咨询员工的权益。

### 可以考虑以下问题

- 对当前工作是否满意？业绩如何？
- 请人提供辅导。
- 在公司的服务年数。
- 工作性质，以及与年轻型失智症相关的变化是否会影响他人。
- 公司提供支持的能力。
- 与同事和领导之间的关系。
- 有没有可能改变或者减少职责，或者通过支持来协助开展工作。
- 可以享受的养老金、死亡或伤残保险。
- 与雇主打交道时是否有人协助。



## 节庆建议



在所有文化中，节日一般都是喜庆的日子。但节日会扰乱正常作息，因此可能会为看护者和失智症人士带来压力。以下实用建议，可以让节日成为全家人的欢乐时光。



### 斟酌饮食

聚餐一般都是家庭聚会的亮点。确保上桌的饭菜也能被亲人享用。饭菜要软一些，每块要小一些，以便于吞咽和消化。

### 日程规划

尽量保持亲人的正常作息。如果整天忙乱会让亲人难以承受，那么请安排一些休息时间。如果有很多亲戚，那么请把来访时间错开，以免亲人不堪其扰。

### 准备欢宴

欢宴时您和亲人一般都做什么？试着让他们从事一些简单活动，例如烤喜饼时可以让他们揉面，也可以让他们折纸巾。

这个准备过程也有助于亲人适应环境，使他们对即将到来的庆典感到兴奋。

### 与亲戚沟通

试着让亲戚与失智症亲人一对一呆上一段时间。

### 准备一些能够唤起回忆的东西

准备一本剪贴簿，贴上老照片和以往的纪念品，帮助亲戚和失智症亲人找到话题。

### 您也要享受节日！

请亲戚帮您承担看护职责，让您也有时间休息一下，享受欢宴、庆祝节日！







## 乘坐公共交通工具

公共交通是全体新加坡人常用的出行方式。即便患有失智症也是如此。失智症人士能够通过搭乘方便的公共交通系统来与亲友和社区保持联络。此外也可搭乘公共交通工具就医。

### 失智症人士面临的挑战

失智症可能会让人难于搭乘公共交通工具。部分原因是：

- 忘记公交线路
- 弄错时间地点
- 乘坐公共交通工具时遗失物品（例如易通卡、包裹）
- 判断力下降，难于规划并安排公交线路
- 难于向公交司机说出要去哪里
- 在搭乘公共交通工具时情绪或者行为发生变化

失智症人士可能不愿意独自出行，此时可由看护者给予协助。缺乏出行会让他们脱离社会、感到压抑。

### 当地公交企业提供的项目

Grab也在GrabAssist项目中对司机进行培训，以便为行动不便的乘客提供支持。除了搬运轮椅和行动辅助工具之外，司机们还了解失智症状以及基本的沟通技能。

### 公交出行建议

在您与失智症亲人出行时，可参考以下建议：

- 出行前规划路线
- 为出行留出充足的时间，以免您和亲人感到匆忙（比如去医院赴约时）
- 留意哪些情况会让失智症亲人感到不适，例如拥挤的地铁。找出替代路线来避免此类情况，或者换个时间出行。
- 必要时请带一名亲友帮忙。

# 预先护理计划

\*主要资料来源：新加坡以预先护理计划为重点的网站——Living Matters

预先护理计划（ACP）是一项通过沟通讨论，自行决定自己未来的医疗和健康护理的选择和安排。通过进行有关预先护理计划的对话可让失智症亲人：

- 分享个人价值观和信念
- 探讨他/她的价值观和信念如何在病情严重时影响医疗意愿
- 考量如果有一天病重，无法为自己代言时，哪个亲人可以为他/她代言

理想情况下，应在失智症亲人依然能够做出明智的选择和决定时，尽早讨论亲人的看护事宜。

展开预先护理计划的4个简单步骤

## 1. 想一想

- 考虑一下亲人如何才能有意义地生活，以及在最后的生命中对亲人而言最重要的是什么？
- 了解一下预估中的健康情况以及有哪些治疗选择

## 2. 与亲人和看护者交谈

- 与家人和密友讨论看护的愿望和意愿，帮他们更好地理解情况
- 失智症亲人选择一名或两名可以代表他/她表达意愿的亲人

## 3. 将愿望形成计划

- 与适当人员一起记录并分享决定和愿望
- 与主治医生分享并讨论未来的医疗选择

## 4. 审查您的意愿

- 亲人在制定计划之后可以随时改变主意。
- 如果出现这种情况，请务必更新预先护理计划文件并为信任的人制作新的副本。



从Living Matters网站<https://livingmatters.sg/>可以下载预先护理计划文件编制指南，该指南共有四种语言。

欲了解更多信息，请访：[www.livingmatters.sg](http://www.livingmatters.sg)

# 持久授权书

随着失智症的逐渐发展，病人将越来越难于作出判断和解决问题。您可能会注意到他们越来越无法做出明智的财务和医疗决定。

持久授权书（LPA）是一份法律文件，它授权一个或者多个人代表签署人做出决定并行事。自愿做出这一安排的签署人至少要年满21岁（一旦他/她失去自行做出决定的能力）。

需要由一位认证签发人以见证人的身份签署持久授权书，并且证明亲人了解做出持久授权书的含义。证书签发人可以是精神病医生、执业律师或者认证执业医师。

## 持久授权书共有两种格式

**格式1：**这是标准版本，用以向受托人授予一般权力同时附带基本限制。

**格式2：**适用于存在非标准的要求并且期望向受托人授予特殊权力的人士。资产较多、较为复杂的人士一般会选择这种。

如果您有意使用持久授权书，或者感到持久授权书对亲人较为重要，则请访问公共监护员办公室网站：

<https://www.msf.gov.sg/opg/Pages/Home.aspx>

欲知详情，请拨打1800-226-6222，或者电邮enquiry@publicguardian.gov.sg

## 预先医疗指示

\*主要资料来源：  
新加坡卫生部



预先医疗指示（AMD）是一份由亲人签署的法律文件，它告诉医师一旦亲人患上不治之症且陷入昏迷状态时，则不希望使用任何非常规维持生命的治疗以便延续生命。

由亲人自愿决定做出预先医疗指示。随着医疗技术的进步，目前有很多方法来延长人的生命。这就意味着即使患有绝症也能活上更长时间。非常规维持生命的治疗是：

- 任何目的仅在于延长绝症病人生命但却不会治愈疾病的医学治疗
- 例如，给病人使用呼吸机可以辅助呼吸，但无助于康复或治疗

亲人可能说不出来是否愿意继续治疗。有些人更喜欢在平静中自然离去，而不喜欢延长治疗。如果将来亲人无法向医师表达其预期，那么医师将按照预先医疗指示行事。

### 要制定预先医疗指示：

- 患者必须年满21岁，且心智健全。
- 必须由三名医师（包括医院医师）全体证明患者患上了绝症。  
\*其中两名医师必须是专科医师。
- 患者需要在两名见证人（负责医师和另一位年满21周岁的人士）在场的情况下填写并签署预先医疗指示表格。两位见证人均不能从患者过世中获取任何利益。

\*如果医师之间存在不同意见，

- 负责医师将审查预先医疗指示。
- 如果仍然无法达成一致，则由卫生部另行委派三位专科医师审查亲人的病历。
- 如果所委派的全部三位专科医师均无法证明亲人身患绝症，那么预先医疗指示无法生效。

欲知详情，参见卫生部网站。

可以随时取消预先医疗指示。要取消预先医疗指示，亲人可填写一张表格或者写一封信，并交给预先医疗指示注册官，此外还要有一位见证人作证。您可以选择担任见证人。

如果亲人无法书写，则可口头或通过手语来传达取消预先医疗指示的期望。见证人必须提交说明，并解释亲人为何无法自行提交。

## 做出遗嘱

制定遗嘱相当重要，可在亲人过世后实现其愿望。遗嘱应明确规定如何处理其钱财和拥有的资产。它还说明了您亲人的遗产将如何分配给他们的受益人。



### 遗嘱简介

遗嘱在死后生效。它是一份法律文件，其中列出了亲人的遗产，包括现金、存款和资产。它还申明了如何在家人或亲戚之间分配亲人的遗产。

遗嘱因人而异。既可以简单到只有一页，也可能相当复杂，具体取决于亲人的遗产。其中还包括年幼子女、有特殊需要的子女的抚养，慈善捐赠等事项的指示。

遗嘱一般会列出以下事项：



- 亲人全部资产的清单
- 亲人所有负债和债务的清单，并且申明亲人希望在向受益人分配资产之前如何偿还债务
- 受益人和监护人，以及每个人分别得到多少遗产
- 亲人遗嘱的执行人。受益人也可以是执行人。
- 顾问（例如亲人的律师和会计师）
- 撤销条款：本条款的目的是撤销亲人此前规划的任何遗嘱。
- 剩余遗产处理条款：在这一条款中，亲人将规定如何分配剩余的遗产。举例来说，如果某个受益人在亲人之前亡故，那么原本打算分配给这位受益人的资产就属于剩余遗产。

## 为什么要订立遗嘱？

如果亲人没有遗嘱，那么将由公共信托办公室（法律部下属机构）依法决定由谁来继承他/她的财产。这就意味着钱财或者物品的继承可能不符合亲人的愿望。

请帮助亲人通过订立遗嘱，以确保他们的钱财分配如其所愿。他们可以委派：

- 一名执行人。执行人是一位受到信任的人士，可确保愿望得到满足；或者
- 一名监护人，负责照管那些留给子女的财产或者资金。

如果您和亲人需要法律建议，那么可以考虑拜访免费的法律诊所。需要记住的是，免费法律诊所的律师都是义工，并不一定是这一领域的专家。在拜访之前，您应该先打电话，以确保他们能够向您和亲人提供必要的建议。部分社区俱乐部有免费法律诊所。





## 资源



网上的一些指导材料具体介绍了各种情况下的失智症规划与支持。从护联中心的资源库或新加坡乐银网页的看护者资源（<https://www.silverpages.sg/>）中可以找到更多信息，其中系统地给出了综合性的看护相关信息和资源。

---

### 实用链接

#### 1. 年长者看护定位器，提供失智症支持和服务

可用以在附近寻找相应服务，以解决您的具体需要和顾虑。

---

#### 2. 阿兹海默病协会

阿兹海默病协会（ADA）是一家志愿福利组织，为失智症人士提供日间看护服务，其中包括看护者辅导、教育讲座、培训和研讨班。

---

#### 3. Mind Matters – 社区精神健康资源目录

<https://www.silverpages.sg/resourcelibrary/publications/Community%20Mental%20Health%20Resource%20Directory>

## 财务援助计划



失智症等疾病不仅让人情感上难以接受，而且也会为家庭带来财务挑战。

为满足失智症人士及其看护者和亲人的需要，护联中心推出若干财务援助计划。请访问 <https://www.silverpages.sg/financial-assistance>，进一步了解这些计划及其资格标准。

### 看护者培训

有时您可能会发现自己没有足够的技能来看护亲人。看护培训可让您掌握相应的技能，而且会提供有用的建议，从而为亲人提供安全、健康、有益的环境。

如需了解如何申请看护者培训津贴以及当前可以参加的看护者课程，请访问 <https://www.silverpages.sg/financial-assistance> 和 <https://www.silverpages.sg/caregiving/training>。



**An Initiative by**



**Supported by**

