

第十八課 家人與認知障礙症患者：生活篇

講者：張詩琪博士

照顧患有認知障礙症的家人是一項 24/7 的工作（意思是每星期七天，每天 24 小時）。每名認知障礙症患者都是獨特的，因此，家人在照顧上往往需要倍加心思。以下小貼士及原則可供參考：

1. 溝通方面

a. 早期認知障礙症：

- 非必要時，不用改正對方的錯處。要記住，患者會感受到挫折
- 說話可以慢點
- 患者說出的感受是準確的，雖然有時候一些資料上可能有偏差
- 一伙人在聊天時，患者有可能未必跟得來。有需要時可以眼望著患者，再說一篇。不要排斥患者，要鼓勵他們參與社交活動
- 患者有時候可能會混亂了一些時序或事情，但不代表患者故意說謊
- 要留意患者會否在社交活動上表現得過於緊張，有需要時可協助解圍
- 不要拘泥於小節上，要彈性處理

b. 中期認知障礙症：

- 善用標記或提示
- 對話時要多用身體語言，簡單扼要，避免抽象（例如：以「兒子小明」代替「他」）

2. 行為心理徵狀

- 行為是表達個人需要的渠道，例如：恐懼、不適、飢餓
- 避免太多或太少的刺激
- 自己要保持平靜，理解行為背後的原因
- 不用爭論，可嘗試分散注意力

3. 財務處理及照顧方案

- 在患病早期便要討論，並及早安排

照顧認知障礙症患者所面對的壓力及預期哀傷，比其他長期病為高。而且照顧期可以很長，因此，照顧者更加要照顧自己。