

与失智症共舞

看护者资源包



提供看护

失智友善
新加坡倡议



失智症会影响亲人的沟通能力。他们与他人沟通或者互动的方式可能不同于以往。

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

如何与失智症人士有更好地沟通

您与亲人之间可能会难于交流。为此在沟通时请务必积极倾听、弄清身体语言、提出澄清问题、寻找共同立场。随着时间的推移，就越来越需要通过不同感官进行非语言沟通。

语言沟通

不要贸然走到身边

进房前要慎重，先要敲门或者征得对方同意。

务必要介绍自己

直接对亲人讲话。从前面走到他们身边，以便他们意识到你在场。

沟通时要平视

如果亲人是坐着的，那么可以考虑弯腰讲话。

确保所处空间舒适安静

与其一对一交谈，周边干扰要少。

尽量提高亲人的视力和听力

确保其正确佩戴眼镜、光线充足；助听器状况良好；戴上假牙以保证发音清楚。

非语言沟通

👁 视觉

选择自然采光充足并且安静的房间。光线要柔和，以减少阴影和眩光。在可能的情况下，选择亲人喜欢的颜色作为背景色。

👂 听觉

音乐可唤起记忆、提振心情、吸引参与。较好的做法是播放舒缓、放松的轻音乐，最好是亲人喜欢的音乐。

👃 嗅觉

用薰衣草和柠檬把室内熏香。实践证明，这些香气可以减轻失智症人士的焦虑和不安。

👋 触觉

永远不要低估充满爱意的抚触的魔力。握住亲人的手，轻轻地摩挲。

如何有更好地沟通

“我已失智。
在瞌睡中，昏沉度日
用乖离，回报你
好心的言语
照顾我，真的很累
可我，真的已非昨日。
亲爱的人啊！请你接纳
我此刻的时光，
还有我躯壳里的尚存
请你关注我，
而不是我
日渐枯萎的灵魂。”

失智症会影响亲人的沟通能力。他们与他人沟通或者互动的方式可能不同于以往。

早期失智症

能够参与有意义的交谈，但难于清楚表达特定词语。

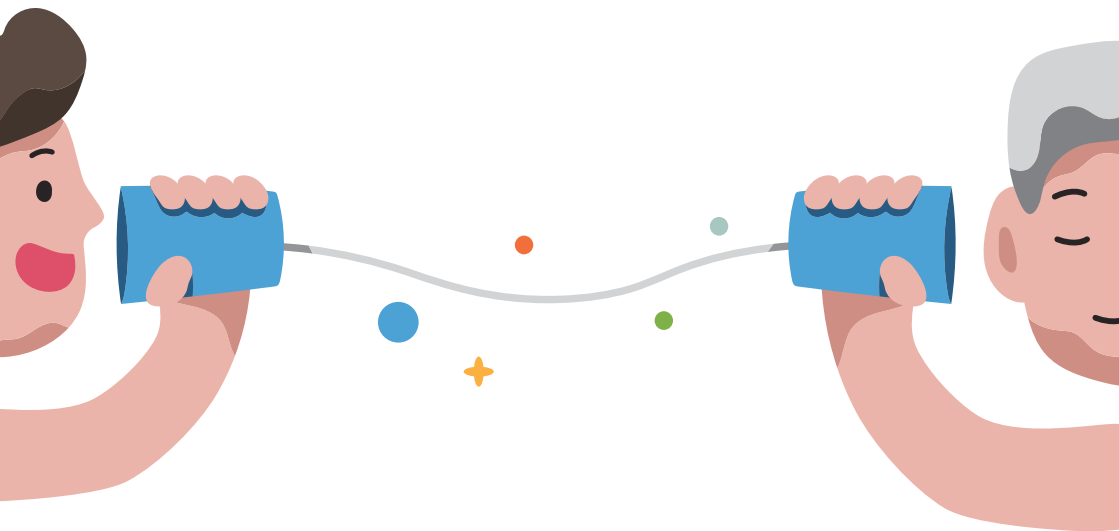
能够在简短的社交活动中进行沟通，但在社交活动时间较长时沟通困难。

谈话时听不懂长句子。

能够理解所说，但很快就会忘掉。

听不懂玩笑和夸张，对上下文比较敏感。

受到过度刺激时可能会感到不知所措。



中期失智症

能够遵循简单的单步骤操作说明。

可以逐字理解书面信息。

难于听懂谈话。

说话啰嗦。

交流困难时，失智症人士可能会躲避交流。

性格和行为发生变化，猜疑、错觉，导致无法有效交谈。

晚期失智症

单词量下降，口头沟通困难。

建议采用非语言沟通方法。

语言表达不连贯，只能断断续续地发出词语和声音。

建议采用非语言沟通方法。

无法连贯地交谈。

建议采用非语言沟通方法。

对沟通和词语的理解不合常理。

建议采用非语言沟通方法。

只能说简单的基本词汇。

很少有交流。

可能没有意识到别人在与他们说话。

更加依赖于视觉暗示、上下文、语调和碰触。

只能使用家乡的常用语言或者母语。

与失智症人士沟通时的必做事项和禁忌：

与之沟通时考虑以下建议：

以不同感官与亲人沟通

- 做出视觉暗示。用手指指出或者碰触您希望他们使用或者解释的物品。
- 亲人如果容易分心，则要轻柔地碰触他/她，以保持其注意力集中。
- 如果您不理解亲人的意思，则请他们用手指指出或者打手势。在说话引起混淆时，可以写下来。

说话要简单

- 不要说过长、费解的言语。把复杂的任务分解成清楚的分步骤说明。
- 一次只问一个问题，否则会使其不知所措。
- 提出封闭性问题，只需回答“是”或者“不是”即可。
 - I. 要问：“您喝咖啡吗？”
 - II. 而不要问：“您想喝点儿什么？”

要耐心

- 语速不要太快，吐字要清晰。
- 要耐心倾听亲人的感受、想法和需要。
- 耐心地等待他们做出反应。除非他们让你帮忙说完一句话，否则不要打断他们，也不要帮他们说完。
- 用积极、好意的幽默提振心情。

积极帮助

- 安慰和肯定有助于他们坦率地向你说出想法。
- 有时所表达的情绪比他们说的内容更加重要。要弄清语言或者声音背后的意图。观察他们的身体语言。
- 即使不知道该做什么或者该说什么也不要紧；你的出现就是对亲人的最大支持。

尊重亲人

- 说话时不要高高在上，也不要面朝别处——就像对方不在那里一样。
- 尽量保持视线接触，并且承认您理解对方的意思和话语。
- 与他人交谈时不要把亲人排除在外。

欲知详情，请访问以下链接：

1. 英国国家卫生署——与失智症人士沟通



设计日常作息



随着失智症的逐渐发展，亲人可能难于从事日常活动，因此较好的办法是设计一套固定的日常作息，让他们过得有条有理。规划他们喜欢的活动，这有助于减轻不安、改善他们的情绪。可以考虑以下日常活动：

家务

就餐

个人护理

创意活动

心智活动

身体活动

社交活动

精神活动

设计日常作息之前，请考虑以下事项：

- 他们喜欢什么、不喜欢什么、优点是什么，有哪些能力和兴趣
- 亲人以前是怎样规划每天活动的
- 亲人在一天中什么时候最为清醒
- 为亲人就餐、洗浴、穿衣留出充足时间
- 定时起床、就寝，养成良好的睡眠习惯

日常作息举例

适用于早期和中期失智症

 上午

洗脸、刷牙、穿衣、
去市场或咖啡馆

做早饭、吃早餐、
清扫厨房

喝咖啡、交谈

手工制作（例如折纸），
或者翻看老照片、缅怀以往

一同做简单家务（例
如叠衣服或者饭后擦
桌子）

散步或者进行积极的
游戏

 下午

帮忙做饭（例如摘菜
、洗菜、削土豆皮）



午餐、
洗碗

与他人交往



听音乐、
做拼字游
戏、看电视

做园艺、散步或访友

小睡

 晚上



洗澡

做晚餐、吃晚餐、
清扫厨房

玩牌、看喜欢看的
电视节目或者按摩



准备睡觉

亲人参与的活动

日常作息可以包括

家务：吸尘、扫地、洗衣。

就餐：准备饮食、烹饪、就餐。

个人护理：洗澡、刮胡子、穿衣服。

其他活动可包括：

创意：画画、弹琴。

智力：读书、猜谜。

身体：散步、捉迷藏。

社交：喝咖啡、交谈、玩牌。

精神：祈祷、唱赞美诗。

即兴：访友、外出吃饭。

工作相关：做笔记、修理东西

欲知详情，参见阿兹海默病协会网站：
https://www.alz.org/national/documents/brochure_activities.pdf

选择这些类别的活动有助于保持亲人的身心活力。独居闲暇时间过多会让他们感到孤独、失落，更有可能情绪消沉、不安和恼怒。

此外人们对各种活动有不同的反应，因此应该试着找出效果最好的活动。

重点要让他们体会到享受。活动的结果和作品还在其次。

以下建议有助于吸引失智症亲人参与活动：

- 所选活动要与他们一直喜欢的活动类似。
- 突出他们的优势。重点是亲人能做的，而不是他们不能做的。
- 与他们既要语言沟通，也要非语言沟通。一定要留出反应时间，此外如果必要的话还要尽量减少选择，以免引起忧虑或混淆。
- 要在舒适宜人的地方——注意光线要充足、空间要足够四处走动，并且尽量降低背景噪音
- 注意观察有无疲惫或难以承受的迹象——要经常询问亲人是否需要休息

可考虑让失智症亲人参加以下活动。

打理家务

失智症人士呆在家里的时间一般都很长。让他们参与打理家务可以使他们感觉生活更有目的。以下是他们能够在家帮忙的例子。

■ 早期

■ 中期

■ 晚期

打扫卫生/ 打包和整理	✓ 叠衣服
	✓ 擦玻璃
	✓ 摆餐具
	✓ 折纸巾
	✓ 洗毛巾
	✓ 按照对颜色的喜好程度整理指甲油和口红
	✓ 按照大小和/或颜色整理器皿
	✓ 一边看一边交谈
烹饪	✓ 整理食谱并查找插图
	✓ 做简单的饭菜
	✓ 清洗新鲜果蔬
	✓ 准备果蔬
	✓ 一边看一边交谈
园艺	✓ 栽苗
	✓ 把小棵植物移栽到大盆
	✓ 拔草
	✓ 浇水
	✓ 通过观赏、闻香和触摸来欣赏花园
照片	✓ 在相簿中整理并安排照片
	✓ 做剪贴簿
	✓ 做照片拼画
	✓ 看老照片

自传——回顾往事

(中早期失智症)

经常地，我们只知道亲人今天的样子，却不了解他们也有与众不同的个人记忆。

自传有助于激发失智症人士的认知。它不但能够使其认同自我，而且有助于看护者理解他/她没患病时候的样子，从而以主动、个性化的方式提供看护。自传阐述个人经历、喜好与憎恶，有助于您更好地理解亲人。此外还有机会吸引家中其他成员参与进来，从而强化家庭纽带关系。

怎样了解亲人的故事？以下是一些基本建议：

- 提问要清晰、缓慢，并且使用简短的句子和简单的词语。必要时重复问题。
- 要自然地交谈，而不要像审讯一样。
- 保持目光接触，并且通过身子前倾和点头来表示你感兴趣。
- 不要打断或者纠正他们的话语。
- 要避免一些可能会引起痛苦的话题。
- 访谈要简短、简单，而且所处环境要熟悉。随着时间的推移，您可逐渐了解更多事情，因此不要试图一次谈话就弄清全部东西。
- 谈话结束时要感谢亲人，这样可以表现出您重视他们的分享。

自传问题可围绕他们的往事以及生命中的关键时刻。以下问题仅是抛砖引玉，请尽可能按照对话的进展情况提问。

a

童年

1. 能谈一谈您的童年吗？
2. 您对学校有哪些记忆？
3. 您喜欢哪些科目？
4. 您擅长哪些科目？
5. 您最喜欢哪些活动或者游戏？
6. 您最开心的童年记忆是什么？

b

工作生活

1. 您的第一份工作是什么？
2. 您在哪里工作（包括在家工作）？
3. 具体怎样？您是否换过不同的工作？
4. 如果再来一次，您是想做同一份工作还是想换一份工作？
5. 您对工作有哪些珍贵记忆？

c 关系

1. 谁对您很重要？谁与您最亲近？（提醒：朋友和家人）？
2. 您有几个家人？他们叫什么？与您有什么关系？
3. 您有宠物吗？

d 地点

1. 您觉得哪里给您的感觉最像“家”？
2. 您在哪里生活得时间最长？过得最开心？对这个地方您有什么记忆？（提醒：房屋、乡村、当地的人和社区。）
3. 其他还有哪些地方对您具有特殊重要的意义？（提醒：度假的地方、发生了什么事情的地方等。包括照片或明信片。）

e 社交活动与 兴趣

1. 您在闲暇时间喜欢做什么？
2. 您喜欢听哪类音乐？（说一些喜欢的歌曲/乐曲。）
3. 有没有您喜欢的广播频道或者电视节目？
4. 您最喜欢哪种食物和饮料？

f 现在对我 重要的人

1. 目前生活中哪些人对您重要？（说出名字以及与您的关系。）

活动的变化

- 请按照亲人在交流沟通方面的心智能力选择自传的格式——日记、剪贴簿、录像、录音。
- 本活动仅适合那些患有轻度到中度失智症的人士。
- 使用自传让失智症人士想起自己是谁。
- 如果难于语言沟通，则使用照片和图片做自传。
- 按照亲人的步调调整活动。

用照片怀旧

许多人都喜欢把自己的经历讲给年轻人。讲述自己生命中的故事有助于他们为自己生命中的时光赋予意义。

这对失智症亲人来说并不太困难。怀旧还有一个好处，这就是回想往事的细节，对他们的大脑也是积极的锻炼。

怀旧可以有多种方式。可以通过交谈、看照片或者家人录像或者去看熟悉的地方。无论以何种方式，都不要着急，都要耐心地等待亲人回忆往事。

对他们的故事要真正地感到好奇，并且表现出自己感兴趣。如果他们回忆的事情里有你，那么您也可以分享自己的看法，并为故事添加更多内容。

本资源包中有一些与新加坡早期生活相关的照片，这些照片可能有助于他们唤起记忆。我们还列出了一些讨论话题供您询问亲人之用。



建议谈论以下话题：

出生日期和地点	家庭生活和祖父母	印刷和烹饪	儿童时期的游戏和娱乐
喜欢的东西/食物/歌曲	梦想与志向	成绩	音乐
战争经历	婚恋	工作	朋友
	懊悔	假期	

您也可以考虑购买木屐、便当盒等年代久远的物品，从而激发他们的回忆。

艺术和手工——坚持画画 (中早期失智症)

艺术和手工制作活动可促进心智创造，因此对亲人很有好处。在自由地进行语言和视觉表达的过程中，亲人可以学习创作。这可强力刺激大脑，并释放大脑压力。

如果起初的作画成果不令人满意，则可一同策划、共同创作，这样也能促进思维。

所需物品：

- 画纸

如果亲人不常作画，那么开始时要用小张画纸，以免令其产生恐惧心理。

- 画笔

为促进创造力，可以提供多种颜色的画笔。

活动步骤：

1. 请亲人坐在桌边的椅子上。
2. 告诉他/她游戏的内容是轮流在纸上画画，最终画出一幅画。
3. 允许每人各画三笔。必要时可以您先开始画，然后再交给亲人继续。
4. 画完后请亲人谈谈对这幅画的感受。



艺术和手工——珠串手镯 (中早期失智症)

珠串手镯可提高眼手协调能力。使用彩色珠子可以刺激视觉，而且亲人一旦佩戴并拥有自己的作品还可获得成就感。

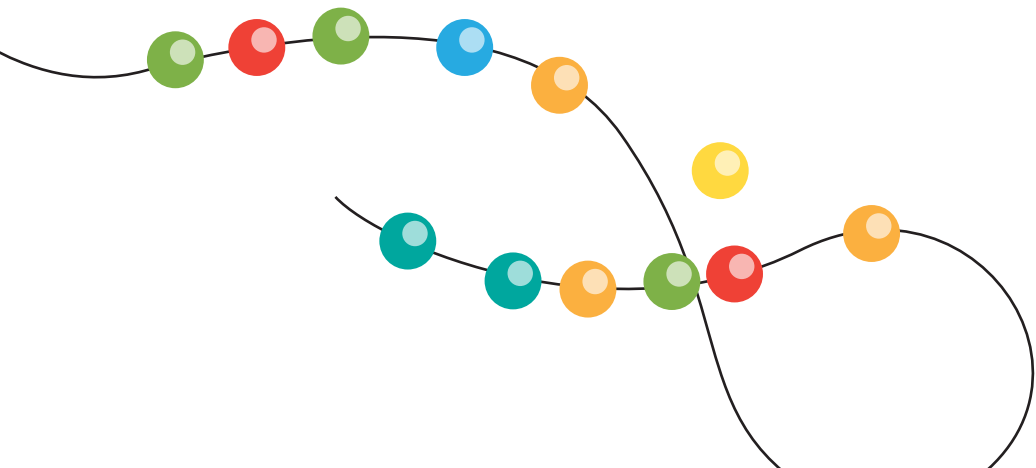
所需物品：

- 大珠子，最好颜色明亮
- 丝线，最好有弹性
- 大碗，里面分别装上各种珠子

活动步骤：

1. 向亲人展示一副串好的手镯。
2. 量好所需长度的丝线，然后剪开。
3. 在丝线一端打一个结。
4. 将珠子串到丝线上面。亲人可自选颜色和串珠次序。
5. 完成后将丝线的两端系到一起。

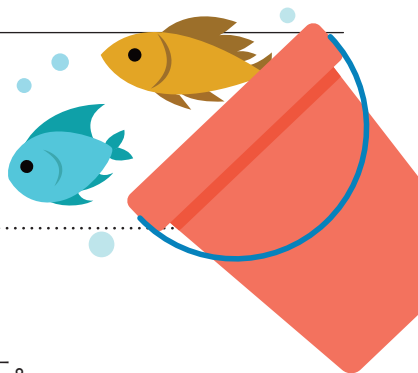
可以请亲人先按颜色将珠子分类，这样可以提高难度。要注意他们的视力，此外所选珠子上的开孔要比较大，以丝线能够轻松穿过为宜。如果他们难于按照说明操作，请务必予以演示。



游戏——渔夫寻宝

这个游戏帮助亲人认清环境中的物体。此外还促进感官体验和手眼协调能力，让亲人更加开心，同时强化运动控制的准确度。

- 所需物品：
1. 塑料盆
 2. 10-15条能够浮起来的橡皮鱼
 3. 1个小渔网
 4. 1个盘子



- 活动步骤：
1. 盆中装水。
 2. 将鱼放入水中。
 3. 撒开渔网。
 4. 请亲人将鱼捞出，然后放到台面上。

可以请多人做这个游戏，以促进社交。如果亲人无法长时间站立或者平衡不好，则可考虑坐下。如有特定身体疾病，则可用更大的渔网并减少鱼的数量。

游戏——黑盒探宝

本游戏将通过刺激感官来区分物体，可以让亲人通过全身心参与来锻炼其他感官。将来一旦视力受损，则可以通过其他感官来帮助自己。

- 所需物品：
1. 盒子
 2. 眼罩或深色围巾
 3. 单凭触觉就能轻松区分的物品，例如乒乓球、橡皮、橙子

- 活动步骤：
1. 将物品放入盒子。
 2. 请亲人把手放入盒子抓住物品。
 3. 让他/她抓握物品5秒钟。
 4. 此后让他/她猜测所抓物品。

您也可以考虑使用具有独特气味甚至声响的物体，这样可以考察亲人其他感官的功能。

游戏 - 记住烹饪配料

回忆近期谈话，帮助亲人锻炼记忆力和心智认知。一种方法是谈论饭菜和配料，促使亲人回忆他/她以前知道或者曾经做过的菜谱。通过识别正确的烹饪配料，可以在注意力和记忆力之间达到平衡。

所需物品：

1. 20-30种常见配料
2. 桌子

活动步骤：

1. 一开始，聊一聊亲人以前经常为家人做的或者经常吃的饭菜。
2. 将常见食品配料的图片放到桌子上面。
3. 请亲人选出上述对话中提到的配料的图片。

如果亲人需要更多线索和提示，那么可以用画片谈论饭菜。您也可以回顾先前的对话并提及这些配料。还可询问亲人能否估计出配料的价格，这样可以加大游戏的难度。



锻炼

经常运动不但能够让亲人气色更好、感觉更舒服，而且有助于他们保持当前的身体机能、减少摔倒风险，同时维持认知机能和心血管健康。

保健促进局（HPB）建议所有人每周都要至少参加两个半小时的有氧运动，例如散步和其他有氧运动。请咨询亲人的理疗医师，制定一份适合其需要的锻炼计划。

务必保证安全！



- 锻炼时要有人监护
- 锻炼时不要屏息
- 锻炼时要穿着合适的鞋子
- 坐姿锻炼时，要坐在结实的椅子上，椅子上最好有扶手
- 站立锻炼时，要在亲人身后放一把稳固的椅子，以便他/她能手扶
- 如果锻炼导致疼痛，则立即停止，并且咨询医师或者理疗师
- 如果亲人感觉身体不适，则不要锻炼

早期失智症时，可鼓励亲人继续当前锻炼模式，或者鼓励他们参加太极、舞蹈等训练班。

中期失智症时，可能难于继续参加训练班。这里有一些可以在家中进行的锻炼。

坐姿起立

1. 坐在椅子上，双脚放于地面。踝部与双膝相比略微靠后。
2. 脚后跟略微用力，弯曲臀部、保持头部正直并且站起。
3. 重心放在两腿之间。
4. 重复10*次。



抬腿

1. 坐在椅子上，后背稳稳地靠在椅背上面。
2. 将需要锻炼的腿抬起。
3. 不要让大腿外旋，也不要向后弯曲身体。
4. 必要时可以用手辅助。
5. 每条腿重复10*次。



展膝

1. 在椅子上坐稳。
2. 一次伸直一侧膝盖，然后再慢慢弯曲。
3. 每条腿重复10*次。



踝部锻炼

1. 脚跟保持在地面上，将双脚交替从地面上抬起。
2. 每条腿重复10*次。



*10次是一般建议次数。请与亲人的理疗师商讨适当的运动量。

玩球

将一个软球轻轻地抛给亲人，然后请他/她再把球扔回。这有助于提高手眼协调能力。进行本活动时可以选择站立或坐下。您也可以按照亲人的力量，调整与他/她之间的距离。

散步

鼓励亲人每周坚持散步两到三次、每次30分钟。这有助于保持他们的身心健康。

被动锻炼

如果亲人无法进行上述任何锻炼，则鼓励他们坚持日常作息，以保持其独立能力。

对于晚期失智症，看护者可能必须对亲人进行被动锻炼。这些锻炼每天要进行两到三次，以防亲人的肌肉、关节发生僵硬。在您给亲人穿衣时，僵硬的关节和肌肉可导致疼痛。



肩膀屈伸

1. 握住肘部和手腕。
2. 抬起胳膊。
3. 屈伸胳膊以不感觉疼痛为度。
4. 小心不要牵拉胳膊。
5. 每条胳膊重复10*次。



肘部伸展

1. 手肘弯曲、伸直。
2. 每条胳膊重复10*次。



手腕屈伸

1. 握住腕关节的上部和下部。
2. 前后弯曲手腕。
3. 每条胳膊重复10*次。



手指屈伸

1. 手指弯曲握拳，然后再彻底伸直。
2. 每只手重复10*次。



臀部、膝盖屈伸

1. 一只手放在膝盖下面，另一只手放在臀部下面。
2. 将脚滑向臀部。
3. 每条腿重复10*次。



臀内收肌伸展

1. 扶在膝盖和脚后跟下面。
2. 将整条腿侧拉。
3. 保持30秒或更短时间。
4. 尽量保持亲人的脚部正直。
5. 每条腿重复10*次。



腘绳肌伸展

1. 扶在膝盖和脚后跟下面。
2. 将整条腿举起，膝盖保持伸直。
3. 保持30秒或更短时间。
4. 每条腿重复10*次。



小腿伸展

1. 拢住脚后跟，脚掌置于看护者的前臂。
2. 用另一只手将腿向下按住。
3. 轻柔地上推脚掌（不要只推脚趾），注意不要引起疼痛。
4. 保持30秒。
5. 每条腿重复10*次。



*10次是一般建议次数。请与亲人的理疗师商讨适当的运动量。

营造一个舒适的活动空间，让中晚期失智症人士可以全身心投入有意义的活动。在这个空间中，可由亲友与亲人共同进行多感官护理。

护理过程共有四个组成部分：

No. 1.

营造一处安全舒适的空间

理想情况下应该专门为亲人指定一个安全的房间。如果没有专门的房间，则可在起居室或者餐厅中用屏风隔出一个空间。

这个空间或者房间应该为亲人带来感官体验，让他/她每次走进来都能有多种感官体验。为了营造这种感官体验，看护者还应该考虑其他四个要素：

a 采光：选择自然采光充足、通风良好的安静房间或者空间。强光会导致刺眼并引起不适，因此采光要柔和，以减少阴影。如有可能，墙面、窗帘、屏风要选择亲人喜欢的颜色。

b 音乐：播放舒缓、放松的音乐。要清楚亲人偏爱哪类音乐，并尽可能满足其需要。音乐还能唤起回忆、改善情绪，让他们更容易投入到活动。

c 香气：用薰衣草和柠檬把室内熏香。实践证明，这些香气可以减轻失智症人士的焦虑和不安。

d 适当的家具：为亲人准备一把舒适的椅子以便其倚靠，另外再准备一条轻便的毯子，让其感觉舒适。

No. 2.

选择有意义的活动

在亲人难于进行语言沟通时，应该为其选择有意义的活动。在介绍活动时，要耐心地解释并演示活动内容，这样更有可能带来积极的反应。

另外还要务必根据亲人的能力和偏好来决定哪种活动合适。以下是一些例子：

.....

a 欢迎亲人进入私密、静谧的空间——在亲人进入该空间后即可开始多感官活动。握住亲人的手，并帮其舒适地坐到椅子中，这样可以让亲人感到自己很受欢迎。

此后还可用一些简单的问题询问他/她今天过得怎么样，这样即可开始有意义的对话。

观察表情的变化，并温柔地按摩亲人的双手。抚触是表达爱意的基本方式，轻柔的按摩就是抚触的一种。

.....

b 日常生活活动 (ADL)——在这个房间里，日常生活活动也会成为有意义的体验。比如说，亲人可能不愿意被剪指甲。但在这个安全舒适的空间里，亲人心情宁静，因此在体验过程中更有可能与您配合。

您也可以使用怀旧元素来打造氛围，例如熟悉的香味或者播放老歌等。

.....

c 准备适当的食品和饮料——准备亲人喜欢的食品和饮料，这会刺激他们的视觉、嗅觉和味觉。

在这个安全舒适的空间中，可以让亲人在活动之间喝一点儿水，这样可确保补充水分并且带来多感官体验。

d 爱意抚触的魔力——对于晚期失智症人士来说，要想吸引他们的注意力，身体抚触是已知最有效的刺激。身体抚触是人类基本的沟通手段，也是我们终生得到关爱、养育、尊重和爱的需要。

身体抚触可能只需要握住亲人的手掌，然后摩挲或者按摩；甚至轻轻梳理亲人的头发也是一种愉悦并且有意义的体验。

No. 3. 看护者、亲友都要参与其中

请亲人的亲友参与这些活动。让不同的人与亲人交流，可以让社交更加多样化。亲友可轮流并且逐渐开展有意义的活动。

所有参与人也可定期会面，讨论如何满足亲人不断变化的需要。

No. 4. 基本设备和物品

在护理过程中，所用物品要有助于亲人进行有意义的活动。比如说，涂上过去常用的乳霜和软膏来唤起他们的回忆。此外还有一些建议：

用品	目的
毛巾	为亲人擦脸
水性润肤露	滋润老人的肌肤
棉签	为老人柔和洁面
低敏按摩油	轻轻揉按亲人双手
洗手液	清洗老人身上的相应部位
梳子	为亲人梳头
指甲钳	为老人修剪指甲，保持指甲卫生
面霜	保持老人面部舒爽滋润 *说明：以往市售面霜可能会唤起老人的记忆
润唇膏	为亲人润唇
剃须刀和剃须膏（男士）	保持老人面部整洁

No. 2. 记录亲人就医预约日志

这有助于跟踪亲人的就医预约，尤其是在亲人有数名医生时更是如此。就医时要有明确的目标，并且准备好问题，这样可以最大限度提高就医效果。

预约日志中每条分别记录讨论情况，例如医生建议的备选治疗方案以及其他注意事项。在由家人分担看护时，这份日志也有用处，可确保看护的连续性。

预约日志举例：

预约日期	预约时间	向医生提出的问题	主要讨论和建议	其他注意事项
------	------	----------	---------	--------

No. 3. 规划实际就医行程

多数公交人员都经过专门训练，可以为行动不便的人士提供帮助。也可雇用GRAB Assist等私家员工，他们也可帮助亲人前去就医。请您和亲人安排充足的时间，在所安排的出行时间附近不要再有其他预约，以免出行时间紧张。亲人处于不熟悉的环境中时也可能感到紧张和焦急，因此请务必携带以下物品以备急用：

- ✓ 换洗衣物
- ✓ 化妆用品
- ✓ 毛巾
- ✓ 助行器
- ✓ 零食和饮水

饮食和营养

随着失智症的发展，亲人可能会因为食欲减退以及认知和行为问题而发生体重下降、营养不良。

饮食——吃得健康

要想身心健康，就要均衡饮食并大量喝水。采用地中海饮食可能会降低认知下降和失智症风险。这意味着要多吃谷物、水果、鱼和蔬菜。

除必须定时提供健康、均衡的饮食外，还必须注意就餐环境。吃饭是一种社会活动，因此营造舒适的就餐氛围有助于提高亲人的食欲。

如何改善就餐环境？

- a. 与亲人一同就餐。
- b. 减少不必要的干扰。
- c. 确保您可选择多种食物。
- d. 食物、盘子和桌子的颜色应该不同并且有对比。
- e. 不要使用带花纹的盘子，以免混淆。

如何增进亲人的食欲？

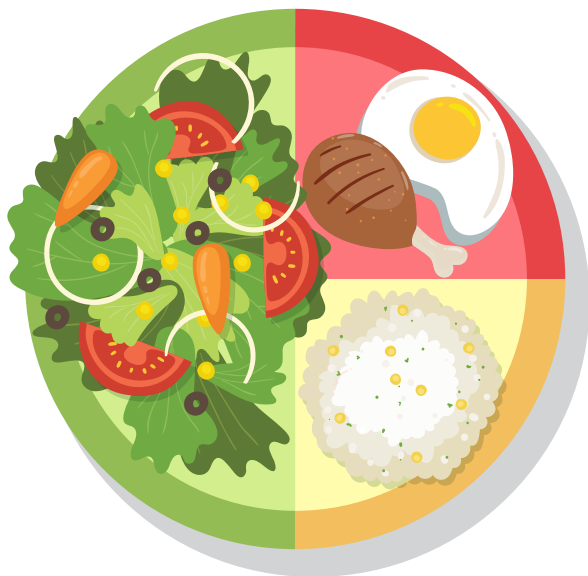
- a. 让他们自选饮食。
- b. 定时提供零食和小吃，而不要规定固定的就餐时间。
- c. 食物色泽和香味要诱人，能够引起食欲。
- d. 盘子中不要装过多食物。最好的办法是多次填饭，每次填得少一些。
- e. 鼓励亲人参与做饭，例如请他们帮助准备食物。
- f. 邀请家人一起吃饭，并请人陪伴。

吃好

饮食营养均衡对于全身健康相当重要。失智症老人理想饮食的关键并不一定是提供专门饮食，而是要多样、均衡、适度。他们由于食量减少，因此需要更多的维生素和矿物质来辅助饮食。

吃多少？

理想膳食



每份饭量

半碗米饭

两片面包

四块饼干

两块豆腐

一根中等大小的香蕉

$\frac{3}{4}$ 杯蔬菜

喝足水



年长人士的喝水需求与年轻人类似。但是出于多种原因，老人的饮水量却往往低于身体需求。

人上了年纪之后，身体就失去了感到口渴的能力。有些老人还会发生记忆力衰退、行动不便或者身患疾病——所有这些都可能导致饮水量下降。

此外，某些药物也会干扰口渴感觉和/或口渴机制。老人缺水与其他疾病有关，因此可能带来严重的健康问题。

每天都要给亲人提供充足的液体以免脱水。

提高液体摄入量的建议

- a) 一天中要经常提供饮水，就餐时也要提供饮水。
- b) 无法独立饮水时要帮助饮水。
- c) 可提供大麦茶、牛奶、豆奶、茶、咖啡、果汁、多汁水果以及菜汤，保证饮水的多样化。

中早期失智症管理

中早期失智症会体现出一些共同的行为。具体因人而异。



早期失智症

- 健忘
- 偶尔会重复说同样的话
- 孤僻
- 总是感觉疲倦
- 易怒

中期失智症

- 在熟悉的地方也会迷路
- 重复说同样的话
- 沟通存在问题
- 不注意个人卫生、疏于照顾自己
- 忘记时间和事情
- 更加频繁地遗失物品
- 行为障碍
- 忘记常见物体的名称和熟人的姓名
- 忘记子女生日等重要事情
- 混淆时间地点
- 判断力差或者下降
- 抽象思维出现问题
- 吞咽问题

中早期失智症的行为变化有时会令人担心。常见的一些令人担心的行为举例如下：

- 进攻性
- 不安
 - 容易生气
 - 容易烦躁
 - 频繁争吵
 - 不正常的尖叫、哭喊和影响他人的声音
 - 拒绝沐浴、洗澡或者擦洗
 - 离家出走
 - 焦虑或过度担心
- 冷漠
- 妄想/幻觉
- 情绪低落
- 失控
 - 性方面不当行为
 - 社交不当行为
- 晚间活动不正常
 - 晚上起床
- 四处游荡

在管理令人担心的行为时，重点要弄清——

- 诱因是什么。通常考虑有什么需要未得到满足，例如便秘、疼痛和需要上厕所等。
- 该行为是否给亲人带来痛苦，如果是的话，可能有必要立即进行治疗。
- 是否降低亲人的安全，如果是的话，可能需要适当改造家居环境以确保安全。

实际上，长期来看，最终有效的是日常采取的非药物方法和技巧。

非药物措施通常是首选方法，此后才会考虑药物治疗。

1. 修正您的方法。可能需要对任务进行简化，并且亲人可能需要他人协助才能完成任务。请记住，任务的目的是吸引亲人投入到活动当中。任务将帮助亲人关注自身能做的事情，而不是自身做不了的事情。
2. 认可亲人的感受。认同亲人的感受和体验。不要与之对抗或者争论——亲人做错时，没必要去纠正。
3. 转移他们的注意力。认清行为背后的原因，然后通过吸引亲人从事有意义的活动来加以解决。

亲人行为是否具有攻击性？

有时，亲人因为需要得不到满足而感到不舒服，进而就可能产生攻击行为。

这种行为可能是因为以下需要得不到满足所致：

生理	社会	心理
<ul style="list-style-type: none"> • 疼痛、疾病或身体不适 • 视力/听力不良导致误解 • 幻觉和错觉 	<ul style="list-style-type: none"> • 缺乏社会交往、孤独 • 无聊、缺乏活力、感觉缺失 • 原有的起居习惯发生变化 	<ul style="list-style-type: none"> • 由于无法完成任务而感到沮丧 • 可能存在抑郁心理 • 认为私人空间受到侵犯 • 感到被忽视

亲人行为有攻击性时该怎么办？

- 努力保持镇静，深呼吸。避免任何可能产生对抗的情况。
- 切勿表现出恐惧、警觉或者焦急，这会让他/她更加激动。
- 认可亲人的感受——让亲人安心，认同他们的感受。
- 倾听他们的诉说。
- 保持目光接触，并尽量鼓励亲人沟通。
- 把亲人的注意力转移到别处
- 请亲友、顾问或支持小组帮忙。



如何解决失智症亲人的四处游荡行为

原因可能在于：

延续某种习惯或日常行为

俗话说“积习难改”。失智症人士如果此前有什么习惯或者日常行为，现在也可能希望延续它们。

他们可能会去购物或者返回以前的办公室，原因就在于他们已经养成了习惯，觉得自己就应该在那些地方。

无聊

有人一旦缺乏身心刺激就想找点事做，这样就有可能走丢，有时只是想出去走走、让生活更有目的感。

闲不住或者需要释放能量

如果亲人以前习惯于积极的生活，那么此时突然呆在家里就会渴望出去走走。

混淆

失智症人士在四处走动时，有时会忘记来时的路，因此会尝试“回溯”他们的脚步。

类似地，如果他们不记得某个地方，则会一直游荡，直到发现熟悉的事物为止。

找人或者找东西

亲人如果突然想去看一位很久未见的老朋友，或者想知道把车停到了哪里（虽然很长时间都没有开车了），那么就可能游荡出去。

试图远离什么东西

如果他们当前所处情况或者地点充满痛苦、紧张或者不快，则会逃避。

类似地，如果环境非常嘈杂，那么他们就有可能去找一些更加安静平和的地方——这怪不得他们。

夜游

务必要知道，任何时候都可能发生游荡，其中也包括半夜。如果失智症人士容易混淆时间，那么可能就会在凌晨两点游荡，原因就在于他们只想到要去某个地方，而不明白现在应该睡觉。

失智症人士都有四处游荡倾向。
可以采用以下策略，从源头上避免他们的四处游荡：

- 白天进行一些活动——规律作息有助于生活有序。试着让失智症亲人养成规律作息习惯。
- 找出一天中最可能四处游荡的时间——在这一时间计划一些活动。活动和锻炼可以降低焦虑、不安和焦躁。
- 在其感到走失、被抛弃或者迷失方向时给予安慰——如果失智症人士想要“回家”或者“去上班”，那么沟通的重点要在于试探和确认，而不要纠正他们。
- 确保满足所有基本需要——去厕所了吗？渴了吗？饿了吗？
- 避免任何让人混淆、辨不清方向的繁忙场所——购物中心、百货商店或者其他繁忙场所。
- 看不见的地方要上锁——装上大门（可高可矮），并且考虑在顶部或者底部装上插销。
- 使用门窗开启信号装置——可以简单到在门上放一个铃铛，也可以是一套复杂的家居电子报警系统。
- 监护——周边环境较新或者发生变化时，切勿让失智症人士无人照看。切勿将其锁在家中或者单独留在车内。
- 藏好车钥匙——如果亲人不再开车，那么请不要让他/她拿到车钥匙。失智症人士可能会开车出去游荡。如其仍然能够开车，则考虑使用GPS装置，以便在其走失时指路。

日落现象



如果失智症亲人尤其会在晚上表现出行为变化，那么这种变化可能并不单纯是失智症状。这些行为变化可能是不安、攻击、混淆和焦躁。这就是所谓的日落现象，常见于中度到重度失智症。

日落现象的可能原因

- 大脑变化可能会影响睡眠周期，导致晚上和夜间清醒。
- 亲人以前在一天中的某一特定时间可能比较忙
- 睡眠很少或者受到干扰，导致焦躁，或者白天小睡
- 某些药物有副作用，导致晚上混淆、焦躁或者疲惫
- 引起不适的环境（例如晚上产生的阴影）可诱发日落现象。

给看护者的建议

日落现象可能会让看护者感到苦不堪言。以下建议可能有助于减轻亲人的日落症状。

1. 白天按作息时间表起居。
2. 让亲人全身心进行一些熟悉的的活动以使其感到舒服，比如听喜欢的音乐、看老照片等
3. 减少噪声、强光等环境不适因素

节选自

<https://www.alzheimers.org.uk/about-dementia/symptoms-and-diagnosis/symptoms/sundowning>



亲人是否遇到就餐困难问题？

失智症人士的病症会随着年龄的增长而逐渐恶化，最终可能发展成吞咽困难。

大脑中控制吞咽的部分可能会影响并且削弱相关肌肉，从而对进食过程中的各个部分产生影响。吞咽困难还会增大食物饮料进入肺部的风险。这可导致肺部严重感染。

要留心以下吞咽困难的迹象与症状：

- 餐中或者餐后咳嗽
- 频繁清嗓子
- 吃饭时感觉憋气
- 食物留在口中，拒绝吞咽
- 难于下咽
- 将成团食物吐出

如果亲人有任何上述症状，则请言语治疗师进行评估。治疗师将建议采取最安全的饮食方案，其中包括在适当情况下改变饮食质地和液体食物的粘稠度。此外还会告诉您如何安全地给亲人喂饭。这可最大限度减轻呼吸道风险。

可能会观察到的现象	建议策略
咳嗽/憋气	<ul style="list-style-type: none"> • 确保亲人在就餐时坐直 • 准备好的食品和液体要质地适当 • 喂饭速度要慢 • 控制喂饭量 • 避免液态和固态食品混合（例如牛奶与谷物或者面条与汤），以免加大窒息风险
食物留在口中	<ul style="list-style-type: none"> • 吃不需要太多咀嚼的食物 • 用言语提醒吞咽 • 在其口中或者口的附近放一把空勺，提醒他们再次进行吞咽动作

目前尚无有力证据证明管喂能够帮助这一阶段的病人进餐。管喂甚至可能延长其痛苦时间。

喂饭过程中常见的行为困难

失智症人士可能还会拒绝吃饭。吃饭时他们可能会生气、不安或者拒绝喂饭。其原因多种多样：

- 不喜欢所吃的食物
- 感到被催促
- 对环境或人感到不舒服
- 对所面临的困难感到气馁

可能难于找出实际问题到底在哪里，尤其是在对方难于沟通时更加如此。重点要记住，他们并非有意做出此类反应。

不要催促亲人，也不要强迫他们加快进餐速度。而是要以身体语言和视线交流等非语言手段作为沟通方式。等他们平静下来、不那么焦虑之后再继续就餐。

可能会观察到的现象	建议策略
拒绝喂饭/将食物吐出	<ul style="list-style-type: none"> • 查看口中是否存在溃疡或牙病，这些问题可导致疼痛 • 鼓励独立吃饭和饮水；如果无法自行进食，则用手轻轻握住他们的手，将餐具引导到他们的口中 • 提供熟悉或者喜欢的食物和饮料 • 饮食色泽和气味要诱人——做一些口味、颜色和香味不同的食物 • 使用熟悉的餐具 • 确保食物在端上来时温度合适
吃得极快	<ul style="list-style-type: none"> • 就餐时要在在一旁监督并且提醒，比如说提醒他/她嚼好了再咽 • 用手轻轻握住他们的手，控制他们的吃饭速度 • 将食物切成小块，以降低窒息风险
就餐时分心/吃饭注意力不集中	<ul style="list-style-type: none"> • 尽量减少桌上摆放的物品 • 尽量减少分心因素，例如环境要安静平和、人要少一些 • 就餐时播放宁静、舒缓的背景音乐 • 确保采光适宜并且充足

如需其他护理办法和为看护者提供支持，则可寻求以下服务。这些服务可有效地缓解看护者压力。

服务内容	看护者培训	居家护理
	看护者支持小组	年长者活动中心
	咨询	年长者护理中心
	短暂看护	疗养院

晚期失智症管理

晚期失智症会体现出一些共同的行为：

- 失去行动能力以及日常活动能力
- 失去沟通能力
- 拒绝进食
- 吞咽问题

亲人是否遇到就餐困难问题？

在我们的生命中，食物扮演着重要角色。因此一旦亲人因为不爱吃饭而发生体重下降，那么看护者就会感到非常难于处理。

这种情况一般发生在失智症向晚期发展的时候。看起来就像亲人挨饿一样。但实际上是他们的新陈代谢率下降，能量消耗量也下降。

亲人的活力或者行动能力可能都不如以往，需要的卡路里也低于以前活动量更大的时候。事实上，对食物或水的兴趣下降也是人衰老后的“自然发展”。

以下策略可能有助于您解决这一问题：

- 寻找机会鼓励亲人吃饭。如果机会主要是在晚上，那么较好的办法是准备晚间零食。
- 如果可能的话，鼓励亲人参与做饭。
- 鼓励亲人吃零食。
- 提供熟悉或者喜欢的食物和饮料。
- 就餐时选择风味最足的食物。
- 一天中要提供少量的食物和饮料。

在晚期失智症的情况下，如果吞咽功能变得很弱，那么食物和液体进入亲人肺部的风险会更高。有窒息或呛食迹象时，就不宜再喂食物和饮料，这样不安全。

此时首先要让长者感到舒适。看护者可以：

- 润湿亲人的嘴唇
- 继续让他们品尝一点儿喜欢的食物

这样有助于喂饭的舒适和愉悦，可以让亲人保持一定的尊严，并且还能享受某些口味。切勿强迫喂饭，也不要他们在困倦时喂饭。

目前尚未证明管喂等其他人工补充营养的方式能够延长患者寿命。管喂并不能消除或者降低呛食的风险——在有人监督情况下，经口进食与管喂一样有效。而饲喂管可能会增加亲人的不适，而且可能需要将他们束缚住，在他们倾向于将饲喂管拔出时更是如此。

亲人是否遇到尿失禁问题？

尿失禁是失智症的常见问题。随着疾病的逐渐发展，亲人可能会越来越意识不到需要上厕所，因此会无意识排尿。诱因包括尿路感染、前列腺肥大、饮用咖啡因饮料过多、行动不便和便秘。

以下措施会有帮助：

- 定时带他们上厕所，以提高排尿控制能力。要做到这一点，就要认真观察他们的正常排便习惯，并且要经过一定的努力。这让他们有机会保持舒适和自尊，并推迟使用尿布等应对尿失禁的产品。
- 定时更换尿布，保持下体干燥洁净。
- 使用护肤霜来尽量减轻脏尿布导致的皮肤刺激或褥疮。

在亲人无法控制排尿动作时需要使用尿布。

- 注意务必要经常检查并更换尿布，以保证卫生。
- 亲人如果卧床不起，则要定时给他/她翻身，以防发生褥疮。
- 身体如果保持不动，那么皮肤就会受到压迫，再加上粪尿沾染，浸渍后容易生褥疮，最终导致感染。严重感染会影响皮肤下面的深层组织甚至骨骼，而且难于治愈。

通过保持皮肤卫生再加上充分饮水和定期排便，可避免失智症人士常见的尿路感染问题。

亲人是否遇到便秘问题？

老人经常会便秘，而失智症人士由于意识下降、活动相对较少，便秘尤其普遍。饮食不当、纤维素和水分摄入不足也可导致便秘。

便秘会导致不适，并加剧混淆和焦躁。此外还会增加排尿难度，导致尿潴留。

请考虑以下建议：

- 确保充分摄入水分以及蔬菜和水果。
- 如果不喜欢喝白水，则可喝汤、奶昔、果汁或者低咖啡因咖啡或茶。
- 必要时使用泻药
- 记录并监控排便情况和大便类型

服务内容

看护者培训
看护者支持小组
咨询
短暂看护

居家护理
年长者活动中心
年长者护理中心
疗养院

临终护理



临终护理旨在让治愈无望的临终人士尽可能活得更好，直到其去世为止。此外还在临终护理期间以及患者过世后为家人和看护者提供支持。临终护理可能会持续数周、数月，有时需要数年——往往难于确切知道失智症人士何时走向人生的终点。

即将过世

失智症晚期有一些症状可能表明已经接近疾病最终阶段，不过这一点也是难于预知。其中包括：

- 言语仅限于毫无意义的单个词语或者短语
- 多数日常活动都需要帮助
- 吃得更少，并且吞咽困难
- 大小便失禁
- 无法行走或站立，难于坐起和控制头部状态，卧床不起。

善终

对于很多人来说，“善终”的意思就是：

- 受到同情和尊重
- 干净、舒适，没有引起痛楚的症状
- 处于熟悉的地方，周围有近亲密友相伴

临终护理全面考虑亲人的幸福，尤其是：

- 身体需要（包括止痛及其他症状的管理）
- 情绪健康
- 社交健康——与他人的关系
- 精神信仰



专业护理

失智症人士的临终护理可能需要不同专业的若干人士开展合作，包括医师、护士、社工或者疗养院员工。如果需要的话，可以由当地慈怀医院或医院的缓和照护专业人员提供帮助。这些专业人士将随时向您通报病情变化，并请您参与决策。失智症人士始终要有最新的护理计划（其中包括临终计划），该计划要与参与其护理的人士共享。

失智症人士如果除了虚弱、反复感染和褥疮之外还有这些症状，则有可能接近生命的终点。

给看护者的建议：如何与亲人更好地沟通

- 尽可能保持目光接触。
- 即便您觉得他/她无法理解您说的话，也要向亲人谈论有意思的事情或者缅怀往事。他/她即便听不懂您说的话，也会对您的语调做出反应，并感到与您心意相通。
- 通过适当的身体接触（比如握住手或者拥抱），让亲人知道你与其在一起。
- 要有耐心，注意亲人是否发出非语言信号
- 手势、身体语言、面部表情和触摸等非言语沟通有助于沟通

节选自

<https://www.alzheimers.org.uk/get-support/help-dementia-care/end-life-care#content-start>



An Initiative by



Supported by

