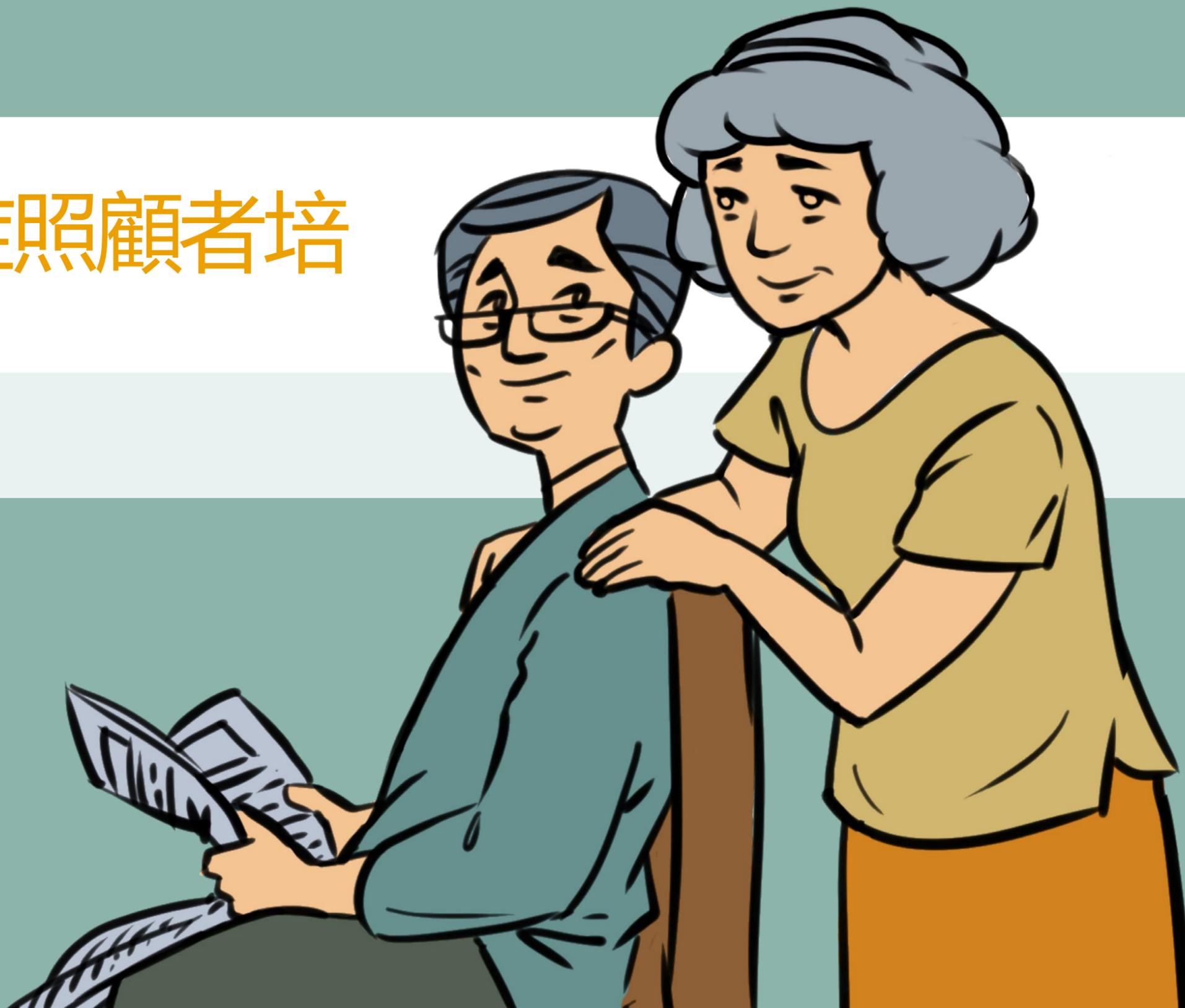


澳大利亞失智症照顧者培訓和支援手冊

繁體中文版





Australian Government



NATIONAL
FOUNDATION FOR
AUSTRALIA-CHINA
RELATIONS

澳中基金會

iSupport

澳大利亞失智症照顧者培訓和支援手冊

繁體中文版

澳大利亞繁體中文版失智症照顧者培訓和支援手冊改編自世界衛生組織 (WHO) 英文版 'iSupport for Dementia' 手冊 (www.iSupportForDementia.org 1.0 版, 2018年)。該手冊經世界衛生組織許可後翻譯和改編。澳大利亞政府 '澳中基金會' 資助了中文版失智症照顧者培訓和支持專案在澳大利亞和中國的文化改編和研究 [1]。該手冊適用於澳大利亞講華語的失智症照顧者。該手冊不是由世界衛生組織創建的。世界衛生組織不對翻譯的內容或準確性負責。英文原版為具有約束力的正版。

澳大利亞失智症照顧者培訓和支援手冊（繁體中文版）

ISBN 978-1-925562-78-1

© Flinders University 2022

世界衛生組織開發了為失智症照顧者使用的培訓和支援手冊^[2]。該手冊是為滿足照顧者的學習需求而撰寫的。它旨在提高照顧者的知識和護理技能，例如照顧者照顧失智症患者的技能和自我照顧的技能，以使失智症患者盡可能久地居家生活，同時預防和減輕照顧者的壓力。本手冊內容經過精心設計，以幫助照顧者解決他們在照顧患者時可能面臨的挑戰。

參與該研究專案的大學、組織和團隊成員包括：

Flinders University（福林達斯大學）：Professor Lily Dongxia Xiao（肖東霞教授），Professor Julie Ratcliffe, Associate Professor Shahid Ullah

University of New South Wales（新南威爾士大學）：Scientia Prof Henry Brodaty

National Ageing Research Institute（國立老年研究所）：Professor Bianca Brijnath

University of Wollongong（臥龍崗大學）：Dr Hui-Chen Chang（張惠甄博士）

北京大學精神衛生研究所（Peking University）：Professor Huali Wang（王華麗教授）

西安交通大學護理學系（Xi'an Jiaotong University）：Associate Professor Jing Wang（王婧副教授）

臺北醫學大學護理學院（Taipei Medical University）：Professor Chia-Chi Chang（張佳琪教授）

香港中文大學（The Chinese University of Hong Kong）：Professor Timothy Kwok（郭志銳教授）

澳門鏡湖護理學院（Kiang Wu Nursing College of Macau）：Professor Mingxia Zhu（朱明霞教授）

參與或支援該研究專案的澳大利亞社區組織包括：

Federation of Ethnic Communities Councils of Australia（FECCA）

Chinese Welfare Services of South Australia

Australian Nursing Home Foundation

Chinese Australian Services Society（CASS）

Chinese Community Social Services Centre（CCSSC）

Overseas Chinese Association

真誠致謝參與該研究項目的失智症照顧者，支援其社區組織的員工、助學者和研究人員。

建議引用（Suggested citation）：

Traditional Chinese version of Australian iSupport for dementia program. Training and support manual for carers of people with dementia. Adelaide: Flinders University; 2022. ISBN: 978-1-925562-78-1

參考文獻（References）：

1. Xiao, L. D., Ye, M., Zhou, Y., Chang, H.-C., Brodaty, H., Ratcliffe, J., Brijnath, B., & Ullah, S. (2022). Cultural adaptation of World Health Organization iSupport for Dementia program for Chinese-Australian caregivers. *Dementia* (London, England), 21(6), 2035-2052.
2. World Health Organization; (2019). iSupport for dementia. Training and support manual for carers of people with dementia. Geneva: World Health Organization. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

目錄

| | |
|-----------------------------------|-----|
| 致謝 | 5 |
| 前言 | 7 |
| 使用者指南 | 8 |
| | |
| 模組 1 失智症簡介 | 14 |
| | |
| 模組 2 做一名照顧者 | 25 |
| 課程 1 相伴之旅 | 26 |
| 課程 2 促進溝通 | 39 |
| 課程 3 共同決策 | 59 |
| 課程 4 尋求他人幫助 | 74 |
| | |
| 模組 3 照顧我 | 86 |
| 課程 1 舒緩日常生活的壓力 | 87 |
| 課程 2 為愉悅身心的活動尋找時間 | 99 |
| 課程 3 不同的思維方式 | 109 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| 模組 4 提供日常護理 | 124 |
| 課程 1 飲食-更加愉快的用餐時間 | 125 |
| 課程 2 飲食和預防健康問題 | 138 |
| 課程 3 如廁和失禁的護理 | 147 |
| 課程 4 個人護理 | 161 |
| 課程 5 愉快的生活 | 175 |
| | |
| 模組 5 應對行為改變 | 189 |
| 課程 1 行為改變簡介 | 190 |
| 課程 2 記憶喪失 | 202 |
| 課程 3 攻擊行為 | 213 |
| 課程 4 抑鬱和焦慮 | 228 |
| 課程 5 睡眠障礙 | 238 |
| 課程 6 妄想和幻覺 | 251 |
| 課程 7 重複行為 | 260 |
| 課程 8 游走和走失 | 267 |
| 課程 9 判斷力下降或缺乏 | 276 |
| 課程 10 總結和回顧 | 289 |

| | |
|---|-----|
| 模組 6 使用者導向的護理服務 | 292 |
| 課程 1 對失智症護理服務作出明智的選擇 | 293 |
| 課程 2 年輕型失智症可選擇的服務 | 303 |
| 課程 3 照護者支持 | 309 |
| 課程 4 失智症行為管理諮詢服務 | 317 |
| 課程 5 家居配套服務 | 323 |
| 課程 6 幫助照護者退出照護者角色的活動和服務 | 335 |

致謝

(基於世界衛生組織英文版手冊)

願景、概念化和專案管理

Tarun Dua, Anne Margriet Pot (項目經理), Shekhar Saxena, Diana Zandi.

項目協調與編輯

協調手冊開發 (包括編寫和編輯) 的團隊由 Neerja Chowdhary, Stéfanie Fréel, Anne Margriet Pot 和 Katrin Seeher 組成。

貢獻

許多組織、專家、失智症患者和為 iSupport 的發展做出貢獻的護理人員都提供了寶貴的幫助和建議，包括但不限於以下提及的人員。

主要貢獻

Dolores Gallagher-Thompson, 美國斯坦福大學; Kala Mehta, 美國斯坦福大學; Bernadette Willemse, 世界衛生組織精神衛生最佳實踐傳播合作中心, 荷蘭烏德勒支Trimbos 研究所; Lilly Xiao, 澳大利亞阿德萊德福林達斯大學。

技術審查和顧問

Emiliano Albanese, 世界衛生組織精神衛生培訓和研究合作中心, 瑞士日內瓦大學; Nicole Batsch, 英國倫敦國際阿爾茨海默病協會; Upasana Baruah, 印度班加羅爾國家心理健康和神經科學研究所; Kiki Edwards, 奈及利亞伊巴丹羅塞蒂照護中心; Kieren Egan, 世界衛生組織精神衛生培訓和研究合作中心, 瑞士日內瓦大學; Mariella Guerra, 秘魯利馬de la Memoria機構; Jayna Holroyd-Leduc, 加拿大卡爾加里大學; Timothy Kwok, 香港中文大學賽馬會積極老化中心; Marleen Prins, 世界衛生組織精神衛生最佳實踐傳播合作中心, 荷蘭烏德勒支Trimbos 研究所; Santosh Loganathan, 印度班加羅爾國家心理健康和神經科學研究所; Prafulla Shivakumar, 印度班加羅爾國家心理健康和神經科學研究所; Iris van Asch, 世界衛生組織精神衛生最佳實踐傳播合作中心, 荷蘭烏德勒支Trimbos 研究所; Mathew Varghese, 印度班加羅爾國家心理健康和神經科學研究所; 王華麗, 北京大學精神衛生研究所失智症照護研究中心; 馬克·沃特曼, 馬克·沃特曼諮詢公司。

世界衛生組織工作人員、顧問和實習生

Alison Brunier, Kenneth Carswell, Emma Cradock, Sophie D'Souza, Melissa Harper Shehadeh, Marije Kaat, Dévora Kestel, Neha Kinariwalla, Annet Kleiboer, Harleen Rai, Dag Rekve, Hiral Shah, Mark van Ommeren, Shuo Wang.

行政支持

Caroline Herment, Jacqueline Lashley, Adeline Loo, Ophel Riano.

製作團隊

開發（網路版）：Iris Rosier、Kirsten van der Werff、Katherina Martin Abello，世界衛生組織精神衛生最佳實踐傳播合作中心，荷蘭烏德勒支，Trimbos 研究所，與Deepak Bhikharie, Edi Recica, Kees Schouten, Aan Zee, 荷蘭諾德韋克合作。

插圖：Janet van der Werff, Drachten, 荷蘭。

圖形設計和佈局（iSupport 手冊）：Van Cleef Emnacen, 菲律賓。

編輯：Harriet Payne, 國際阿爾茨海默病協會, 倫敦, 英國。

財政支持

世界衛生組織感謝以下國家/機構支持 iSupport 的開發和生產：美國阿爾茨海默氏症協會，以及荷蘭衛生、福利和體育部。他們都不以任何形式對 iSupport 上顯示的內容、功能或視圖單獨負責。

前言 (翻譯于世界衛生組織英文版)

失智症影響記憶、思維和行為，是降低一個人日常活動能力的一個主要原因。它影響著全人類，尤其是老年人。在全球範圍內，家庭成員為失智症患者提供大部分的護理。失智症在經濟和人力成本方面對個人、家庭、社會和國家都產生著重大影響。

2017-2025年失智症公共衛生全球應對行動計畫在失智症患者及其照顧者生理、心理和社會福利方面做出了重要貢獻。對於個人、社區和國家來說，這是一個實現世界願景的機會，我們希望失智症得到預防，失智症患者及其照顧者以有尊嚴、受尊重、自主和平等的方式獲得所需的護理和支持。

照顧失智症患者可能會影響一個人的身心健康、幸福感和社會關係。長期照護系統必須考慮在滿足失智症患者需求的同時對家庭成員的情感、經濟和社會的影響。這就要求包括通過循證資源為照顧者提供接受教育、技能培訓、喘息和社會支援的機會。

為滿足這一需求，世界衛生組織 (WHO) 開發了 iSupport，這是一項針對失智症照顧者線上技能培訓和支持的項目。無法訪問互聯網或喜歡手冊的照顧者將從 iSupport 手冊中受益。iSupport 線上程式和手冊目前正在現場測試。我們希望該專案可以被世界上更多的國家改編並實施。

Dévora Kestel

心理健康和藥物濫用部門主任

使用者指南 (翻譯于世界衛生組織英文版)

在全球範圍內，失智症患者的照顧者理應能夠獲得針對他們的需求量身定制的資訊和支持，以便有效地應對和管理與護理失智症患者相關的生理、心理和社會需求。iSupport 根據照顧者的需求量身定制，並提供可訪問的、基於證據的培訓和資訊。它旨在提高照顧者的知識和照顧技能，例如照顧者應對失智症症狀和照顧自己的能力。iSupport 旨在讓失智症患者能夠在社區生活，同時預防或減輕照顧者的壓力。本手冊中包含的課程經過精心設計，旨在幫助照顧者應對他們在護理失智症患者時可能面臨的重大挑戰。

iSupport手冊包含哪些內容？

本手冊分為六個模組（詳見圖 1，第10頁）：(1) 失智症簡介；(2) 做一名照顧者；(3) 照顧我；(4) 提供日常護理；(5) 應對行為改變；(6) 使用者導向的護理服務。

模組 1 介紹了什麼是失智症，包括失智症患者會發生什麼，以及如果您認為您的家人或朋友患有失智症該怎麼辦。**模組 2** 側重於改善溝通、共同決策以及尋求他人幫助。**模組 3** 旨在通過尋找時間進行愉快的活動和以不同的思維方式來減輕照顧者的壓力。**模組 4** 側重於飲食，包括創造更愉快的用餐時間和預防健康問題、如廁和失禁護理以及個人護理。





模組 5 介紹了失智症患者的常見行為變化，這些變化可能會讓失智症患者和您作為照顧者感到痛苦和不安。這些症狀包括記憶喪失、攻擊行為、抑鬱和焦慮、睡眠障礙、妄想和幻覺、重複行為、遊走和走失、判斷力下降或缺乏。最後，**模組 6** 介紹了失智症患者和照顧者以使用者為導向的護理服務，以及如何使用這些服務滿足他們的需求。

目標受眾是誰？

本 iSupport 手冊主要面向失智症患者的照顧者，包括家庭成員和親戚、朋友和其他照顧者。但是，其他人也可能對 iSupport 感興趣，例如：

- 為失智症患者的照顧者提供技能培訓、支持和/或資訊的非政府組織 (NGO)；
- 為失智症患者的照顧者提供照護和資訊的衛生和社會照護工作者；
- 參與開發失智症保健技術、提供失智症醫療服務或醫療保險的機構。

圖 1

澳大利亞中文版iSUPPORT項目



iSupport 是如何開發的?

iSupport以世界衛生組織針對失智症照顧者的心理健康差距行動方案 (WHO's Mental Health Gap Action Programme, mhGAP) 指南為基礎，遵照與照顧者面對面、線上培訓以及支持干預的可行性和有效性的相關證據，並與失智症患者護理和互聯網干預領域的國際專家進行合作而開發。mhGAP旨在為所有國家擴大針對精神、神經和物質使用障礙的健康社會護理服務，重點是低收入和中等收入國家 (low- and middle-income countries, LMIC)。iSupport 的開發反映了失智症照顧者的心聲，有關 iSupport 開發的更多資訊，請參閱 Pot 等人 (2019)¹。

如何使用 iSupport 手冊?

iSupport 作為失智症照顧者的自助工具。每個模組分為單獨的課程 (詳見圖 1)。所有課程的結構都相同。開始時，概述了課程為何重要、課程將如何幫助作為照顧者的您以及您將學到什麼。然後，每節課都包括提供新資訊的簡短閱讀、描述性示例、多項選擇題和練習所學內容的活動。您可以選擇從頭到尾通讀整本手冊，也可以選擇與您的日常生活最相關的課程，同時您也可以返回到個別課程。



¹ Pot AM, Gallagher-Thompson D, Xiao LD, Willemse BM, Rosier I, Mehta KM, Zandi D, Dua T. iSupport: a WHO global online intervention for informal carers of people with dementia. World Psychiatry. 2019.

以下是您將在整個手冊中遇到的各個練習和活動。這些練習和活動可以讓您檢查您的理解和以實踐的方式反思您的學習情況。

小貼士/請注意/請記住



該板塊可幫助您反思自己的學習情況，或就如何將所學知識應用到日常生活中提供實用提醒。

測試一下您的理解



在該板塊，您將被問到有關您所學內容的相關問題。答案在每個問題的最後。

例如：天空是什麼顏色的？

- 綠色
- 藍色
- 紅色
- 橙色

活動



在該板塊，您將被要求思考照顧失智症患者如何影響您的生活或失智症患者的生活。

例如：您現在感覺如何？請選擇所有適用項。

- 悲傷
- 開心
- 生氣
- 困惑

放鬆訓練



這些練習將幫助您感到平靜並減輕壓力。

模組 3 中包含一整節關於放鬆活動的課程。

iSupport的其他用途

儘管 iSupport 主要是一種自助工具，但我們鼓勵拓寬其使用範圍。例如，iSupport 可能會給志願者或衛生保健工作者以指導，以產生更大的影響。iSupport 手冊還可以用作為失智症患者的照顧者組織教育或支援小組會議的工具，或者可以簡單地用作自助小組參與者的資源工具。最後，衛生保健工作者可能會發現 iSupport 在協助和支持護理人員方面很有用。

請注意，iSupport 線上培訓專案和本手冊均經過持續嚴格的現場測試和評估。需要更多的研究來評估當地適應性和實施的有效性。

如何調適iSupport?

iSupport 手冊是一個可以適應國家或地方環境和需求的範本。有一份調適和實施指南可在此過程中幫助國家/社區。

WHO 擁有 iSupport 的版權。如果您對調適和實施 iSupport 感興趣，請通過 whodementia@who.int 聯繫 WHO 以申請版權許可。這同樣適用於 iSupport 手冊和線上項目，可從 www.iSupportForDementia.org 進行訪問。

模組

1

失智症簡介

失智症簡介

為什麼這次課程很重要？

失智症不僅會對患失智症的人產生巨大的影響，同時也會讓照顧者疲憊和難以適應照顧者的角色。關於失智症有很多的說法，學習瞭解更多有關失智症的信息，將有助於解釋一些常見的認識誤區。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

本次課程有助於您瞭解什麼是失智症以及失智症的影響。作為一名照顧者，瞭解這些信息對您很有必要。

我將學到什麼？

1. 什麼是失智症
2. 什麼引起了失智症
3. 患失智症的人有哪些表現
4. 如果您照顧的人患有失智症您會怎麼做
5. 如何尋求幫助
6. 這個手冊其關注點是什麼

1. 什麼是失智症？

失智症是由於腦部病變引起的疾病。無論其社會地位、性別、種族或者所處的地理位置，任何人都可能患上失智症。失智症並不是正常老化的一部分，儘管老年人更容易患失智症，但年輕人也同樣可能患病。患失智症的人的腦部病變是一個持續進展的過程。

2. 什麼引起了失智症？

失智症可由多種導致大腦損傷的疾病造成，這些疾病引起了大腦神經細胞的損傷或破壞。

阿爾茨海默病

阿爾茨海默病是引起失智症的最常見原因，它摧毀大腦細胞和神經，擾亂大腦內部資訊輸送，尤其是負責資訊存儲的遞質的功能。阿爾茨海默病占有病例的三分之二左右。該病由阿洛伊斯·阿爾茨海默醫生于1906年首次提出。

想瞭解更多有關阿爾茨海默病的資訊，請點擊**全澳失智症協會** (Dementia Australia) **阿爾茨海默病介紹鏈接**：

<https://www.dementia.org.au/about-dementia/types-of-dementia/alzheimers-disease> 或直接點擊**阿爾茨海默病資訊表**：[Helpsheet-AboutDementia-AlzheimersDisease](https://www.dementia.org.au/about-dementia/types-of-dementia/alzheimers-disease)

血管性失智

血管損傷會導致大腦的供氧不足，進而引起腦細胞的死亡，造成血管性失智。血管性失智的症狀可以是突發的，比如在一次中風之後發生；也有可能是遲發的，發生於一系列輕度的中風之後。血管性失智占有失智症的20%-30%。

想瞭解更多有關血管性失智的資訊，請點擊**全澳失智症協會** (Dementia Australia) **血管性失智信息表鏈接**：

<https://www.dementia.org.au/about-dementia/types-of-dementia/vascular-dementia>

路易小體失智

路易小體失智和阿爾茨海默病相似，都是由大腦神經細胞的退化和死亡造成的。路易小體失智的得名源自于路易小體這種蛋白質在大腦神經細胞中的異常沉積。路易小體失智占有失智症的10%左右，一半及以上的患路易小體失智的人同樣會有帕金森病的症狀和體征。

想瞭解更多有關路易小體失智的資訊，請點擊**全澳失智症協會** (Dementia Australia) **路易小體失智資訊表鏈接**：

<https://www.dementia.org.au/about-dementia/types-of-dementia/lewy-body-disease>

額顳葉失智

額顳葉失智（包括皮克病）引起的腦部損傷一般集中在大腦的前部，主要影響一個人的性格和行為，而非記憶。

想瞭解更多有關額顳葉失智的資訊，請點擊**全澳失智症協會**（Dementia Australia）**額顳葉失智資訊表**鏈接：

<https://www.dementia.org.au/about-dementia/types-of-dementia/frontotemporal>

其他較少見的失智症起因

除了之前所描述的起因，失智症還有很多較少見的致病原因，比如酒精相關性失智、愛滋病病毒/愛滋病相關的失智。

在所有引起失智症的原因中，有一個共同點就是大腦無法像以前那樣正常運行。想瞭解更多有關這些疾病的資訊以及這些疾病如何對人類的記憶、思維、行為或感情產生影響，更多詳情，請點擊**全澳失智症協會**（Dementia Australia）官網鏈接www.dementia.org.au

3.患失智症的人有哪些表現？

每個人都是獨一無二的個體，失智症對於個體的影響也不盡相同。沒有兩個人會有完全相同的患病經歷。失智症對一個人的影響，不僅取決於大腦損傷的情況，還取決於其他許多的因素，包括個體的性格、生活經歷、健康狀況、身體功能以及生活環境。

1. 測試一下您對於失智症的理解



患失智症的人有哪些表現？

患失智症的人經常忘記事情或在記憶方面出現問題。

- 正確
- 錯誤



答案 – 失智症簡介

1.測試一下



患失智症的人有哪些表現?

患失智症的人經常忘記事情或在記憶方面出現問題。

- ✓ 正確: 正確!
- ✗ 錯誤: 錯誤!

正確答案就是患失智症的人經常忘記事情或在記憶方面出現問題。



失智症的分期

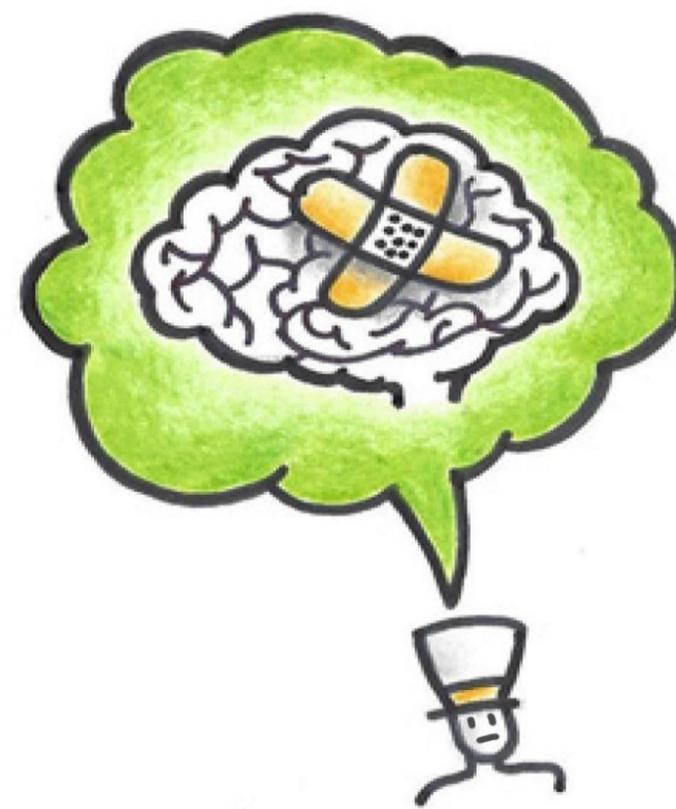
失智症的症狀可以是輕微的記憶問題，也可以是嚴重的記憶喪失和思維障礙，導致患失智症的人失去處理日常生活和事務的能力。失智症包括不同的階段，每個階段的表現可能不同。但是，這只是一個大概的描述，並不是所有患失智症的人都會有這些表現，有些表現也可能在失智症的每個階段都會出現。

在失智症早期階段，患失智症的人可能會有記憶方面的問題，可能會不知道日期，在熟悉的地方也會迷路，在做決定方面也會有困難。

隨著失智症進展到中期階段，患失智症的人可能會非常健忘，在日常活動方面需要他人協助，包括購物、穿衣和洗滌等。

到疾病的後期，患失智症的人可能會不認識親戚、朋友，還可能會做出一些不恰當的行為。

想瞭解更多有關失智症不同階段的資訊，請致電**全澳失智症協會** 1800 100 500或訪問**全澳失智症協會** (Dementia Australia) 官方網站：www.dementia.org.au，或直接點擊由協會提供的**失智症階段介紹信息表**[Progression of Alzheimers Disease](#)



1. 活動



這裡是患失智症的人常見的一些表現。
您認為您所照顧的人有下列哪些表現呢？
請選擇。

| 您照顧的患失智症的人... | | 例子 |
|--------------------|--|--|
| 記不住幾分鐘前剛剛發生的事情？ | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <ul style="list-style-type: none"> ● 忘記近期發生的事件 ● 重複問同樣的問題 |
| 日常活動有困難嗎？ | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <ul style="list-style-type: none"> ● 財務管理 ● 購物 ● 做飯 |
| 不知道日期或者認不出原本熟悉的地方？ | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <ul style="list-style-type: none"> ● 忘記約好的日期和時間 |
| 和患病前的溝通方式有所不同？ | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <ul style="list-style-type: none"> ● 表達困難 ● 找不到合適的詞語 |
| 把東西放錯位置？ | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <ul style="list-style-type: none"> ● 找不到常用的東西，例如鑰匙 ● 懷疑東西被偷了 |
| 拒絕社交？ | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <ul style="list-style-type: none"> ● 不願意參加社交活動 ● 缺乏做事情的熱情 |
| 在感覺或性格上有變化？ | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <ul style="list-style-type: none"> ● 心情大起大落 ● 比以前更焦慮 |

4. 患失智症的人有哪些表現？

如果您認為家人或朋友可能有失智症，首先要做的是帶他們去看醫生。醫生會檢查他們的身體以及大腦功能。

重要的一點是要排除其記憶問題不是由其他的可治療的疾病引起的，例如抑鬱、泌尿系統感染、藥物副作用、缺乏維生素或者腦腫瘤。

也就是說要確認其記憶問題的確是失智症引起的，而不是其他原因造成的，這個需要去看醫生，而不是本次課程能夠解決的。

2. 測試一下



如果您覺得您照顧的人患有失智症您應該做什麼？

如果您覺得家人或朋友有失智症，首先應該怎麼做呢？

請在您認為正確的答案前面畫對勾 (✓)，在錯誤的答案前面畫叉 (X)。

第一步

- 打電話給朋友或親戚。
- 僅求助於iSupport項目。
- 給醫院打電話預約看病時間。
- 已經看過醫生並確診為失智症。

答案 – 失智症簡介

2.測試一下



如果您覺得您照顧的人患有失智症您應該做什麼？

如果您覺得家人或朋友有失智症，首先應該怎麼做呢？

- ✘ **打電話給朋友或親戚。**
雖然朋友和親戚可以給予支持，但是這無法替代醫生的檢查。
- ✘ **僅求助於iSupport項目。**
雖然本專案可以提供很好的信息資源和支持，但是這無法替代醫生的檢查。
- ✓ **給醫院打電話預約看病時間。**
如果您還沒有這麼做，那麼這就是您目前首先需要做的事情。
- ✓ **已經看過醫生並確診為失智症。**
您已經完成重要的第一步了。



5. 尋求幫助

首先，您需要意識到單靠您自己一個人是不可能承擔被照顧者所有的照顧任務的，尤其是隨著時間的推移，照顧任務會越來越重。所以我們建議您向家人、朋友、專業組織或服務機構尋求說明。

許多國家都有一些失智症照護相關的可用資源，有些是免費的，有些是需要付費的。想瞭解更具體的信息，請聯繫您當地的阿爾茨海默病協會，以獲得您當地可及的信息、支持和照顧。

想瞭解更多詳情，請致電**全澳失智症協會** (Dementia Australia) 1800 100 500或訪問**全澳失智症協會**官方網站：
www.dementia.org.au

6. 這項網上支持項目，其關注點是什麼？

本項目關注的焦點是您，一名患失智症的人的照顧者。

照顧患失智症的人會讓人疲憊，因此iSupport專案將會為您日復一日的照護工作提供支持和幫助。您不僅要照顧好患有失智症的人，還要照顧好您自己，這點非常重要。iSupport項目會引導您怎樣去做，並且還會向您展示一些可能會發生在患失智症的人身上的例子，幫助您理解的同時，讓您練習如何應對類似情況。

請記住



- 失智症影響一個人的大腦。
- 失智症在老年人群裡很常見。
- 失智症是一種疾病，並不是正常老齡化的一部分。
- 如果可能的話，首先要做的是看醫生。
- 不僅要照顧好您照顧的人，照顧好您自己也很重要。
- iSupport項目就是為了支持您：一名患失智症的人的照顧者。

獲取更多資訊

全澳失智症協會(Dementia Australia) 1800 100 500

為所有人提供關於失智症的資訊和服務，並且可給予免費的
保密電話聯繫熱線以提供說明。官網：dementia.org.au



您已經完成了本次課程的學習，太棒了！

模組

2

做一名照顧者

- 課程1 相伴之旅
- 課程2 促進溝通
- 課程3 共同決策
- 課程4 尋求他人幫助

課程1 相伴之旅

為什麼這次課程很重要？

失智症會改變患失智症的人和照顧者雙方的日常生活，因此如何應對失智症是您和您的被照顧者需要共同經歷的過程。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

本次課程將幫助您學會在相伴之旅中需要的技能：保持溝通、尋求幫助、照顧自己、計畫未來。

我將學到什麼？

1. 角色轉變
2. 如何與您照顧的人保持溝通
3. 設計一些愉快的活動和放鬆訓練
4. 怎樣尋求他人幫助
5. 很好地計畫未來

1. 角色轉變

您可能會感覺到自己的角色在慢慢轉變。在失智症的早期，您和您照顧的人可能仍然可以一起參與許多不同的活動。

隨著失智症的進展，您照顧的人在日常生活中將會出現各種困難。這就要求您在日常生活中給予您照顧的人更多的幫助，比如吃藥、赴約。

在失智症的中、後期，您可能需要為您照顧的人做更多的事情。這可能包括個人護理，例如洗澡、上廁所和穿衣。

某些事情對於照顧者來說可能是極具挑戰性的，並且可能會給照顧者造成一定的壓力。

讓我們來看一個例子

林阿姨患有失智症，她和丈夫賈大伯一起生活。在過去的幾個月裡，林阿姨的記憶喪失似乎越來越頻繁。前幾次林阿姨去買東西，她記不起來要買什麼。回到家買了一些不需要的東西，這令她感到沮喪。

1. 測試一下

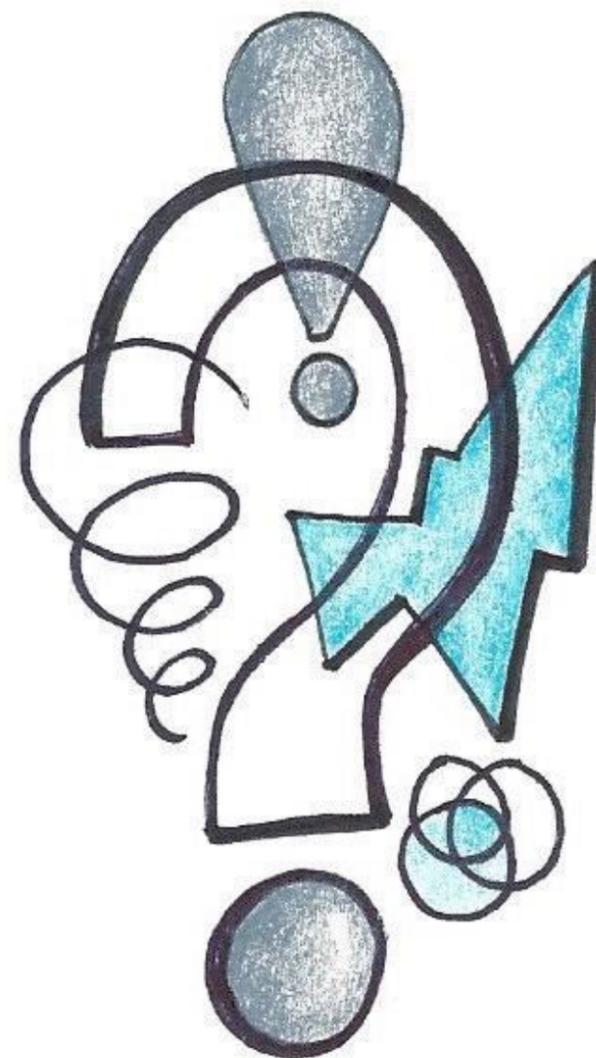


記憶喪失帶來的沮喪

賈大伯應該怎樣處理林阿姨的這種狀況呢？

請選擇所有您認為正確的答案。

- 讓林阿姨一個人獨處，觀察會發生什麼。
- 讓林阿姨“努力”記住事情。
- 不要再讓林阿姨購物。
- 詢問林阿姨關於記憶喪失的感受。
- 不要責備林阿姨，而應該在每次購物前和林阿姨做一張購物清單。



1. 測試一下



記憶喪失帶來的沮喪

賈大伯應該怎樣處理林阿姨的這種狀況呢？

- ✓ 詢問林阿姨關於記憶喪失的感受。

非常可行，賈大伯通過談論記憶喪失對林阿姨的影響來解決問題，並且保持雙方的溝通。同時賈大伯也可以分享他對於林阿姨記憶喪失的擔憂。

- ✓ 不要責備林阿姨，而應該在每次購物前和林阿姨做一張購物清單。

非常可行，因為這既可以讓林阿姨繼續購物，同時也盡可能長時間地保持她生活的獨立性。

- ✗ 讓林阿姨一個人獨處，觀察會發生什麼。

不可行，因為這會讓林阿姨和賈大伯兩人都感到沮喪。雙方要保持良好的溝通，就需要彼此談談內心的沮喪和對未來的擔憂，這點很重要。

- ✗ 讓林阿姨“努力”記住事情。

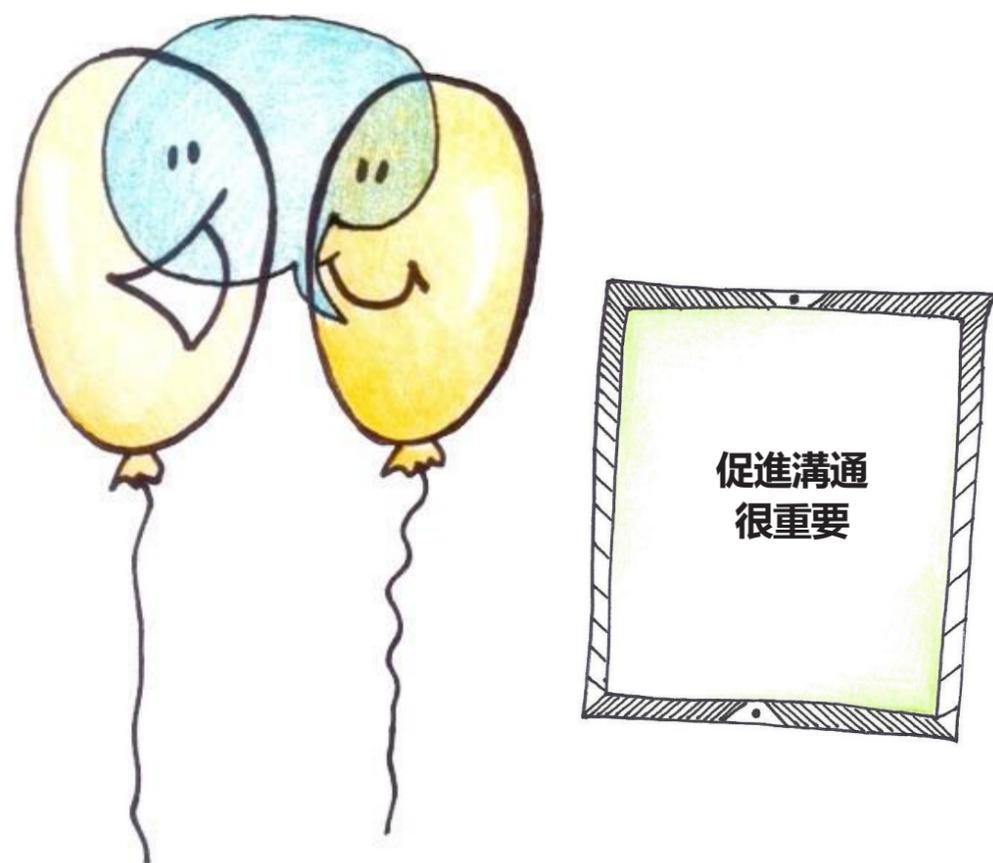
不可行，因為記憶喪失是伴隨失智症生活的一部分，這一點是不太可能改變的。

- ✗ 不要再讓林阿姨購物。

不可行，因為購物對林阿姨來說很重要。購物可能會讓林阿姨覺得生活有目標，同時會有一種自豪感。

2. 要保持溝通

保持溝通很重要。關於失智症以及失智症可能對您自身以及您照顧的人帶來的影響，您越早開始溝通效果就越好。因為隨著時間的推移，要做到這些溝通就越來越困難。和您照顧的人溝通現在正在發生的變化和將來可能發生的變化，與您照顧的人保持溝通並討論隨著時間的推移可能會發生的變化。



請記住



這裡有一些建議，可以幫助您更好地同患失智症的人交流：

- 使用簡單的語句。
- 努力控制並保持自己的情緒穩定。
- 為自己和彼此創造時間。

想要瞭解更多如何促進與患失智症的人進行溝通交流的方法，以及失智症晚期溝通更加困難時如何應對的建議，請參考[本模組 課程2 促進溝通](#)。

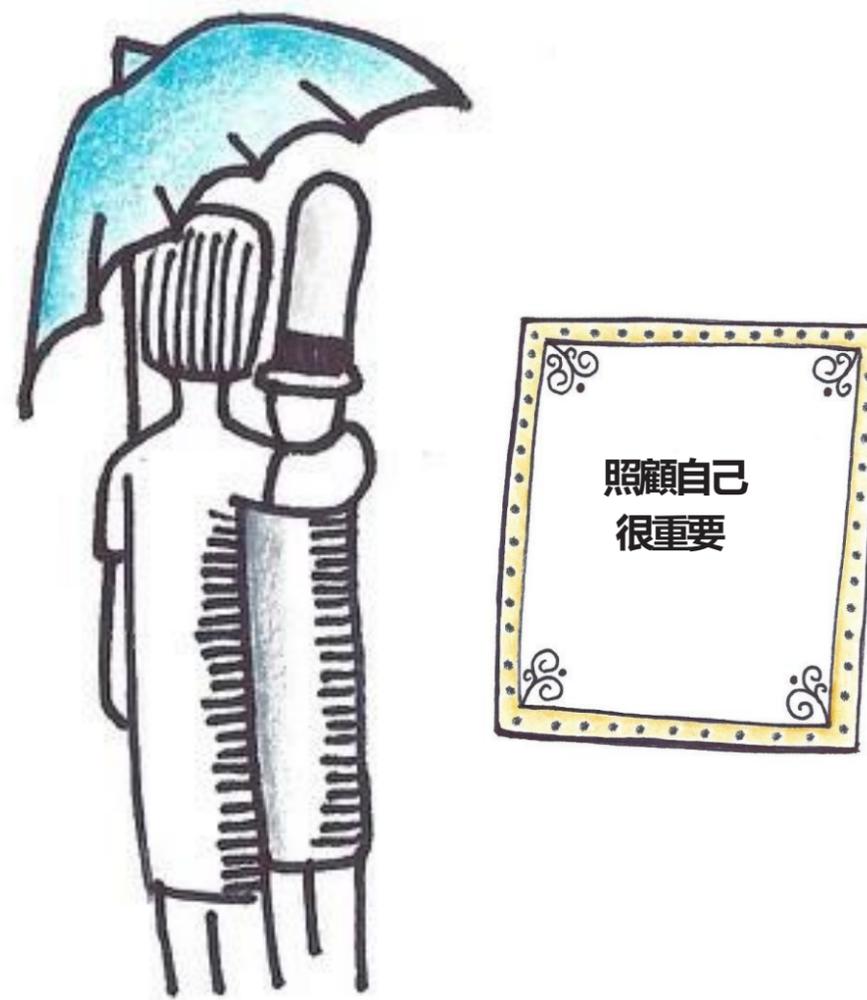
3.設計一些愉快的活動和放鬆訓練

隨著疾病的發展，照顧患失智症的人可能會花費越來越多的時間。有時照顧者會沒有足夠的時間照顧自己。盡可能地照顧好自己非常重要，因為有些照顧者可能會因為照顧壓力而崩潰。在您照顧患有失智症的家人的過程中，應該為自己設計一些愉悅身心的活動與放鬆訓練。

想要瞭解更多如何放鬆的方法，請閱讀 [模組3 課程1 舒緩日常生活的壓力](#)。

想要瞭解更多如何控制自己情緒的方法，請閱讀 [模組3 課程3 不同的思維方式](#)。

想要瞭解更多如何為自己設計愉悅身心的活動，請閱讀 [模組3 課程2 愉悅身心的活動](#)。



4.尋求他人的幫助很重要

照顧他人有時對於友情和親情來說，也是一種挑戰。一般情況下，照顧者都會感到沒有人能夠瞭解他們所承受的事情。和其他人談論您的想法和感覺會使您感覺稍微好點。

照顧患失智症的人也不一定是一種孤獨的經歷。在您有閒置時間可以休息時，讓朋友和家人知道您的感受和體驗。照顧患有失智症的親人是一項艱巨的任務，有時候並非一個人可以獨自承受。

2.測試一下



由於責任衝突帶來的壓力感

莫麗的婆婆金阿姨患有失智症。莫麗工作上有重要事情處理，需要在第二天早上七點半離開，但是雇傭的居家照顧者九點才能到家，這就意味著中間有一個多小時的時間是金阿姨一個人在家。莫麗不知道將金阿姨一個人留在家是否合適，並且因為不知道該怎麼做而感到焦慮。

在這種情況下莫麗應該怎麼做？

請選擇所有您認為正確的答案。

- 讓金阿姨一個人獨處，觀察會發生什麼
- 在雇傭的照顧者到家之前，請求鄰居幫忙照看金阿姨。
- 請求金阿姨照顧好自己。
- 在雇傭的居家照顧者到家之前，請求她的丈夫晚一點上班以空出時間照顧金阿姨。
- 請求雇傭的居家照顧者早點來。

2. 測試一下



由於責任衝突帶來的壓力感

在這種情況下莫麗應該怎麼做？

- ✓ 在僱傭的照顧者到家之前，請求鄰居幫忙照看金阿姨。

可行，因為這能確保金阿姨的安全。莫麗在專心工作的同時也能暫時從照顧者的角色中獲得休息。

- ✓ 在僱傭的居家照顧者到家之前，請求她的丈夫晚一點上班以空出時間照顧金阿姨。

可行。這表明莫麗試圖得到家人的支持，從而使自己能夠有休息的時間。

- ✓ 請求僱傭的居家照顧者早點來。

這是一個好的解決方法。但可能因為是臨時通知，有可能行不通。

- ✗ 讓金阿姨一個人獨處，觀察會發生什麼。

不可行，因為這樣做會將金阿姨置於潛在的危險中；同時莫麗也會因為擔心金阿姨一個人在家而不能專心工作。

- ✗ 請求金阿姨照顧好自己。

不可行，因為對他人的依賴是失智症生活的一部分，這是不可能改變的。

5. 為未來做準備

為未來做準備也是需要探討的一個話題。您需要和您照顧的人討論決定其更願意由誰提供照顧，計畫將來的照護可能會需要的費用，萬一需要更進一步的治療和護理時他/她的意願，以及臨終相關的決定等。許多像您一樣的照顧者都擔心未來。您越早計畫未來越好，也越容易，同時您照顧的人也能更好地表達他的意願。

Start2talk: [Start2Talk](#)是由全澳失智症協會開發的一個程式，旨在說明人們參與提前計畫的對話。更多資訊，請訪問**全澳失智症協會**官網：www.dementia.org.au 或撥打熱線 1800 100 500（工作日上午9:00至下午5:00點）。

1. 活動



在可能的情況下，與被照顧者討論您所關心的、顧慮的話題。以下是一些照顧者常見的問題：

請寫下以下問題的答案。

當您照顧的人不能自己洗澡時，他/她的意願是什麼？例如，他/她更願意男性還是女性協助他/她洗澡？是由關係親密的家庭成員協助洗澡？還是他/她更願意由一個沒有血緣關係的、有資質的專業照顧者協助洗澡？

有哪些事情是您照顧的人想要盡可能長時間地由他/她自己去做的？

1. 活動



如果需要更多的說明，您照顧的人現在以及/或者將來更想要什麼樣的幫助？

在生命的最後階段，您照顧的人有什麼願望？

如果您認為這樣的溝通很有用，請將您想要討論的問題寫在下面的空白處：

親密關係可能會發生變化

隨著相伴之旅的發展，伴侶之間的親密關係可能會發生變化。

起初伴侶之間還有可能存在性生活。隨著病情的發展，性生活和肢體上的親密接觸可能會面臨困難。

我們再來一起看看林阿姨和賈大伯的案例

林阿姨正處於失智症的早期階段，她和丈夫賈大伯一起生活。林阿姨和賈大伯之間的性生活很健康，雙方都很滿意，但是賈大伯擔心這樣的關係總有一天會不復存在。

2. 活動



隨著林阿姨病情的發展，他們怎樣才能保持他們之間的親密關係呢？

在進入下一頁之前，想一想。

這裡有一些關於如何保持親密關係的小貼士，即使與失智症患者可能不再發生性關係。

請記住



保持親密關係的方法：

- 用觸摸、牽手或輕柔的按摩來傳遞溫暖、感情、安全和愛。
- 借助音樂--音樂真的是一種通用的語言。播放您照顧的人喜歡的、讓他/她感到愉悅的音樂。
- 努力保持您的幽默感。這樣可以幫助減少沮喪和緊張感。
- 和他/她說一說他/她的喜好與需求--隨著時間的流逝事情會發生變化，因此這樣不止一次的交流很重要。

照顧好自己

隨著角色的轉變，作為一名照顧者，您要記住的最重要的一件事情是您也需要照顧好您自己。在整個課程計畫中，我們將會教您照顧好自己的方法。

請記住



- 您可以休息。
- 您可以向他人尋求幫助。
- 您有時候感覺到沮喪是很正常的。
- 如果您覺得您照顧的人不再能夠和您一起談心，您偶爾感到孤獨是正常的。

讓我們一起回顧您所學的

- 隨著角色的轉變，在照顧的過程中與被照顧者保持溝通是很重要的。
- 一定要設計一些愉悅身心的活動來放鬆自己，這樣照顧者的角色才不會壓垮您。
- 因為照顧患失智症的人是一件非常辛苦勞累的事情，因此您可以向他人求助。
- 您一定要計畫好未來。
- 有很多不同的方法可以幫助您與被照顧者保持溝通和親密關係。

關於更多放鬆訓練, 請參考
[模組3 課程1 舒緩日常生活的壓力](#)

獲取更多資訊

討論照護者所需的支持和關懷永遠不會太早或太遲。談論如何獲得更多的幫助並不意味您作為照護者表現不佳。

全澳失智症協會(Dementia Australia) 1800 100 500

提供支持、資訊、教育和諮詢服務。

官網: dementia.org.au

我的養老服務(My Aged Care) 1800 200 422

提供關於老年失智症患者的服務資訊。

官網: myagedcare.gov.au

照護者門戶 (Carer Gateway)

支持和服務的最佳起點是照護者門戶，它是一項全國性的線上和電話服務，可為護理者提供實用的資訊和資源。

照護者門戶 官網: carergateway.gov.au 熱線: 1800 422 737

全澳照護者協會(Carer Australia) 1800 242 636

代表照護者的最大機構。全澳照護者協會可提供資訊，支持，教育，培訓和諮詢服務。 官網: carersaustralia.com.au

聯繫**全澳照護者協會**的諮詢建議及心理輔導服務中心，獲得更多關於照護者服務的資訊。

照護者門戶官網: counselling.carergateway.gov.au



您已經完成了本次課程的學習，太棒了！

課程2 促進溝通

為什麼這次課程很重要？

患失智症的人常常出現交流困難。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

本次課程將幫助您以簡單、方式與患失智症的人進行溝通，並指導您如何在日常生活中表現出關愛與同情。

我將學到什麼？

1. 促進溝通
2. 檢查聽力和視力
3. 以尊重的方式獲取關注
4. 將事情簡單化
5. 認真對待患失智症的人
6. 注意反應
7. 給予讚美
8. 表示關愛

1.如何促進溝通？

在本次課程中，您將學習一些有助於良好溝通的小技巧。失智症常常使患者在溝通方面有困難，這可能會影響您與您照顧的人的關係，甚至使您照顧的人或您覺得沮喪、悲傷或生氣。

當您與您照顧的人溝通時，可以通過語言或擁抱的方式，確保他/她通過您的行為理解您的意思，同時也要確保您可以理解他/她。

通過傾聽表示關愛，認真對待您照顧的人，尊重並維護他/她的尊嚴，表現出興趣或給予他/她一個微笑或擁抱。這對於每個人都非常重要，包括患有失智症的人。

在本次課程中，我們將指導您如何表示關愛，同時也會向您解釋一些重要的、基本的溝通技能。

2.檢查聽力和視力

在所有溝通中，如交談、觸摸或做手勢，正常的聽力和視力都是最基本的、也是最重要的。不幸的是，失智症可能會損害個體的聽力和視力。因此，促進溝通很重要的一點是您需要確認您照顧的人的聽力和視力是否可以通過改變環境或者進行相關的醫學檢查得以改善。

1.測試一下



想像您患有失智症

想像一下，如果您患有失智症

您希望別人怎樣對待您？

請選擇所有您認為合適的選項。

- 傾聽您的感受
- 在背後議論您
- 給您一個微笑
- 說他們對您漠不關心
- 告訴您他們愛您
- 像對待孩子一樣對待您
- 尊重您並且維護您的尊嚴

答案 - 做一名照顧者

課程2 促進溝通

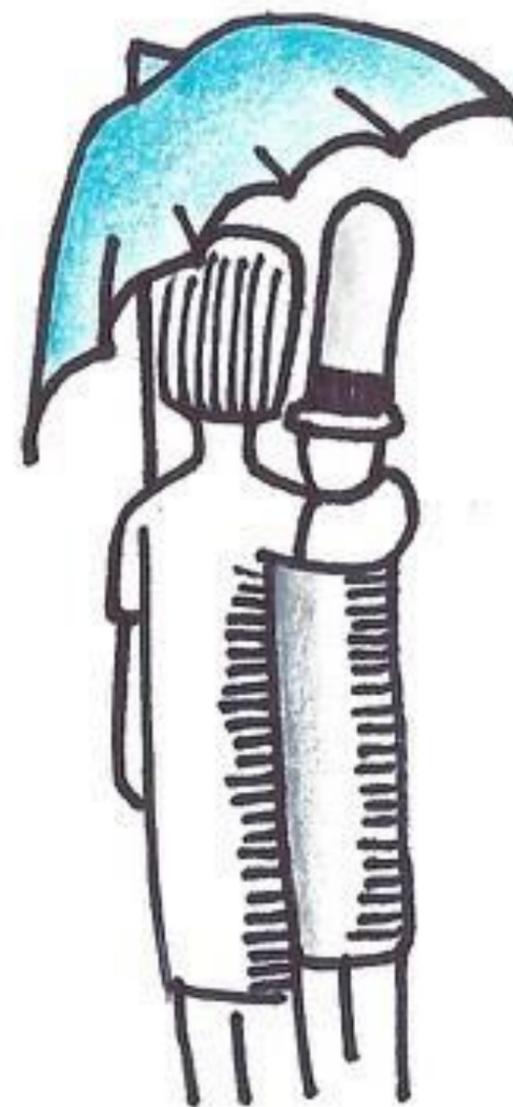
1. 測試一下



想像您患有失智症

您希望別人怎樣對待您？

- ✓ 傾聽您的感受
- ✗ 在背後議論您
- ✓ 給您一個微笑
- ✗ 說他們對您漠不關心
- ✓ 告訴您他們愛您
- ✗ 像對待孩子一樣對待您
- ✓ 尊重您並且維護您的尊嚴



1. 活動



改善視力

視力對於溝通是重要的。請按照以下順序進行檢查：

補充信息

光線是否充足?

- 是
 否

一般來說，患失智症的人需要充足的光線才能看清楚。增強光線，並在可能的情況下使用日間光照，將幫助患失智症的人看得更清楚。同時在夜間打開夜燈，可以使他們更容易找到浴室/衛生間。

對比色是否充足?

- 是
 否

患失智症的人很難辨認沒有對比度的物品。例如：如果一個白色的盤子放在一張白色的桌子上，那麼患失智症的人有可能很難看到這個白色的盤子。彩色的盤子或桌布可能會更好一些。

患失智症的人是否佩戴了自己的眼鏡?

- 是
 否

患失智症的人是否經常找不到自己的眼鏡？鼓勵或引導他們將眼鏡放固定的地方，以減少頻繁尋找眼鏡帶來的沮喪。這種情況下，也可以考慮使用眼鏡鏈。

眼鏡是否仍然合適?

- 是
 否

如果患失智症的人戴眼鏡，請檢查眼鏡是否乾淨、戴著是否舒適。眼鏡是否磨耳朵或者鼻子？要關注患失智症的人是否經常把眼鏡弄丟？在這種情況下，配一條眼鏡鏈可能會有幫助。

您需要諮詢醫生嗎?

- 是
 否

如果患失智症的人沒有眼鏡，但視力模糊，請諮詢醫生是否需要為他/她配眼鏡；如果患失智症的人日常戴眼鏡，請檢查眼鏡度數是否依然合適，或諮詢醫生。

2. 活動



提高聽力

聽力對於溝通是重要的。請按照以下順序進行檢查：

補充信息

有背景雜音嗎？

- 是
 否

最小化背景雜音將有助於提高聽力。應該把患失智症的人帶到一個安靜的地方，以避免他/她分心。當試圖與他/她溝通時，請關掉電視或收音機。

如果患失智症的人有助聽器，他/她是否佩戴著它？

- 是
 否

患失智症的人可能會忘記佩戴助聽器，或者需要幫助以正確佩戴助聽器。

助聽器還可以用嗎？

- 是
 否

如果患失智症的人佩戴助聽器，請檢查助聽器是否乾淨，是否緊貼耳道，電池是否有電，佩戴是否舒適。

您需要諮詢醫生嗎？

- 是
 否

如果患失智症的人佩戴助聽器，助聽器是否仍然適合？您是否需要諮詢醫生？如果患失智症的人沒有助聽器，但聽不到任何聲音，您也需要諮詢醫生。

3.以尊重的方式獲取關注

無論疾病多麼嚴重或溝通多麼困難，失智症患者仍然是一個有感情的人。因此，非常重要的第一步是吸引他/她的注意力，以此跟您照顧的人接觸。

請注意



- 吸引對方注意是進行良好溝通的非常重要的第一步。
- 您可以有不同的方法、以禮貌的方式獲得失智症患者的注意。

2.測試一下



以尊重的方式獲取關注

要獲得患失智症的人的關注，下面是一些建議。

請在您認為正確的答案前面畫對勾 (✓)，在錯誤的答案前面畫叉 (X)。

- 提高您的嗓音或大聲喊。
- 清晰地、緩慢地，用一種讓人舒服的音調、面對面地、看著對方的眼睛進行交流。
- 輕拍手、胳膊或肩膀前面。
- 打斷他/她並抓著他/她，讓他/她聽你說。
- 從背後靠近並抓著他/她的肩膀。
- 以患者認可的名字叫他/她。

2. 測試一下



以尊重的方式獲取關注

要獲得患失智症的人的關注，下面是一些建議。

哪些是正確的答案，哪些是錯誤的答案？

- ✘ 提高您的嗓音或大聲喊。

提高您的聲音來獲得注意**不是一個尊重人的辦法**。它甚至可能使患失智症的人感到悲傷、沮喪或憤怒。

- ✓ 清晰地、緩慢地，用一種讓人舒服的音調、面對面地、看著對方的眼睛進行交流。

這是一種恰當的交流方式，表明您正在以一種非常尊重對方的方式尋求交流。

- ✓ 輕拍手、胳膊或肩膀前面。

這是一種吸引對方注意力的好方法。

- ✘ 打斷他/她並抓著他/或她，讓他/她聽你說。

這不是以尊重人的方式獲得關注，甚至可能使對方煩躁或憤怒。

- ✘ 從背後靠近並抓著他/她的肩膀。

這可能會嚇到他/她，因為他們可能根本就沒有想到您會來，或者根本沒有聽見您過來的聲音。

- ✓ 以患者認可的名字叫他/她。

這是一個吸引失智症患者注意力的好方法。這個可以是他的名字，也可以是他/她過去使用的昵稱。

4.將事情簡單化

我們通常用來獲取信息的語言對失智症患者來說太過複雜。用簡單的語言，有助於您照顧的人更好地理解您。

3.測試一下



將事情簡單化

莊明照顧他患有失智症的父親，他注意到父親不能理解他的意思

您覺得是為什麼呢？

從以下選項中選出您認為可能是影響莊明和他父親溝通的原因。

- 收音機是開著的。
- 莊明正在打電話。
- 莊明同時問了多個問題。
- 莊明說話語速太快，內容過於複雜。

請注意



- 一次只詢問或告訴失智症患者一件事。
- 使用簡單的語言，並儘量使用短句：避免長句、複雜的句子，一次只關注一個主題。
- 當需要時，請將開放式問題變為可以用“是”或“否”回答的封閉式問題。
- 確保沒有分散注意力的背景噪音，如電視或收音機。

3.測試一下



將事情簡單化

莊明照顧他患有失智症的父親，他注意到父親不能理解他的意思。

您覺得是為什麼呢？

- ✓ 收音機是開著的。

很好! 收音機的聲音非常讓人分心。人們很難既聽著收音機，又能順利地與他人交談，尤其對於注意力很難集中的失智症患者。

- ✓ 莊明正在打電話。

很好! 打電話表示沒有興趣，還可能會讓他父親覺得混亂。對於失智症患者來說，專注在一件事情上很難。如果莊明同時打電話，打完電話後再想讓父親回到剛才談論的話題就很難了。

- ✓ 莊明同時問了多個問題。

很好! 莊明在同一時間提出了太多的問題，這讓父親很難理解他的意思。

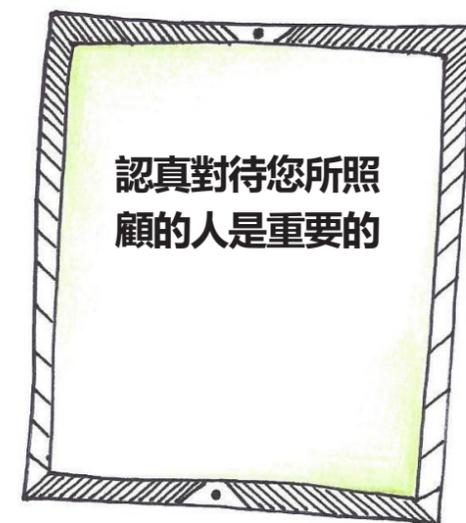
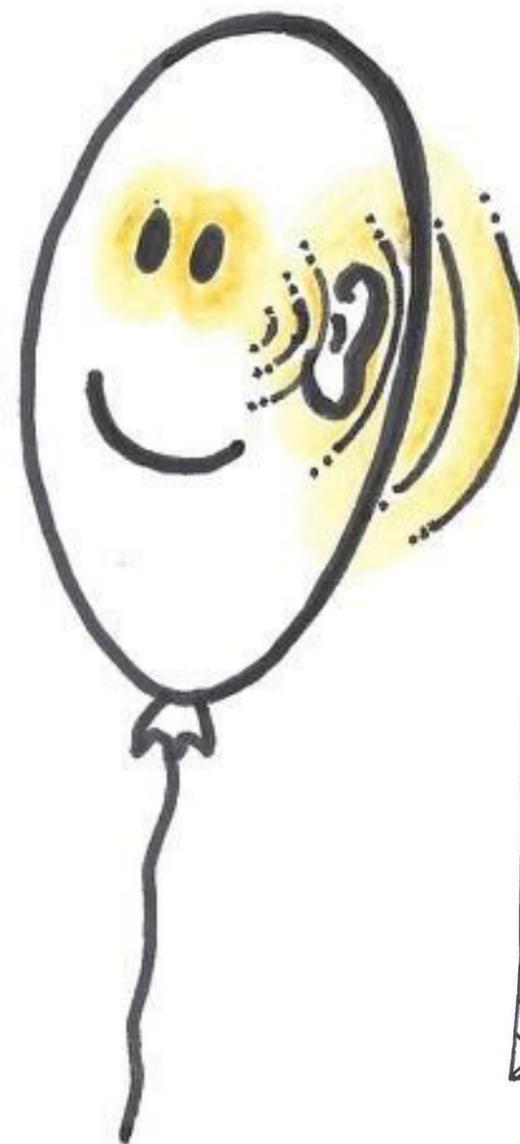
- ✓ 莊明說話語速太快，內容過於複雜。

很好! 對於患癡呆症的父親來講，莊明說話的速度過快，說話的內容太複雜，導致父親理解困難。

5.認真對待患失智症的人

在某些時候，您可能不明白您照顧的人在說什麼。他/她使用的語言可能很奇怪或很有趣。

但是要注意：您認真對待他/她是非常重要的。您照顧的人試圖告訴您一些東西，然而他/她的溝通能力可能會因失智症而受損。



讓我們來看看莊明的經歷

莊明正在拜訪他患有失智症的父親。他的父親想告訴莊明早上發生了什麼，但他找不到合適的詞語。莊明當著他父親的面，對他妻子說：“我不知道他想說什麼！”莊明的妻子回道：“是的，我也不知道。他就像是個孩子！”

4. 測試一下



認真對待患失智症的人

您認為下列哪些陳述是正確的？

選擇所有您認為正確的答案。

- 莊明不應該在父親面前談論他。莊明可以說：“我沒有理解您的意思。”此外，他可以問父親一些能夠以“是”或“否”回答的問題。例如：“您今天早上去外面了嗎？”
- 莊明和他的妻子可以更耐心些。
- 如果可以，莊明和他的妻子可以問父親一些問題，有助於推測父親想說什麼。
- 莊明和他的妻子在父親面前說很難理解父親，這點很重要。
- 妻子是對的：失智症患者就像個孩子。

請記住



- 重要的是要認真對待您所照顧的人，並以尊重和有尊嚴的方式對待他們。
- 不要在他們面前談論他們。
- 要有耐心，給他們時間找到合適的詞。
- 當你關心的人難以理解時，提出可以用“是”或“否”回答的封閉式問題，可以幫助您理解他們想表達的意思。

4. 測試一下



認真對待患失智症的人

您認為下列哪些陳述是正確的？

- ✓ 莊明不應該在父親面前談論他。莊明可以說：“我沒有理解您的意思。”此外，他可以問父親一些能夠以“是”或“否”回答的問題。例如：“您今天早上去外面了嗎？”

正確！ 莊明非常認真地想要理解父親想說什麼。當和您照顧的人在一間屋子時，不要談論他或她。

- ✓ 莊明和他的妻子可以更耐心些。

正確！ 失智症患者需要更多的時間去尋找合適的詞彙，因此，需要人們花更多的時間和耐心去理解他們。

- ✓ 如果可以，莊明和他的妻子可以問父親一些問題，有助於推測父親想說什麼。

正確！ 有些失智症患者會非常感激別人幫助他/她把正確的詞填進句子。

- ✗ 莊明和他的妻子在父親面前說很難理解父親，這點很重要。

不正確。 雖然談論如何促進對父親的理解可能很重要，但他們不應該在父親面前談論。

- ✗ 妻子是對的：失智症患者就像個孩子。

這不正確！ 認真對待失智症患者、尊重他/她，並且維護他/她的尊嚴是非常重要的。

6.注意反應

您可以從人們說話的方式和表情瞭解到許多言外之意。例如，如果有人一直在微笑，您可以假設這個人心情應該不錯。牢記這一點將有助於您與您照顧的人溝通。

5.測試一下



注意反應

看看這個卡通圖片。您明白這種感覺嗎？

為每個卡通圖片選擇正確的答案。



高興
生氣
悲傷
害怕



高興
生氣
悲傷
害怕



高興
生氣
悲傷
害怕



高興
生氣
悲傷
害怕

請注意



- 面部表情和肢體語言可以告訴我們一個人的感覺。肢體語言包括坐立不安、雙臂交叉或來回踱步等。這些肢體語言透露給我們這個人可能的感覺，例如緊張、不安或焦慮。
- 注意您照顧的人的反應和肢體語言。

5.測試一下



注意反應

看看這個卡通圖片。您明白這種感覺嗎？

為每個卡通圖片選擇正確的答案。



高興
生氣
悲傷
害怕



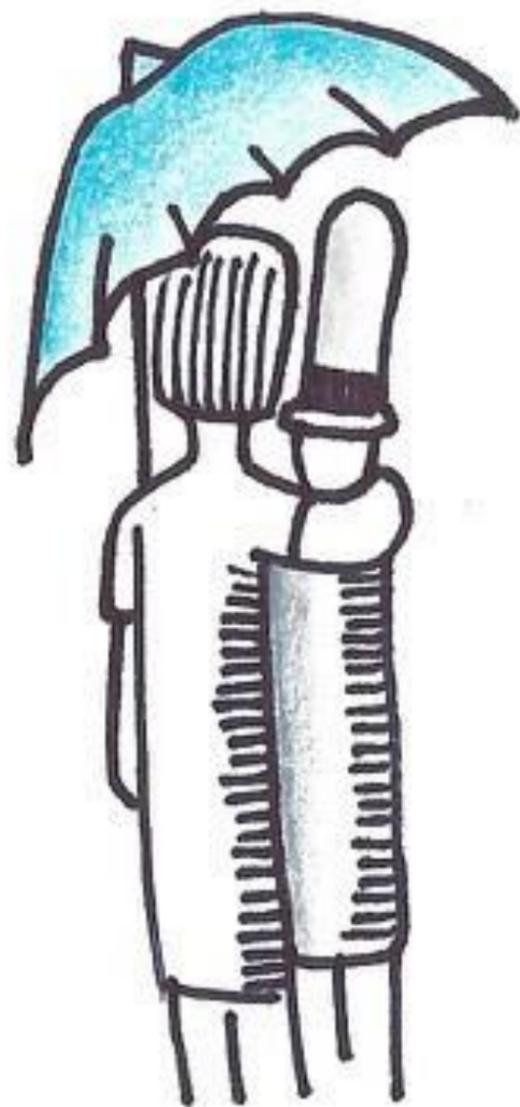
高興
生氣
悲傷
害怕



高興
生氣
悲傷
害怕



高興
生氣
悲傷
害怕



7. 給予讚美

給予您照顧的人讚美和表揚是很重要的。一般來說，比起說他/她做錯了什麼，不如讚美他/她做什麼做得很好更有效。

讚美可以是這個人，也可以是這個人做的某件事情，例如可以說某人做事情做得很好，也可以說他/她看起來很好。

請注意



- 如果您說一些積極、正面的話，您照顧的人會感覺很好。
- 可以用不同的方式表示讚美。
- 說消極、負面的話會使對方感覺不好。

6. 測試一下



給予讚美

這裡有一個列表

下面這個列表中包括了一些讚美對方的話語，但同時也有一些不是讚美對方的話語。

請在那些讚美對方的話語前面的方框內打對勾 (✓)，不是打叉 (×)。

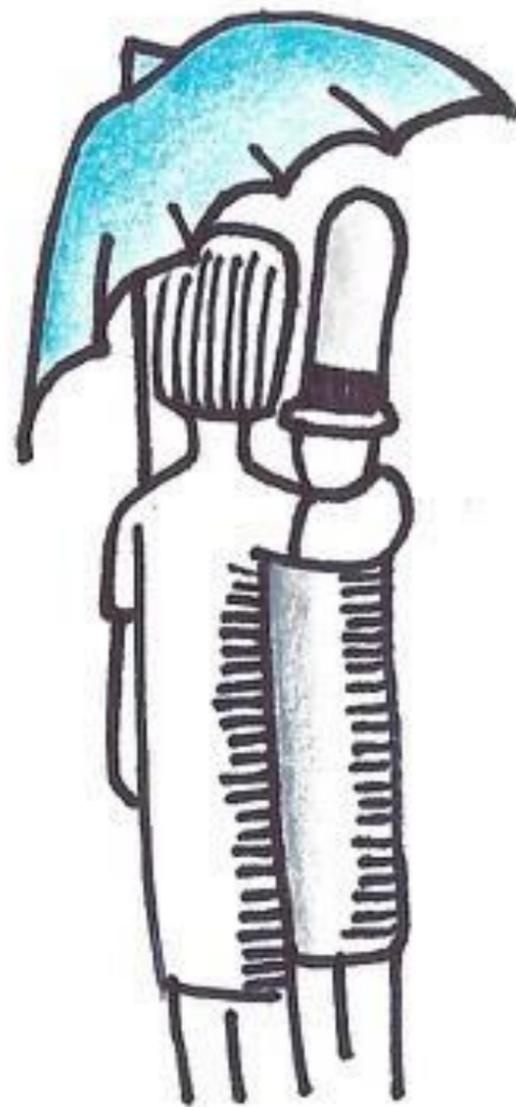
- 您看起來很漂亮。
- 您很擅長...
- 你在做什麼?! 快停下來!
- 您真是幫了我的忙了。謝謝您。
- 你真是把事情弄得一團糟。
- 你真應該為這些事情覺得羞恥。
- 我喜歡您在我身邊。
- 您很有趣。
- 你真是要把我逼瘋了。
- 您的笑容很迷人。

6.測試一下



給予讚美

- ✓ 您看起來很漂亮。您很有趣。
- ✓ 您很擅長
- ✗ 你在做什麼?! 快停下來!
- ✓ 您真是幫了我的忙了。謝謝您。
- ✗ 你真是把事情弄得一團糟。
- ✗ 你真應該為這些事情覺得羞恥。
- ✓ 我喜歡您在我身邊。
- ✗ 你真是要把我逼瘋了。
- ✓ 您的笑容很迷人。



3. 活動



想想所有您照顧的人的好，並嘗試寫下您對他/她的讚美。

Lined writing area for the activity.

8.表示關愛

表示您的關愛很重要，即使是失智症患者一再重複相同的問題，或者在理解彼此的事情上變得越來越困難的時候。

您要記住，失智症是一種疾病，它會使溝通變得困難。例如，一個失智症患者可能忘記了他/她剛剛跟您說過的話。因此，您需要更多的努力和耐心。

讓我們看個例子

魏宏經常探望他患了失智症的姐姐。他姐姐之前一直和姐夫生活在一起，姐夫6個月前去世了。每當魏宏去探望他姐姐，他姐姐總是問他姐夫在哪兒。魏宏覺得這件事很難處理。他知道姐姐想念丈夫，可能忘記了丈夫已經去世了。魏巨集試圖轉移話題，比如問姐姐“今天你過得怎麼樣？”而避免談論姐夫去世的事情。但是他姐姐一直堅持詢問他姐夫在哪兒這個話題。

7.測試一下



如何表示關愛? (1)

魏宏的回應恰當嗎?

請選出正確的選項。

- 恰當
- 不恰當

魏宏今天嘗試了另外一種辦法

他說：“你一定對他的去世感到很難受”。他給了姐姐一個擁抱，並且從家裡拿出一些她丈夫的照片，然後開始與她談論她的丈夫。

魏宏表現出他很理解姐姐多麼想念她的丈夫，並試圖支持她。

8.測試一下



如何表示關愛? (2)

魏宏的回應好嗎?

請選出正確的選項。

- 好
- 不好

7. 測試一下



如何表示關愛? (1)

在第一個例子中魏宏的回應恰當嗎?

× 不恰當

魏宏想分散姐姐的注意力，因為他知道姐姐思念自己的丈夫。如果告訴姐姐，她丈夫去世了，她會很傷心。雖然魏宏的意圖是好的，但忽略姐姐的問題不是一個恰當的回應方式，特別是當他姐姐堅持詢問這個事情的時候。

8. 測試一下

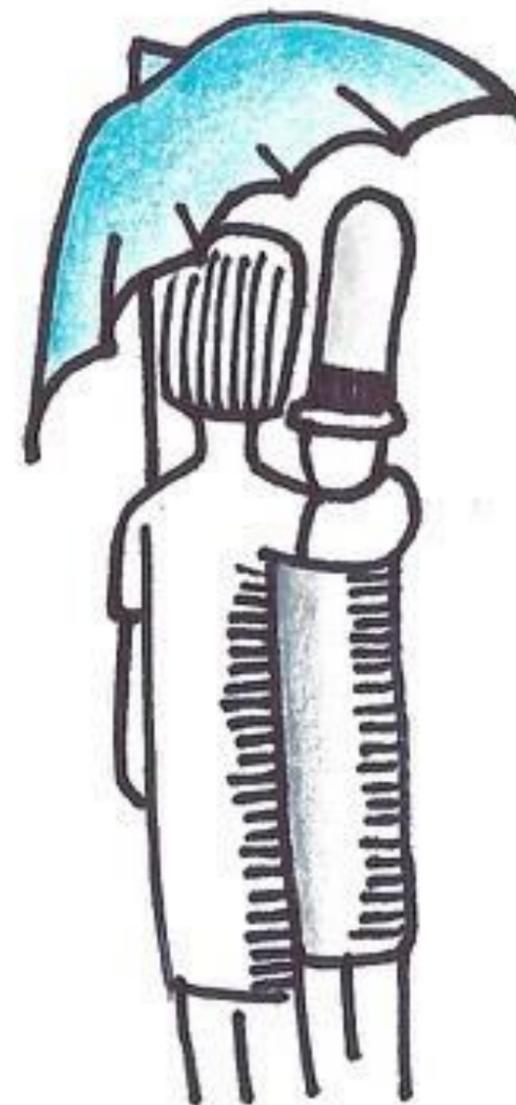


如何表示關愛? (2)

在第二個例子中魏宏的回應好嗎?

✓ 好

嘗試不同的應對方式，來看一看哪種方式能夠最大程度地減輕痛苦。魏巨集之前試圖轉移話題，但這種做法並不奏效。今天他拿出姐姐丈夫的照片，跟她一起談論她丈夫，獲得了很好的效果。



讓我們一起回顧您所學的

您已經練習了以下溝通技能：

- 檢查聽力和視力
- 以尊重的方式獲取關注
- 將事情簡單化
- 認真待人
- 注意反應
- 給予讚美
- 表示關愛

獲取更多資訊

與我對話 (Talk to me)

與我對話是一張資訊表，能有效說明您與失智症患者進行良好的溝通。獲取資訊表格請點擊：

https://www.dementia.org.au/sites/default/files/TalkToMe_Brochure_FoldedDL_HR.pdf

請記住，失智症患者也有權利在安全並有支持的環境下對所愛的人的去世表示哀悼。

魏宏和他姐姐的例子說明：

- 您可以用不同的方式表示關愛。
- 認真對待失智症患者並重視他或她所關注的問題很重要。
- 表示關愛有助於改善您與失智症患者的關係。



您已經完成了本次課程的學習，太棒了！

課程3 共同決策

為什麼這次課程很重要？

隨著時間的推移，失智症患者在做決策方面會越來越困難。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

本次課程中您將學習如何失智症患者盡可能長時間地自己做決定或幫助他們做決定，讓他們獲得最佳利益。

我將學到什麼？

1. 為什麼需要支持患失智症的人做決定
2. 怎樣從他人的最佳利益出發，為其做決定
3. 怎樣支持失智症患者在日常生活中做決定
4. 隨著失智症的進展，怎樣支持失智症患者在日常生活中做決定
5. 怎樣支持失智症患者在複雜情境中做決定

1. 為什麼需要支持患失智症的人做決定？

支持失智症患者自己做決定是非常重要的。世界衛生組織指出，失智症患者有權參與所有影響他們生命和健康的決策的制定。然而，隨著失智症的疾病進展，患者做決策會變得越來越困難，這會導致親戚們有時會替患者做決定，而不是支持患者自己做決定。

本次課程中，您將學習如何在您照顧的人需要做決策的時候支持他/她。

2. 怎樣支持患者做決策，為他們謀求最佳利益？

任何人無論高低貴賤，都需要自己做決定。因為您照顧的人有失智症，所以需要您說明他/她弄清楚什麼是他/她真正需要的，進而做出決策。與您照顧的人的興趣、需求和願望保持一致的決策會使他/她更加獨立。

做決策困難的原因

為什麼您認為失智症患者做決策會有困難呢？*看看下面的理由，您將會有更多的瞭解。*

- **記憶喪失**
記憶喪失會導致失智症患者有時候忘記做決策需要的相關信息。
- **在做複雜決策方面有困難**
失智症患者在複雜決策方面會更加困難，比如決定是否要一個人外出，因此您的支持也就更為重要。
- **在思考方面有問題或者在認識及描述他/她所想所思方面有困難**
當失智症患者在思考方面有困難時，支持其做決策也會變得更困難。

1. 活動



想想您自身的情況

- 隨著失智症的進展，做決策會更加困難。
- 在您照顧的人自己做決策方面，您對他/她的支持是十分必要的。
- 由於他/她患有失智症，完全讓他們自己做決定可能會有困難。

您平時會支持您照顧的人自己做決定嗎？您可能想要寫下自己支持被照顧者做決策的方法。

3.支持他/她在日常生活中做決定

鼓勵您照顧的人去做他們仍然能夠做的任何事情，這一點很重要。支持他們做出決定將有助於他們更加獨立。支持他們做出決定也可能會提高他們的自尊心。

讓我們看一個例子

王東是一名阿爾茨海默病患者，馬瑞是他的妻子。以前他經常會在前一天晚上準備好自己第二天要穿的衣服。現在因為有失智症，他忘記了要做這件事，有時會好幾天都穿著同一套衣服。

1.測試一下



支持他/她在日常生活中做決定

您認為，在不剝奪王東做決定的權利的同時，還能確保他每天穿著整潔的最佳方法是什麼呢？

- 在睡覺前，馬瑞詢問王東第二天想要穿著的衣服，然後讓他將衣服拿出來。
- 馬瑞為王東選擇衣服，然後讓王東將衣服拿出來放好。
- 馬瑞可以在當天早上為王東選好衣服，直接讓王東穿上。

請記住



- 鼓勵您照顧的人做所有他/她仍然力所能及的事情，這點很重要。
- 支持您照顧的人做決定可以讓他/她更獨立。
- 支持您照顧的人做決定可以增加他/她的自尊感。

1.測試一下



支持他/她在日常生活中做決定

您認為，在不剝奪王東做決定的權利的同時，還能確保他每天衣著整潔的最佳方法是什麼呢？

✓ 在睡覺前，馬瑞詢問王東第二天想要穿著的衣服，然後讓他將衣服拿出來。

非常好，這是正確的選擇！ 這樣可以鼓勵王東繼續做自己仍然力所能及的事情。

✓ 馬瑞為王東選擇衣服，然後讓王東將衣服拿出來放好。

可行！ 鼓勵王東自己將衣服拿出來這點很好，但是，如果馬瑞能協助王東在穿什麼衣服方面自己做決定的話，會更好。

✗ 馬瑞可以在當天早上為王東選好衣服，直接讓王東穿上。

不可行。 馬瑞其實是剝奪了王東在穿衣方面的選擇權。如果馬瑞可以協助王東自己做決定，並鼓勵他做仍然力所能及的事情，例如擺放好衣服，這會更好。

4. 隨著疾病的進展，如何支持患者在日常生活中做決定？

讓我們看一個例子

一段時間後，王東在和馬瑞挑選第二天所穿的衣服時，感覺到有壓力。他開始擔心第二天他需要做的所有事情，並感到焦慮。這讓馬瑞支持丈夫做自己的決定變得困難。

2. 測試一下



隨著疾病的進展，支持患者在日常生活中做決定

馬瑞應該怎麼做呢？

請選擇所有您認為正確的答案。

- 馬瑞在當天早上詢問王東今天想要穿什麼衣服，而不是讓王東在前一天晚上就選好第二天要穿的衣服。
- 馬瑞在前一天晚上拿出王東第二天要穿的衣服。
- 當馬瑞詢問丈夫第二天想穿什麼時，她可以給丈夫縮小選擇範圍，比如問他想穿藍色的還是黑色的褲子。

請注意



- 即使疾病會進展，支持失智症患者自己做決定也是可能的。
- 在患者心情好或者沒那麼焦慮的情況下，給出有限的選擇或與其討論當前的情況，可以說明簡化問題和降低決策難度。

2. 測試一下



隨著疾病的進展，支持患者在日常生活中做決定

馬瑞應該怎麼做呢？

✓ 馬瑞在當天早上詢問王東今天想要穿什麼衣服，而不是讓王東在前一天晚上就選好第二天要穿的衣服。

這是很好的做法。 這樣，馬瑞既協助了丈夫自己選擇要穿的衣服，還避免了丈夫前一天晚上的擔心。

✗ 馬瑞在前一天晚上拿出王東第二天要穿的衣服。

不可行。 馬瑞在丈夫仍然還能自己做決定的情況下替他做了決定。

✗ 當馬瑞詢問丈夫第二天想穿什麼時，她可以給丈夫縮小選擇範圍，比如問他想穿藍色的還是黑色的褲子。

在某些情況下，這是一個好的選擇。 即便馬瑞決定了王東第二天應該穿哪些衣服，但王東自己仍然可以做最後的決定。

不過在這個案例中，這可能不是最好的解決方案， 因為這樣可能無法解決王東對第二天自己需要做哪些事情的焦慮。

5.如何支持患者在複雜情境中做決定?

在失智症進展過程中，患者會從某一個時間點開始，無法再做出複雜的決定，比如醫療決策。

讓我們看個例子

馬麗有血管性失智，醫生建議她用藥控制血壓。馬麗說她不想吃藥，因為她不明白自己為什麼需要這些藥物。

3.測試一下



支持患者在複雜情境中做決定(1)

這種情況下，醫生和馬麗的女兒小雅應該怎樣做呢？

多項選擇。

- 馬麗說出了自己的想法，所以在決定是否服藥這件事情上，她不需要他人的說明。
- 醫生告訴她應該服藥，因為這有益於她的身體健康。
- 醫生向馬麗解釋服藥對她身體有好處，因為藥物可以減緩失智症對她大腦的進一步損害。
- 她的女兒小雅說：“媽媽，您知道自己會忘記事情，而且有時候找不到合適的詞語表達自己。您服用這些藥物，可能會減緩這類問題的進展。”

3. 測試一下



支持患者在複雜情境中做決定(1)

這種情況下，醫生和馬麗的女兒小雅應該怎樣做呢？

多項選擇。

✘ 馬麗說出了自己的想法，所以在決定是否服藥這件事情上，她不需要他人的說明。

不可行！ 因為馬麗有失智症，我們不確定她是否瞭解為什麼她需要服藥，以及服藥與否可能帶來的後果。

✘ 醫生告訴她應該服藥，因為這有益於她的身體健康。

不可行！ 儘管這些藥物確實對馬麗的身體有好處，但是醫生這樣直接告訴馬麗應該做什麼並不可行。

✓ 醫生向馬麗解釋服藥對她身體有好處，因為藥物可以減緩失智症對她大腦的進一步損害。

很好！ 醫生的解釋讓馬麗瞭解了服藥的重要性，可以讓馬麗在知情的情況下做出正確的決定。

✓ 她的女兒小雅說：“媽媽，您知道自己會忘記事情，而且有時候找不到合適的詞語表達自己。您服用這些藥物，可能會減緩這類問題的進展。”

非常好！ 用不同的話語解釋服藥的原因可能會幫助馬麗更好地理解服藥對自己的好處。

讓我們看另外一個例子

李可患有失智症，且病情在進行性退化，他的妻子艾艾決定在李可不在場的情況下，和醫生討論李可的病情，並做出相關的醫療決定。艾艾就此事和李可的姐姐也討論過，李可的姐姐問她如果是在李可被診斷出失智症之前，李可的決定會是什麼呢？艾艾和醫生討論並試著想像，當給出所有相關資訊時，李可可能會做什麼樣的決定。

4. 測試一下



支持患者在複雜情境中做決定(2)

您認為李可不再能自己做決定的原因是什麼？

選擇所有您認為正確的答案。

- 李可不能理解和決策相關的資訊。
- 李可不同意醫生的說法。
- 李可不能通過語言、肢體語言或其他方法表達自己的決定。
- 李可在決策過程中不能使用或權衡相關的信息。

4.測試一下



支持患者在複雜情境中做決定(2)

您認為李可不再能自己做決定的原因是什麼？

多項選擇。

- ✓ 李可不能理解和決策相關的信息。
- ✗ 李可不同意醫生的說法。
- ✓ 李可不能通過語言、肢體語言或其他方法表達自己的決定。
- ✓ 李可在決策過程中不能使用或權衡相關的信息。

請注意，做決策的能力：

- **取決於所做決策的類型。**
有些失智症患者可能依然能選擇穿什麼樣的衣服，但是卻不知道是否需要服藥。
- **隨著時間的推移，可能會變化。**
想像一下，如果李可之前有過嚴重的感染，導致他有些混亂，無法做出明智的決策。但是，在感染徹底治癒後，他可能又能夠決定自己是否需要服藥。
- **很難評估。**
有時患者做決定的能力並不是很清楚，在這種情況下，應該在確保患者最佳利益的前提下，幫助患者做決定，除此之外，別無他法。

請注意



- 在給予正確的支持下，失智症患者可以參與複雜決策的制定，比如醫療決策。
- 在進行複雜決策時，對您照顧的人的支持應著重於提供正確的信息，說明他/她理解這個決定的後果是什麼。

請記住



所以當您需要為患者做決定時，為了保證患者的最佳利益，您認為下面的做法很重要，應該加以考慮：

- 患者過去以及現在的願望和想法（特別是患者用紙寫下來的想法）。
- 可能會影響患者決定的信仰和價值觀。
- 在患者不能做決定的情況下，患者點名要諮詢的人的意見。
- 您照顧的人的最佳利益不一定總是和您自己或其他家人的最佳利益一致。您照顧的人的利益最重要，因為畢竟這個決定是有關他/她的。
- 要考慮到，一個人過去的願望可能和現在的願望不同。

想瞭解更多資訊，請點擊**我的養老服務**關於預先指示資訊：

<https://www.myagedcare.gov.au/end-life-care#planning>

或點擊**澳大利亞政府衛生部**<https://www.health.gov.au/health-topics/palliative-care/planning-your-palliative-care/advance-care-planning> 關於預先指示的資訊。

為決策做準備

在您為失智症患者做決定前，以下是您需要準備的：

- 盡可能在失智症病程的早期，收集您做出明智決定需要的信息。
- 和您的家人、朋友、醫生以及其他任何親密的人討論對您和失智症患者都很重要的決定。
- 根據您所在國家的法律，準備好能準確反映失智症患者願望的說明（預先指示），並告知彼此以及醫生您的意願，並將您的說明（預先指示）複印件給醫生。

小貼士



在澳大利亞，每個州和領地對可用於制定預先指示護理計畫的法律檔都有不同的名稱。詳情可以從**澳大利亞預先決策護理計畫**網站：<https://www.advancecareplanning.org.au/> 獲得。

2. 活動



當您準備好能準確反映失智症患者願望的說明時。以下內容供您參考：

- 如果後期無法住在家裡養老，您照顧的人更想住在哪裡？

- 您照顧的人認為在家裡、社區和康復機構被照顧時，哪些事情很重要？

- 當您照顧的人沒有能力再處理自己的財產問題時，他/她希望誰來代為處理？

- 在生命的最後階段，您照顧的人希望怎樣被照顧？

- 有沒有什麼醫療措施是您照顧的人希望接受或拒絕的？

- 如果無法自己進食，您照顧的人願意接受胃管嗎？

- 您照顧的人有沒有特別害怕或顧慮的醫療措施？

獲取更多資訊

預先指示護理計畫

澳大利亞預先護理計畫 (ACPA) 是一項由澳大利亞政府衛生部資助的國家計畫，使澳大利亞人能夠為他們的生活和醫療保健作出最佳選擇。更多資訊，請在週一至週五上午9:00至下午5:00致電 1300 208 582 或訪問**澳大利亞預先護理計畫**官網：

<https://www.advancecareplanning.org.au>

失智症和您的合法權利

《失智症和您的合法權利》是一本實用資訊指南。該指南列出了失智症患者、他們的家人和照護人員在照護過程中可能會面臨的法律問題、他們的合法權利以及他們可以採取的保護自身權利的行動指引。更多詳情點擊：[Advanced Care Directives, Power of Attorney, Enduring Guardianship, Superannuation and Wills](#)

開始對話 (Start2talk)

Start2Talk是由全澳失智症協會開發的一個程式，旨在說明人們參與提前計畫的對話。如需更多資訊，請訪問**全澳失智症協會**官網：www.dementia.org.au 或撥打熱線 1800 100 500（工作日上午9:00至下午5:00點）。

如果您認為您需要和專業人士通話，請點擊**全澳失智症協會** (Dementia Australia) 官網 [National Dementia Helpline](#) 查詢，或直接撥打1800 100 500(週一至週五上午9:00至下午5:00)進行諮詢。



您已經完成了本次課程的學習，太棒了！

課程 4 尋求他人幫助

為什麼這次課程很重要？

學會讓其他人共同分擔照顧任務將有助於您長期、持續地照顧患失智症的家人。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

練習“尋求他人幫助”的技能。

我將學到什麼？

1. 尋求家人和朋友的幫助
2. 您可能需要什麼樣的說明
3. 如何以適當的方式向他人尋求說明

1. 尋求家人和朋友的幫助

讓他人參與照顧您照顧的人可能是一件比較困難的事情。您可能認為其他人不能像您一樣照顧得這麼好，或者他們沒有時間，或者當您尋求幫助時他們可能會說“不”。

隨著時間的推移，您照顧的人在日常生活中將需要越來越多的說明，因此，讓其他人與您共同分擔照顧任務是非常重要的。同時，與能理解您處境和感受的人交流，是非常有益的。

越早尋求他人一起承擔照顧任務，越有利於您長期、持續地進行照顧，所以請快速行動起來。

2.誰可以提供幫助?

以下是李珍，鄧軍和馮永春的案例，請判斷三個案例中是否有其他人為其提供幫助？如果有，請選擇是什麼類型的幫助？

- **李珍**在照顧她患有失智症的母親，沒有得到其他人的幫忙。她花很多時間照顧她的母親，並因此感到不堪重負。她非常想從他人那裡得到一些幫助。
- **鄧軍**在照顧他患有失智症的妻子，並且請他兩個姐妹幫忙照顧。他的姐妹們會經常帶他的妻子出去購物或幫助他收拾打掃房子。
- **馮永春**在照顧她患有失智症的丈夫，得到了家人、朋友和鄰居的幫忙。有些人幫忙購物或打掃房間，有些人幫忙帶她的丈夫散步，也有些人是傾聽她的想法和感受，比如丈夫記憶喪失帶來的痛苦。

馮永春得到的幫助和支持如下：

實際幫助

- 家人：我的姐妹每個月幫忙清掃房子一次。
- 朋友：我的朋友韓磊每週來幫忙購物和烹飪一次。

愉悅身心的活動

- 家人：幾個家庭成員定期帶我的丈夫出去散步。

情感支持

- 朋友：當我需要傾訴時，羅德總會認真聆聽。

信息支持

- 熟人/鄰居：我的鄰居們幫忙提供有關失智症治療及護理的信息。

1. 活動



您獲得了哪些幫助？

在以下幫助類型中選擇您接受到的幫助。如果以下選項沒有包括您接受到的幫助，請在空白處填寫您的答案。

您的家人、朋友、鄰居或其他人為您提供了：

實際幫助

情感支持

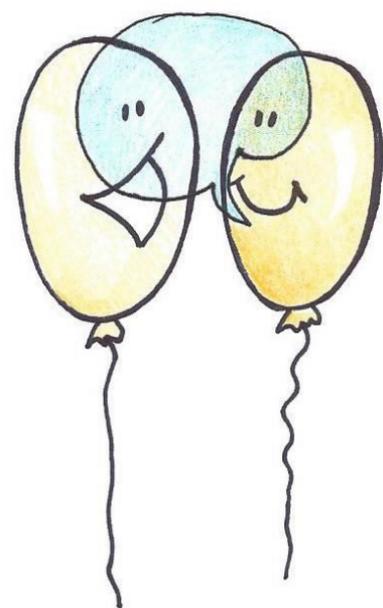
愉悅身心的活動

1. 活動



信息支持

其他幫助



請注意



請記住，與他人分享照顧任務是非常常見的，這樣可以讓您暫時從照顧角色中脫離出來，做一些自己喜歡的事情，做一些不用帶上您照顧的人的事情，或者僅僅就是讓自己好好休息一下。

2. 活動



自己的支持網絡

看看您自己的人際關係卡，您看到了什麼？請選擇與您得到的說明所匹配的選項。

■ 我獲得了一種類型的幫助

您目前有其他人幫忙一起分擔照顧任務，這是非常好的。您或許還需要其他類型的說明，想想看，哪些人可能會在這些方面提供幫助。

■ 我獲得了一種以上的幫助

在您照顧失智症患者過程中，有多種類型的幫助和支持，這是非常好的。如果需要，您也可以向其他人尋求幫助。其實可能還有一些人也能為您提供幫助和支持，只是您沒有想到，或許本次課程中的案例，能夠提醒您想起這些資源。

■ 我沒有獲得幫助

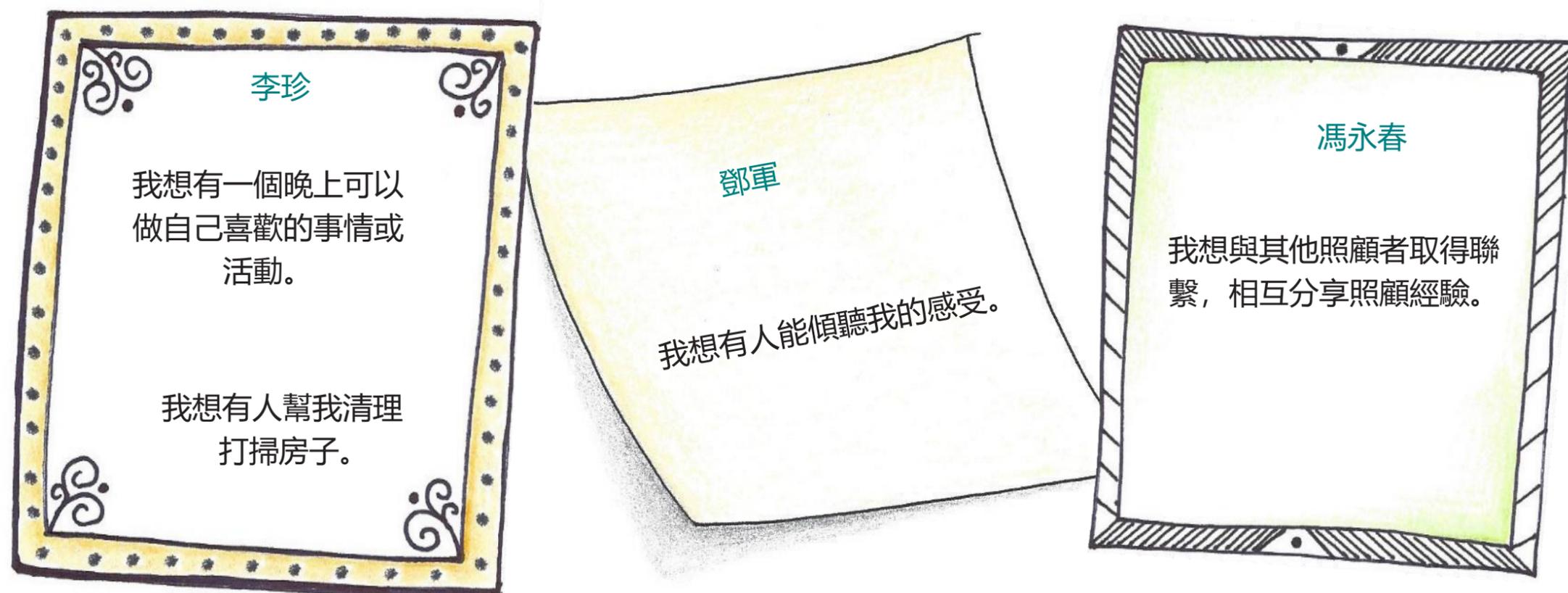
請記住，照顧失智症患者是非常辛苦和困難的，想想如何獲取他人的幫助，與您共同承擔照顧任務。同時要記住，只有您開口問了，您才知道人們是否願意幫忙。如果您的家人沒有住在附近，或者您住在鄉下或比較偏遠的地方，又或者您的家人拒絕提供幫助，那麼可能就比較難獲得幫助。這時候您可以考慮其他的方案，比如求助於您的信仰社區（如果有）、尋求醫生的建議、聯繫**照護者門戶**（carer gateway Australia）官網 carergateway.gov.au，或者聯繫**南澳照護者支持協會**（Carer Support Network SA）官網 carersupportsa.org.au。

更多詳情請點擊**我的養老服務**(My Aged Care)官網 myagedcare.gov.au 或其熱線 1800 200 422 獲得更多有關老年照護的資訊。

您希望在哪些方面獲得幫助？

在您請別人幫忙之前，首先您需要明確您想要對方幫您什麼。做一份自己的願望清單可能會對您有所幫助。

讓我們先來看看李珍，鄧軍和馮永春的願望清單。



您的願望清單是什麼？

現在，請列出您的願望清單，想想您想要在哪些方面得到幫助或支持。

比如，您的願望可以是：

- 我希望有人幫我為我照顧的人洗澡。
- 我希望就如何照看我照顧的人，得到一些建議。
- 我希望有人幫忙調整家裡的擺設和佈局，以適合我照顧的人的照護需求。

列出您認為可以實現的願望。如果您事先知道您可能無法實現某個願望，那麼最好列出另外一個更可能實現的願望。

例如，李珍希望雇人每天清掃房子，但是李珍意識到她的這個願望是不可能實現的，因為她負擔不起雇傭費用。

她可以雇人每兩周清掃一次房子，或請她的朋友或親戚免費幫她清掃房子。她可以請人清理整個房子，也可以請人幫忙清潔特別難清潔的部分，比如清理地板。

3. 活動

請列出您認為可能實現的前3個願望：

願望 1 _____

願望 2 _____

願望 3 _____

我可以請誰幫忙？

現在是時候考慮誰可以幫忙了。有些人在請求幫忙方面沒有問題，有些人可能還不習慣請別人幫忙，但是嘗試一下也未嘗不可。也有人發現請別人幫忙是件非常困難的事情。下一部分將教您如何有效地請求幫助。

3.如何有效地向他人尋求幫助？

如果您想要別人幫您，您首先要有效地向對方提出請求。這意味著您應該能夠和他人談論您的想法、感受和體會。這同時也意味著您要為自己說話，進行自我支持。

以下是一些有助於您有效地尋求幫助的技巧：

- 想想您想要什麼或者需要什麼，以及您對目前狀況的感受。
- 用一到兩句話來描述您目前的問題。
- 清楚地描述您的想法和感受，讓對方能夠理解您的觀點。
- 真誠並且直接。
- 關注對方的感受。
- 詳細說明您需要什麼樣的幫助。
- 要懂得變通：也許對方無法滿足您的請求，但是能夠提供其他的一些幫助。
- 將需要別人幫忙的事情分解成更小的幾個部分，因為人們通常更容易答應一些比較小的、容易做到的請求。
- 如果遇到實在沒辦法解決的事情或無法達成一致的問題：休息一下，以後再討論。比如：彼此想一想，明天下午再談。
- 如果可以，先請求對方幫您一起完成任務。
- 不要放棄。在事情有所改變之前可能需要多次嘗試。
- 並不是您每次尋求說明，都會獲得對方的支持。但是，重要的是您嘗試過了。

我們再來看看李珍的案例

她知道可以向誰尋求幫助，即她的姐妹，並決定去問問她們。李珍希望每週能有一個晚上過自己的生活。她試圖以下面三種不同的方式尋求說明。

1. 測試一下



有效地向他人尋求幫助

您認為以下哪個是有效的求助方式？

只有一個正確答案。

- 李珍告訴她的姐妹，她很願意照顧她們的母親，但她確實在照顧一周後需要休息一下。她說：“我想跟你商量一下你能以何種方式幫忙。”
- 李珍決定參加每週一次、每次一小時的一個課程，以此從照顧母親的角色中得到休息。然而，她沒有告訴她的姐妹一周內休息這樣一小時對自己的重要性，而是直接問她的姐妹能否在自己上課期間幫忙照顧她們母親一個小時。她姐妹說：“對不起，我沒有時間。”最終李珍取消了她的課程。
- 李珍直接告訴她姐妹：“我生病了，你不做任何事讓我太惱火了！你從來沒有時間幫我照顧我們的母親！”

1. 測試一下



有效地向他人尋求幫助

您認為以下哪個是有效的求助方式？

✓ 有效示例1

正確！這是一種尋求幫助的有效方法。李珍站在自己的立場說出自己的想法，並真誠地說明她需要在照顧期間有常規的休息時間。同時她也考慮到她姐妹的想法和利益。

✗ 被動示例2

這不是一種尋求幫助的有效方法。她的姐妹可能並不知道李珍已經不堪重負。李珍並沒有真誠地說出自己真實的想法和感受，只是試圖避免與她姐妹的衝突。她並沒有站在自己的角度維護自己的權利。這是一種被動的求助方式。

✗ 激進示例3

這不是一種尋求幫助的有效方法。李珍很生氣。然而，她的姐妹可能並沒有意識到她已經不堪重負，因為她沒有明確地提到這一點。而且她這種方式沒有體現出對她姐妹的尊重。這是一種激進的尋求說明的方式。

4. 活動



您尋求他人幫助的計畫

現在想想您的願望和您可以尋求幫助的人。想像您自己處在需要請求說明的情景中。請回答以下問題。

您想向誰尋求幫助？

如果這個人不願意幫忙，您會怎麼辦？

您打算怎麼說？

如果這個人願意幫忙，您會怎麼做？

獲取更多資訊

討論照護者所需的支持和關懷永遠不會太早或太遲。談論如何獲得更多的幫助並不意味您作為照護者表現不佳。

我的養老服務(My Aged Care) 1800 200 422

提供關於老年失智症服務的資訊。

官網：myagedcare.gov.au

全澳失智症協會(Dementia Australia) 1800 100 500

提供支持、資訊、教育和諮詢服務。 官網：dementia.org.au

全澳照護者協會(Carer Australia) 1800 242 636

代表照護者的最大機構。全澳照護者協會可提供資訊，支持，教育，培訓和諮詢服務。 官網：carersaustralia.com.au

您也可以聯繫**全澳照護者門戶**的諮詢建議及心理輔導服務中心，獲得更多資訊。

官網：counselling.carergateway.gov.au

熱線：1800 242 636



您已經完成了本次課程的學習，太棒了！

模組

3

照顧我

- 課程 1 舒緩日常生活的壓力
- 課程 2 為愉悅身心的活動尋找時間
- 課程 3 不同的思維方式

課程 1 舒緩日常生活的壓力

為什麼這次課程很重要？

您在照顧他人的同時照護好自己是非常重要的，這樣才能保證您可以提供持續的照顧。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

通過一些不需要花費太多時間的放鬆練習，幫助您減壓，恢復精力。

我將學到什麼？

1. 放鬆的重要性.
2. 不同的放鬆方法
 - 基礎呼吸
 - 正念呼吸
 - 頸部運動
 - 數數字
 - 想像
 - 全身伸展
 - 肌肉放鬆
3. 在任何時間和任何地點都可以做放鬆訓練



1. 放鬆的重要性

讓我們看個例子

宋婷:沒有時間, 沒有精力

宋婷照顧她患有失智症的丈夫馬東東, 她覺得壓力越來越大。

一位朋友建議她儘量放鬆, 不要對自己要求太高。宋婷告訴她的朋友她沒有時間或精力去放鬆。她的朋友告訴她有些放鬆方法不需要花費太多時間, 這些放鬆可以讓宋婷感到精力充沛, 從而讓她更加輕鬆地完成照顧任務。

宋婷成功做到了放鬆

宋婷決定採納朋友的建議, 按照朋友演示的呼吸訓練進行了嘗試。

當宋婷再次遇見她的朋友時, 她說: “你的建議真是太好了, 謝謝你。雖然我仍然有很多事情要做, 但是我覺得壓力小一些了。” 宋婷決定在每次她感到壓力大的時候就去做呼吸訓練。

請記住



放鬆:

- 放鬆使您感到壓力減輕
- 放鬆可以讓您精力充沛
- 放鬆可以讓您更輕鬆地完成任務
- 放鬆並不需要花費太多的時間

2.不同的放鬆方法

有很多不同的放鬆訓練方法。試試下面這些方法，看看哪些最適合您。

在做放鬆練習之前，先問問自己壓力有多大。做完練習後，再問問自己。這樣有助於您判斷這一種放鬆方法是否適合您，以減輕您的壓力。

下面總共有7種放鬆訓練的方法。前3種方法都僅需花費幾分鐘（最長花費5分鐘）；另外幾個方法需要的時間相對長一些（最長10-15分鐘）。

使用下面的刻度尺描述您現在的緊張程度，1 代表有一點兒緊張，10 代表非常緊張。



1.放鬆訓練：基礎呼吸



關注自己的呼吸就是一種放鬆。通過呼吸訓練可以減輕您的壓力感。

本練習所需時間：不超過5分鐘。

注意：如果您有呼吸困難，那麼這個練習可能不適合您。

具體做法如下：

- 坐位：在椅子上坐直，後背靠著椅子背。
- 站立位：要站直。
- 兩腳腳心著地。
- 關注您自己的呼吸。
- 像平常那樣去呼吸，試著感覺自己的呼吸。
- 把您的手放在腹部去感受您自己是如何一吸一呼的。
- 用嘴呼氣，並盡可能地呼出所有氣體。
- 用這樣的方式做幾次呼吸然後停止訓練。

2.放鬆訓練：正念呼吸

這個練習有助於您平靜下來、減輕壓力。您將跟著一定的節奏用您的腹部進行呼吸。

本練習所需時間：5分鐘。

具體做法如下：

- 挺直身體坐在椅子上，確保您的頭部和肩膀都處於放鬆狀態。
- 將您的雙手置於腹部，然後向腹部內吸氣。
- 以一種舒適的節律進行呼吸，吸氣時數4下，呼氣時數8下。
- 您的腹部應該在吸氣時鼓起、呼氣時縮回。
- 回到您平常的呼吸方式，呼吸1分鐘，關注自己的呼吸，並注意自己的感受。
- 練習不帶有任何負面評價地去傾聽自己的想法。
- 如果您走神了，再次回到您的呼吸上並冥想。

3.放鬆訓練：頸部運動

在這個訓練中，您會感到頸部肌肉的放鬆，同時也會增加您大腦的血流量。

本練習所需時間：5分鐘。

具體做法如下：

- 確保小心地、慢慢地活動頸部。
- 將頸部向前和向後彎曲。
- 在抬起頭部、頸部後仰時吸氣。在向前彎曲頸部、使下頷碰觸胸部時呼氣。
- 左右轉動您的下頷。
- 在您的下頷處於身體正中位置時吸氣，當下頷轉到兩側、您向兩邊看的時候呼氣。
- 側彎頸部，使耳朵靠近肩部。
- 當頭部在正中位置時吸氣，當頸部側彎、耳朵靠近肩部時呼氣。
- 重複5次。

4.放鬆訓練：數數字



將注意力放在您的呼吸上，從20倒數到1，可以幫助您放鬆。

本練習所需時間： 5-10分鐘。

具體做法如下：

- 在一個安靜的地方舒適地坐下或者躺下。
- 慢慢呼吸。
- 每次呼吸時，至少持續三秒鐘吸氣、持續6秒鐘呼氣。
- 專注於您的呼吸和您的腹部隨呼吸的變化情況，直到您感受到內心和意識中的安定和平和。
- 在呼氣時同時說“放鬆”這個詞。
- 告訴自己您要開始從20倒數至1了。
- 告訴自己您每數一個數，您的放鬆感都會加倍，到最後數到1時您會徹底放鬆。
- 慢慢地從20開始倒數到1，每數一個數跟自己說“放鬆”。（做法是，深吸氣，說“20”，慢慢呼氣，說“放鬆”，深吸氣，說“19”，慢慢呼氣，說“放鬆”，照此做下去直到數到1。）
- 現在重複一遍這個練習，但是請閉上眼睛。

5.放鬆訓練：想像



想像自己在一處自己喜歡的地方，或者和自己喜歡的人或物在一起，以達到放鬆的目的。

本練習所需時間：5-10分鐘。

在進行這項練習前，看看下面這些有幫助的指導語：

- 僅僅想像您喜歡的地點、人物，或者事物。
- 想像自己如果在那個地點，您能聽到、感覺到、聞到，和/或嘗到什麼。
- 試著去想那個地方、事物或者人物的特殊細節。例如，這個事物表面是什麼樣的感覺、它聞起來如何？

現在想像您正在一處自己喜歡的地方，或者和您喜歡的人或物在一起，並試著放鬆。

具體做法如下：

- 在一處安靜的地方舒適地坐好或者躺好。
- 緩慢呼吸。
- 每次呼吸時，至少用3秒鐘吸氣、6秒鐘呼氣。
- 在呼吸時，專注您自己的呼吸和您的腹部變化，直到您感到內心平靜和安穩。
- 想像您正在一處自己喜歡的地方，或者和您喜歡的人或物在一起。
- 現在再做一遍這個練習，但是這次請閉上您的眼睛。

6.放鬆訓練：肌肉放鬆



這個練習在您的肌肉感到緊張時特別有用，將通過您肌肉的收緊和鬆弛來幫助您放鬆。

本練習所需時間：10-15分鐘。

免責聲明：如果您有外傷或者任何生理問題，這個練習可能不是很適合您。請選擇其他的放鬆訓練試試。

請您記住下面這些基本原則：

- 當您準備開始時，先將指定的肌肉群收緊。確認您可以感受到肌肉的緊張感，但是沒有疼痛的感覺。保持肌肉緊張大約5秒鐘。
- 放鬆這些肌肉，保持放鬆狀態大約10秒鐘。在放鬆肌肉時對自己說“放鬆”兩字可能會有所幫助。
- 在您完成肌肉放鬆訓練後，坐在椅子上待一會，以便自己回復到警醒狀態。

以下是要遵循的放鬆步驟：

- **右手和右前臂：**右手握拳。堅持握拳5秒鐘，然後放鬆10秒鐘。別忘了呼吸。在收緊肌肉時吸氣，放鬆肌肉時呼氣，可能有助於您放鬆。
- **右上臂：**抬起右側前臂向右側肩部靠近，以“形成肌肉”。堅持5秒鐘，然後放鬆10秒鐘。
- **左手和左前臂：**同右側。
- **左上臂：**同右側。
- **前額：**抬起您的眉毛，能抬多高抬多高，就好像您被某件事情驚訝到一樣。堅持5秒鐘，然後放鬆10秒鐘。
- **眼睛和臉頰：**將眼睛緊閉，堅持5秒鐘，然後放鬆10秒鐘。
- **嘴和下巴：**盡最大可能地張開嘴，就像您在打哈欠一樣。堅持5秒鐘，然後放鬆10秒鐘。
請繼續完成下一頁的練習。

6.放鬆訓練：肌肉放鬆（繼續）



- **頸部：**在收緊頸部肌肉時一定要非常小心。臉部向前向上，然後將頭部慢慢向後伸展，就好像您在看天花板一樣。堅持5秒鐘，然後放鬆10秒鐘。
- **肩膀：**將您的兩側肩膀抬起，向耳朵靠近以使肩部肌肉收縮。堅持5秒鐘，然後放鬆10秒鐘。
- **肩胛部/背部：**兩側肩膀向後向內靠近，使兩側肩胛骨儘量靠近，這樣您的胸部就被向前推。堅持這個動作5秒鐘，然後放鬆10秒鐘。
- **胸部和腹部：**深深地吸氣，感覺到肺部和胸部充滿氣體。堅持5秒鐘，然後放鬆10秒鐘。
- **臀部：**收縮臀部肌肉，堅持5秒鐘，然後放鬆10秒鐘。
- **右側大腿：**收緊右側大腿的肌肉。堅持5秒鐘，然後放鬆10秒鐘。左側大腿重複右側大腿的動作。
- **右側小腿：**小心、緩慢地做這個動作，避免抽筋。將腳趾拉向自己的身體以伸展小腿肚子上的肌肉。堅持這個動作5秒鐘，然後放鬆10秒鐘。左側小腿重複右側小腿的動作。
- **右腳：**向下彎曲腳趾。堅持5秒鐘，然後放鬆10秒鐘。左脚重複右腳的動作。

7.放鬆訓練：全身伸展



伸展肌肉可以幫助您減輕壓力。伸展練習做起來非常方便，您可以在任何地方、任何時間去做。

本練習所需時間： 10分鐘。

具體做法如下：

- 站起來，或者坐在椅子上做這個練習。
- 深呼吸，吸氣到腹部，然後慢慢呼出。
- 在呼氣時，感受壓力從您的體內慢慢流出。
- 再做一次深吸氣，屏住呼吸...然後慢慢呼出。
- 隨著每次的呼吸，您變得越來越放鬆。
- 現在，緩慢地向兩側伸開手臂，想像您在嘗試觸碰兩側的牆壁。
- 放鬆您的肩膀，稍微伸展一下自己。
- 輕柔地將兩臂向前伸展。
- 感覺您後背和肩膀的肌肉鬆弛。
- 兩臂向前再伸展一點點。
- 現在舉起雙臂，儘量舉高。
- 將您的雙臂伸向天空，就好像在嘗試觸摸太陽。
- 再來一次，將您的雙臂向兩邊伸展，就像要觸碰兩邊的牆壁一樣，這次試著要把牆壁往外推。
- 雙臂向前伸展。
- 感覺您後背和肩部的肌肉變得鬆弛，壓力降低。
- 再一次向天空伸展雙臂。

請繼續下一頁的練習。

7.放鬆訓練：全身伸展(繼續)



- 能舉多高就舉多高。
- 試著去觸摸太陽。
- 將雙臂放下，置於身體兩側。
- 現在，向後轉動您的肩膀。
- 感受到壓力從您的體內流出。
- 再次向後轉動您的肩膀。再來一次。
- 現在，向前轉動您的肩膀，再來一次，向前再次轉動肩膀一次。
- 現在來做聳肩動作，讓肩膀抬起然後落下。再一次聳肩，再多做一遍。
- 現在深呼吸，將體內的壓力全部呼出去。
- 再來一次深呼吸，讓呼氣帶走您體內剩餘的壓力。



3.在任何時間和任何地點都可以做放鬆訓練

您可以利用一天中的任何時間、在任何地點來做放鬆訓練。

讓我們看一個例子

宋婷:我在排隊的時候就做放鬆練習

宋婷在商店裡排長隊的時候總是覺得壓力很大，因為她知道還有很多事情等著她去處理。她決定在排隊的時候做呼吸練習。

隨後，她覺得壓力減輕了。

您也可以計畫一個特定的時間段來做放鬆訓練，比如每天的午飯後。您也可以根據自己的實際情況選擇最適宜的時間段。如果需要，您可以使用提醒設備以確保您不會忘記花些時間去做放鬆訓練。

請記住



- 您可以在一天中的任何時間和任何地點進行放鬆訓練，並不需要花費太多時間。
- 任何時候當您感到壓力時您都可以做放鬆訓練。
- 您每天可以計畫一個特定的時間段做放鬆訓練（如果需要，準備一個提醒器提醒自己）。
- 設定目標：每天至少做一次放鬆訓練。
- 放鬆訓練會使您受益，讓您在每次練習後感覺精力恢復，情緒好轉。
- 即使是一個很簡短的訓練都會讓您感受到不同！
- 您會感覺到壓力減輕，從而繼續為您照顧的人提供長期的照護。

這次課程對您有幫助嗎？

如果沒有幫助，可能有以下幾個原因導致上述的放鬆訓練對您沒有效果：

- 或許您不能專注於放鬆。
- 換另外一個時間再嘗試一下！
- 也許您喜歡某個放鬆訓練，但是需要更多的練習時間才能真正從中獲益。試著制定練習計畫，規律性地進行這個訓練。
- 您選擇的訓練方法可能不適合您。換另外一個訓練試試！
- 您選擇的訓練時間太短了。
- 再多試一次或者做做其他的訓練！

如果這些練習仍然沒有效果，試著做一些您喜歡的活動。看一下 [課程2 愉悅身心的活動](#)，找找哪些活動您可能會比較喜歡。

您或許也想知道心理諮詢支持服務能否說明照護者在照護中舒緩壓力。澳大利亞的照護者組織和相關機構獲得了澳洲政府的資助，有足夠的資源為您服務。更多詳情請聯繫當地的照護者協會或撥打1800 242 636 與他們聯繫。

另外，**聯邦政府暫代照顧和支持中心**（Commonwealth Respite and Carelink Centre）在澳洲各地區也提供許多支持服務，更多詳情請致電 1800 052 222 。



您已經完成了本次課程的學習，太棒了！

課程 2. 為愉悅身心的活動尋找時間

為什麼這次課程很重要？

在照護他人的過程中，照顧好自己很重要，這是您為他人提供持續照護的前提和保證。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

本次課程將有助於您為自己創造時間，做一些愉悅身心的活動來放鬆自己。

我將學到什麼？

1. 愉悅身心的活動的重要性
2. 什麼阻礙了您無法從事愉悅身心的活動
3. 如何使愉悅身心的活動變得可以實現
4. 關於個體或群體活動的建議

1. 愉悅身心的活動的重要性

提供照護是一個長期的過程，因此愉悅身心的活動很重要，有助於您放鬆自己，從而繼續照護他人。愉悅身心的活動可以是一些小事，例如散步或與朋友聊天。但是即便如此，要做到這些事情可能並不容易，因為提供照護是非常耗時的，您不在的時候可能意味著其他人不得不接管對您照顧的人的照護。

我們一起看看艾小米、朱文思和黃松的照護體驗，瞭解愉悅身心的活動的重要性。

艾小米

艾小米照顧她患有失智症的母親，將大部分時間用於照顧母親，很少為自己花時間，沒有任何愉悅身心的活動。艾小米注意到最近她比平時更累，感覺不能像以前一樣照顧她的母親。

朱文思

朱文思照顧他患有失智症的哥哥，沒有很多的睡眠時間，幾乎沒有時間午睡。最近他開始讓他的姐姐過來幫助照顧，這樣他可以每天下午睡會午覺，讀讀雜誌。

黃松

黃松照顧他患有失智症的妻子，最近，他雇了一個專業的照顧者，每週過來三次幫忙照顧他的妻子。當專業照顧者過來時，黃松會讀報紙或出去散步。



請記住

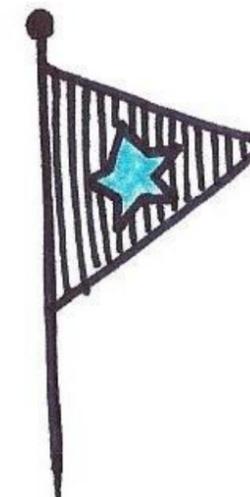


- 如果您不能為自己騰出時間，您會覺得很累，這可能讓您無法繼續提供照顧。
- 您可以讓家人和朋友幫忙照顧失智症患者，如此您可以有屬於自己的時間。
- 如果負擔得起，您可以僱傭一個專業的照顧者，幫助您照護您的家人或朋友，這樣您可以有屬於自己的時間。
- 想要知道您是否有資格獲得由澳大利亞政府資助的老年照護服務的資格，請點擊**我的养老服务**官網myagedcare.gov.au或致電1800 200 422獲得更多資訊。

您想做哪些愉悅身心的活動？

一旦您有了屬於自己的時間，接下來就是要考慮您想要做什麼事情。一切皆有可能，即使只有很短的時間，您依然可以做一項您喜歡的活動。

在本次練習中，您將列出您想要做的令人愉快的活動清單。



1. 活動



從以下列表中選擇至少兩項您想要經常從事的活動。如果以下列表沒有您喜歡的活動，使用“其他”框來編寫您自己的活動。

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 填字遊戲 | <input type="checkbox"/> 小睡一下 |
| <input type="checkbox"/> 看電視 | <input type="checkbox"/> 購物 |
| <input type="checkbox"/> 拜訪朋友或家人 | <input type="checkbox"/> 散步 |
| <input type="checkbox"/> 烹飪 | <input type="checkbox"/> 運動 |
| <input type="checkbox"/> 聽音樂 | <input type="checkbox"/> 其他: |
| <input type="checkbox"/> 做手工藝品 | |
| <input type="checkbox"/> 閱讀 | |

2. 什麼阻礙了您進行愉悅身心的活動？

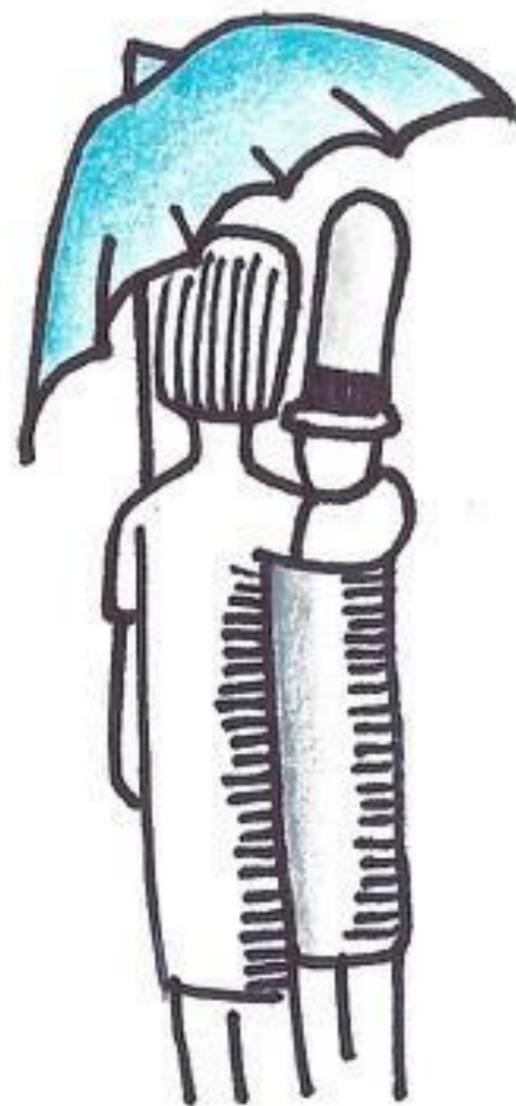
讓我們回到艾小米的例子

艾小米每天絕大部分時間都用於照顧她患有失智症的母親，沒有任何的幫助，她總是覺得很累。她努力照顧她的母親，並放棄了所有她喜歡的事情，因為她總覺得時間不夠用。

最後，艾小米太累了，她決定讓她的朋友過來幫忙。現在她能夠為自己花一些時間並進行一些令她愉快的活動。在這些活動之後，艾小米感覺精力充沛，能夠更好地承擔照顧母親的任務。

阻礙您從事愉悅身心的活動的其他原因

沒有時間是艾小米覺得她無法做任何令人愉快的活動的原因。然而，可能還有其他的原因。



2. 活動



以下哪個是您的原因？

請選擇任何可能適用於您的選項。

- **沒有時間：**您可能會覺得您太忙了，找不到任何的閒置時間。嘗試在白天或晚上找時間做一些您喜歡的事情真的很重要。如果您確實時間有限，有一些愉快的活動不會佔用很多時間，而且您可以在一天中有空時隨時做。
- **沒有精力：**因為照護工作很累，您可能會覺得精力不足雖然很難想像，但是在從事您喜歡的事情之後，您可能會覺得更有活力。
- **沒有錢：**您可能會認為必須花很多錢才能去做一些令人愉快的事情。愉快的活動不必是昂貴的。您可以讓這些活動像您希望的那樣簡單。例如，和朋友一起喝茶，或者自己去散步。
- **沒有心情：**您可能覺得沒有心情做那些令人愉快的活動。雖然很難想像，但在從事您喜歡的事情之後您的心情可能會變好。另一方面，不做這些愉快的活動可能會讓您的情緒更糟糕。
- **活動受限：**如果您由於身體原因活動受限，您可能會認為您因此無法從事愉快的活動。如果您有身體上的限制，想一想您可以做的活動，比如閱讀、玩遊戲或跟朋友聊天。
- **內疚：**您可能會覺得內疚，因為您會覺得這樣是逃避您所照顧的人。您需要有自己的時間做您喜歡的事情，放鬆和充電，這樣才能為他/她提供充分的照顧。做一名好的照顧者也意味著照顧好您自己。

關於令人愉快的活動的建議

- 考慮讓別人幫您做一些日常事務。
- 考慮當下不做某些事情的影響，例如，如果沒有每天都清掃房子，可能的影響是什麼？您會意識到您的時間安排可以更靈活，從而有更多自己的時間。
- 嘗試一次做一件事情，並盡可能完成您已經開始的事情。如果您事情做到一半未完成，可能會讓您感到心裡不舒服，無法完全專注于下一項任務。如果您在完成一項任務之後再開始另一項新的任務，會讓您感到更有活力。
- 想想如何更好地管理您的時間。可以考慮使用日程本或日曆表。
- 和其他人討論討論如何能夠更好地管理時間。聽取他人的意見或建議可能會對您有所幫助。



3.讓愉悅身心的活動可以實現

根據您之前選擇的愉悅身心的活動，對它們的可實現性進行評級。(見[第101頁的練習](#))

看一下每項活動，並考慮該項活動是：

1. 無法實現的
2. 不太可能實現的
3. 有可能實現的
4. 可以實現的

3. 活動

從以下列表中選擇至少兩項您想要經常從事的活動。如果以下列表沒有您喜歡的活動，請使用列表底部的“其他”框，添加您自己喜歡的活動。

| | 無法實現 | 不太可能實現 | 有可能實現 | 可以實現 | 很容易實現 |
|----------------------------------|------|--------|-------|------|-------|
| <input type="checkbox"/> 填字遊戲 | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 看電視 | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 拜訪朋友或家人 | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 烹飪 | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 聽音樂 | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 做手工藝品 | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 閱讀 | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 小睡一下 | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 購物 | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 散步 | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 運動 | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 其他： | | | | | |

您今天能做哪些活動？

儘快開始讓您覺得愉快的活動，並將其作為您日常生活的一部分。

在您所選擇的活動中，哪些是您今天就能做的？如果今天不方便的話，想想您明天能做的愉快的活動吧。

請記住



從小的目標開始，在您第一次嘗試成功後，添加更多令人愉快的活動。重新思考您想要做的活動，增加這些活動的可實現性。

- 愉悅身心的活動應該是可以實現的。
- 會有很多不同的原因，導致您覺得愉悅身心的活動無法實現。
- 儘管有這些阻礙因素，您仍然有辦法從事讓您覺得愉快的活動。

4.與被照顧者一起做愉悅身心的活動

與您照顧的人一起做這些愉悅身心的活動是非常有益的。然而，首當其衝的問題是，找到一項適宜您們兩個共同進行的愉悅身心的活動。

在這個練習中，我們將列出一些您可以和您照顧的人一起做的愉快的活動。首先，我們來看看朱文思的經驗。

朱文思

朱文思照顧他患有失智症的哥哥。除了在他姐姐幫忙照顧哥哥時睡午覺，朱文思也會帶著他的哥哥出去在附近散步。他哥哥喜歡散步，朱文思也能夠進行一些運動，同時呼吸新鮮空氣。

您希望經常進行哪些活動？

以下列出了一些您可以和您照顧的人一起進行的活動。

4. 活動



選擇至少一項您希望與您照顧的人經常從事的活動。

如果以下未包含您喜歡的活動，請使用列表底部的“其他”框，添加您自己喜歡的活動。

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 聽音樂 | <input type="checkbox"/> 看鳥類或動物 |
| <input type="checkbox"/> 演奏樂器 | <input type="checkbox"/> 做手工藝品 |
| <input type="checkbox"/> 散步 | <input type="checkbox"/> 看照片 |
| <input type="checkbox"/> 聽或講故事，讀報、讀詩等 | <input type="checkbox"/> 探索、享受自然 |
| <input type="checkbox"/> 一起出去吃飯 | <input type="checkbox"/> 回憶和討論幸福的記憶 |
| <input type="checkbox"/> 烹飪和準備點心 | <input type="checkbox"/> 讓朋友們來家裡聚聚 |
| | <input type="checkbox"/> 其他： |

請記住，儘管從事愉悅身心的活動會有困難，但是這些活動對您有益，也是確保您能夠繼續提供照護所必需的。

獲取更多資訊

討論照護者所需的支持和關懷永遠不會太早或太遲。談論如何獲得更多的幫助並不意味您作為照護者表現不佳。

照護者支持小組 (Carer support groups) 1800200422

照護者支持小組能提供一個安全可靠的機會讓您談論您的照護經歷。在小組中，您可以和有相似經歷的照護者分享交流經驗，從中獲得建議和支持。照護者支持小組有時是為特定條件而組織的。

照護者支持小組論壇官網：forum.carergateway.gov.au

全澳照護者協會(Carer Australia) 1800 242 636

代表照護者的最大機構。全澳照護者協會可提供資訊，支持，教育，培訓和諮詢服務。 官網：carersaustralia.com.au

我的養老服務 (MyAgedCare) 1800 200 422

更多其他支持請訪問myagedcare.gov.au協助您確定需要採取的行動。



您已經完成了本次課程的學習，太棒了！

課程 3 不同的思維方式

為什麼這次課程很重要？

您的想法決定了您的感受，無益的想法會讓我們感覺糟糕。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

本次課程將說明您以不同的方式思考，將消極無益的想法變成積極有用的想法。

我將學到什麼？

1. 您無法改變發生了什麼，但您可以改變您的應對方式
2. 以不同的方式思考問題，變消極無益的想法為積極有用的想法
3. 換個角度想問題，會使您感覺更好

1. 想法決定我們的感覺

面對壓力事件，我們有不同的處理方法：換個角度想問題就是其中一種。讓我們看一個例子。

不是事情本身讓您感到憤怒、悲傷、快樂或有負罪感，而是您自己的想法。

事情可以是任何一件事情。這有一些例子：

- 當您問您照顧的人某事時，他/她沖您發脾氣。
- 您家人答應了幫忙，卻沒有如約出現或取消了計畫。
- 您照顧的人找不到東西。
- 您家人埋怨您沒有提供適宜的照護。

許多人認為他們的感覺是一件事情的直接後果。然而，其實是您對這件事情的想法決定了您的感覺。

丟失鑰匙

鐘晴是林丹的太太，林丹患有失智症。在鐘晴即將出門拜訪朋友時，林丹說：“我找不到我的鑰匙了！我沒有鑰匙，你不能離開我！”鐘晴對自己說：“我不能讓他一個人待著。”她開始覺得痛苦。

1. 測試一下



感受和想法

您認為鐘晴應該怎麼做？

請選擇您認為所有合適的答案。

- 告訴林丹現在不能幫他找鑰匙，然後離開。
- 幫林丹尋找鑰匙直到找到。
- 告訴林丹他以後應該更加小心，不要弄丟鑰匙。
- 告訴自己：“林丹有失智症，有時候會因為丟失東西感到擔心。我可以花一些時間幫他找鑰匙，之後再去見朋友”。然後鐘晴打電話給她的朋友，解釋她會晚些到。

請記住



- 同樣的事情有很多不同的處理方法。
- 消極的想法會讓我們感到更糟。
- 換個角度思考問題，您可能會感覺好一些，也能更好地處理事情。



1. 測試一下



感受和想法

您認為鐘晴應該怎麼做？

- ✗ 告訴林丹現在不能幫他找鑰匙，然後離開。

這不是一個好的建議。 林丹有失智症，因沒有鑰匙感到擔心。如果鐘晴現在離開房子，他可能會很不安。

- ✓ 幫林丹尋找鑰匙直到找到。

這可能可行， 因為如果找到鑰匙，林丹可能會感覺安全一些。然而，這可能意味著鐘晴不能如期見到她的朋友並因此感到痛苦。

- ✗ 告訴林丹他以後應該更加小心，不要弄丟鑰匙。

這不是一個好的建議。 林丹有失智症，他記不住自己把東西放在什麼地方了。

- ✓ 告訴自己：“林丹有失智症，有時候會因為丟失東西感到擔心。我可以花一些時間幫他找鑰匙，之後再去見朋友”。然後鐘晴打電話給她的朋友，解釋她會晚些到。

這是一個很好的建議。 鐘晴感到痛苦並非因為林丹弄丟了鑰匙，真正讓她擔心的是她總是需要幫助林丹，無法再離開林丹，讓林丹一個人獨自待著了。鐘晴打電話給她的朋友後，她可以幫助林丹尋找鑰匙，使林丹感到更安全。之後她可以如期去拜訪她的朋友。

鐘晴的無益的和有益的想法

當林丹找不到鑰匙時，鐘晴告訴自己：“我不能離開林丹讓他獨自一人了。”這使她感到痛苦。

這意味著鐘晴有一個消極無益的想法。消極無益的想法可能使得鐘晴更難以有效的方式應對這樣的狀況。

相反，鐘晴也可以這樣想：“林丹有失智症，有時候會因為丟失東西感到擔心。我可以花一些時間幫他找鑰匙，之後再去見朋友。”這種不同的思維方式可能會使鐘晴感覺好一些，有助於她平靜心情，給予林丹關愛。

像這樣的積極有益的想法，有助於人們以有效的方式來處理這樣的狀況。

請記住



- 並不是事情本身讓您感到憤怒、悲傷、快樂或痛苦。
- 積極有益的或消極無益的想法可以決定您對事情的應對方式。
- 改變您的想法有助於您改變自己的感覺。

消極無益的想法使您感到不舒服

韓商言照護她的患有失智症的家人有好幾年的時間了，她有很多想法。有些想法讓她感覺更糟，有些想法則讓她感覺更好一些。

2. 測試一下



這麼想會讓你感覺更好

您能否指出韓商言的哪些想法可能會讓她感覺更好？

韓商言可能認為...

- 韓商言認為：“為自己騰出一些私人時間，有助於我提供更好的照護。”
- 當被照顧者不開心的時候，韓商言覺得：“我不是一個好的照顧者。”
- “或許失智症會慢慢好起來。”
- “沒有人知道照護他/她是多麼的辛苦和困難。”
- “沒有人能像我這樣提供照護。”
- “讓別人幫助我分擔照護的任務。”
- 韓商言認為，“失智症是一種疾病，並不是我或者其他人的過錯。”

請記住



- 消極無益的想法會讓您感到不舒服。
- 積極有益的想法有助於您心情愉快，以更有效的方式處理問題。
- 想要心情愉快，首先需要識別消極無益的想法。

2.測試一下



這麼想會讓你感覺更好

您能否指出韓商言的哪些想法可能會讓她感覺更好？

- ✓ 韓商言認為：“為自己騰出一些私人時間，有助於我提供更好的照護。”

這是一個有益的想法。人不需要因為給自己花時間而感到內疚。為自己花時間、照顧好自己，有助於照顧者繼續提供長期的照護，同時做一些其他有價值的事情。
- ✗ 當被照顧者不開心的時候，韓商言覺得：“我不是一個好的照顧者。”

這樣的想法會讓韓商言感到**不快樂和痛苦**。失智症患者的情緒並非完全取決於照顧者。例如，情緒也可能與失智、抑鬱、行為能力或個性有關。
- ✗ “或許失智症會慢慢好起來。”

這樣的想法可能會讓韓商言**感到失望**，因為失智症是持續進展的疾病，患者的各種功能也會因此逐漸退化。有許多疾病可以引起失智症，不幸的是，目前還沒有治癒這些疾病的方法。
- ✓ 韓商言認為，“失智症是一種疾病，並不是我或者其他人的過錯。”

這個想法很有益，可以防止內疚感的產生。
- ✗ “沒有人知道照護她是多麼的辛苦和困難。”

這樣的想法可能會讓韓商言感到**沮喪、孤立和孤獨**。可能會有人不理解照護工作有多麼辛苦和困難。然而，與其他人交談可以讓他們更好地瞭解失智症是什麼，同時也可以幫助您減輕壓力。
- ✗ “沒有人能像我這樣提供照護。”

這樣的想法會讓韓商言感到**孤獨、孤立並承受很大的壓力**。儘管他人可能是以不同的方式提供照護，但這並不意味著會降低照護的水準。在照護失智症患者的過程中，有他人的參與和幫忙是非常重要的，以防止主要照顧者筋疲力盡、身心俱疲。
- ✓ “讓別人幫助我分擔照護的任務。”

這是一個積極有益的想法，可以讓韓商言更好地安排自己的生活。讓他人參與照護有很多潛在的好處，例如，照顧者能夠有更多的休息時間，從而提供更長時間的照護。

2. 將感覺與消極無益的想法進行配對

夏偉和王博瑞的相遇

夏偉照顧他患有失智症的父親，在一次購物時遇到他的朋友王博瑞，王博瑞問：“最近都好嗎？需不需要幫忙？”

夏偉對自己說：“如果王博瑞認為我需要幫助，那麼他一定會覺得我是一個不稱職的照顧者”。

3. 測試一下



想法如何影響我們的感受

您覺得夏偉的感覺如何？

請選擇您認為所有合適的答案。

- 生氣
- 內疚
- 高興
- 孤獨
- 悲傷
- 被支持的
- 沮喪

如果夏偉換一種想法，“如果王博瑞認為我需要幫助，那麼說明他掛心我和我的父親，想要確認我們一切都好”？

4. 測試一下



將感覺與積極有益的想法進行配對

夏偉現在感覺如何？

請選擇您認為所有合適的答案。

- 生氣
- 內疚
- 高興
- 孤獨
- 悲傷
- 被支持的
- 沮喪

請記住



有時候您不能改變要發生或已發生的事情（事件），但您可以改變您的應對方式（想法）。

3.測試一下



想法如何影響我們的感受

夏偉對自己說：“如果王博瑞認為我需要幫助，那麼他一定會覺得我是一個不稱職的照顧者”。

您覺得夏偉的感覺如何？

這一個消極的想法也許讓夏偉感覺：

- ✓ 沮喪
- ✓ 孤獨
- ✓ 悲傷
- ✓ 生氣
- ✓ 內疚

4.測試一下



將感覺與積極有益的想法進行配對

夏偉想“如果王博瑞認為我需要幫助，那麼說明他掛心我和我的父親，想要確認我們一切都好”。

夏偉現在感覺如何？

這是一種積極有益的想法，使夏偉感到高興或有支持感。

1. 活動



您有哪些消極無益的想法？

在之前的示例中，您指出了哪些想法有幫助，哪些想法是無益的。以下是一些常見的消極無益的想法。

請選擇您的消極無益想法或添加您的其他想法。

- 我不得不獨自承擔一切。
- 他/她不在乎我了。
- 當他/她不快樂時，意味著我不是一個稱職的照顧者。
- 也許他/她的失智症會好起來。
- 我必須隨叫隨到。
- 如果我想要成為一個好的照顧者，我不應該考慮自己的需求。
- 沒有人明白照護他/她有多難。
- 沒有人能像我這樣為他/她提供照護。
- 他/她的失智症讓我的生活一團糟。
- 作為照顧者，我的時間都是他/她的。
- 我為他/她感到難過和遺憾。
- 其他人比我和他/她過得好多了。
- 其他:

2. 活動



您有哪些積極有益的想法？

在之前的示例中，您指出了哪些想法有幫助，哪些想法是無益的。以下是一些常見的積極有益的想法。

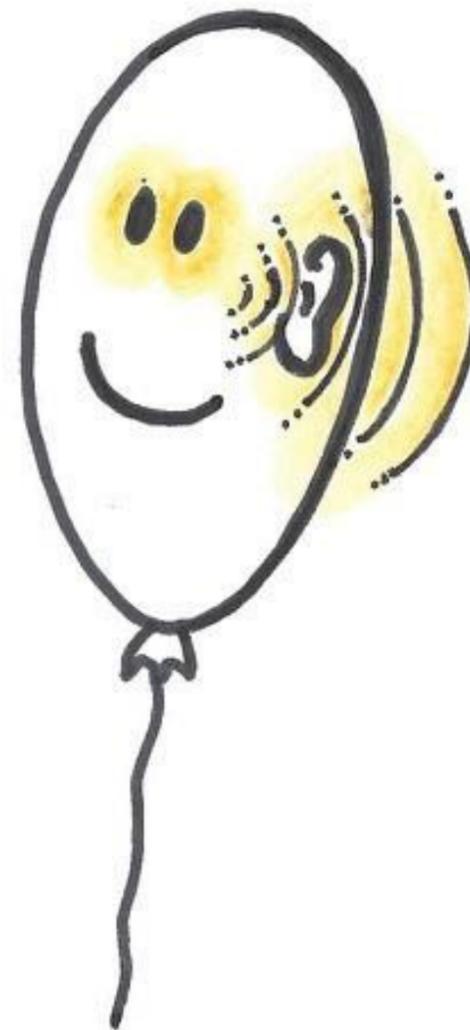
請選擇您的積極有益想法或添加您的想法。

- 為自己花點時間放鬆一下是正常的，這樣有助於我提供良好的照護。
- 和別人分享我的感受有助於減輕壓力。
- 向他人尋求幫助，有助於減輕我的照顧負擔。
- 為自己騰出時間有助於我更好地照顧他/她。
- 失智症是一種疾病，不是我的或者他人的過錯。
- 我不需要總是遷就他人。
- 其他：

請注意



請注意，變消極無益的想法為積極有益的想法，有助於您保持心情愉快。

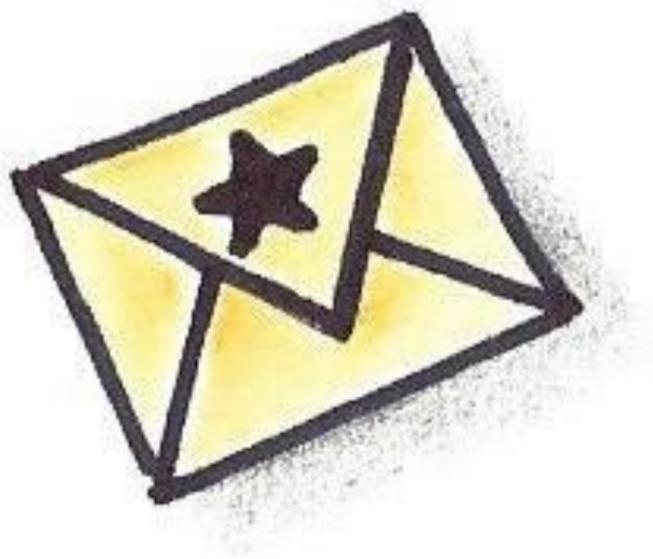


3.換個方式思考問題，您會感覺好一些

您不能改變發生的事情，但您可以改變您的應對方法。換句話說：您不能改變事情本身，但您可以改變您的想法。

案例1:魏為

魏為照顧他患有失智症的妻子許靜。以下是他的答案：



名字:

魏為

是什麼事情讓您感到不安或痛苦？

昨天我和太太許靜去拜訪朋友，並一起喝了茶。期間許靜把杯子掉在了地上。朋友們打掃地板時，許靜就站在旁邊，也沒有幫忙打掃。她不但沒有為自己的行為道歉，反而笑了起來。

您有哪些消極無益的想法？

我太太的行為讓朋友們不高興，他們可能不會再邀請我們到他們家裡去了。

更有益的想法會是什麼？

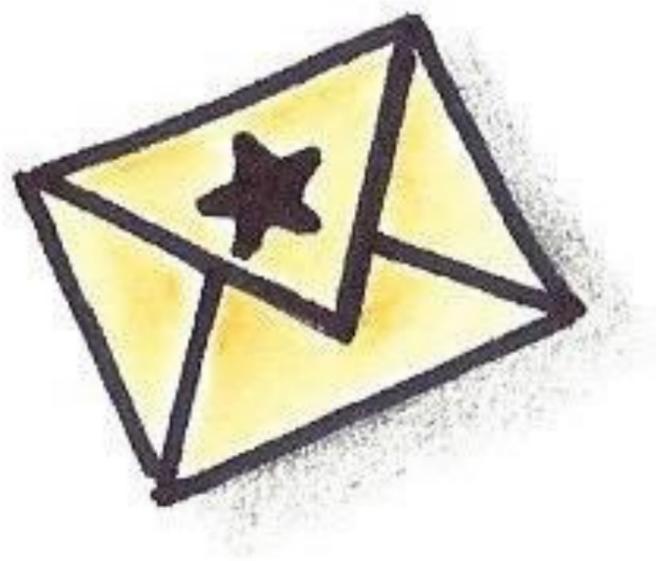
我太太患有失智症，思維方式和行為舉止不能像患病之前一樣。我已經跟朋友們解釋了我太太有失智症，相應的功能已經退化，所以朋友們不會因此埋怨我的太太。

這種積極有益的想法讓您感覺如何？

我不會因為太太的行為感到擔心和羞愧，相反，我會因為那天與朋友們共度的快樂時光感到開心。

案例2:韓欣

韓欣照顧她患有失智症的哥哥韓榮。
以下是她的答案：



名字: 韓欣

是什麼事情讓您感到不安或痛苦?

一個星期前, 我們的姐姐來看望我們。在一天結束時, 我對韓榮說: “今天過得好開心啊, 你說對吧?” 然後他說他不確定, 因為他忘了我們今天都做了什麼。他說他累了, 想要睡覺。

您有哪些消極無益的想法?

我們做的所有的事情都是沒有意義的, 因為韓榮壓根不記得這些。失智症毀了我們的一切。

更有益的想法會是什麼?

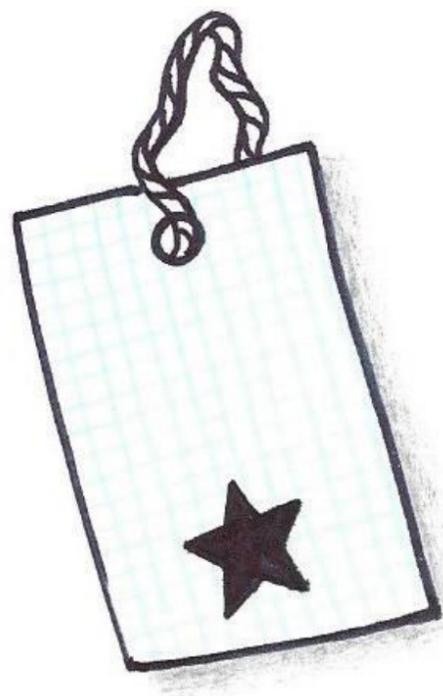
即使他不記得我們做了什麼, 但我知道他今天過得很開心, 這就是值得的。他今天笑了很多次, 也一直在說姐姐來了很開心。

這種積極有益的想法讓您感覺如何?

我不會感到傷心和痛苦, 相反, 我會因為與姐姐共同度過的這一天感到開心。

現在輪到你了。在下一個練習中，你將努力將消極無益的想法轉變為積極有益的想法。

試著想想最近發生的一件讓你感到不安的事情，然後回答下面的問題。您可以參考上一頁的示例以獲得一些幫助。



名字:

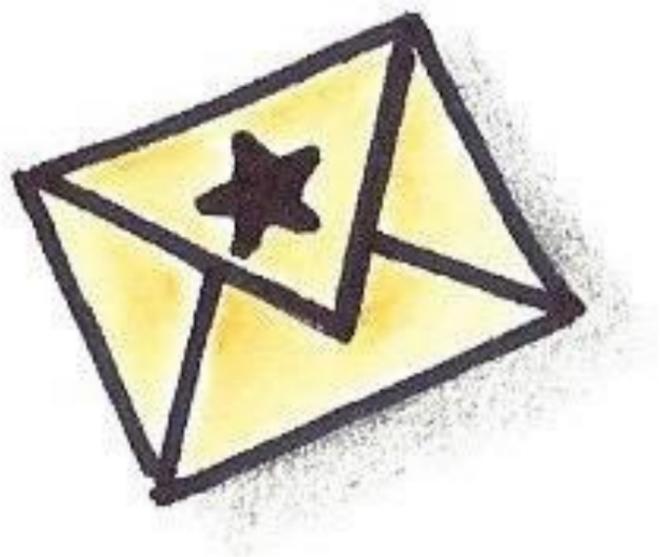
是什麼事情讓您感到不安或痛苦?

您有哪些消極無益的想法?

更有益的想法會是什麼?

這種積極有益的想法讓您感覺如何?

熟能生巧。您想要再練習一次嗎？請針對不同的事件回答以下問題。



名字:

是什麼事情讓您感到不安或痛苦?

您有哪些消極無益的想法?

更有益的想法會是什麼?

這種積極有益的想法讓您感覺如何?

我們一起回顧一下您本次課程學到的內容：

- 您不能改變發生了什麼，但您可以改變您的應對方式。
- 您可以學著以不同的方式思考問題，變消極無益的想法為積極有益的想法。
- 換個角度看問題，您會感覺更好。

請記住



您因為一些事情感到沮喪、不安、悲痛、傷心或者憤怒是不可避免的。例如：如果您照顧的人需要去看醫生或者如果您失去了一位摯友。改變您對這些事情的想法，並非評判您的情感。



您已經完成了本次課程的學習，做得很好！

模組

4

提供日常護理

- 課程 1 飲食- 更加愉快的用餐時間
- 課程 2 飲食和預防健康問題
- 課程 3 如廁和失禁的護理
- 課程 4 個人護理
- 課程 5 愉快的生活

課程 1 飲食- 更加愉快的用餐時間

為什麼這次課程很重要？

取決於失智症的不同階段以及其他伴發的健康問題，失智症可對日常的飲食產生各種各樣的影響。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

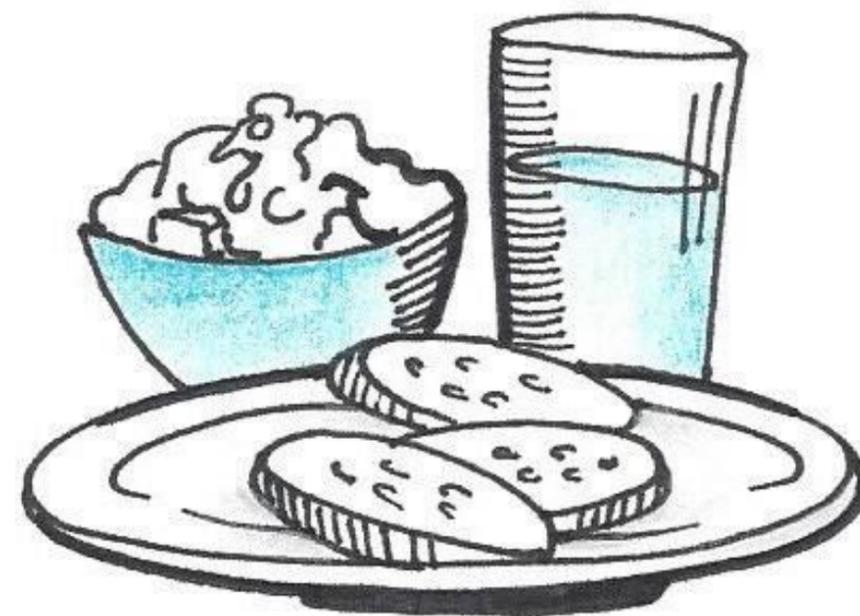
本次課程中，您將學習如何營造更加愉快的用餐時間，預防被照顧者脫水。

我將學到什麼？

1. 如何增進失智症患者的食欲
2. 如何為失智症患者營造愉快的用餐時間
3. 如何為失智症患者安排合理的膳食
4. 如何預防脫水

1.讓用餐時間更加愉快

讓患失智症的人參與到膳食準備以及用餐過程中一些簡單的任務中，可以幫助患者最大限度地發揮現有的功能，提高他們的自我價值感，促進他們愉快地進餐。



讓我們看一個例子

宋雅是一名家庭主婦，在過去很多年，她每天為家人準備一日三餐。最近，她的丈夫過世了，她搬去和兒子一家同住，兒媳安迪為家人做飯。在新家她感到非常難過，吃飯的時候總說她一點都不餓，也不和家人一起吃飯。

1. 測試一下



讓用餐時間更加愉快

在這種情況下，您認為宋雅的家人應該怎麼做呢？
選出所有您認為合理的應對方法。

- 把飯送到宋雅的房间。
- 要求宋雅和他們一起吃飯。
- 宋雅的家人應該讓她幫忙準備飯菜或做一些清潔打掃的家務活動。



1. 測試一下



讓用餐時間更加愉快

您認為宋雅的家人應該怎麼做呢？

- ✗ 把飯送到宋雅的房间。

不可行。 這樣做可能會進一步將宋雅與家人孤立起來。宋雅有可能會覺得這個新家不歡迎她。她已經失去了丈夫和自己的家，現在又失去了她主婦的角色和地位。

- ✗ 要求宋雅和他們一起吃飯。

不可行， 因為這可能會惹怒宋雅，或者進一步將她和家人孤立。

- ✓ 宋雅的家人應該讓她幫忙準備飯菜或做一些清潔打掃的家務活動。

可行， 因為她的家人知道宋雅仍然很喜歡做飯，因此也應該支持她繼續做一些她喜歡並且力所能及的事情。

現在,試想備餐時您照顧的人可以做的事情。

| 1. 活動  | |
|---|--|
| 備餐活動 | |
| <i>請選擇所有您認為您照顧的人仍然可以做並且喜歡做的事情。</i> | |
| 備餐活動 | 舉例 |
| 一起購物 | <input type="checkbox"/> 讓患失智症的人選擇他/她三餐喜歡的食物和飲品。 |
| 餐食準備 | <input type="checkbox"/> 讓患失智症的人幫忙切菜、攪拌或烹飪。 |
| 餐桌準備 | <input type="checkbox"/> 讓患失智症的人擺好一日三餐的餐桌和食物。 |
| 餐桌清理 | <input type="checkbox"/> 讓患失智症的人飯後清理餐桌並清潔桌面。 |
| 餐具清潔 | <input type="checkbox"/> 讓患失智症的人將餐具放在水槽內或者清洗並擦乾餐具。 |

所以您認為您照顧的人仍然可以做並且喜歡做如下的備餐活動。或許您下次備餐時，可以試著讓他/她或幫助他/她做這些事情。

2. 營造良好的就餐氛圍

就餐時間是照顧者表達對被照顧者關心和支持的一個很好的機會。一個愉悅的用餐氛圍有助於增進食欲。

漏灑食物

尚炅患有阿爾茨海默病，自從妻子一年前過世後，他就和大兒子生活在一起。家裡四世同堂，同桌吃飯。尚炅將吃飯時間看做是一天最美好的時光。最近，他的手開始顫抖，經常將飯菜灑在餐桌和地板上。

2. 測試一下



營造良好的就餐氛圍

在這種情況下，您認為尚炅的兒子應該怎麼做？

請選擇您認為合理的答案。

- 為尚炅購買相應的輔助進食餐具。
- 在尚炅的房間裡為他準備一個獨立的餐桌用餐，因為漏灑食物可能會影響其他家庭成員用餐。
- 組織家人開會，詢問大家就該情況有什麼更積極更具有建設性的方法。

2. 測試一下



營造良好的就餐氛圍

您認為尚炅的兒子應該怎麼做？

- ✓ 為尚炅購買相應的輔助進食餐具。

可行，因為尚炅的兒子意識到常規的餐具已經不適用於他的父親使用了，他試圖通過一些輔助進食的餐具解決父親的這個問題。

- ✗ 在尚炅的房間裡為他準備一個獨立的餐桌用餐，因為漏灑食物可能會影響其他家庭成員用餐。

不可行，因為分開用餐可能會讓尚炅感到難過或生氣，這可能會導致他無法愉快地用餐。

- ✓ 組織家人開會，詢問大家就該情況有什麼更積極更具有建設性的方法。

可行，因為尚炅的兒子正盡力為家人營造一個積極愉快的用餐氛圍。

健康問題

這些是常見的可以影響飲食的健康問題以及相應的應對方法。

| 2. 活動  | | |
|---|--|---|
| 健康問題 | 您可能會觀察到的變化 | 您可能需要採取的行動 |
| 食欲不振 | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 不想吃飯 <input type="checkbox"/> 吃得很少 <input type="checkbox"/> 吃飯時間長，進食量少 | <ul style="list-style-type: none"> ● 讓食物看起來有食欲：根據他/她的喜好，變換不同的口感、味道、氣味、口味、聲音和色澤 ● 和家人一起吃飯，而不是獨自進食 ● 用餐時播放他/她喜歡的輕音樂 ● 在力所能及的範圍內，增加他/她日間的活動量 |
| 牙痛 | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 拒絕吃飯 <input type="checkbox"/> 焦躁不安 <input type="checkbox"/> 疼痛的面部表情 | <ul style="list-style-type: none"> ● 詢問他/她是否哪裡疼 ● 讓他/她指出疼痛的部位 ● 檢查是否有牙齒鬆動、口腔潰瘍等 ● 尋求醫生的幫助 |
| 假牙不合適 | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 拒絕吃飯 <input type="checkbox"/> 焦躁不安 <input type="checkbox"/> 疼痛的面部表情 <input type="checkbox"/> 拒絕戴假牙 <input type="checkbox"/> 將假牙扔到地上 | <ul style="list-style-type: none"> ● 同上文牙痛 ● 檢查是否有牙齒鬆動、口腔潰瘍等 |

| 2. 活動  | | |
|---|--|--|
| 健康問題 | 您可能會觀察到的變化 | 您可能需要採取的行動 |
| 身體疼痛 | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 拒絕吃飯 <input type="checkbox"/> 焦躁不安 <input type="checkbox"/> 不正常的體位 <input type="checkbox"/> 疼痛的面部表情 | <ul style="list-style-type: none"> ● 詢問他/她是否哪裡疼 ● 讓他/她指出疼痛的部位 ● 尋求醫生的幫助 |
| 超過七天沒有大便 | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 大便幹硬 <input type="checkbox"/> 排便困難 <input type="checkbox"/> 大便不盡感 <input type="checkbox"/> 焦慮、易激惹 <input type="checkbox"/> 胃部摸起來硬 <input type="checkbox"/> 噁心、嘔吐 | <ul style="list-style-type: none"> ● 尋求醫生的幫助 ● 相關問題的解決方法： <ul style="list-style-type: none"> ● 增加膳食中的纖維量 ● 多喝水 ● 多運動 |
| 腹瀉 | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 大便稀溏 <input type="checkbox"/> 大便次數增加 <input type="checkbox"/> 大便失禁 | <ul style="list-style-type: none"> ● 尋求醫生的幫助 |
| 藥物副作用 | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 噁心、嘔吐、大便稀溏或排便困難 <input type="checkbox"/> 沒胃口、不想吃飯 <input type="checkbox"/> 進食量少 | <ul style="list-style-type: none"> ● 尋求醫生的幫助 |

| 2. 活動  | | |
|---|---|--|
| 健康問題 | 您可能會觀察到的變化 | 您可能需要採取的行動 |
| 記憶喪失；忘記吃飯 | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 即便剛剛吃了飯，又問什麼時候吃飯 <input type="checkbox"/> 即便剛吃過飯還是說餓 | <ul style="list-style-type: none"> ● 提醒患者飲食要規律 ● 與患者共同進食，幫助其規律飲食 ● 兩餐之間為患者準備零食 |
| 抑鬱 | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 不吃飯或說他/她不餓 <input type="checkbox"/> 飯量很少 <input type="checkbox"/> 對食物不感興趣 | <ul style="list-style-type: none"> ● 尋求醫生的幫助 |
| 體重減輕 | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 忘記吃飯 <input type="checkbox"/> 飯量減少 <input type="checkbox"/> 飯量不變但體重減輕 | <ul style="list-style-type: none"> ● 增加進食量 ● 提供他/她喜歡的食物 ● 提供口味重的食物，因為他/她的味覺可能已經受損 ● 詢問醫生關於補品的建議 |
| 體重增加 | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 吃光所有的飯菜 <input type="checkbox"/> 零食量比以前增加，因為他/她忘記已經吃過了 <input type="checkbox"/> 迷戀食物 | <ul style="list-style-type: none"> ● 與患者共同進食，幫助其規律飲食 ● 減少飯菜的供應量 ● 當他/她表示進食量已經足夠時，及時撤掉盤子 ● 準備低熱量的零食 |

4.預防脫水

患失智症的人發生脫水的風險較高。

原因如下：

- 不能表達他/她的需要
- 渴覺降低
- 照顧者沒有提供足夠的水
- 失智症後期患者吞咽功能障礙

照顧者需要督促失智症患者每天攝入 8-10 杯（1500-2000ML）液體，可以是水、冰棒、湯或者果汁，但不包括茶或咖啡。

嚴重脫水

向本秋患有阿爾茨海默病，目前能夠自己進食，不需要妻子何梅的說明。向本秋總是遊走。一個炎熱的午後，何梅注意到向本秋似乎非常疲憊，走得很慢，之後暈倒在地上。向本秋被送入當地醫院的急診室，被診斷為脫水。在醫院接受治療後，向本秋痊癒出院，回到家中。

3.測試一下



嚴重脫水

向本秋出院回家後，您認為何梅應該怎麼做呢？

選出所有您認為合適的答案。

- 何梅需要讓向本秋決定什麼時候喝水。
- 何梅需要確保向本秋每天日間的飲水量在 8-10 杯。
- 何梅記錄向本秋每天喝水的時間和攝入量。

小貼士



您可以點擊**我的養老服務**官網myagedcare.gov.au，或在週一至週五上午 8:00 至晚上 8:00 點致電 1800 200 422，協助您得到更多的支持。

3. 測試一下



嚴重脫水

向本秋出院回家後，您認為何梅應該怎麼做呢？

- ✘ 何梅需要讓向本秋決定什麼時候喝水。

不可行。 雖然何梅這樣做是在尊重向本秋的自主決定權，但是患失智症的人渴覺可能會降低，如果讓他們自己決定是否喝水，而沒有他人提醒，這是很危險的。如果無人提醒，脫水和暈倒的事情可能會再次發生。

- ✔ 何梅需要確保向本秋每天日間的飲水量在8-10杯。

可行。 何梅注意到向本秋可能忘記喝水，所以她試圖幫助她的丈夫每天攝入足夠的水。

- ✔ 何梅記錄向本秋每天喝水的時間和攝入量。

可行。 這樣可以建立一個日程表，記錄向本秋一天從早餐到晚餐這段時間內的飲水量。晚餐後喝水可能會增加夜間上廁所的次數。

3. 活動

飲食時間表

您可以用如下的時間表來提醒失智症患者進食和飲水的時間，讓他/她有機會可以選擇吃什麼喝什麼。

| 飲食時間 | 液體類型 | 液體量 |
|---------|------|-----|
| 早上-中午 | | |
| 午後-下午5點 | | |
| 晚餐-睡覺時間 | | |

請注意!



如果您照顧的人因心臟病而不允許喝水，則飲水量需要遵照醫囑。

讓我們一起回顧您所學的：

- 您需要支持和督促您照顧的人的飲食。
- 您可以鼓勵您照顧的人參與到膳食準備以及用餐過程中的一些活動中，為他/她營造一個愉悅的用餐氛圍，同時也有助於提高他們的自我價值感和成就感。
- 您可以通過變換食物、餐具和環境來促進他/她進食和飲水。
- 您可以通過改善您照顧的人的健康狀況來維持他/她良好合理的飲食，必要時需要求助於醫務人員。
- 要預防脫水，督促失智症患者喝水很重要。
- 觀察並記錄失智症患者的實際進水量。



您已經完成了本次課程的學習，做得很好！

獲取更多資訊

您的营养师能够给予您关于日常饮食上的建议。当地的医院、社区诊所以及您的家庭医生能够帮您联系营养师。更多详情，请点击**全澳失智症协会**（Dementia Australia）热线查询表[National Dementia Helpline](https://www.dementia.org.au/eating)和照护失智症患者用餐建议[dementia.org.au/eating](https://www.dementia.org.au/eating)

热线：1800 100 500。

其他相关信息

失智症饮食：

[betterhealth.vic.gov.au/dementia-eating](https://www.betterhealth.vic.gov.au/dementia-eating)

課程 2 飲食和預防健康問題

為什麼這次課程很重要？

取決於失智症的不同階段以及其他伴發的健康問題，失智症可對日常飲食產生各種各樣的影響。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

本次課程中，您將學習如何改善飲食，預防體重減輕，促進安全進食。

我將學到什麼？

1. 如何調整失智症患者的飲食習慣，改善膳食營養，預防體重減輕
2. 如何幫助失智症患者安全進食，預防吸入性肺炎

1.改善飲食和預防體重減輕

失智症晚期患者可能會有咀嚼和吞咽問題。衰老和失智症引起的嗅覺、味覺和視覺減退，均可對健康產生負面影響。抑鬱和飲食習慣的改變也可能損害進食和消化功能。

讓我們一起看個例子

李楚患失智症9年了，由女兒玲玲照顧她。玲玲最近發現她的母親經常白天睡覺，在正常吃飯時間很難醒來進食。玲玲認為母親不餓，不想打擾她睡眠。最近一次體檢結果顯示，自上次體檢到現在5周內李楚的體重減輕了2.5公斤（相當於李楚體重的5%）。

1. 測試一下



如何改善飲食和預防體重減輕

您會建議玲玲如何來改善李楚的飲食？

請選擇所有您認為合適的答案。

- 在母親睡醒時，靈活地安排進餐時間。
- 在飲食日誌中記錄她母親每天吃了什麼以及進食的頻率。
- 確保李楚可以獲得她喜歡的食物。

2. 幫助您照顧的人安全進食，預防吸入性肺炎

患有失智症的人可能會遇到以下問題：

- 患有失智症的人可能無法判斷什麼可以吃、什麼不能吃。他們覺得饑餓時，可能會隨手抓起他們眼前的、不能食用的東西就吃。作為照顧者，您需要將那些不可食用的材料和化學物質存放在安全的地方。
- 如果被照顧者處於失智症的後期，他們可能會有吞咽困難進而引起吸入性肺炎。吸入性肺炎是指個體在吞咽食物時，食物沒有進入胃部而是誤入了肺部引發的感染。吸入性肺炎會危及生命，因此，可能需要照顧者調整飲食以及餵食方法，預防吸入性肺炎的發生。

1. 測試一下



如何改善飲食和預防體重減輕

您會建議玲玲如何來改善李楚的飲食？

- ✓ 在母親睡醒時，靈活地安排進餐時間。

這是一個好的處理方法。 失智症後期的患者需要休息，所以當他們在正常用餐時間睡覺時，靈活安排進餐時間將是非常有幫助的。

- ✓ 確保李楚可以獲得她喜歡的食物。

這是一個好的處理方法。 在確診失智症之前她喜歡吃什麼食物？她現在看起來喜歡什麼食物？

- ✓ 在飲食日誌中記錄她母親每天吃了什麼以及進食的頻率。

這是一個好的處理方法。 記錄患失智症的人吃了什麼非常重要。這樣，照顧者能夠更好地瞭解什麼時間進食以及進食什麼樣的食物能夠保證患失智症的人攝入充足的食物。

不可食用的材料

王林東患有失智症10年，一直由他的妻子湯玉婷照顧。最近，湯玉婷會在白天密切注意丈夫。湯玉婷發現她放在廚房和浴室的肥皂沒有了，她還發現丈夫在吃餐桌上的花。她看到王林東拿起廚房裡的醬油甚至是洗潔精就喝。

2.測試一下



不可食用的材料

您認為湯玉婷應該怎麼辦？

請選擇所有您認為合適的答案。

- 湯玉婷意識到她需要將家用化學品，比如洗潔精等，鎖在櫃子裡。
- 將一些不能食用的家居用品放在王林東能夠拿到的地方，因為王林東應該受點教育，才會知道那些東西不能食用。

2.測試一下



不可食用的材料

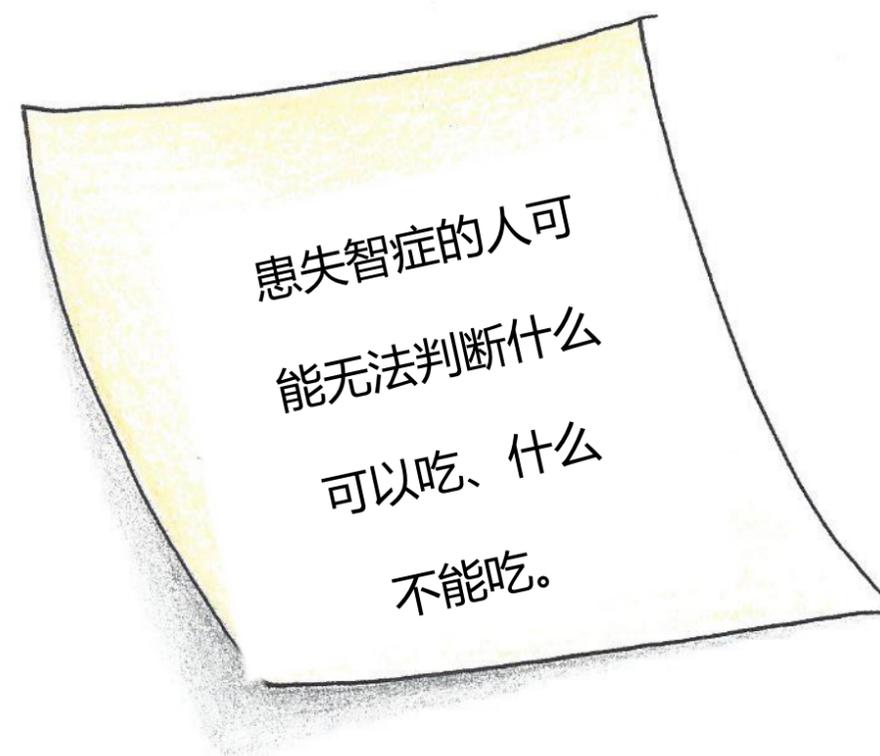
您認為湯玉婷應該怎麼辦？

- ✓ 湯玉婷意識到她需要將家用化學品，比如洗潔精等，鎖在櫃子裡。

正確！這是一個很好的反應。將這些危險的東西放在遠離患失智症的人的地方有助於保證其安全。

- ✗ 將一些不能食用的家居用品放在王林東能夠拿到的地方，因為王林東應該受點教育，才會知道那些東西不能食用。

不正確！失智症後期，個體判斷力下降，他們無法判斷哪些東西可以吃、哪些東西不能吃。將這些不能食用的危險物品放在遠離他們的地方是非常重要的。



幫助患失智症的人安全進食

魯霞患有失智症10年且長期臥床。她的丈夫，汪飛，和兩個成年的女兒協助她吃飯喝水。最近他們發現魯霞吞咽軟食有困難，並且注意到她喝水時有嗆咳，好像體溫也有點高，因此帶她去看醫生。

魯霞被診斷為吸入性肺炎。經過一個月的住院治療後，魯霞痊癒出院。為了防止回家以後發生吸入性肺炎，醫生給魯霞的醫囑為健康均衡的軟食和增稠的飲料。

3.測試一下



幫助患失智症的人安全進食

您認為汪飛和他的兩個女兒應該怎樣幫助魯霞？

請選擇所有您認為合適的答案。

- 瞭解如何製作健康均衡的軟食和增稠的飲料。
- 在協助魯霞進食時，不需要注意魯霞的坐姿。

請注意



健康均衡的軟食可以是手工製作的，不一定要用電動攪拌機。增稠的飲料可以通過將玉米粉加到水或其它液體中，邊加熱邊攪拌直至變稠來製備。

注意：許多國家的超市都有攪拌式增稠劑出售。



3. 測試一下



幫助患失智症的人安全進食

您認為汪飛和他的兩個女兒應該怎樣幫助魯霞？

✓ 瞭解如何製作健康均衡的軟食和增稠的飲料。

正確！ 健康均衡的軟食和增稠的飲料能夠幫助失智症後期的人繼續自己進食，維持健康的體重。

✗ 在協助魯霞進食時，不需要注意魯霞的坐姿。

錯誤！ 他們應該協助魯霞取直立的坐姿，這樣有助於她更好地吃飯、喝水，預防吸入性肺炎。

讓我們一起回顧您所學的：

- 您可以調整您照顧的人的飲食習慣，改善其營養狀況。
- 您可以將不可食用的材料和家用化學品存放在安全的地方，有助於失智症患者安全進食和喝水。
- 為了預防吸入性肺炎，您可以調整您照顧的人的食物和飲水，協助他/她進食時處於直立的坐姿。
- 您可以改變食物種類及製備方法，促進您照顧的人進食。

獲取更多資訊

照護者門戶 (Carer Gateway)

支持和服務的最佳起點是照護者門戶，它是一項全國性的線上和電話服務，可為護理者提供實用的資訊和資源。

照護者門戶 官網：carergateway.gov.au

熱線：1800 422 737

全澳照護者協會 (Carers Australia)

代表照護者的最大機構。全澳照護者協會可提供資訊，支持，教育，培訓和諮詢服務。

官網：carersaustralia.com.au 熱線：1800 242 636

全澳失智症求助熱線 (National Dementia Helpline)

熱線：1800 100 500

照護者支持小組 (Carer support groups)

照護者支持小組能提供一個安全可靠的機會讓您談論您的照護經歷。在小組中，您可以和有相似經歷的照護者分享交流經驗，從中獲得建議和支持。照護者支持小組有時是為特定條件而組織的。要求獲得有關您所在地區的這些團體的資訊。

官網：forum.carergateway.gov.au 熱線：1800200422

我的養老服務(MyAgedCare)

更多詳情請點擊我的養老服務官網myagedcare.gov.au或撥打熱線1800 200 422獲得更多有關老年照護的資訊。

“預防健康問題”相關鏈接：www.myagedcare.gov.au/caring-someone-particular-need/caring-someone-dementia



您已經完成了本次課程的學習，太棒了！

課程 3 如廁和失禁的護理

為什麼這次課程很重要？

如廁困難和失禁可能會導致患失智症的人感染及其他的健康問題，還會讓患者覺得自尊受損，不願參加社交活動。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

本次課程有助於您瞭解相關的健康問題，學會如何協助您照顧的人上廁所和護理失禁的問題。

我將學到什麼？

1. 隨地小便或小便失禁的可能的解決方法
2. 如何使用小便失禁的輔助用物和設備

1.隨地小便或小便失禁的可能的解決方法

隨地小便

失智症會導致個體找不到去衛生間的路，影響他們辨認衛生間或者馬桶坐墊的能力。

如果失智症患者有隨地小便的行為，您不應該責備或者懲罰他/她，因為這樣會給您照顧的人和您自己都帶來壓力。對室內環境和佈局稍作調整可能會幫助他們順利找到衛生間如廁。

讓我們看一個例子

幾年前付凡被診斷為血管性失智，他的妻子鄭芬一直照顧他。付凡可以不需要他人協助自己上廁所，但是最近，鄭芬發現付凡尿在了衛生間門口的地上。

1. 測試一下



防止隨地小便

您認為鄭芬應該如何正確處理這件事呢？

請選擇正確的答案。

- 對環境和衣服做一些簡單的改變，例如在衛生間的門上貼一張衛生間的標誌，使用對比色明顯的馬桶坐墊或者給付凡穿那種不用繫皮帶的褲子。
- 告訴她的丈夫他給別人造成了麻煩，並且懲罰他不能像往常一樣去鄰居家串門。

請記住



下面一些建議可以在您所照顧的人出現如廁障礙時給您提供一些幫助。

- 在衛生間的門上貼一張衛生間的標誌圖，以說明他/她找到衛生間。
- 如果他/她找不到衛生間，可以為其提供衛生間的方向引導。
- 從臥室到衛生間走廊上的夜間燈光要調亮。
- 使用對比色明顯的馬桶坐墊。
- 穿容易脫的褲子。
- 如果他/她忘記上廁所的步驟，您需要一步一步指導。

1. 測試一下



防止隨地小便

您認為鄭芬應該如何正確處理這件事呢？

✓ 對環境和衣服做一些簡單的改變，例如在衛生間的門上貼一張衛生間的標誌，使用對比色明顯的馬桶坐墊或者給付凡穿那種不用繫皮帶的褲子。

正確！ 患有失智症的人可能會找不到衛生間或者在使用馬桶時有一些困難，這些改變可以幫助付凡。

✗ 告訴她的丈夫他給別人造成了麻煩，並且懲罰他不能像往常一樣去鄰居家串門。

錯誤！ 您絕對不能這樣威脅患有失智症的人。付凡會感到羞愧尷尬，這種做法會讓他覺得不安。

想知道更多導致小便失禁的原因嗎？

| 導致隨地小便或小便失禁的原因 | 建議的解決方法 |
|----------------|--|
| 去衛生間的距離過長 | <ul style="list-style-type: none"> ● 引導他/她去衛生間 ● 夜間在床旁放一個便盆 ● 晚上在臥室和房間留夜燈 |
| 公共衛生間距離家太遠 | <ul style="list-style-type: none"> ● 在家裡為他/她準備便盆 |
| 找不到衛生間 | <ul style="list-style-type: none"> ● 在衛生間門上張貼標誌圖 |
| 馬桶坐墊的顏色對比度差 | <ul style="list-style-type: none"> ● 將馬桶坐墊換成容易辨認的顏色 |
| 走廊上燈光太暗 | <ul style="list-style-type: none"> ● 在走廊上提供充分的照明 |
| 衛生間光線太暗 | <ul style="list-style-type: none"> ● 在衛生間提供充分的照明 |

| 導致隨地小便或小便失禁的原因 | 建議的解決方法 |
|------------------|--|
| 衛生間門太窄，助步器或輪椅進不去 | <ul style="list-style-type: none"> ● 重修衛生間的門，方便助步器或輪椅通過 |
| 視力受損 | <ul style="list-style-type: none"> ● 白天帶他/她去衛生間 ● 晚上在臥室準備便盆 |
| 解不開褲子 | <ul style="list-style-type: none"> ● 將褲子換成容易解開脫下的 ● 幫助他/她如廁後穿上褲子 |
| 忘記到衛生間裡做什麼 | <ul style="list-style-type: none"> ● 提醒他/她需要做的事情 ● 一步一步引導他/她上廁所 |

公共場所小便失禁

失智症會影響一個人表達自己需求的能力，例如想要上廁所的需求。除此之外，失智症也會影響一個人的判斷能力，不知道在公共場所應該做什麼、不應該做什麼。

白天，您可以為您照顧的人安排好上廁所的時間，這樣可以預防此類事情（小便失禁）的發生。回憶在他/她患失智症以前上廁所的頻率可能會對您有幫助。您還可以根據您照顧的人行為上的變化來判斷他/她是否需要上廁所等，比如他/她變得煩躁、憂慮、焦慮或者坐立不安。

讓我們看一個例子

方英5年前被診斷為失智症，由她的兒子方樹照顧。因為母親喜歡交際，方樹就經常帶母親到旁邊的商店購物。

最近，他注意到母親白天時會小便失禁。

2. 測試一下



小便失禁

在這種情況下，您認為方樹應該怎麼做呢？

請選擇正確的答案。

- 這對於方樹來說是一件很尷尬的事情，所以他不應該再帶母親去購物。
- 在出去購物之前，方樹應該確保母親上過廁所了。

2. 測試一下



小便失禁

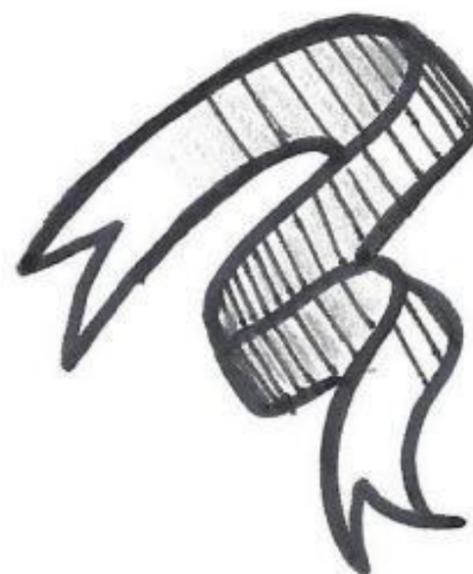
在這種情況下，您認為方樹應該怎麼做呢？

✘ 這對於方樹來說是一件很尷尬的事情，所以他不應該再帶母親去購物。

錯誤！ 這個建議不可行，因為他的母親會錯過日常最重要的、讓她感到快樂的事情。

✔ 在出去購物之前，方樹應該確保母親上過廁所了。

正確！ 這是一個很好的方法，可以預防方英小便失禁。



記錄如廁日記有助於改善大小便失禁的問題。

| 如廁日記 | | | 日期: |
|-------------|------|-------|------------|
| 時間 | 如廁次數 | 大小便失禁 | 您觀察到的可能的原因 |
| 06:00-09:00 | | | |
| 09:00-12:00 | | | |
| 12:00-15:00 | | | |
| 15:00-18:00 | | | |
| 18:00-21:00 | | | |
| 21:00-00:00 | | | |
| 00:00-03:00 | | | |
| 03:00-06:00 | | | |

2. 使用失禁的輔助用物和設備

在失智症晚期，患者可能會大小便失禁。在使用大小便輔助用物和設備前，您應該諮詢醫務人員，確認失禁的原因，因為有些原因是可治療的、可逆轉的。

請記住



目前有許多一次性的或可清洗的失禁輔助用物、尿墊、紙尿褲和相關的設備。選擇產品時，您需要考慮費用、效果、舒適度和方便度。

對於臥床的男性，小便器可能比較適用。有些小便器是防溢防漏的，可防止倒置後尿液外溢。

讓我們看一個例子

羅格處於失智症的晚期，和兒子一家住在一起，由兒媳梅楠照顧她的日常起居。由於羅格大小便失禁，醫生建議使用紙尿褲。

一開始梅楠遇到了一系列的問題：

- 羅格總是把紙尿褲脫掉扔在地上。
- 羅格使用紙尿褲時，還是會尿濕褲子。
- 羅格的私處皮膚受損。

3.測試一下

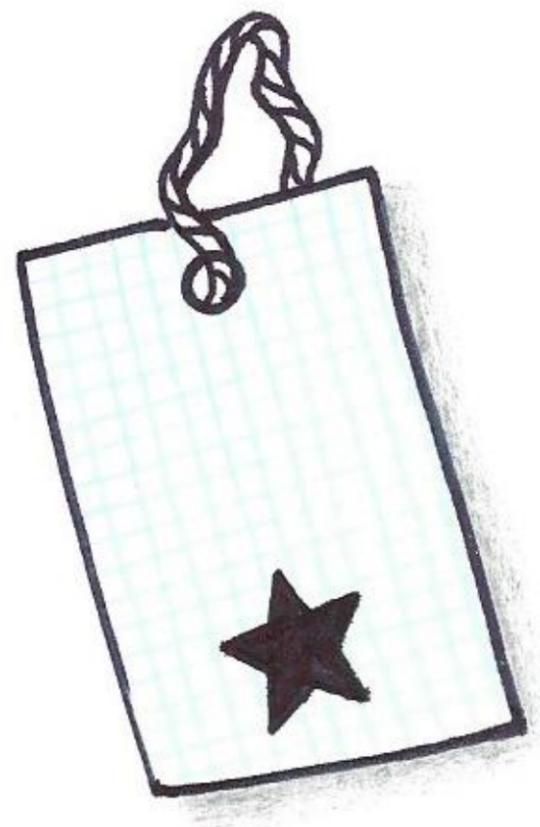


使用個人衛生用品

您認為在這種情況下，羅格應該怎麼做呢？

請選擇正確的答案。

- 梅楠應該強制羅格使用紙尿褲。
- 如果婆婆自己不去廁所，梅楠應該定時提醒她上廁所。



3.測試一下



使用個人衛生用品

您認為在這種情況下，羅格應該怎麼做呢？

- ✘ 梅楠應該強制羅格使用紙尿褲。

錯誤！ 這種情況下，很重要的一點是要確認紙尿褲是否會引起不適？紙尿褲的大小是否合適？紙尿褲是否濕了需要更換？

- ✔ 如果婆婆自己不去廁所，梅楠應該定時提醒她上廁所。

正確！ 定時上廁所可減少失禁的發生和紙尿褲的使用頻率。

請記住



以下是一些關於失禁護理的建議。

| 問題 | 課程的原因 | 建議的解決方法 |
|----------------|--|--|
| 總是把紙尿褲脫掉扔在地上 | <ul style="list-style-type: none"> ● 穿著紙尿褲不舒服 ● 紙尿褲大小不合適 ● 紙尿褲濕了，需要更換 | <ul style="list-style-type: none"> ● 檢查紙尿褲的大小是否合適 ● 按時更換紙尿褲 ● 就相應的行為諮詢醫生 |
| 使用紙尿褲時，還是會尿濕褲子 | <ul style="list-style-type: none"> ● 紙尿褲大小不合適 ● 定時如廁的習慣未養成 | <ul style="list-style-type: none"> ● 使用大小合適、種類正確的紙尿褲 ● 定時如廁可降低紙尿褲的使用頻率 |
| 私處皮膚疼痛或易受刺激 | <ul style="list-style-type: none"> ● 紙尿褲可引起皮膚損傷 ● 紙尿褲大小不合適或者沒有及時更換髒的紙尿褲可能會引起皮膚感染 | <ul style="list-style-type: none"> ● 選擇大小合適、種類正確的紙尿褲 ● 及時更換髒的紙尿褲，保持私處皮膚清潔 ● 使用護膚霜或護膚液保持皮膚健康 |
| 發熱、尿痛、尿異味 | <ul style="list-style-type: none"> ● 多種原因可以引起尿路感染，包括小便失禁和私處皮膚護理不當 | <ul style="list-style-type: none"> ● 看醫生 ● 如果沒有液體攝入量的限制，每天保證攝入6-8杯水或果汁 ● 保持私處皮膚清潔 ● 每天監測生命體征的變化，及時發現體溫異常 |

讓我們一起回顧您所學的：

- 不管出現任何狀況，比如隨地小便，都不要責備患失智症的人。
- 改變環境可以減少失禁的發生（比如在衛生間門上張貼標誌圖）。
- 定時帶患失智症的人上廁所，減少失禁次數。
- 根據個體患失智症之前的如廁頻率，制定如廁時間表。
- 如果以上這些都不起作用，可以使用失禁輔助用物和設備。
- 請記住，如果失禁輔助用物使用不當，可能會刺激皮膚。
- 保持私處皮膚清潔，預防尿路感染。
- 如果沒有液體攝入量的限制，督促被照顧者每天攝入6-8杯水或果汁，預防尿路感染。

請注意



想要瞭解更多關於如何控制情緒的建議，請閱讀 [模組3 課程3 不同的思維方式](#)。



獲取更多資訊

國家排便節制熱線 (National Continence Helpline)

1800 33 00 66

大小便失禁是一個讓人很尷尬的問題，不僅僅是您，在澳洲有四分之一的人都有這樣的煩惱。但是您可以得到幫助。熱線工作人員都具備專業的護士資格，可以為您提供及時、保密和專業的建議。他們還可以為您提供有關節制產品、國家和州政府節制補貼計畫的資訊，並安排將節制資訊資源發送給您。

官網：<https://www.continence.org.au>

工作時間外請撥打家庭醫生熱線：1800 022 222

膀胱和腸道(Bladder and Bowel)

澳大利亞政府官方網站**膀胱和腸道**主題網頁提供促進膀胱和腸道健康的資訊。它還向受尿失禁影響的人、他們的家人、照護人員以及衛生專業人員等提供有關膀胱和腸道問題的預防、管理和治療的資訊。

官網：health.gov.au/bladder-and-bowel

全澳失智症協會(Dementia Australia) 1800 100 500

提供支持、資訊、教育和諮詢服務。官網：

dementia.org.au

我的養老服務(My Aged Care) 1800 200 422

提供關於老年失智症患者的服務資訊。官網：

myagedcare.gov.au

排便節制基金會(Continence Foundation of Australia) 1800

330 066 官網：continence.org.au.org.au



您已經完成了本次課程的學習，做得很好！

課程 4. 個人護理

為什麼這次課程很重要？

失智症會影響一個人進行個人護理的能力，比如刷牙、淋浴/沐浴和梳洗。因此，協助患有失智症的人做好個人護理非常重要。個人護理不到位可能會導致患失智症的人感染和其他的健康問題，還會導致自我價值感降低，不願參加社交活動。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

本次課程有助於您瞭解被照顧者的相關健康問題，做好相應的個人護理。

我將學到什麼？

1. 如何改造周圍環境，使個人護理容易一些
2. 日常穿衣、口腔護理和洗澡方面的建議
3. 個人護理能力的訓練

1.改造周圍環境，使個人護理容易一些

有很多原因可以導致患失智症的人無法做好個人護理。其中一個原因就是他們找不到個人護理所需要的用物。

例如，患者由於記憶喪失找不到自己的牙刷和牙膏，那麼刷牙就變成一件很困難的事情。

但是，您可以重新佈置周圍環境，使患者較容易地能找到個人護理所需要的用物。

讓我們看個例子

陶夢患有阿爾茨海默病，但是她基本可以自理，不需要家人的幫忙。

最近，她的丈夫韓陽發現她沒有像往常一樣洗臉、梳頭、化妝，而是穿著睡衣就坐下來吃早餐。

1. 測試一下



促進個人衛生

您認為韓陽應該怎樣應對這種情況呢？

請選擇正確的答案。

- 按照使用順序將個人護理的用物擺放好，貼上大字體、不同顏色的標籤，方便陶夢閱讀。
- 讓兒媳將陶夢從餐桌旁帶到衛生間，並幫助陶夢洗漱和換衣服。

多種原因可能導致陶夢早餐前沒有進行個人護理。其中一個原因是她可能有抑鬱。想瞭解更多有關抑鬱的信息，請閱讀 [模組5 課程4 抑鬱和焦慮](#)。

請注意



以下建議有助於患失智症的人找到自己的個人護理用物，便於他們自己進行個人護理。

- 找到衛生間或廁所：在衛生間或廁所的門上張貼標識圖片或文字，也可以指引他們去衛生間或廁所。
- 找到個人護理用物：衛生間裡的物品擺放一目了然；在個人護理用物上標注他/她的名字；使用圖片或文字標注用物名稱或放置的位置；使用對比度明顯的顏色。
- 幫忙開關水龍頭：用不同顏色標明水龍頭開、關的方向；引導他/她開關水龍頭，必要時給予協助。

1. 測試一下



促進個人護理

您認為韓陽應該怎樣應對這種情況呢？

✓ 按照使用順序將個人護理的用物擺放好，貼上大字體、不同顏色的標籤，方便陶夢閱讀。

正確！ 患失智症的人可能找不到不太明顯的東西，為他們創造一個“易找到的”環境是很重要的。

✗ 讓兒媳將陶夢從餐桌旁帶到衛生間，並幫助陶夢洗滌和換衣服。

錯誤！ 首先韓陽需要找出陶夢早餐前不洗滌的原因。另外，韓陽還要詢問陶夢是否願意讓兒媳幫助她進行個人護理。不事先徵求她的意見可能會讓她感到難過。

2.日常穿衣、口腔護理和洗澡方面的建議

如果患失智症的人無法自己選擇和穿戴衣物

失智症會影響一個人正確選擇和穿戴衣物的能力。

您可以協助您照顧的人挑選、穿戴衣物，但需要讓他/她盡可能做一些自己力所能及的事情。您不應該在失智症患者還有能力的情況下完全代勞。



讓我們看一個例子

董通患有阿爾茨海默病，他的妻子張佳在照顧他的日常起居。董通過去會在前一天晚上擺放好第二天要穿的衣服。

最近，張佳發現董通不再這樣做，而是每天都穿著同一套衣服進進出出。張佳還發現，他的襯衫有幾粒扣子都沒扣，有時候還忘記系腰帶或鞋帶。

2.測試一下



穿衣

您認為張佳應該如何處理這種情況呢？

請選擇正確的答案。

- 告訴董通不能這麼邋邋，並為董通選好衣服穿上。
- 提醒董通前一天晚上擺好第二天要穿的衣服，並鼓勵他穿不用系腰帶的褲子和不用系鞋帶的鞋子。

2. 測試一下您的理解



穿衣

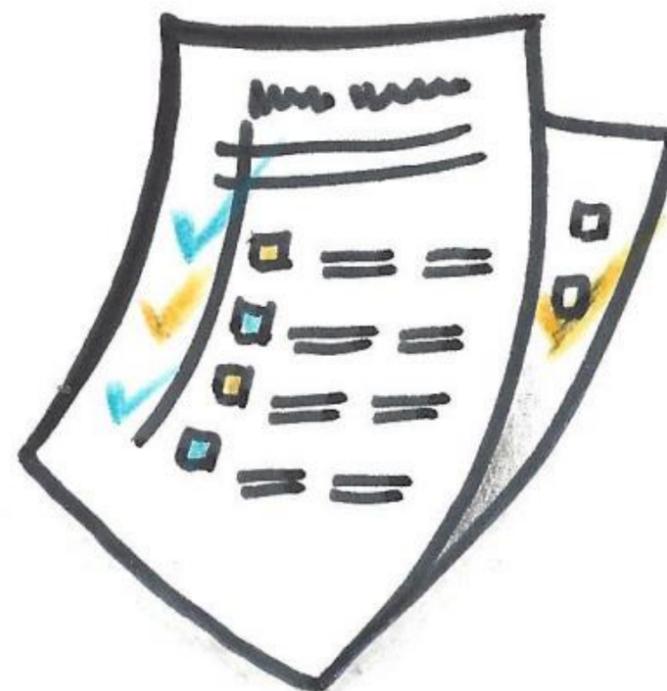
您認為張佳應該如何處理這種情況呢？

- ✘ 告訴董通不能這麼邋邋，並為董通選好衣服穿上。

不可行！ 這不是董通的錯，對他來說正確選擇和穿戴衣服是一件極具挑戰性的事情。但是在他人幫助下，董通可能還有能力自己選擇和穿戴衣服。

- ✔ 提醒董通前一天晚上擺好第二天要穿的衣服，並鼓勵他穿不用系腰帶的褲子和不用系鞋帶的鞋子。

正確！ 這可以讓董通自己挑選和穿戴衣服，有可能還會幫助他提高自我價值感。



不會刷牙

失智症會影響一個人的組織能力、協調能力和注意力，而這些都是進行個人口腔護理所需要的。口腔護理不到位可能會導致食欲不佳、口臭、口腔感染以及其他的健康問題。

協助患失智症的人進行口腔護理的目的是說明其最大限度地做一些仍然力所能及的事情。

讓我們看一個例子

郭亮患有阿爾茨海默病，但是一直以來都是自己刷牙，不需要家人幫忙。最近，郭亮的妻子凌領發現丈夫經常把衛生間弄得一團糟，洗滌台和地上全是水和牙膏。她還發現丈夫不能像往常一樣按順序刷牙，而且也不會自己戴假牙了。

3. 測試一下



促進口腔護理

您認為凌領應該如何應對這種情況？

請選擇正確的答案。

- 在不徵求郭亮意見的情況下給他戴上假牙。
- 一步一步地指導她丈夫刷牙，在他完成後給予表揚。



3. 測試一下您的理解



促進口腔護理

您認為凌領應該如何應對這種情況？

- ✘ 在不徵求郭亮意見的情況下給他戴上假牙。

不可行！ 凌領完全替丈夫代勞了，更糟糕的是還沒有事先征得丈夫的同意。這可能會讓郭亮難過。

- ✔ 一步一步地指導她丈夫刷牙，在他完成後給予表揚。

正確！ 這種做法使郭亮在保持自己獨立性的同時，自我價值感也會提高。

1. 活動



從以下選項中選出您照顧的人需要幫忙的口腔護理的步驟。

- 將牙膏擠在牙刷上
- 按照正確的順序清潔牙齒和牙齦
- 漱口、清潔口腔
- 每天用牙線或者牙籤清潔牙縫
- 必要時使用唇膏滋潤嘴唇
- 必要時檢查是否有口腔感染或牙疼的跡象
- 必要時取出假牙，沖洗、清潔並保管好



個人護理和洗澡困難

失智症會影響一個人的組織能力、協調能力和注意力，導致其不僅不能自己進行口腔護理，還無法自己梳頭或沐浴。患失智症的人可能會將幫助他/她進行個人護理看作是對其隱私、人身安全和周圍環境安全的威脅，因此可能會拒絕或抵觸他人的幫助。

讓我們看一例子

馮俊患有阿爾茨海默病，由他的妻子袁袁照顧他的日常起居。由於年事已高，袁袁體力上無法再繼續幫助馮俊洗澡，所以家人決定由三個女婿每週輪流幫助馮俊洗澡。

大女婿對馮俊很溫和，再三保證洗澡時馮俊會感到舒適。他將馮俊帶到衛生間，開始脫衣服時，馮俊突然將他推開，並沖他叫喊，讓他走開。

4.測試一下



協助洗澡

您認為馮俊的家人應該怎樣處理這種情況呢？

請選擇正確的答案。

- 家人意識到馮俊認為女婿是陌生人才會這樣，所以袁袁決定陪著女婿一起給馮俊洗澡。
- 告訴馮俊應該感激家人的幫助，如果繼續這樣排斥的話，就將他送到養老機構。

4. 測試一下您的理解



協助洗澡

您認為馮俊的家人應該怎樣處理這種情況呢？

- ✓ 家人意識到馮俊認為女婿是陌生人才會這樣，所以袁袁決定陪著女婿一起給馮俊洗澡。

很好的建議！ 患失智症的人可能會忘記以前認識的人，所以給他們足夠的過渡時間來熟悉他人是非常重要的。

- ✗ 告訴馮俊應該感激家人的幫助，如果繼續這樣排斥的話，就將他送到養老機構。

不可行！ 絕對不能這樣威脅患失智症的人，說這樣的話不僅不會對現狀有所幫助，還會讓馮俊感到很苦惱。

在協助您照顧的人進行個人護理時，無論任何時候，您都要詢問他/她的意願並尊重他/她的選擇，再三確保他/她覺得安全和舒適。

患失智症的人在被他人協助進行個人護理時可能會有所抵觸，甚至會像馮俊一樣有激越、攻擊行為。想瞭解更多如何預防或應對攻擊行為的信息，請閱讀 [模組5 課程3 攻擊行為](#)。

請注意



這裡是一些幫助患失智症的人洗澡方面的建議：

- 確認患者一天中願意洗澡的時間。
- 將洗澡改成浴巾擦浴。（注意：用浴缸洗澡尤其困難，一是浴缸很滑容易導致跌倒；二是洗完澡照顧者可能很難將患者從浴缸中扶出來。）
- 濕滑的浴缸或浴室地板可能會導致跌倒，使用浴室防滑墊可以預防跌倒。
- 調節式座椅或設備，比如洗澡座椅和扶手杆，可能會有所幫助。
- 對於怕水的患者，儘量調小水流。
- 讓患者比較信任的照料者幫助患者洗澡。洗澡時可以先洗身體，等患者適應後再洗頭，避免洗髮液進入眼睛引起患者不適。

2. 活動



從以下選項中選擇失智症患者需要他人協助的個人護理活動，將其整合到日常活動當中進行訓練。

- 選擇白天要穿的衣服
- 在地上放置防滑墊
- 穿脫睡衣
- 洗手、擦手
- 洗臉、擦臉
- 洗腳、擦腳
- 清洗並擦乾私處
- 洗澡後擦乾身體
- 將睡衣換成外出時穿的衣服
- 做好洗澡準備
- 打開水龍頭，調節水溫準備洗澡
- 洗澡前脫掉衣服
- 洗澡時洗頭、洗身子
- 剃須
- 用毛巾擦乾頭髮/身體
- 塗抹潤膚乳
- 檢查是否有皮膚破損等問題
- 洗澡後穿衣服
- 梳頭
- 使用吹風機
- 化妝
- 修剪手指甲和腳指甲

讓我們一起回顧您所學的：

- 只要您照顧的人還有能力，盡可能鼓勵他/她自己進行個人護理和口腔護理。
- 改造周圍環境，例如提供指引標識、鼓勵他們選擇不同樣式的衣服或者坐下來進行個人護理。
- 讓您照顧的人參與日常決策，例如他/她想穿什麼樣的衣服。
- 請記住：個人護理時不恰當的幫助可能會引起激越或攻擊行為。
- 換位思考，試著去理解他/她抵觸他人幫助的原因。

獲取更多資訊

討論照護者所需的支持和關懷永遠不會太早或太遲。談論如何獲得更多的幫助並不意味您作為照護者表現不佳。

全澳失智症協會(Dementia Australia) 1800 100 500

提供支持、資訊、教育和諮詢服務。

官網：dementia.org.au

全澳失智症求助熱線 (National Dementia Helpline)

熱線：1800 100 500

照護者支持小組 (Carer support groups) 1800200422

照護者支持小組能提供一個安全可靠的機會讓您談論您的照護經歷。在小組中，您可以和有相似經歷的照護者分享交流經驗，從中獲得建議和支持。

官網：forum.carergateway.gov.au

我的養老服務 (MyAgedCare)

如果您需要在家中獨立生活並需要額外的說明，可通過澳大利亞政府補貼的**家居配套服務**計畫獲得說明。這些服務可能包括說明日常個人活動，例如穿衣或梳洗。

官網：myagedcare.gov.au

熱線：1800 200 422

有關**家居配套服務**更多資訊請點擊：

<https://www.myagedcare.gov.au/help-at-home>



您已經完成了本次課程的學習，太棒了！

課程 5 愉快的生活

為什麼這次課程很重要？

要為患失智症的人創造愉快的生活，維持他/她以前的日常活動是非常重要的。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

本次課程中，您將學習如何調整患失智症的人的日常起居和活動以適應疾病進展帶來的能力變化。

我將學到什麼？

1. 為被照顧者制定一整天的日常活動
2. 保持被照顧者患失智症之前所熟悉的日常活動
3. 根據被照顧者的能力變化調整日常活動

1. 保持日常活動很重要

為患失智症的人營造一種支持性的環境，使他們能夠做自己喜歡的事情，這點非常重要。

這對於您和被照顧者同樣適用。

儘量保持被照顧者熟悉的日常活動並隨著其個人能力的變化來調整這些活動，是至關重要的。



什麼是日常活動？

日常活動就是被照顧者每天或幾乎天天都做的事情。

盡可能長時間地保持被照顧者的日常活動很重要，這樣可以讓他/她比較安心，減少壓力。您需要瞭解被照顧者過去的日常活動。如果目前沒有建立什麼常規的日常活動，您可以幫助他/她開始一項日常活動並儘量堅持，比如晚上喝茶、聽輕音樂或者做禱告。

當然其他時間做一些常規的活動也很有用，比如早上剛起床的時候、吃午飯的時候或者下午的時候都可以。

這些活動越簡單、越容易做，就越可能使被照顧者覺得安心，家中的壓力也越少。

一日之計在於晨

設置一個固定的起床時間及起床後固定要做的事情是很有幫助的。比如早上起來洗澡、刷牙、穿好衣服，然後坐下來吃早餐。隨著失智症的進展，被照顧者可能每件事情都需要幫助，能減輕壓力的一個方法就是盡可能地保持基本相似的日常活動。

白天，為您照顧的人安排一些他/她們喜歡的活動也很重要，比如看望朋友或者其他家人、散步、讀書、做遊戲或者聽廣播。這些活動都要根據他/她們之前的興趣愛好和目前的能力來設計。

在失智症的早期階段，您照顧的人可能仍然能繼續他/她喜歡的事情，不需要他人幫忙。但是，隨著疾病的進展，您需要調整或改變這些日常活動，使他/她依然能夠愉快、開心地進行這些活動。設計活動時很重要的一點是活動的靈活性和創造性，以便日後根據病情的變化調整活動。

讓我們看一個例子

馬蓉患有失智症，她習慣於早餐後即刻喝杯茶。她的女兒彭妮想要鼓勵母親每天散步，而且醫生也是這樣建議的。彭妮並不知道母親在早餐後有喝茶的習慣，所以當她試著帶馬蓉早餐後散步時，馬蓉拒絕了。

1. 測試一下



早上

您對彭妮有什麼建議呢？

請選擇所有您認為正確的選項。

- 如果彭妮建議母親早餐後先喝茶然後再散步，或許馬蓉就不會拒絕了。
- 彭妮應該詢問馬蓉日常的常規活動以及她做這些事情的順序。
- 彭妮應該強制馬蓉去散步，因為散步是醫生的建議。

請記住



盡可能長時間地保持被照顧者每天或幾乎天天都做的活動，即日常活動。這有助於減少其困惑、焦躁、不安和煩躁。

同時有助於維護其自尊感。想一想，如果您的習慣被他人改變或由他人制定，您會是怎樣的感受呢？

1. 測試一下



早上

您對彭妮有什麼建議呢？

✓ 如果彭妮建議母親早餐後先喝茶然後再散步，或許馬蓉就不會拒絕了。

正確！ 這樣做符合馬蓉過去的日常活動習慣。

✓ 彭妮應該詢問馬蓉日常的常規活動以及她做這些事情的順序。

的確！ 彭妮可以瞭解馬蓉的日常活動，但是，這只適用於失智症的早、中期。在失智症的後期，馬蓉可能會忘記她的日常活動。

✗ 彭妮應該強制馬蓉去散步，因為散步是醫生的建議。

不可行！ 因為這可能會使馬蓉生氣、難過。

2. 根據疾病進展調整日常活動

隨著失智症的進展，您需要根據他/她的能力變化，調整其日常活動。

這裡是一些可以為患失智症的人建立的日常活動。

早上

每天同一時間起床。

- **調整：** 因為被照顧者可能不會設置鬧鈴，所以需要您幫助叫醒他/她。

在固定時間吃早餐。在失智症早期階段，被照顧者可能還會自己準備早餐。

- **調整：** 他/她可能需要他人幫助放佐料，之後，可能在做早餐和吃早餐時需要更多的幫助。

晨間清潔活動，例如刷牙、洗澡、穿衣。在失智症早期，被照顧者可能還可以在沒有他人幫助的情況下完成這些事情。

- **調整：** 將牙刷、牙膏這類洗滌工具整齊地擺放成一排，這樣可以促使洗澡、刷牙等活動依順利進行。在疾病後期，可能需要他人幫忙完成這些活動。

請記住



- 早上做一些日常活動並盡可能長時間地維持下來很重要。
- 隨著失智症的疾病進展和患失智症的人的能力變化，需要對日常活動進行適時的調整。

想瞭解更多如何為患失智症的人提供個人護理的建議，請閱讀 [本模組 課程4 個人護理](#)。

白天

根據被照顧者以前的興趣愛好和目前的能力，設計一些他/她喜歡做的日間活動。

這裡是一個示例

馬蓉喜歡烘焙，以前在家人聚餐時經常會做一些特製的蛋糕和餅乾。現在由於患了失智症，她有時會忘記做糕點需要的配料以及放配料的順序。

剛開始，馬蓉在菜譜的幫助下繼續烘焙，但是她發現做烘焙越來越困難，做出來的蛋糕、餅乾也不好吃，最後不得不扔掉。彭妮想幫助母親繼續保持她做烘焙的習慣。

2. 測試一下



在日常中保持原有的活動和興趣

您對彭妮有什麼建議呢？

請選擇所有您認為正確的選項。

- 彭妮應該將所有用來烘焙和做飯的用具都收起來，並告訴母親她不可能再做這些了。
- 彭妮應該和母親一起去採購一些容易製作的蛋糕和餅乾，例如“開盒即用”類的蛋糕，只需要一些簡單的工序就能做好蛋糕，這樣馬蓉可以繼續做她喜歡的烘焙。
- 隨著馬蓉能力的變化，彭妮可以在下午空出一些時間陪母親一起做烘焙。

2. 測試一下



在日常中保持原有的活動和興趣

您對彭妮有什麼建議呢？

- ✘ 彭妮應該將所有用來烘焙和做飯的用具都收起來，並告訴母親她不可能再做這些了。

不可行！ 彭妮並沒有設法拿出其他的方法幫助母親，這樣做可能會使馬蓉感到難過。

- ✓ 彭妮應該和母親一起去採購一些容易製作的蛋糕和餅乾，例如“開盒即用”類的蛋糕，只需要一些簡單的工序就能做好蛋糕，這樣馬蓉可以繼續做她喜歡的烘焙。

這是一個很好的建議， 不僅維持了馬蓉喜歡的日常活動，還適應了她目前的能力。

- ✓ 隨著馬蓉能力的變化，彭妮可以在下午空出一些時間陪母親一起做烘焙。

就長遠來說，這是一個非常好的建議。 這不僅可以繼續保持馬蓉的日常活動，還可以在她需要的時候得到幫助。

日落現象

患失智症的人有時會在傍晚時分變得易怒、躁動和困惑，這就是常說的“日落現象”，這可能會導致照顧者格外的疲憊和煩躁。造成日落現象的具體原因尚不清楚，但是日常生活習慣被打亂可能是原因之一。在這個時間段，最好試著讓他/她做一些覺得有意義的事情。

一起來看看彭妮和馬蓉的另外一個示例

每天中午12點到下午3點這段時間，馬蓉喜歡去社區活動中心，在那裡她和朋友們一起吃午飯並做一些娛樂活動。起初她自己一個人走過去，但是隨著記憶的喪失，她找不到去活動中心的路了。彭妮請求家人帶馬蓉去活動中心，並把她帶回家。這樣堅持了一段時間，最後這個家人也不能帶馬蓉了。彭妮不知道該怎麼做，因為自己也無法每天下午都陪馬蓉。

3. 測試一下



保持戶外活動和興趣

您對彭妮有什麼建議呢？

請選擇您認為所有正確的選項。

- 彭妮可以請求其他家人幫助馬蓉。
- 彭妮可以請求其他人，比如鄰居，陪馬蓉去老年活動中心。
- 彭妮可以告訴母親下午在家裡做一些事情，比如看電視或者聽廣播。

請記住



尊重您照顧的人現階段的日常活動規律並盡可能長時間地保持這種規律。

當日常活動不可能再繼續時，盡可能地做一些調整，讓那些對於他/她來說很重要的活動盡可能長時間地保持下去。

3. 測試一下



保持戶外活動和興趣

您對彭妮有什麼建議呢？

- ✓ 彭妮可以請求其他家人幫助馬蓉。

這個方法很好。如果其他家人可以繼續帶馬蓉去活動中心，這對馬蓉維持其日常活動是最好的辦法，同時這種方法也適應了馬蓉能力的變化。

- ✓ 彭妮可以請求其他人，比如鄰居，陪馬蓉去老年活動中心。

可行。家人不是總有時間陪馬蓉，有時其他人也願意幫忙，只是不知道該怎麼幫忙。這是一個您可以向他人求助的具體的事情。

- ✗ 彭妮可以告訴母親下午在家裡做一些事情，比如看電視或者聽廣播。

這在目前並不是一個好的解決辦法。這將馬蓉與其他人孤立起來，也剝奪了她做喜歡的事情的權利。隨著失智症後期馬蓉能力的變化，這可能是一個較好的方法，但不適合現階段。

臨睡前

馬蓉在睡前30分鐘有閱讀的習慣。隨著失智症的進展，她發現她無法閱讀了，有時，她只是盯著書發呆。她越發覺得閱讀讓她很困惑。

彭妮想根據馬蓉目前的能力，對這個習慣進行調整。

4. 測試一下



調整活動

您對彭妮有什麼建議呢？

請選出所有您認為正確的選項。

- 彭妮可以在馬蓉睡前給她閱讀15分鐘的書籍。
- 彭妮應該將書從馬蓉的房間拿走。
- 彭妮應該給馬蓉找一些圖文並茂的書籍或者可以用磁帶播放的書籍。

請記住



- 從早上到下午再到晚上睡覺，要盡可能長時間地為患失智症的人建立並保持一些日常活動，同時要根據患者能力的變化隨時調整這些活動。
- 列印出一張日常活動表，每天做一項活動，並將活動表張貼在顯眼的地方。

4. 測試一下



調整活動

您對彭妮有什麼建議呢？

- ✓ 彭妮可以在馬蓉睡前給她閱讀15分鐘的書籍。

這是一個好辦法。這有助於馬蓉繼續享受閱讀這件她喜歡的事情，同時也與她目前的能力相適應。

- ✗ 彭妮應該將書從馬蓉的房間拿走。

不可行。因為這麼做忽略了閱讀對於馬蓉的重要性。彭妮應該意識到她和她的母親仍然可以一起閱讀，只是需要略作調整。

- ✓ 彭妮應該給馬蓉找一些圖文並茂的書籍或者可以用磁帶播放的書籍。

這對於一個喜歡讀書卻又沒能力讀那些文字書的晚期患失智症的人來說，是一個**很好的解決方法**。

讓我們一起回顧您所學的

- 為患失智症的人建立日常活動很重要，這點對於您所照顧的人也同樣適用。
- 盡力維持他/她患失智症之前的活動。
- 根據患失智症的人能力的變化，隨時調整這些活動。

獲取更多資訊

討論照護者所需的支持和關懷永遠不會太早或太遲。談論如何獲得更多的幫助並不意味您作為照護者表現不佳。

我的養老服務(My Aged Care) 1800 200 422

提供關於老年失智症服務的資訊。

官網：myagedcare.gov.au

全澳失智症協會(Dementia Australia) 1800 100 500

提供支持、資訊、教育和諮詢服務。

官網：dementia.org.au

全澳失智症求助熱線 (National Dementia Helpline) 熱線：
1800 100 500

全澳照護者協會(Carer Australia) 1800 242 636

代表照護者的最大機構。全澳照護者協會可提供資訊，支持，教育，培訓和諮詢服務。

官網：carersaustralia.com.au

照護者支持小組(Carer Support Group)1800200422

照護者支持小組能提供一個安全可靠的機會讓您談論您的照護經歷。在小組中，您可以和有相似經歷的照護者分享交流經驗，從中獲得建議和支持。照護者支持小組有時是為特定條件而組織的，要求獲得有關您所在地區的這些團體的資訊。官網：forum.carergateway.gov.au

全澳失智症服務提供失智症行為管理諮詢服務 (DBMAS)
1800 699 799

失智症行為管理諮詢服務 (DBMAS) 為失智症患者及照護者提供支持，幫助他們應對失智症的行為和心理症狀，例如遊走和攻擊行為。失智症行為管理諮詢服務全年無休，每天24小時都能夠提供服務。詳情點擊：dementia.com.au



您已經完成了本次課程的學習，太棒了！

模組

5

應對行為改變

- 課程 1 行為改變簡介
- 課程 2 記憶喪失
- 課程 3 攻擊行為
- 課程 4 抑鬱和焦慮
- 課程 5 睡眠障礙
- 課程 6 妄想和幻覺
- 課程 7 重複行為
- 課程 8 遊走和走失
- 課程 9 判斷力下降或缺乏
- 課程 10 總結和回顧

課程 1 行為改變簡介

為什麼這次課程很重要？

患失智症的人會表現出一些行為改變，這些行為會影響他們，同時也會給像您一樣的照顧者造成困擾。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

本次課程有助於您提高預防和應對行為改變的技能。

我將學到什麼？

1. 行為改變是患失智症的人常見的表現
2. 行為改變的週期：行為改變之前發生的事件，行為改變和照顧者的反應
3. 應對行為改變的不同反應和方法

1.行為改變是患失智症的人常見的表現

像您照顧的人一樣，患失智症的人會表現出一些行為改變。這些行為會影響他們，但也會給像您一樣的照顧者造成困擾。

“行為改變是那些會使您感到困擾和壓力的行為”。

在此部分的介紹中，您將學習：

- 如何識別行為改變。
- 如何應對行為改變。
- 如何通過改變周圍環境來減少或防止行為改變的發生。

1. 行動



您照顧的人是否有下面列出的行為改變？

請選擇所有適用的選項。

| 行為改變 | 舉例 |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 記憶喪失 | 忘記或找不到東西，不能回憶起最近發生的事情或不能記住日期和星期幾 |
| <input type="checkbox"/> 攻擊行為 | 威脅性言論或行為，任何令您感到害怕或恐懼的行為 |
| <input type="checkbox"/> 抑鬱或焦慮 | 感到悲傷、擔憂、害怕、沮喪或生氣，變得非常容易激動、哭泣、焦慮或坐立不安，沉默寡言，不開心，反應遲緩 |
| <input type="checkbox"/> 睡眠障礙 | 夜間無法入睡，叫醒您或其他家人 |
| <input type="checkbox"/> 妄想和幻覺：看到或聽到不存在的東西 ^a | 對世界有錯誤的理解，有固定不變的錯誤觀念，看到或聽到不存在的東西 |

| 1. 活動  | |
|---|--------------------------------|
| 行為改變 | 舉例 |
| <ul style="list-style-type: none"> ■ 重複行為：反復重複做相同的事情 | 反復問相同的問題或做相同的動作 |
| <ul style="list-style-type: none"> ■ 遊走：不停地來回走 | 不停地走，離開房間或走失 |
| <ul style="list-style-type: none"> ■ 判斷力下降 | 說的話不合時宜，在某些場合做不恰當的事情，不能約束自己的行為 |
| <ul style="list-style-type: none"> ■ 其他行為 | 這些行為改變並未在此處列出 |

請記住 

許多情況可能會導致行為的改變，這些可能會讓您和您所照顧的人感到不安，這可能會導致您和您所照顧的人關係上的不和，也可能會讓您感到難過，生氣，困惑或者焦慮。

有些時候，您可能覺得自己處理不了這些事情。在這次課程中您將會學到如何減少或者預防這些情況的發生。

2.行為改變的週期

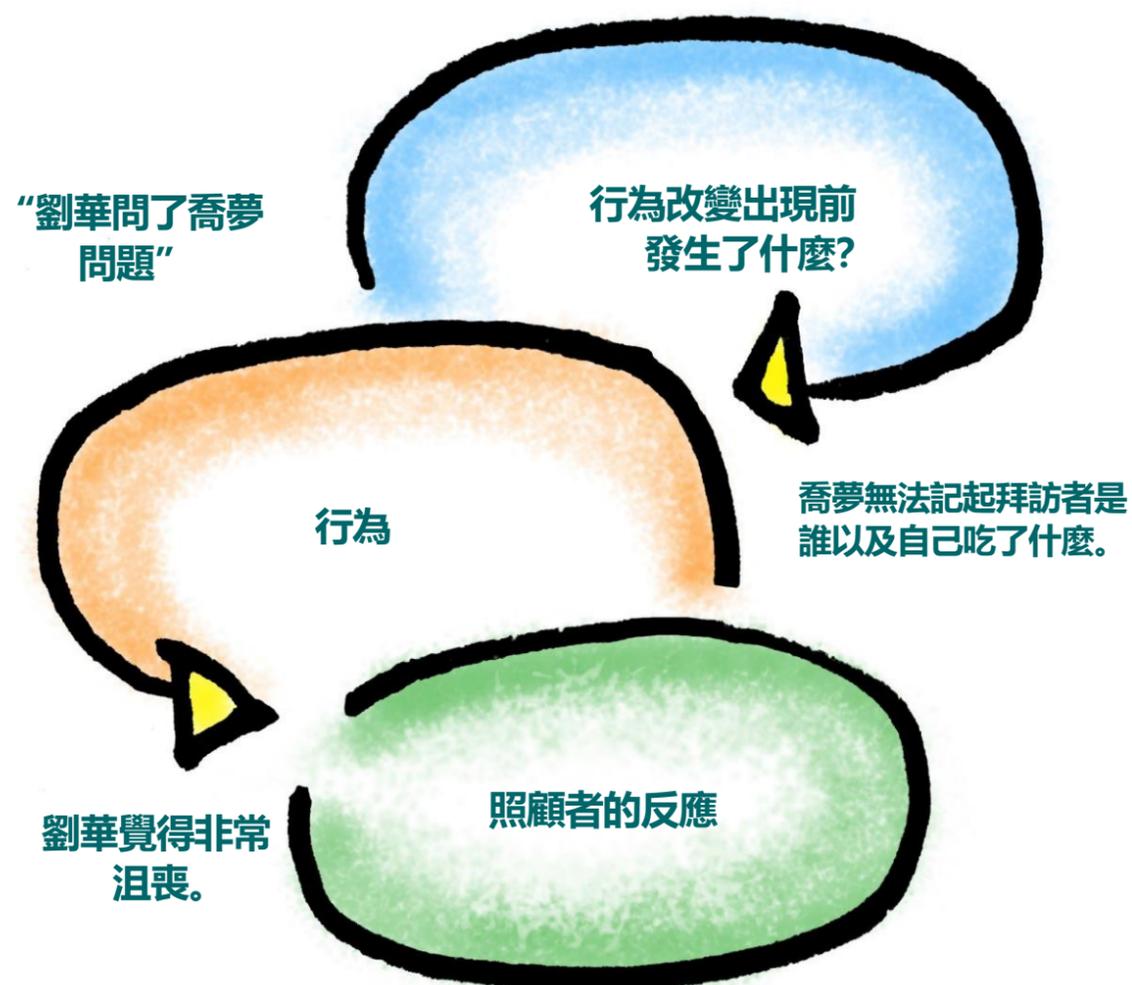
理解行為改變以及在行為改變前後可能會發生什麼是很重要的。有些時候你可以減少或者預防特定行為的發生。如果你知道發生這些行為之前可能會發生什麼或者哪些會觸發這些行為的發生便可以幫助你減少或避免這些行為的發生。

我們一起看一下下面的案例

像您照顧的人一樣，喬夢也患有失智症。像您照料他/她一樣，她的丈夫劉華照料著她。

劉華經常會問喬夢是否記得上周來拜訪她的人或昨天她吃了什麼。儘管這些對家人來說很重要，但是喬夢卻想不起這些事情。因此，劉華覺得非常沮喪。

圖片中的三個方框描述了發生了什麼

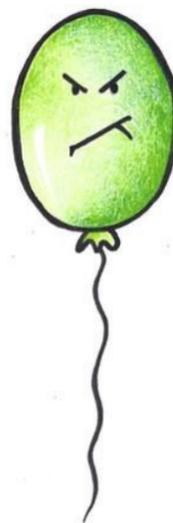


行為改變出現前發生了什麼？

您認為在喬夢行為改變之前發生了什麼？您可以改變些什麼呢？

以下是一些例子：

1. 劉華問了喬夢回答不了的問題
2. 劉華問問題的語氣讓喬夢覺得緊張



1. 測試一下



識別行為改變之前發生了什麼

現在你試試下一個。請在下面的空白處填寫您對喬夢行為改變之前發生的事情的想法。完成後，請查看答案部分以獲取更多想法。

答案-應對行為改變

課程 1 行為改變簡介

1.測試一下



識別行為改變之前發生了什麼

- 喬夢患有失智症，回憶起上周有誰來拜訪對她來說是困難的。
- 喬夢患有失智症，她想不起來昨天晚飯吃了什麼。



現在我們來看一下劉華的反應。

那麼我們要做些什麼？

我們試著將行為改變出現前發生的事情與行為改變出現後照顧者的反應區分開。

面對喬夢的記憶問題，在這個案例中，劉華的反應如何？

因為喬夢無法想起拜訪者是誰以及自己吃了什麼，劉華覺得非常沮喪。

劉華可以選擇改變他的反應。

2. 測試一下



行為改變的不同應對方式

以下是一些應對方式，有的是好的，有的是不好的。請指出您認為哪些是好的應對方式。

劉華可以：

- 表現出他的沮喪
- 深呼吸
- 表現得易激惹，並說：“我已經回答過這些問題了，不要再煩我”。
- 提醒自己，妻子患了失智症，不受控制地會忘記事情，她並不是故意忘記的。
- 記住下次再問妻子這些問題不僅會令自己感到沮喪，也會讓妻子覺得不安。
- 創建家庭日記，同喬夢一起記錄重要的家庭事件和社交活動。

2. 測試一下



行為改變的不同應對方式

劉華可能的應對方式有哪些？

- ✘ 表現出他很沮喪。

表現得很沮喪並不是應對行為改變的適宜方式，甚至可能使患失智症的人變得容易激惹。
- ✔ 深呼吸

這是一種好的應對方式。 這表示劉華正試圖控制自己的沮喪情緒。
- ✘ 表現得易激惹，並說：“我已經回答過這些問題了，不要再煩我”。

這是不好的應對方式， 因為劉華的易激惹可能會使喬夢變得更不安。
- ✔ 提醒自己，妻子患了失智症，不受控制地會忘記事情，她並不是故意忘記的。

這是一種好的應對方式， 因為劉華認識到喬夢患有失智症。
- ✔ 記住下次再問妻子這些問題不僅會令自己感到沮喪，也會讓妻子覺得不安。

這是一種好的應對方式， 因為可以防止這種令人沮喪的情況再次發生。
- ✔ 創建家庭日記，同喬夢一起記錄重要的家庭事件和社交活動。

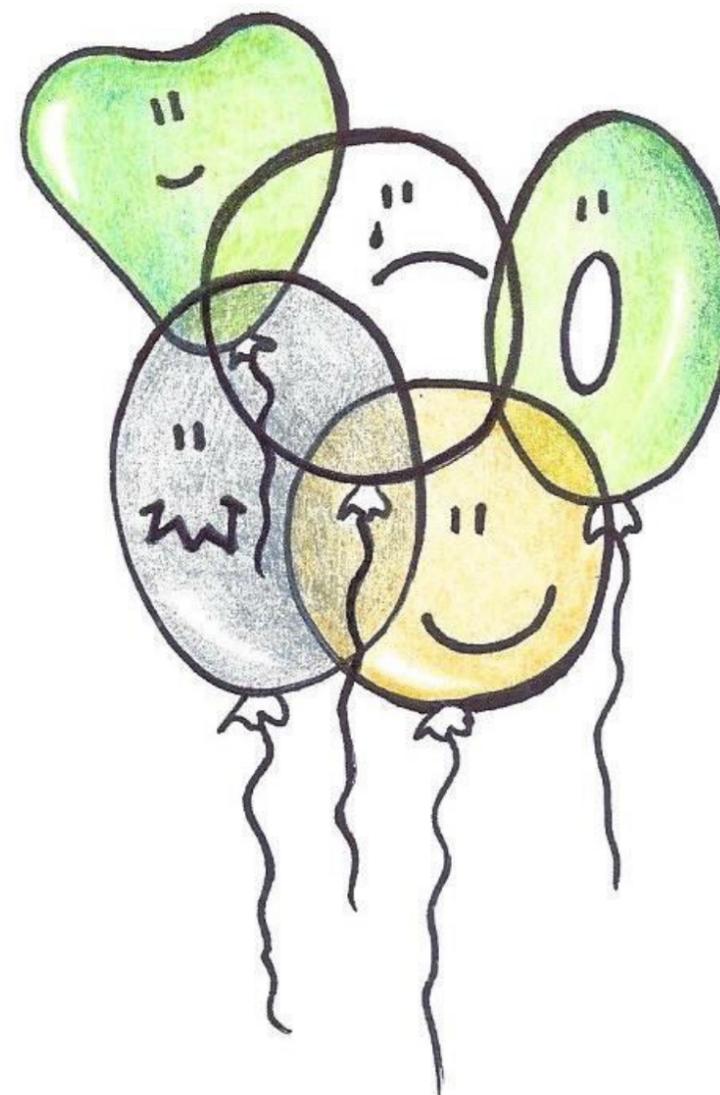
這是一種好的應對方式， 如果喬夢忘記了家人和朋友，他們可以一起反復重溫家庭日記。

3.應對行為改變的不同反應和方法

如果劉華的方法一次不奏效，他應該怎麼辦？不同的方法會在不同的情況下起作用，所以劉華不應該放棄！劉華可以不斷嘗試不同的方法，直到找到有效的方法。

下面是劉華可以做的一些選擇：

- 他可以向其他人尋求意見。比如它的健康照護的提供者。
- 向您所在國家的阿爾茨海默病協會尋求建議和幫助：
<https://www.dementia.org.au/>
- 他可以在網路上進行信息的搜索。



2. 活動



現在聯繫您自身的情況

將您剛剛學到的內容與您照顧的實際情況聯繫起來是非常重要的。下面這些可以記錄的地方是給您的，像您的專屬日記一樣。

上個月您經歷的最嚴重的行為改變是什麼？

在行為改變出現前，您能夠做些什麼改變，以減少或防止行為改變的發生？

你如何應對這些行為改變？

我們一起回顧一下您本次課程所學的內容

- 大部分患有失智症的人會出現行為改變。
- 識別行為改變出現前發生的事情很重要，因為這些事情可能引起行為改變的發生或使其變得更嚴重。
- 明確您常用的應對方式：您的感受和您的行為。
- 深呼吸並思考最佳的應對方式，將您和被照顧者的壓力降至最低。
- 嘗試不同的應對方式和方法，因為第一種方法往往不起作用。
- 如果您無法解決時尋求專業幫助。

獲取更多資訊

討論照護者所需的支持和關懷永遠不會太早或太遲。談論如何獲得更多的幫助並不意味您作為照護者表現不佳。

我的養老服務(My Aged Care) 1800 200 422

提供關於老年失智症患者的服務資訊。

官網：myagedcare.gov.au

全澳失智症求助熱線 (National Dementia Helpline) 熱線： 1800 100 500

照護者支持小組(Carer Support Group)1800200422

照護者支持小組能提供一個安全可靠的機會讓您談論您的照護經歷。在小組中，您可以和有相似經歷的照護者分享交流經驗，從中獲得建議和支持。照護者支持小組有時是為特定條件而組織的，要求獲得有關您所在地區的這些團體的資訊。

官網：forum.carergateway.gov.au



您已經完成了本次課程的學習，做得很好!

課程2. 記憶喪失

為什麼這次課程很重要？

記憶喪失可能使患失智症的人和照顧者感到沮喪。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

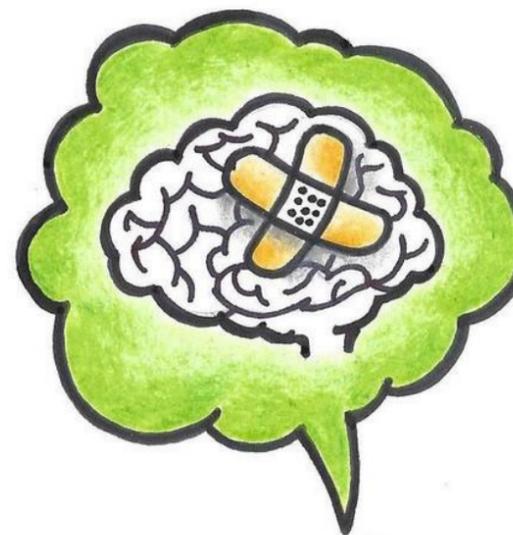
在本次課程中，您將學習記憶喪失的應對方法，有助於您找到針對患失智症的人日益嚴重的記憶喪失的處理方法。

我將學到什麼？

1. 什麼時記憶喪失
2. 記憶喪失的應對方法

1. 什麼是記憶喪失？

隨著時間的推移，患失智症的人會逐漸喪失記憶。在疾病初期，他們可能會忘記近期的事件，比如忘記把鑰匙、錢包或檔放在哪裡了；記住電話號碼、重要日期或者約會時間也變得越來越困難。然而，遠期的記憶，如童年回憶，則往往保留較長的時間。



1. 活動



您照顧的人有沒有時常忘記事情?

如果有，他/她忘記了哪些事情?



2. 如何應對記憶喪失?

在本次課程中，您將學習應對記憶喪失的幾種方法，有助於您找到針對患失智症的人日益嚴重的記憶喪失的處理方法。

以下是一個常見的案例

安娜患有失智症，她有一個女兒毛丫丫，就住在附近。毛丫丫去看望安娜時，她注意到冰箱/櫥櫃是空的。安娜經常忘記以前她常去買的東西。

您照顧的人可能會忘記其他的事情，像安娜一樣。

1. 測試一下



忘記買東西

針對毛丫丫母親記憶喪失的狀況，您對毛丫丫有什麼建議嗎？

從以下列表中選出所有您認為合理的反應。

- 請求鄰居每週陪同安娜去市場採購食品雜貨一次。
- 與安娜一起製作記憶輔助工具，比如將安娜需要購買的食品雜貨做成購物清單，放在顯眼的地方，便於安娜找到清單。
- 立即出去為安娜購買食品雜貨。
- 問：“媽，您怎麼了，家裡沒有吃的也不去買”。
- 坐下來，與安娜一起列出一份購物清單，然後一起去購物。

1. 測試一下



忘記買東西

您對毛丫丫有何建議？

- ✓ 請求鄰居每週陪同安娜去市場採購食品雜貨一次。

這或許可行。 這樣安娜不僅購買了所需的食品雜貨，同時也是與鄰居相處的一個機會。

- ✓ 與安娜一起製作記憶輔助工具，比如將安娜需要購買的食品雜貨做成購物清單，放在顯眼的地方，便於安娜找到清單。

這是一個很好的處理方法。 這樣既解決了安娜記憶喪失的問題，同時也是母女二人每週共同的一項愉快活動。

- ✗ 立即出去為安娜購買食品雜貨。

這個處理方法不是很好， 這是一種恐慌反應，而且是一種一次性方案，並不能真正解決問題。

- ✗ 問：“媽，您怎麼了，家裡沒有吃的也不去買”。

這樣不可行， 因為安娜並非故意忘記買吃的，她也無法控制自己，這樣問會讓安娜覺得自己做錯了事情，並因此感到尷尬，這種做法無益於解決問題。

- ✓ 坐下來，與安娜一起列出一份購物清單，然後一起去購物。

這可能是一個好的方法， 因為毛丫丫正在解決她母親的需求。然而，她可能還有其他更好的方法，比如，她母親拿著購物清單，依然可以自己去購物。

接下來我們再看一個例子。

毛丫丫和安娜正在通電話，毛丫丫注意到安娜常常忘記她通常白天都做些什麼。毛丫丫有些不耐煩了，並告訴安娜“您的狀況真是越來越糟了”。

2. 測試一下



忘記日常活動

針對毛丫丫母親記憶喪失的狀況，您對毛丫丫有什麼建議嗎？

請選擇您認為合適的反應。

- 通過電話告訴母親應該做什麼。
- 詢問母親她通常在那一天做什麼。比如，週一是打掃衛生的日子；週四是去菜市場買菜的日子。
- 搬來與母親同住。
- 直奔主題，告訴母親當下應該做什麼。
- 計畫每週末去看望安娜，與安娜一起寫下下一周每一天的待辦事項列表。
- 雇一個人和母親一直待在一起。
- 通電話時讓母親拿出紙筆，一起討論當天要做的事情。

2. 測試一下



忘記日常行為

您認為毛丫丫的反應應該是什麼？

- ✗ 通過電話告訴母親應該做什麼。

這個**不是很可行**，因為她母親可能不理解或根本跟不上電話交談的節奏。

- ✓ 詢問母親她通常在那一天做什麼。比如，週一是打掃衛生的日子；週四是去菜市場買菜的日子。

這個**可能是一個好的處理方法**，這樣可以提醒母親當天應該做什麼。

- ✗ 搬來與母親同住。

這**不可行**。還有其他不那麼激進的處理方法，毛丫丫尚還沒有嘗試。

- ✗ 直奔主題，告訴母親當下應該做什麼。

這個**方法不太好**，因為這是一種一次性方案，不能從根本上解決問題。

- ✓ 計畫每週末去看望安娜，與安娜一起寫下下一周每一天的待辦事項列表。

這是一個**很好的解決方法**，可以提醒母親每天要做的事情。

- ✗ 雇一個人和母親一直待在一起。

這**不是合理的解決方法**。還有其他不那麼激進的處理方法，毛丫丫尚還沒有嘗試。

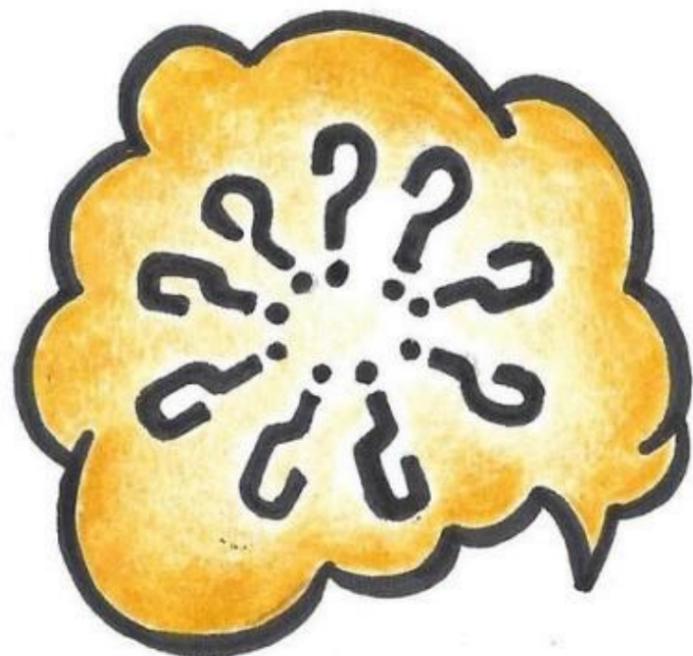
- ✓ 通電話時讓母親拿出紙筆，一起討論當天要做的事情。

這是一個**很好的處理方法**，可以提醒母親當天要做什麼。毛丫丫可以每天早晨在特定的時間給她母親打電話，讓母親拿出紙筆，一起計畫當天的事情。

有時記憶喪失可能比較嚴重，就像下一個案例中的情形。

另一個常見的案例

毛丫丫過來看望母親，發現安娜記不住應該在什麼時間吃什麼藥。



3. 測試一下



忘記吃藥

您認為毛丫丫應該如何應對這種情況？

選擇所有您認為合理的反應。

- 毛丫丫在時鐘附近貼上便簽條，提示母親吃藥的時間。
- 毛丫丫說，“媽，您怎麼能忘記吃藥呢？”，“您知道您確實需要服用這些藥物才能維持健康！”
- 毛丫丫翻看母親的藥箱，然後坐下來開始因為母親的記憶喪失而哭泣。
- 毛丫丫與母親一起核對每天的用藥，並購買了分裝藥盒，按照正確的服藥日期/時間把需服的藥片放在相應的盒子裡，每天打電話給媽媽，提醒她正確服藥。

3. 測試一下



忘記吃藥

您認為毛丫丫應該如何應對這種情況？

- ✓ 毛丫丫在時鐘附近貼上便簽條，提示母親吃藥的時間。

這可能是一個好的反應，使用一些輔助記憶的工具，可以幫助安娜正確服藥。

- ✗ 毛丫丫說，“媽，您怎麼能忘記吃藥呢？”，“您知道您確實需要服用這些藥物才能維持健康！”

這個反應無益於解決問題，因為並非安娜故意忘記服藥，而是她真的記不住，記憶喪失是她疾病的一部分。

- ✗ 毛丫丫翻看母親的藥箱，然後坐下來開始因為母親的記憶喪失而哭泣。

這不是解決母親記憶喪失的方法。生氣沮喪並不能解決母親忘記服藥的問題。

- ✓ 毛丫丫與母親一起核對每天的用藥，並購買了分裝藥盒，按照正確的服藥日期/時間把需服的藥片放在相應的盒子裡，每天打電話給媽媽，提醒她正確服藥。

這是一個很好的反應，記憶輔助工具可以提醒安娜在正確的日期/時間服用正確的藥物。有一些藥物分裝盒還帶有鬧鐘提醒，可以事先設置好提醒時間，以提醒使用者服藥。

2. 活動



讓我們來看看您自身的情況

將您學到的東西與您自身的情況聯繫起來是非常重要的。針對您照顧的人記憶喪失的問題，您認為應該如何反應？寫下您的想法。

讓我們一起回顧您本次課程所學的內容：

- 記憶喪失是患失智症的人常見的疾病表現。
- 記憶喪失處理起來會讓您覺得壓力很大。
- 如果有記憶喪失，可以嘗試一些輔助記憶工具，比如便簽條、分裝藥盒、提示/鬧鐘等。
- 如果可能，在您所照顧的人出現記憶問題時，與其一起尋找最佳的解決方法。
- 請記住，不要因為記憶喪失的問題責備他/她，因為他/她也無法控制自己。
- 當一種方法無效時，嘗試其他的方法。
- 記憶喪失可能是時好時壞的。
- 提醒自己，記憶喪失是失智症疾病表現的一部分。
- 如果被照顧者有記憶喪失的情況，深呼吸，認真思考什麼才是最佳的處理方法，將您和他/她的壓力降至最低。

獲取更多資訊

討論照護者所需的支持和關懷永遠不會太早或太遲。談論如何獲得更多的幫助並不意味您作為照護者表現不佳。

全澳失智症服務提供失智症行為管理諮詢服務

(DBMAS) 1800 699 799

失智症行為管理諮詢服務 (DBMAS) 為失智症患者及照護者提供支持，幫助他們應對失智症的行為和心理症狀，例如遊走和攻擊行為。失智症行為管理諮詢服務全年無休，每天24小時都能夠提供服務。詳情點擊：dementia.com.au

全澳失智症協會(Dementia Australia) 1800 100 500

提供支持、資訊、教育和諮詢服務。官網：dementia.org.au

我的養老服務(My Aged Care) 1800 200 422

提供關於老年失智症服務的資訊。

官網：myagedcare.gov.au



您已經完成了本次課程的學習，做得很好!

課程 3 攻擊行為

為什麼這次課程很重要？

患失智症的人有時可能會表現得易怒、有攻擊性或者有暴力傾向。這種表現往往是照顧者最難處理的一種情況。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

本次課程能夠幫助您理解攻擊行為發生的原因，並提高您預防或處理攻擊行為的技能。

我將學到什麼？

1. 攻擊行為可能的原因
2. 改變周圍環境、減少攻擊行為的方法
3. 如何預防或處理攻擊行為

1. 為什麼會發生攻擊行為？

患失智症的人有時可能會表現得易怒、有攻擊性或者有暴力傾向。

許多不同的原因會導致攻擊行為的發生，可能是需求沒有得到滿足，疾病的影響比如尿路感染、合併用藥或藥物副作用，或者周圍環境的改變。

另外，患失智症的人可能不能像從前一樣去理解他人，判斷社交場合，控制自己的情緒或表達自己的情感。同時，他們也可能會有性格或心理的改變。這些都會導致攻擊行為的發生。

有時，攻擊行為會針對認識的人，而有些時候，會針對陌生人。攻擊行為往往是照顧者最難處理的一種情況。

1. 活動



讓我們看看您的情況

確定你的答案，是或否

您照顧的人是否曾經在與您或其他人說話時表現得有攻擊性？

- 是
- 否
- 不想回答

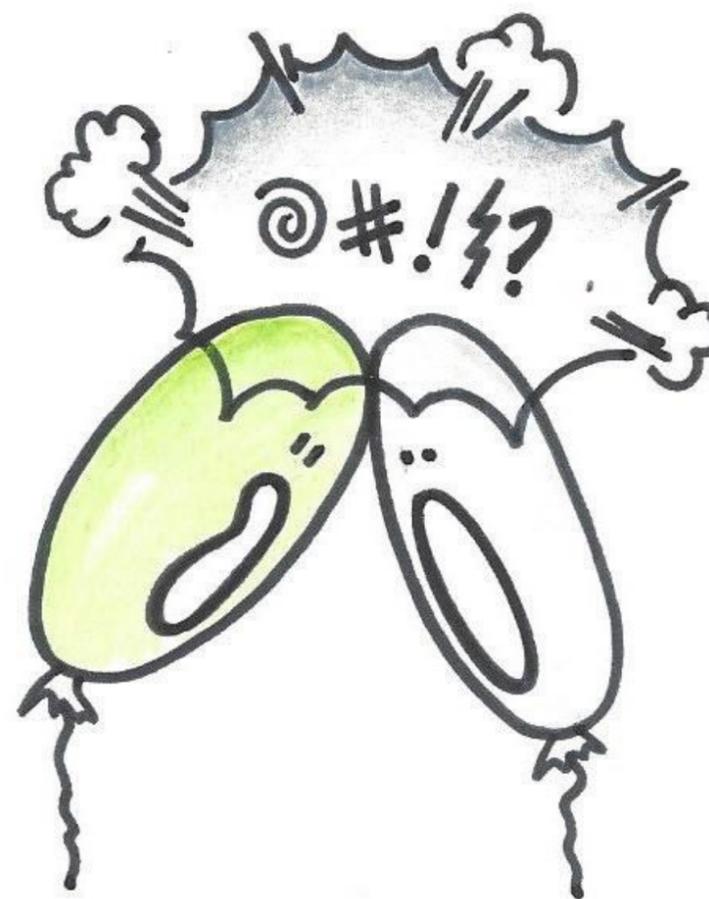
您照顧的人是否曾經對您或其他人表現出攻擊性動作？

- 是
- 否
- 不想回答

請注意!



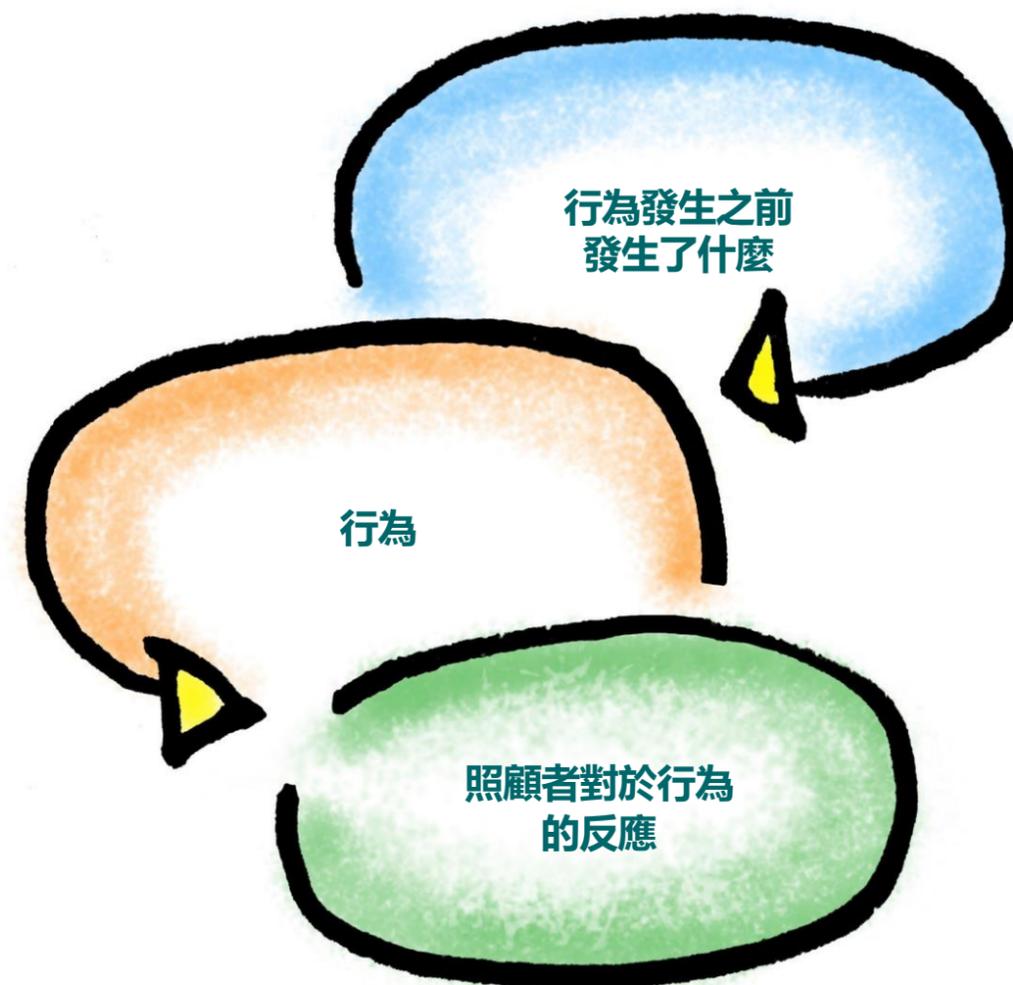
如果突然出現攻擊性的行為，通常會有潛在的原因，(比如尿道感染)，這時候應該去看醫生。



您還記得這三個部分嗎？

在[課程1 行為改變簡介](#)中我們曾經提過，將行為改變分解為三個部分有助於您應對行為改變。

他們是



讓我們通過另一個案例來瞭解這三個部分是如何起作用的。

焦銘是寧元春的岳父。因為焦銘要去看醫生，所以甯元春想幫助他洗澡。寧元春說：“該洗澡啦。”焦銘拒絕了。寧元春沒有時間了，拽著岳父的胳膊，說：“您需要洗個澡，因為馬上要去看醫生了。”焦銘拽回了自己的胳膊並繼續抗拒洗澡。

他比甯元春強壯得多。寧元春又拽住他的胳膊並生氣地說：“您必須洗澡，因為您要去看醫生，需要把自己打理乾淨。”焦銘變得非常煩躁不安，大喊大叫，甚至試圖推撞同樣煩躁的寧元春。

1. 測試一下



理解攻擊行為

焦銘生氣的拒絕洗澡

您能將這個案例中的行為改變分解為三個部分嗎？請填在下麵方框內。

| 行為改變出現前發生了什麼？ | 行為改變 | 照顧者的反應 |
|---------------|------|--------|
| | | |

1. 測試一下



理解攻擊行為

焦銘生氣的拒絕洗澡

您能將這個案例中的行為改變分解為三個部分嗎？請填在下麵方框內。

| 行為改變出現前發生了什麼？ | 行為改變 | 照顧者的反應 |
|---|--|-------------------|
| <p>寧元春拽住他的胳膊並生氣地說： “您必須洗澡，因為您要去看醫生， 需要把自己打理乾淨。”</p> | <p>焦銘拒絕洗澡，接著他大喊大叫， 然後他試圖推撞寧元春。</p> | <p>寧元春非常煩躁不安。</p> |

2. 如何應對攻擊行為？

以下是一些可能的應對方法，有的是好的，有的是不好的。

2. 測試一下



理解攻擊行為

寧元春可以採取哪些不同的應對方法？

請指出您認為哪些是好的應對方式。

寧元春可以：

- 無論如何都強迫岳父洗澡。
- 維護岳父的尊嚴和隱私。可以讓岳父穿著浴袍或圍著浴巾，直到洗澡入水前。
- 播放焦銘喜歡的舒緩音樂。
- 離開一會，之後再回來。
- 邏輯清晰地解釋為什麼他應該洗澡。
- 寧元春可以試著站在焦銘的角度去理解為什麼他會抗拒洗澡。

2. 測試一下



應對攻擊行為

寧元春可以採取哪些不同的應對方法？

寧元春可以：

- ✘ 無論如何都強迫岳父洗澡。
這對於解決問題沒有任何幫助，因為它不能改變現狀甚至會使情況變得更糟。
- ✔ 離開一會，之後再回來。
這是一種好的應對方式。這樣可以給甯元春一些時間平靜下來，做做深呼吸，並想出一個新的對策。這同時也能給焦銘時間忘記之前的抵抗，如果接下來寧元春採取不同的應對方式，焦銘的情緒可能會好一些。
- ✔ 維護岳父的尊嚴和隱私。可以讓岳父穿著浴袍或圍著浴巾，直到洗澡入水前。
正確！在照顧患失智症的人時，要注意維護他們的尊嚴和隱私，這可以確保他們覺得很舒服。
- ✘ 邏輯清晰地解釋為什麼他應該洗澡。
這種應對方式不太好。因為患有失智症，焦銘可能無法理解這些解釋。
- ✔ 播放焦銘喜歡的舒緩音樂。
正確！雖然播放音樂可能會花費額外的時間，但可以使寧元春和焦銘都感到放鬆。這樣可以製造輕鬆的氛圍，減少相互間的不良情緒。
- ✔ 寧元春可以試著站在焦銘的角度去理解為什麼他會抗拒洗澡。
這個方法是好的。患失智症的人可能會對水感到害怕，對在浴缸中跌倒感到害怕，也會對別人幫助他們洗澡感到尷尬。

2. 測試一下(續)



應對攻擊行為

- 確保時間是寬裕的，這樣壓力會小一些。當事情很匆忙時，寧元春可以提前一天就幫岳父洗澡，而不是在即將出發看醫生之前才洗。
- 在下次洗澡時，尋找焦銘想要洗澡的最佳時間，並確認他更喜歡淋浴還是盆浴。
- 在為焦銘洗澡時，寧元春可以給他披上一條浴巾，這樣既可以保持他的尊嚴又可以保暖。
- 寧元春可以請求別人幫助焦銘洗澡。
- 寧元春可以使用蘸有肥皂的熱毛巾幫焦銘在床上擦拭身體，而不是帶他去浴室洗澡。
- 用一種生氣的語氣說：“我已經解釋過了，不要再煩我。” “您必須洗澡！”

2. 測試一下(續)



應對攻擊行為

- ✓ 確保時間是寬裕的，這樣壓力會小一些。當事情很匆忙時，寧元春可以提前一天就幫岳父洗澡，而不是在即將出發看醫生之前才洗。

儘管不是總能有充裕的時間，**但這個方法是好的**。它可以同時減輕寧元春和焦銘的緊張感。

- ✓ 在下次洗澡時，尋找焦銘想要洗澡的最佳時間，並確認他更喜歡淋浴還是盆浴。

這個方法是好的。保持患失智症的人既有的習慣，尊重他們的選擇。

- ✓ 在為焦銘洗澡時，寧元春可以給他披上一條浴巾，這樣既可以保持他的尊嚴又可以保暖。

這個方法是正確的。洗澡時赤裸面對女婿，可能會讓焦銘覺得尷尬，或者水溫或室溫太低，這些都可能導致焦銘拒絕洗澡。儘量使環境舒適愉悅是很重要的。

- ✓ 寧元春可以請求別人幫助焦銘洗澡。

這個方法是好的。有時患失智症的人更願意讓某個家人幫忙洗澡而不是其他的家人。甚至有的時候可能一個陌生人會比家人更好，因為患失智症的人可能不會覺得那麼尷尬。

2. 測試一下 (續)



應對攻擊行為

- ✓ 寧元春可以使用蘸有肥皂的熱毛巾幫焦銘在床上擦拭身體，而不是帶他去浴室洗澡。

這個方法是好的。如果患失智症的人對洗澡或流動的水感到恐懼，這個方法可以幫助他們緩解壓力，有時也可以代替洗澡。有一些兒童使用的乾洗洗髮劑或其他清潔產品有時候可能會有用。

- ✗ 用一種生氣的語氣說：“我已經解釋過了，不要再煩我。” “您必須洗澡！”

這種方法不會有任何幫助，因為它不能改變現狀。

3. 如何應對正在進行的攻擊行為？

有時候你的第一次嘗試可能不起作用。不要喪失信心，不同的情況下適用於不同的方法。

3. 測試一下



現有的攻擊行為

如果寧元春的方法第一次不起作用，他可以怎麼做？

選擇所有適用的選項。

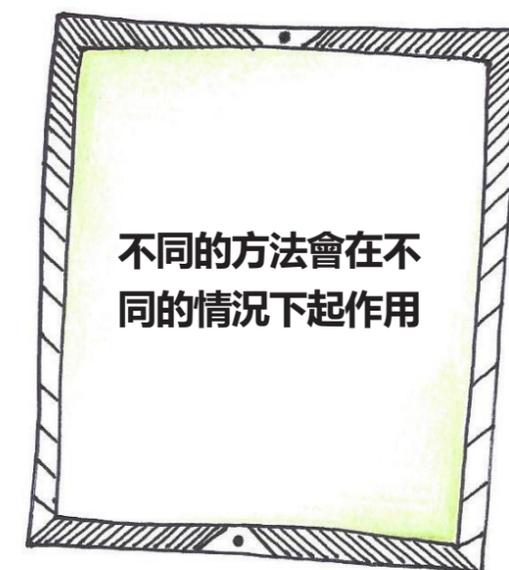
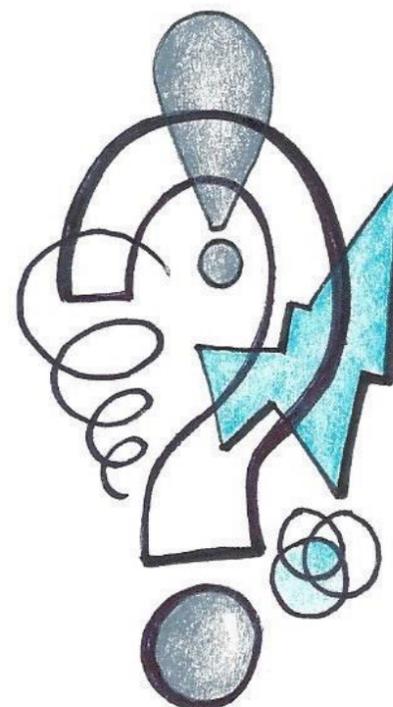
- 寧元春可以不斷嘗試不同的方法直到找到有效的方法。
- 甯元春可以向其他人尋求建議。

請記住



深呼吸，想想最積極的回應方式，這對您和您所關心的人來說是最可取的。

提醒自己攻擊行為是失智症疾病的一部分或者是疾病的一種反應。



3. 測試一下



現有的攻擊行為

如果寧元春的方法第一次不起作用，他可以怎麼做？

- ✓ 寧元春可以不斷嘗試不同的方法直到找到有效的方法。
- ✓ 甯元春可以向其他人尋求建議。

是的，也許會有不同的方法。您認識的人或網上都可能有相關的信息。例如：

myagedcare.gov.au/caring-someone-living-dementia



2. 活動



我們一起來看看您自身的情況

將您剛剛學到的內容與您自身的實際情況聯繫起來是非常重要的。

您照顧的人是否對您表現過攻擊性？如果有，請描述最近一次的情況。

在攻擊行為發生之前發生了什麼？

您可以做些什麼來改變您對攻擊行為的應對方法？

您可以對周圍環境做哪些改變，讓周圍環境變得更舒適、平靜？

我們一起回顧一下您本次課程所學的內容：

- 患失智症的人的攻擊行為可能會沖著照顧者，例如大喊大叫、擠人或推人。
- 攻擊行為會讓患失智症的人和照顧者都覺得煩躁不安。
- 試著改變周圍的環境，讓環境變得舒適、平靜。
- 儘量維護被照顧者的尊嚴，不要強迫他/她。
- 如果一種方法不起作用，嘗試其他方法。
- 攻擊行為會時好時壞。
- 提醒自己攻擊行為是失智症的一部分，或者是對疾病的反應。
- 如果患失智症的人突然表現出攻擊行為，可能存在沒有被發現的原因（例如，泌尿系統感染），需要看醫生。
- 深呼吸並思考最佳的應對方式，以最大程度地減輕您和您所照顧的人的壓力。
- 如果被照顧者表現出持續的攻擊行為，可以從網路上找到很多有用的資源。比如，你可以登錄你們國家的阿爾茲海默症協會的網站：[\(https://www.dementia.org.au/\)](https://www.dementia.org.au/)

獲取更多信息

討論照護者所需的支持和關懷永遠不會太早或太遲。談論如何獲得更多的幫助並不意味您作為照護者表現不佳。

全澳失智症協會(Dementia Australia) 1800 100 500

提供支持、資訊、教育和諮詢服務。官網：dementia.org.au

全澳失智症服務提供失智症行為管理諮詢服務 (DBMAS)

1800 699 799

失智症行為管理諮詢服務 (DBMAS) 為失智症患者及照護者提供支持，幫助他們應對失智症的行為和心理症狀，例如遊走和攻擊行為。失智症行為管理諮詢服務全年無休，每天24小時都能夠提供服務。詳情點擊：dementia.com.au

我的養老服務(My Aged Care) 1800 200 422

提供關於老年失智症服務的資訊。

官網：myagedcare.gov.au

您或許對以下政府關於老年護理的服務專案感興趣：

有關**聯邦家居支持服務** (Commonwealth Home Support Program)

更多資訊請點擊：myagedcare.gov.au/commonwealth-home-support-programme

有關**家居配套服務**(Home Care Package)更多資訊請點擊：

<https://www.myagedcare.gov.au/help-at-home>



您已經完成了本次課程的學習，做得很好!

課程 4 抑鬱和焦慮

為什麼這次課程很重要？

失智症可能會影響人們在日常活動、人際交往和處理事情上的情緒和興趣。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

本次課程將幫助您理解抑鬱和焦慮可能的原因，提高您預防和減少情緒問題的技能。

我將學到什麼？

1. 什麼是抑鬱和焦慮
2. 當患失智症的人感到抑鬱或焦慮的時候，如何去應對
3. 當患失智症的人對日常活動失去興趣的時候，如何去應對

1. 什麼是抑鬱和焦慮？

抑鬱和焦慮在患失智症的人群中普遍存在。

失智症可能會影響人們在日常活動、人際交往和處理事情上的情緒和興趣。這可能是由於大腦的病變所致，但也可能是由於患失智症的人對事情的情緒反應所致。

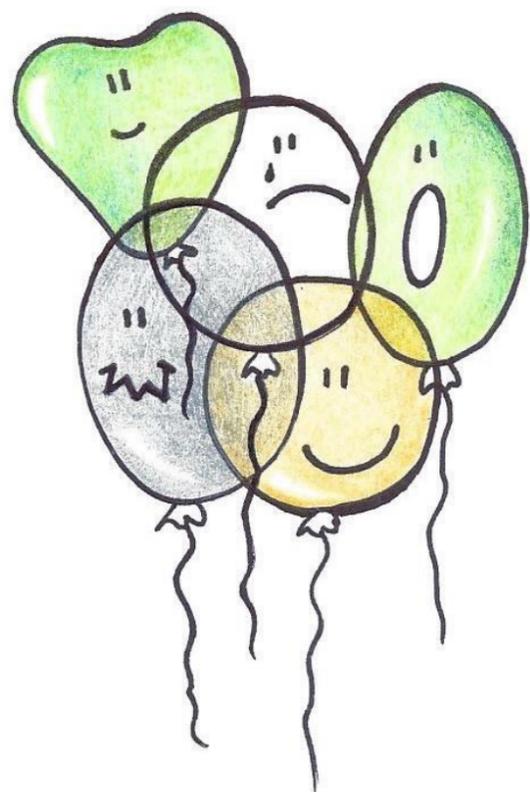
患失智症的人可能會感到悲傷、擔心、害怕、沮喪或生氣，並且通常情緒化，易哭泣、易激惹或焦躁不安。他們可能還會有孤僻、不開心或反應遲緩。這些都是抑鬱的表現。

焦慮可導致與抑鬱相似的表現。患失智症的人會擔心自己獨處，擔心誰在管他們的錢，或者擔心丟失的東西去了哪兒，並變得焦慮。

2. 當失智症人群感到抑鬱或焦慮時如何應對？

第一個例子是關於悲傷情緒的

朱聰患有失智症，和他的姐姐朱惠住在一起。朱惠發現朱聰好幾次都弓身坐在他喜歡的椅子上，看起來非常悲傷，有時還會哭泣。朱惠盡力去逗他開心。然而，她所有的嘗試都沒有奏效。



1. 測試一下



應對失智人群抑鬱的情緒

朱惠應當怎樣應對這種情況？

這裡有一些朱惠可能會做或者會說的内容。

請點擊選擇任何您認為可能會有效的應對方式。

- 走到朱聰面前，用平和、安慰的語氣說：“我有一些辦法能讓你覺得好一些，我們來談一談吧。”
- 說：“朱聰，你怎麼啦？我實在不想看到你總是這樣。起來去做些事情。”
- 說：“男人不該哭泣和悲傷，我們過去在一起常常都很快樂。”
- 走過去輕撫朱聰的手臂或肩膀，告訴他：“我知道你感覺糟糕，我也是。我們目前所經歷的確實非常艱難。”
- 和他坐在一起，建議一起做一些開心的活動。
- 歎氣並走開，心想：她沒有什麼可以做的。

1. 測試一下



應對失智人群抑鬱的情緒

這裡有一些朱惠可能會做或者會說的内容。

請點擊選擇任何您認為可能會有效的應對方式。

- ✓ 走到朱聰面前，用平和、安慰的語氣說：“我有一些辦法能讓你覺得好一些，我們來談一談吧。”

這是很好的應對方法，朱聰由於情緒的變化，需要更多的支持。

- ✗ 說：“朱聰，你怎麼啦？我實在不想看到你總是這樣。起來去做些事情。”

這種應對方式不好，因為朱聰自己並不能控制這種悲傷情緒。

- ✗ 說：“男人不該哭泣和悲傷，我們過去在一起常常都很快樂。”

這種應對方式不好，因為這會讓朱聰覺得尷尬和難為情，還可能會讓他更加悲傷。

- ✓ 走過去輕撫朱聰的手臂或肩膀，告訴他：“我知道你感覺糟糕，我也是。我們目前所經歷的確實非常艱難。”

這是很好的應對方式，因為人們在覺得悲傷時需要更多的愛、理解和支持。

- ✓ 和他坐在一起，建議一起做一些開心的活動。

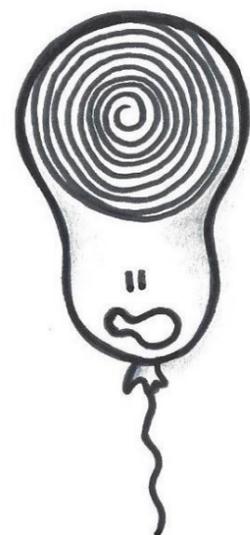
這是很好的應對方式，因為這樣可以分散朱聰的注意力，讓他感覺好一些。

- ✗ 歎氣並走開，心想：她沒有什麼可以做的。

這種應對方式不太好，因為這樣做會進一步孤立朱聰。

以下是關於焦慮情緒的例子

馬肖患有失智症，和家人住在一起。本傑明是她的孫子，因為父母忙於工作，而他正在上學，所以每天下午他是馬肖主要的照顧者。奶奶下午在做針線活的時候，本傑明在看電視節目。電視節目的音樂聲很大，夾雜著一些粗俗的言辭。突然他奶奶跳起來，在房間裡走來走去，同時來回絞著自己的手。她自言自語地說道“我要回家”，“我要回家”。



2. 測試一下



失智人群出現焦慮時進行應對

您認為本傑明應當如何處理這種狀況？

這裡有一些選項，點擊選擇所有您認為可能會有效的應對方式：

- 想：“奶奶並不能控制自己的行為。”
- 說：“奶奶！坐下，您這樣走來走去我都沒辦法看電視了。”
- 給奶奶一個微笑，再三向奶奶保證她是安全的。
- 讓奶奶幫他做些事情。
- 調高音量以淹沒奶奶的喃喃自語聲，並遠離她。
- 戴上耳機看電視，並鼓勵奶奶繼續做針線活，這樣她可以有事做。

2. 測試一下



應對失智人群的焦慮情緒

您認為本傑明應當如何處理這種狀況？

這裡有一些選項，點擊選擇所有您認為可能會有效的應對方式：

- | | |
|--|---|
| <p>✓ 想：“奶奶並不能控制自己的行為。”</p> <p>這是很好的反應，因為這說明他意識到馬肖的行為可能是由於大腦中的變化所致。</p> | <p>✓ 讓奶奶幫他做些事情。</p> <p>這可能會有幫助，因為這樣可以改變奶奶的行為。</p> |
| <p>✗ 說：“奶奶！坐下，您這樣走來走去我都沒辦法看電視了。”</p> <p>這種應對方式不好，因為像這種直接的、命令式的口氣可能會使馬肖更加焦慮。</p> | <p>✗ 調高音量以淹沒奶奶的喃喃自語聲，並遠離她。</p> <p>這種應對方式不好，這只會增加奶奶的焦慮。</p> |
| <p>✓ 給奶奶一個微笑，再三向奶奶保證她是安全的。</p> <p>這種應對方式很好，因為人們在焦慮時需要更多的愛和支持。</p> | <p>✓ 戴上耳機看電視，並鼓勵奶奶繼續做針線活，這樣她可以有事做。</p> <p>這是很好的應對方式。本傑明可以繼續用耳機看電視，沒有電視聲音的影響，馬肖可能會繼續做她的針線活。</p> |

3. 如果患失智症的人對日常活動失去了興趣，我們應該怎麼做呢？

讓我們看一個例子

高明傑患有失智症，與妻子肖菲菲住在一起。高明傑過去是一家零售店的老闆，在社區裡也非常活躍。

最近，高明傑常常坐在大窗戶前的一把椅子上，看著外面發呆。肖菲菲非常擔心，因為高明傑這種表現一點也不像他平常的樣子。他似乎要遠離她，看起來好遙遠的感覺。一天，她走過去說：“高明傑，我們要不要出去走走？”但他沒有回應。

3. 測試一下



如何回應失智人群對日常活動失去了興趣

您認為肖菲菲應當如何正確地應對這種行為改變。

選擇您認為恰當的反應。

- 肖菲菲走過去和高明傑說：“你這麼懶散讓我覺得不舒服和厭煩，站起來，我們一起出去走走。”
- 肖菲菲走過去並輕撫高明傑的頭髮，告訴他她愛他，希望和他一起做些事情。
- 肖菲菲說：“我想讓你做的事情你從來都不做，我沒辦法繼續和你生活了，我實在不知道我還能做些什麼。”
- 肖菲菲說：“我們一起出去走走吧，我知道出去走走你可能會很高興。”
- 肖菲菲關上門，不再嘗試與高明傑一起做任何事情。
- 肖菲菲回想高明傑以前喜歡做什麼，並思考她該如何幫助他，例如讀報紙給他聽，做他喜歡的飯菜或帶他去商店，在店主的允許下讓他整理貨架。

3. 測試一下



應對失智人群對日常活動失去興趣

您認為肖菲菲應當如何正確地應對這種行為改變。選擇您認為恰當的反應。

- ✘ 菲菲走過去和高明傑說：“你這麼懶散讓我覺得不舒服和厭煩，站起來，我們一起出去走走。”

這種反應不好，因為這種直接的、命令式的口氣可能會使高明傑更加沉默寡言。這樣做說明肖菲菲對高明傑患失智症的情況一點都不理解。
- ✔ 肖菲菲走過去並輕撫高明傑的頭髮，告訴他她愛他，希望和他一起做些事情。

這是很好的應對方式，因為這種方式承認了高明傑的問題與他患失智症有關。她並沒有將這個問題看作是高明傑個人的問題，同時給予高明傑更多的愛和支持。高明傑可能會對此有積極的反應。
- ✘ 肖菲菲說：“我想讓你做的事情你從來都不做，我沒辦法繼續和你生活了，我實在不知道我還能做些什麼。”

這種應對方式不好，這表明肖菲菲要放棄高明傑。高明傑對她可能會變得更加沉默寡言。
- ✔ 肖菲菲說：“我們一起出去走走吧，我知道出去走走你可能會很高興。”

這是很好的應對方式，因為這種反應帶有鼓勵性，可能可以安慰高明傑。
- ✘ 肖菲菲關上門，不再嘗試與高明傑一起做任何事情。

這種應對方式不好，因為這會讓高明傑的行為改變更加嚴重。
- ✔ 肖菲菲回想高明傑以前喜歡做什麼，並思考她該如何幫助他，例如讀報紙給他聽，做他喜歡的飯菜或帶他去商店，在店主的允許下讓他整理貨架。

這是很好的應對方式，這表明肖菲菲很關心高明傑，想要幫助他做他喜歡的事情。

1. 活動



我們一起來看看您自身的情況

將您剛剛學到的內容與您自身的情況聯繫起來是非常重要的。

您照顧的人是否有情緒變化或興趣改變？ 或者有抑鬱或焦慮的任何表現嗎？

如果有的話， 哪些改變看起來怎麼樣？

您可以做些什麼來防止這些情況的發生？

或者面對這些情況， 您應該如何以不同的方式去應對？

我們一起回顧一下您本次課程所學的內容：

- 患失智症的人出現抑鬱和焦慮的表現很常見。
- 情緒改變對於患失智症的人自身和照顧者來說都是非常苦惱的。
- 有情緒問題的人需要更多的愛和支持。
- 對有情緒問題的人，找到安慰和分散注意力的方法，阻止或減少情緒改變非常重要。
- 如果一種方法不起作用，嘗試其他的方法。
- 提醒自己情緒改變可能是失智症的一部分，或者是患失智症的人對疾病的反應。
- 如果您照顧的人有情緒問題或興趣喪失，深呼吸並思考最佳的應對方式，以最大程度地減輕您和他/她的壓力。

請記住



請記住，在事情變得嚴重時，及時發現很重要。如果您照顧的人有嚴重且持續的情緒改變，或者您認為他/她有可能傷害他自己/她自己，請立刻尋求專業的醫療建議。

更多資訊請訪問

<https://www.beyondblue.org.au/>

學習更多有關抑鬱和焦慮的資訊，或者直接聯系1300 22 4636

獲取更多信息

討論照護者所需的支持和關懷永遠不會太早或太遲。談論如何獲得更多的幫助並不意味您作為照護者表現不佳。

藍色之外 (Beyond Blue) 1300 22 4636

在英文中，藍色也有憂鬱的意思。點選鏈接瞭解更多關於抑鬱和焦慮的資訊。官網：beyondblue.org.au

生命熱線 (Lifeline Crisis Support) 13 11 14

是一所全國性機構，為所有遭受情緒困擾的澳大利亞人提供24小時危機支持和自殺預防服務。全年無休。官網：lifeline.org.au

全澳失智症協會(Dementia Australia) 1800 100 500

提供支持、資訊、教育和諮詢服務。官網：dementia.org.au



您已經完成了本次課程的學習，做得很好!

課程 5 睡眠障礙

為什麼這次課程很重要？

患失智症的人會有睡眠障礙的問題，這同時也會影響照顧者的睡眠。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

本次課程將為您提供一些促進良好睡眠的案例和練習。

我將學到什麼？

1. 如何處理失智症人群睡眠問題
2. 如何處理失智症人群半夜醒來的問題

1. 如何處理失智症人群睡眠問題

睡眠障礙對於患失智症的人及其家庭來說都是一個問題。患失智症的人可能會有入睡困難、半夜醒來，或者早上太早醒來。照顧者的睡眠可能也因此被打擾，導致照護工作難上加難。

本次課程中，您將學習如何促進您所照顧的人的良好睡眠。

1. 活動



您所照顧的人在睡眠方面主要的問題是什麼？
請選擇所有適用的選項。

- 入睡困難
- 半夜醒來
- 上述都有
- 其他（請填寫在空白處）：
- 沒有問題



入睡困難

華榕患有失智症，與家人同住，睡在孫女劉寧靜隔壁。他們家通常晚上6點左右吃晚飯，之後一起做一些家庭活動。華榕不怎麼喜歡這些活動，所以家人經常讓她晚上8點就睡覺。劉寧靜注意到華榕有入睡困難，經常在晚上不停地打開、關上她梳粧檯的抽屜。在劉寧靜入睡後，這樣的噪音常把她吵醒。

1. 測試一下



理解入睡困難

你能夠將這個例子中的行為改變分解成三個部分嗎？

在行為改變之前發生了什麼？

行為改變是什麼？

劉寧靜的反應是什麼？

1. 測試一下



理解睡眠障礙

你能夠將這個例子中的行為改變分解成三個部分嗎？

| 在行為改變之前發生了什麼？ | 行為改變是什麼？ | 劉寧靜的反應是什麼？ |
|------------------------------|-------------------------------|-------------|
| 華榕不怎麼喜歡這些活動，所以家人經常讓她晚上8點就睡覺。 | 華榕有入睡困難，經常在晚上不停地打開、關上她梳粧檯的抽屜。 | 這樣的噪音常把她吵醒。 |

2. 測試一下



應對入睡困難

劉寧靜的反應

從以下選項中，選擇所有您認為可以幫助華榕入睡的反應。

- 華榕一起散步，增加她日間的體力活動量。
- 給她吃安眠藥。
- 確保華榕在睡前幾個小時不要喝咖啡或攝入過多的液體。
- 將午餐作為一日三餐中的正餐。
- 將白天小睡的時間限制為15~30分鐘。
- 睡前播放舒緩的輕音樂，促進睡眠。
- 形成特定的就寢習慣，如調暗燈光、洗臉刷牙，以及更換睡衣。
- 請記住，有些人可能僅需要較少的睡眠時間。一般來說，每天睡眠時間為6-8小時，夜間8點上床意味著在凌晨2點到4點之間醒來。

您已經學習了一些改善入睡困難的基本方法。如果問題再複雜一些，應該怎麼辦呢？

2. 測試一下



應對睡眠障礙

華榕有入睡困難

✓ 和華榕一起散步，增加她日間的體力活動量。

這是一個好主意！ 日間的體育鍛煉有助於夜間睡眠。

✗ 給她吃安眠藥。

這不是一個好方法， 安眠藥可能使患失智症的人更加困惑或焦躁不安，同時存在藥物依賴的問題。

✓ 確保華榕在睡前幾個小時不要喝咖啡或攝入過多的液體。

這是一個好的反應。 攝入咖啡、茶或者過多的液體都會使人保持清醒，也會引起頻繁起夜排尿。

✓ 將午餐作為一日三餐中的正餐。

可行， 晚餐吃得少有助於夜間入睡。

✓ 將白天小睡的時間限制為15~30分鐘。

這可能是個好辦法， 既滿足了日間睡眠的需要，但又不會太長以至於影響夜間睡眠。

✓ 睡前播放舒緩的輕音樂，促進睡眠。

好主意！ 睡前活動太多可能會導致一個人處於應激狀態，持續處於清醒中。睡前可以做一些放鬆的活動，如聽音樂，或為華榕閱讀。

✓ 形成特定的就寢習慣，如調暗燈光、洗臉刷牙，以及更換睡衣。

可行， 因為特定的就寢習慣有助於放鬆。

✓ 請記住，有些人可能僅需要較少的睡眠時間。一般來說，每天睡眠時間為6-8小時，夜間8點上床意味著在凌晨2點到4點之間醒來。

不錯， 盡可能保持正常的睡眠時間。

2. 如何應對半夜醒來的問題？

讓我們看另外一個例子

凌晨3點鐘，萬清醒來並開始在房子裡走來走去。她的兒媳婦車豔霞正在睡覺。萬清在整個房子裡走來走去，然後走到車豔霞跟前把她叫醒。萬清問：“我們在哪裡？我想回家”。車豔霞心煩意亂的，因為她明天還有一整天的工作。車豔霞說：“媽媽，您應該回去睡覺，現在才早上3點鐘。”萬清說：“我不困。”車豔霞大喊：“我再也受不了了。”

3. 測試一下



應對半夜醒來的問題(1)

如果車豔霞想要阻止萬清在凌晨3點鐘到處遊走，她應該怎麼做？

您認為以下哪些反應是恰當的？請選擇所有適用的選項。

- 告訴萬清在大半夜3點鐘醒來是多麼愚蠢的事情。
- 嘗試去瞭解怎樣可以改善萬清的睡眠。有些人喜歡睡覺時房間沒有光亮，並盡可能安靜無噪音。而有些人則喜歡開著夜燈、伴著輕音樂或電視節目入睡。
- 給萬清一個她喜歡的物品，安撫萬清（比如毛毯或毛絨動物等）。
- 帶萬清去看醫生，排除疾病原因導致的睡眠問題（比如尿路感染、疼痛或藥物引起的幻覺）。
- 制定活動安排，使萬清在日間保持清醒並處於忙碌狀態。
- 鼓勵萬清白天進行體育鍛煉（例如步行、伸展運動）。
- 告訴萬清，如果她總是半夜吵醒您，您就不會再照顧她了。
- 詢問萬清是不是要去衛生間、是不是餓了或者渴了。如果萬清回答是“是”，那麼協助她滿足這些需求。
- 將其放回床上。
- 向家人、朋友尋求幫助或僱傭一個專業的照顧者。

3. 測試一下



應對半夜醒來的問題(1)

如果車豔霞想要阻止萬清在凌晨3點鐘到處遊走，她應該怎麼做？

- ✘ 告訴萬清在大半夜3點鐘醒來是多麼愚蠢的事情。

這個反應不可行。 這樣無益於萬清再次入睡，還可能會讓她感到尷尬。

- ✓ 嘗試去瞭解怎樣可以改善萬清的睡眠。有些人喜歡睡覺時房間沒有光亮，並盡可能安靜無噪音。而有些人則喜歡開著夜燈、伴著輕音樂或電視節目入睡。

這個反應可行。 每個人都是不同的個體，在找到那個有效的方案前，您可能需要多嘗試幾種可能的解決方法。

- ✓ 給萬清一個她喜歡的物品，安撫萬清（比如毛毯或毛絨動物等）。

可行。 這可能有助於萬清放鬆、有安全感。

- ✓ 帶萬清去看醫生，排除疾病原因導致的睡眠問題（比如尿路感染、疼痛或藥物引起的幻覺）。

儘管在患失智症的人出現睡眠障礙時，並不需要每次都去尋求醫療幫助；但是，**如果這個問題確實困擾被照顧者或者您，不妨尋求醫療建議。**

- ✓ 制定活動安排，使萬清在日間保持清醒並處於忙碌狀態。

這是一個好主意，可以改善夜間睡眠。

3. 測試一下(續)



應對半夜醒來的問題

- ✓ 鼓勵萬清白天進行體育鍛煉（例如步行、伸展運動）。

這可能有助於改善夜間睡眠。

- ✗ 告訴萬清，如果她總是半夜吵醒您，您就不會再照顧她了。

這不可行。請記住，失智症是一種疾病，患失智症的人需要依賴他人提供照護。

- ✓ 詢問萬清是不是要去衛生間、是不是餓了或者渴了。如果萬清回答是“是”，那麼協助她滿足這些需求。

這個反應是有幫助的，這樣有助於萬清再次入睡。

- ✗ 將其放回床上。

永遠不要這樣做。儘管應對患失智症的人的睡眠問題很困難，但是請尊重他們。此外，這樣做甚至可能會使他/她變得焦躁不安或者憤怒，絕對不是解決問題的方法。

- ✓ 向家人、朋友尋求幫助或僱傭一個專業的照顧者。

這可能會有所幫助。睡眠不足最終會影響一個家庭的照顧能力。尋求他人幫助，讓家庭照顧者能夠有一整晚或一個週末的休息時間。

您已經瞭解了幾種改善睡眠的方法。我們一起來看看您自身的情況和一些其他的應對方式。



小貼士



睡眠障礙可能跟抑鬱有關。如果您照顧的人有嚴重的睡眠障礙，您可能需要參考[課程4 抑鬱和焦慮](#)，必要時尋求醫療建議。

4. 測試一下



應對半夜醒來的問題(2)

如果您所照顧的人有睡眠問題，您會選擇哪些方法？多項選擇：

請選擇所有您認為正確的選項。

- 提醒自己保持冷靜，專注於如何能讓患失智症的人睡覺。這樣，您將精力用於解決被照顧者的睡眠問題，而不是自身的情緒反應。
- 溫和地提醒他/她此刻外面一片漆黑，大家都在睡覺。如果需要，嘗試一些放鬆活動，比如舒緩的輕音樂。
- 為他/她大聲朗讀。選擇一些您認為有鎮靜效果的讀物，比如詩歌或者故事。低聲吟唱或一起朗誦。另一個選擇是可以一起禱告或冥想15分鐘。
- 增加患失智症的人的舒適感。比如給他/她一個毛絨動物、一個擁抱，或者抱著他/她直至入睡。

4. 測試一下



應對半夜醒來的問題(2)

如果您所照顧的人有睡眠問題，您會選擇哪些方法？

- ✓ 提醒自己保持冷靜，專注於如何能讓患失智症的人睡覺。這樣，您將精力用於解決被照顧者的睡眠問題，而不是自身的情緒反應。

正確！

- ✓ 溫和地提醒他/她此刻外面一片漆黑，大家都在睡覺。如果需要，嘗試一些放鬆活動，比如舒緩的輕音樂。

好主意！

- ✓ 為他/她大聲朗讀。選擇一些您認為有鎮靜效果的讀物，比如詩歌或者故事。低聲吟唱或一起朗誦。另一個選擇是可以一起禱告或冥想15分鐘。

好辦法！

- ✓ 增加患失智症的人的舒適感。比如給他/她一個毛絨動物、一個擁抱，或者抱著他/她直至入睡。

好主意！

2. 活動



我們一起來看看您自身的情況

在之前211頁的活動頁面, 您指出了被照顧者主要的睡眠問題, 將您學到的內容與您自身的情況聯繫起來是非常重要的。
請在下面的空白處寫下您的答案, 就像您自己的專屬日記一樣。

您會採取什麼方法來解決被照顧者的睡眠問題?

您會採取什麼方法來改善您對睡眠問題的反應?

我們一起回顧一下您本次課程所學的內容：

- 睡眠障礙在患失智症的人中很常見。
- 睡眠問題處理起來可能會很棘手。
- 如果您照顧的人有睡眠障礙，儘量增加其舒適度。
- 儘量明確哪些狀況可能會加重睡眠障礙，並嘗試改變或解決這些問題。
- 當一種方法無效時，嘗試其他的方法。
- 睡眠障礙可能是時好時壞的。
- 提醒自己，睡眠障礙是失智症疾病表現的一部分。
- 如果您所照顧的人有睡眠障礙，深呼吸，認真思考什麼才是最佳的處理方法，將您和他/她的壓力降至最低。
- 請求幫助。睡眠不足的情況下很難提供良好的照護

獲取更多信息

全澳失智症協會(Dementia Australia) 1800 100 500

提供支持、資訊、教育和諮詢服務。

官網：dementia.org.au

全澳失智症服務 (Dementia Support Australia) 1800 699 799

全年無休，每天24小時都能夠提供服務。

詳情點擊：dementia.com.au



您已經完成了本次課程的學習，做得很好!

課程6 妄想和幻覺

為什麼這次課程很重要？

不真實的想法和看見不存在的東西（妄想和幻覺）對患失智症的人和照顧者來說都是非常苦惱的。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

本次課程將會幫助您找到消除或減少妄想和幻覺的方法，同時有助於您改變自身的應對方法。

我能學到什麼？

1. 為什麼失智症患者可以看到或聽到一些不存在的東西
2. 消除或減少妄想和幻覺的不同方法

1. 為什麼患失智症的人會有不真實的想法和看見不存在的東西？

由於大腦病變，患失智症的人可能無法理解他們周圍的世界。這種錯誤的理解被稱作妄想（不真實的想法）和幻覺（看見不存在的東西）。

妄想是一種固定的、錯誤的信念。例如，患失智症的人可能會有這樣的錯誤信念，覺得照顧者會威脅或者傷害他們。對他們來說，這種錯誤的想法非常的真實，會引起恐懼並導致一些令人苦惱的自我保護行為。

如果一個人有幻覺，他或她可能會看到或聽到一些並不存在的東西，比如，聽到人們在房間裡說話。

患失智症的人如果有妄想和幻覺，需要照顧者給予他們大量的理解和支持。

1. 活動



您所照顧的人是否有不真實的想法或看到不存在的東西？

如果您願意，您可以在下面的空白處進行描述：

請注意



因妄想而認錯人對患失智症的人來說並不罕見。現在我們來看一下應對這些問題的方法。

2. 如何消除或減少妄想和幻覺?

讓我們看看下面的例子

馬文軍的妻子佟年患有失智症。一天馬文軍和佟年出去公園裡散步，看到一位女士站在遠處。佟年開始大聲地喊：

“珊珊，珊珊，我在這兒。”然後跑向這位女士。馬文軍並不認識這位元20歲左右的年輕女士。佟年將這位女士誤認為是她30年前在車禍中去世的妹妹。這位年輕女士並沒有理睬佟年，佟年變得很難過。

1. 測試一下



把某人誤認成另一個人

您會建議馬文軍怎麼做?

請選擇正確的答案。

- 用平和的語氣安撫她，告訴她不要擔心害怕，自己會陪著她。
- 引導她遠離公園裡的這位女士。
- 直接地、嚴肅地告訴佟年實情，以糾正錯誤。
- 和佟年爭論那位年輕女士並不是她的妹妹。
- 告訴她公園裡的那位年輕女士看起來像她妹妹，但並不是她妹妹。
- 無論如何都要將公園裡的那位女士捲入到目前的情景中。
- 儘量使佟年“相信”事實。
- 告訴佟年：“是的，你是正確的，她就是珊珊。”
- 告訴佟年：“等我們回到家，你可以看看珊珊的照片，就會記起她了。”

1. 測試一下



把某人誤認成另一個人

- ✓ 用平和的語氣安撫她，告訴她不要擔心害怕，自己會陪著她。
這是很好的應對方式，因為有妄想和幻覺的人們可能會感到害怕，覺得不安全。
- ✓ 引導她遠離公園裡的這位女士。
這是很好的應對方式，因為這樣可以將她的注意力從公園裡的年輕女士身上分散開。
- ✗ 直接地、嚴肅地告訴佟年實情，以糾正錯誤。
這種應對方式不好，因為這可能會使佟年更加難過。
- ✗ 和佟年爭論那位年輕女士並不是她的妹妹。
這不是很好的應對方式，因為這可能會使佟年更加難過。
- ✓ 告訴她公園裡的那位年輕女士看起來像她妹妹，但並不是她妹妹。
這是一種好的應對方式，因為這種方式保持了佟年周圍正性的、積極的社會環境。
- ✗ 無論如何都要將公園裡的那位女士捲入到目前的情景中。
這對於解決目前的問題沒有任何幫助，還可能使情況更加複雜。
- ✗ 儘量使佟年“相信”事實。
這種應對方式不好，因為佟年可能不能理解。
- ✗ 告訴佟年：“是的，你是正確的，她就是珊珊。”
這樣做不合適，因為這不是事實。
- ✓ 告訴佟年：“等我們回到家，你可以看看珊珊的照片，就會記起她了。”
這是很好的應對方式，因為馬文軍強調了佟年妹妹的重要性，而不是和佟年爭論公園裡看到的年輕女士不是她的妹妹。

現在我們來看另外一個例子

張雅欣的父親張光患有失智症。一天，張光有些坐立不安，突然，他凝視著房間一角，看起來非常害怕。他呼喚他的女兒，說：“你看到他們在講話嗎？”他尖叫著說：“你們在那做什麼？”張雅欣覺得非常崩潰以至於她想要逃離。她對自己說：“父親的病比我想像得嚴重多了。”

小貼士



和醫生確認失智症患者正在服用的藥物的副作用，藥物副作用可能是導致妄想或幻覺的原因。

2. 測試一下



看到不存在的人

您的建議是什麼？

請選擇所有正確的答案。

- 安撫他，並用平和的語氣告訴他：“你很安全，我和你在一起。”
- 握住他的手並輕輕拍打以安撫他。
- 檢查環境中是否存在可能引起他幻覺的任何東西，例如，陽光照射到房間形成的影子。需要時對環境做出改變。
- 引導他離開房間。
- 告訴父親這不是真的，這個房間裡沒有其他人。

2. 測試一下



看到不存在的人

- ✓ 安撫他，並用平和的語氣告訴他：“你很安全，我和你在一起。”
這是很好的應對方式，因為有幻覺的人常常覺得害怕和不安全。

- ✓ 檢查環境中是否存在可能引起他幻覺的任何東西，例如，陽光照射到房間形成的影子。需要時對環境做出改變。
這是一個好的應對方式，因為儘管患失智症的人會曲解環境，但還是存在導致其意識混亂的原因。

- ✓ 引導他離開房間。
這是一個好的應對方式，因為環境的改變可能會轉移父親的注意力，從而使幻覺消失。

- ✗ 告訴父親這不是真的，這個房間裡沒有其他人。
這個應對方式不是很好，因為和有妄想或幻覺的人爭論他所看到或聽到的東西，並不能幫助他們平靜下來。

2. 活動



我們來看看您自身的情況

將您剛剛學到的內容與您自身的實際情況聯繫起來非常重要。

這些不真實的或不尋常的想法不會總是存在，如果被照顧者表現出這些行為，您會怎麼做？

請試著描述不同的、恰當的應對方式。

首先您會做什麼？

請記住



患失智症的人有時會有一些愉悅的幻覺，例如，看到實際並不存在的漂亮的顏色或小孩。如果這些景象並不會引起不安，那就試著和他們一起樂在其中。

我們一起回顧一下您本次課程所學的內容：

- 不真實的想法或看到不存在的東西（妄想和幻覺）在患失智症的人群中較常見。
- 這些妄想或幻覺會使患失智症的人和照顧者雙方都很苦惱。
- 通常，有幻覺和不真實想法的人需要大量的安慰。
- 找到減少妄想和幻覺的辦法很重要，不能和他們爭論，而是要安慰他們，分散他們的注意力。
- 檢查環境中是否有導致幻覺和妄想的因素。
- 如果一種方法不起作用，那麼嘗試其他的方法。
- 提醒自己，妄想和幻覺是失智症的一部分。
- 如果您所照顧的人有不真實的想法或幻覺，深呼吸並思考最佳的應對方式，以最大程度地減輕您和他/她的壓力。
- 提醒自己，妄想和幻覺是失智症的一部分。
- 如果您所照顧的人有不真實的想法或幻覺，深呼吸並思考最佳的應對方式，以最大程度地減輕您和他/她的壓力。

獲取更多信息

討論照護者所需的支持和關懷永遠不會太早或太遲。談論如何獲得更多的幫助並不意味您作為照護者表現不佳。

全澳失智症協會(Dementia Australia) 1800 100 500

提供支持、資訊、教育和諮詢服務。

官網：dementia.org.au

全澳失智症服務提供失智症行為管理諮詢服務 (DBMAS)

1800 699 799

失智症行為管理諮詢服務 (DBMAS) 為失智症患者及照顧者提供支持，幫助他們應對失智症的行為和心理症狀，例如遊走和攻擊行為。失智症行為管理諮詢服務全年無休，每天24小時都能夠提供服務。詳情點擊：dementia.com.au

我的養老服務(My Aged Care) 1800 200 422

提供關於老年失智症服務的資訊。

官網：myagedcare.gov.au



您已經完成了本次課程的學習，做得很好!

課程 7. 重複行為

為什麼這次課程很重要？

如果一個人反復做同一件事情，我們稱之為“重複行為”。重複行為對於患失智症的人和照顧者來說都會造成壓力。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

本次課程將幫助您瞭解為什麼會發生重複行為，如何應對並減少重複行為的發生。

我將學到什麼？

1. 什麼是重複行為
2. 如何在患失智症的人發生重複行為時，採用不同的方式給予安慰，增加其舒適度

1. 什麼是重複行為？

患失智症的人可能會忘記他或她剛剛說過的、聽到的或做過的事情，從而導致重複行為。

如果照顧者知道如何應對，通常來講，重複行為對患失智症的人沒有什麼傷害。如果照顧者不知道如何處理，患失智症的人可能會變得焦慮、不安或者抑鬱，照顧者也會因此感到有壓力。照顧者在壓力狀態下可能會反應不當，例如尖叫，之後通常又會因此感到內疚。

2. 如何在患失智症的人發生重複行為時，採用不同的方式給予安慰，增加其舒適度。

我們來看看下面這個案例

朱冶患有失智症，他妻子是主要的照顧者。由於妻子要出門幾個小時，所以朱冶的兒子朱磊在這期間負責照顧父親。朱磊注意到母親離開後，父親有點緊張，但一切還算順利。

在一起用過午餐後沒多久，朱冶問：“什麼時候吃午飯？午飯吃什麼？”朱磊一開始沒想太多。然而，幾分鐘後，朱冶又問“什麼時候吃午飯？午飯吃什麼？你媽媽去哪裡了？”朱冶一遍又一遍地重複這些問題。朱磊很困惑父親為什麼會這樣，而且越來越擔心父親。

朱磊很困惑父親為什麼會這樣，而且越來越擔心父親。朱磊一遍遍地回答同樣的問題，但有點不高興，聲調也提高了。朱磊大聲並且不耐煩地說：“我已經回答過這些問題了，您怎麼一直重複問呢？”

1. 測試一下



重複問問題

您會建議朱磊怎麼做？

請選擇您認為合適的反應。

- 朱磊說：“您怎麼了？您難道不記得了嗎？我們剛剛吃過午飯！”
- 保持冷靜，並告訴父親，母親很快就會回家。
- 鼓勵父親做一些活動。
- 寫下朱冶所問問題的答案，例如，妻子去了哪裡、大概什麼時候返回。
- 直接走開。
- 接受父親的重複行為。如果這樣的重複行為對父親無害，那就隨它去吧，找點其他方法來適應父親的重複行為。
- 給父親一些零食或者喝的。

1. 測試一下



重複問問題

- ✘ 朱磊說：“您怎麼了？您難道不記得了嗎？我們剛剛吃過午飯！”

這不可行，朱磊不能責怪父親，因為父親並不是故意要這樣，他自己也控制不了自己。
- ✔ 保持冷靜，並告訴父親，母親很快就會回家。

這是一個很好的反應，因為朱冶的不安全感可能會加重他的重複行為。妻子出門可能讓他覺得沒有安全感，告訴他妻子很快就會回來，他的重複行為可能會減少或停止。
- ✔ 鼓勵父親做一些活動。

可行，讓父親看一些、聽一些或者做一些別的事情，這樣可以分散他的注意力。
- ✔ 寫下朱冶所問問題的答案，例如，妻子去了哪裡、大概什麼時候返回。

這個方法可能有用，這樣可以安撫朱冶，讓他放心，防止他反復詢問。
- ✘ 直接走開。

這個反應不好，這樣只會讓父親更加焦躁不安。
- ✔ 接受父親的重複行為。如果這樣的重複行為對父親無害，那就隨它去吧，找點其他方法來適應父親的重複行為。

可行。如果僅僅只是重複提問，或許冷靜下來之後，重複行為也會減少。
- ✔ 給父親一些零食或者喝的。

這可能有效。也許朱冶在午餐之後仍然覺得餓或者覺得渴了。滿足他的需求，有助於他平靜下來。

2. 活動



我們一起來看看您自身的情況

將您學到的內容與您自身的情況聯繫起來是非常重要的。請在下面的空白處寫下您的答案，就像您自己的專屬日記一樣。

您的被照顧者最近有沒有重複行為？

您有沒有做些什麼，減少這樣的重複行為？

您有沒有做些什麼，改變您對這些重複行為的反應？

我們一起回顧一下您本次課程所學的內容：

- 重複說或者做同一件事情（重複行為）在患失智症的人中很常見。
- 重複行為處理起來可能會讓您覺得有壓力。
- 如果您照顧的人有重複行為，請盡量給予安撫，增加他/她的舒適度。
- 儘量明確重複行為的誘因並嘗試改變這些誘因；同時明確您的反應是否也有不妥，並嘗試改變。
- 重複行為可能是時好時壞的。
- 提醒自己，重複行為是失智症疾病表現的一部分。
- 如果您照顧的人重複說或者做同一件事情，深呼吸，想一想什麼才是最佳的處理方法，將您和他/她的壓力降到最低。

獲取更多信息

討論照護者所需的支持和關懷永遠不會太早或太遲。談論如何獲得更多的幫助並不意味您作為照護者表現不佳。

全澳失智症協會(Dementia Australia) 1800 100 500

提供支持、資訊、教育和諮詢服務。

官網：dementia.org.au

全澳失智症服務提供失智症行為管理諮詢服務 (DBMAS)

1800 699 799

失智症行為管理諮詢服務 (DBMAS) 為失智症患者及照護者提供支持，幫助他們應對失智症的行為和心理症狀，例如遊走和攻擊行為。失智症行為管理諮詢服務全年無休，每天24小時都能夠提供服務。詳情點擊：dementia.com.au

我的養老服務(My Aged Care) 1800 200 422

提供關於老年失智症服務的資訊。

官網：myagedcare.gov.au



您已經完成了本次課程的學習，做得很好!

課程 8 遊走和走失

為什麼這次課程很重要？

對遊走和走失的擔憂會導致焦慮和壓力。像其他照顧者一樣，您可能會擔心被照顧者走失的問題。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

本次課程將幫助您瞭解遊走的原因，以及如何減少走失的可能性。

我將學到什麼？

1. 為什麼遊走是一個問題
2. 患失智症的人四處遊走的可能原因
3. 如何降低走失幾率和管理游走行為

1. 為什麼遊走是一個問題？

患失智症的人可能會有在房間裡四處遊走或離開房間、到周圍走動的習慣。他們也許會走失。因此，當患失智症的人獨自外出時，安全性是首要的問題。

預防遊走很重要

本次課程將告訴您遊走的可能原因，以及讓游走變得安全一些的策略。

很重要的一點是要找到方法預防走失或遠離不安全的環境。

1. 活動



您所照顧的人是否有時會四處遊走或離開房間？您能描述一下具體的情況嗎？

2. 為什麼失智人群會四處遊走？

遊走可能的原因包括：

- 想要鍛煉身體
- 繼續以前定期散步的習慣
- 生活缺乏刺激，希望消除無聊感
- 消耗體力，避免一整天坐著
- 緩解由於關節疼痛或僵硬帶來的疼痛感和不舒服
- 應對壓力或焦慮
- 對所處的環境感到迷茫或不確定
- 外出時忘記他們打算去的地方
- 尋找過去或現在的某個人或某個物件
- 尋找成就感和目標，如希望去工作
- 對時間感到困惑
- 找東西

3. 應該如何降低走失幾率和管理游走行為？

這裡是一些有助於管理游走行為和預防走失的建議：

- 維持您所照顧的人日常的習慣和活動。找出他/她一天中最可能遊走的時間，在這個時間段安排一些活動，比如一起到公園散步。
- 如果被照顧者覺得迷茫、感覺被拋棄、失去方向想要“回家”或想要“去工作”時，要給他/她安撫。比如，“今晚我們會待在這裡。我們很安全，我會一直陪著你。在好好睡一覺後，我們明早就能回家。”儘量避免去糾正患失智症的人的想法。
- 確保所有的基本需求得到滿足。患失智症的人是否需要去衛生間？他/她是否覺得渴了或者餓了？
- 避免人多嘈雜的地方，比如商場、超市、食品雜貨店或其他類似的地方，這些地方會導致患失智症的人困惑或迷失方向。
- 確保患失智症的人身上攜帶有能表明身份信息的物件。
- 確保您的家庭環境是安全的，保證患失智症的人待在家裡是安全的，不會在您不知情的情況下離開房子。比如，隱藏的門或者門把手，或在門上安裝門鈴或門簾，開關門時會發出聲響，提醒您有人出門了。
- 最好是有一張近期的照片，以防患失智症的人走失時，您需要請人幫忙按照照片尋找。
- 患失智症的人走失後，找到他/她時要語氣平和地說話，帶著接納和愛，儘量避免責備或表達氣憤。

我們來看一個例子

姚北車患有失智症，妻子聶湘在照顧他。一天，聶湘正在做飯，她聽見姚北車朝門口走去的聲音。她知道他喜歡下午出去散步，但是目前她在做飯，不能陪他去散步。

1. 測試一下



應對遊走

聶湘應該怎麼做呢？

請從以下選項中進行選擇：

- 在廚房向姚北車大聲喊道：“停下，我現在不能和你一起出去。”
- 關掉炊具，跟隨姚北車出去。
- 禁止姚北車外出，並且將他拉回屋內。
- 走到姚北車跟前，平和地說：“我們先吃飯，然後再一起出去散步。”
- 鎖上門，讓姚北車不能離開。
- 讓姚北車外出，並請求鄰居幫忙看住他。
- 請其他家人陪同姚北車外出散步。
- 讓姚北車到廚房幫忙做一些家務。
- 在晚飯前安排更多的午後散步時間。

1. 測試一下



應對遊走

- ✘ 在廚房向姚北車大聲喊道：“停下，我現在不能和你一起出去。”

這不是一種好的應對方式，因為從廚房向姚北車大聲喊叫既可能讓他困惑和激動，還可能無法阻止他自己外出。
- ✓ 關掉炊具，跟隨姚北車出去。

如果沒有其他可替代的方案，**那這是一個好的應對方式**。
- ✘ 禁止姚北車外出，並且將他拉回屋內。

這種應對方式不好，因為姚北車可能會激動、生氣，拒絕回到屋內，這可能會導致姚北車或聶湘受傷。
- ✓ 走到姚北車跟前，平和地說：“我們先吃飯，然後再一起出去散步。”

這是一個好的應對方式。聶湘情緒平靜，沒有沖姚北車大聲喊叫，同時尊重姚北車的想法，告訴他在晚飯後他們一起外出。
- ✓ 鎖上門，讓姚北車不能離開。

如果沒有其他選擇，並且聶湘能和姚北車一起待在屋內，那這會是一個**好的應對方式**。考慮到消防安全，患失智症的人如果需要監護，就不應該在沒有人陪伴的情況下被鎖在屋內。
- ✓ 讓姚北車外出，並請求鄰居幫忙看住他。

如果聶湘事先與鄰居溝通好了，有鄰居幫忙看著姚北車，那這是一個**比較好的方法**。如果姚北車處於失智症的早期，他可能仍然能夠在自己熟悉的環境中獨自外出。
- ✓ 請其他家人陪同姚北車外出散步。

這是一個好的方法。聶湘能繼續做飯，姚北車也能在飯前享受愉快的散步。

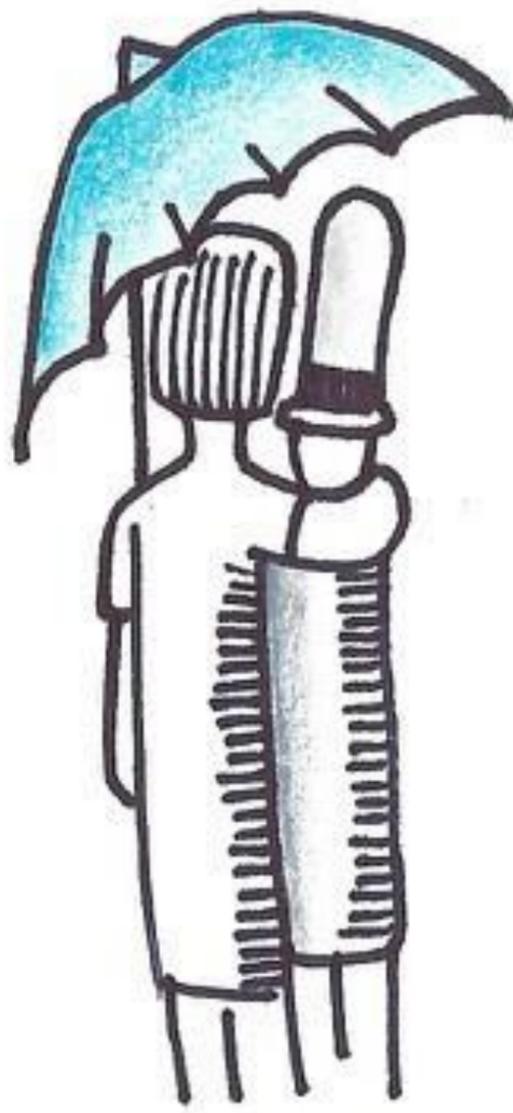
1. 測試一下(續)



應對遊走

- ✓ 讓姚北車到廚房幫忙做一些家務。
這是好的應對方式，因為這既分散了姚北車想外出散步的注意力，也讓他有事情可以做。

- ✓ 在晚飯前安排更多的午後散步時間。
這是一個好的應對方法，因為這樣提前安排既能避免聶湘為了陪姚北車散步而中斷做晚飯，同時有助於姚北車消耗一些體力，在晚飯前回到家中放鬆放鬆。



2. 活動



我們一起來看看您自身的情況。

將所學內容和自身情況聯繫起來是很重要的。請在下面的空白處寫下您的答案，就像您自己的專屬日記一樣。

根據本次課程列出的遊走的可能原因，您認為您照顧的人遊走的可能原因有哪些？請選擇所有適用的答案。

1.

- 想要鍛煉身體
- 繼續以前定期散步的習慣
- 生活缺乏刺激，希望消除無聊感
- 消耗體力，避免一整天坐著
- 緩解由於關節疼痛或僵硬帶來的疼痛感和不舒服
- 應對壓力或焦慮
- 對所處的環境感到迷茫或不確定
- 外出時忘記他們打算去的地方
- 尋找過去或現在的某個人或某個物件
- 尋找成就感和目標，如希望去工作
- 對時間感到困惑
- 其他（請說明）， _____

2.

根據您剛剛選擇的原因，下次您所照顧的人想要出門或遊走時，您會如何反應或應對？

為了被照顧者能有一個愉快、安全的散步時光，您可以做哪些事情？

花一點時間來總結一下您本次課程中學到的對您有說明的內容。

我們一起回顧一下您本次課程所學的內容。

- 四處遊走或離家是患失智症的人常見的行為。
- 四處遊走可能是為了鍛煉身體，或打發無聊時光，也可能是患失智症的人患病前的生活習慣或日常活動。
- 獨自出門或遊走可能會有安全隱患。
- 四處遊走和走失的問題會讓患失智症的人和照顧者雙方都很不安。
- 找出四處遊走或離家的可能原因很重要。
- 您應該根據遊走的可能原因決定您如何應對。
- 如果一種方法不起作用，嘗試其他的方法。
- 游走行為時好時壞。
- 深呼吸並思考最佳的應對方式，以最大程度地減輕您和被照顧者的壓力。

如果您想要瞭解更多關於如何計畫一天的愉快生活，請回顧 [模組4 課程5 愉快的一天](#)。

獲取更多信息

討論照護者所需的支持和關懷永遠不會太早或太遲。談論如何獲得更多的幫助並不意味您作為照護者表現不佳。

全澳失智症協會(Dementia Australia) 1800 100 500

提供支持、資訊、教育和諮詢服務。

官網：dementia.org.au

全澳失智症服務提供失智症行為管理諮詢服務 (DBMAS)

1800 699 799

失智症行為管理諮詢服務 (DBMAS) 為失智症患者及照顧者提供支持，幫助他們應對失智症的行為和心理症狀，例如遊走和攻擊行為。失智症行為管理諮詢服務全年無休，每天24小時都能夠提供服務。詳情點擊：dementia.com.au

我的養老服務(My Aged Care) 1800 200 422

提供關於老年失智症服務的資訊。

官網：myagedcare.gov.au



您已經完成了本次課程的學習，做得很好！

課程 9 判斷力下降或缺乏

為什麼這次課程很重要？

判斷力下降或缺乏會讓患失智症的人和照顧者雙方都很困擾。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

本次課程將幫助您瞭解判斷力下降或缺乏的原因，同時指導您一些管理相關行為的技巧。

我將學到什麼？

1. 什麼是判斷力的改變
2. 如何管理判斷力下降或缺乏
3. 如何做好計畫以應對未來情況不斷嚴重的判斷力下降或缺乏

1. 什麼是判斷力下降或缺乏？

判斷力下降或缺乏包括說的話不合時宜，在某些場合做不恰當的事情，或不能約束自己的行為。

通常這些行為是無害的，但是會讓患失智症的人或照顧者覺得有壓力或尷尬。患失智症的人往往會尋求指導或歸屬感。



1. 活動



您是否注意到您照顧的人有時會有判斷力下降或缺乏的表現？
如果有，請在下面空白處進行描述。

作為照顧者，這種情況對您有什麼影響？

請注意



隨著失智症的進展，判斷力下降或缺乏的行為會越來越嚴重。
在本次課程中，您會練習一些應對判斷力下降或缺乏的方法，
將有助於您找到適合您的方法。

2. 如何管理判斷力的改變?

我們來看一個例子

石峰到城裡去看望他患有失智症的姑姑石夢婷，他們正在去餐廳吃晚餐的路上。石峰叫了一輛計程車前往餐館。突然，計程車停到了石夢婷的旁邊，嚇了她一跳。通常很溫和的石夢婷開始斥責計程車司機。

1. 測試一下



管理判斷力的改變

您會建議石峰如何去應對這樣的情況?

選擇所有您認為比較恰當的應對方式。

- 用手捂住石夢婷的嘴，阻止她繼續斥責司機。
- 由於剛剛發生的事情很尷尬，因此將石夢婷送回家裡，然後離開。
- 保持冷靜，並安撫石夢婷她很安全。
- 接受這種行為。如果計程車司機看起來沒有在意這件事，那就隨它去，並設法去適應。
- 石峰可以準備一張卡片隨身攜帶，卡片上寫著：“我的同伴患有失智症，請對我們多一些耐心。”然後將這張卡片給計程車司機。

1. 測試一下



管理判斷力的改變

您會建議石峰如何去應對這樣的情況？

- ✘ 用手捂住石夢婷的嘴，阻止她繼續斥責司機。
這不是好的回應方式。因為這可能會讓情況變得更糟，使石夢婷更加激動。
- ✘ 由於剛剛發生的事情很尷尬，因此將石夢婷送回家裡然後離開。
這種應對方式不好，因為這可能會讓石夢婷感到難過和被孤立。
- ✔ 保持冷靜，並安撫石夢婷她很安全。
這是一種好的回應方式，因為這傳遞出石峰對石夢婷的關心。這也許能夠讓她停止對計程車司機的責罵，讓她感到更放鬆。
- ✔ 接受這種行為。如果計程車司機看起來沒有在意這件事，那就隨它去，並設法去適應。
如果這種行為沒有對任何人造成傷害，那就不要在意它，這會是一種恰當的應對方式。
- ✔ 石峰可以準備一張卡片隨身攜帶，卡片上寫著：“我的同伴患有失智症，請對我們多一些耐心。”然後將這張卡片給計程車司機。
這是不錯的應對方式，因為這讓石峰既能向計程車司機解釋原因，又不會讓石夢婷覺得尷尬。

3. 如果判斷力下降或缺乏的情況日益嚴重會怎麼樣？

之前的案例是發生在石峰身上的一過性的、短暫的經歷。如果判斷力下降或缺乏的行為變得更加嚴重，會發生什麼呢？這裡有三個案例。

財務問題處理不當

蘇清清患有失智症，自己一個人居住。她的堂妹鄭苓前去看望她。儘管蘇清清一直都是很有條理的，可是鄭苓到她家後發現廚房桌子上有一大堆沒有啟封的信件。

鄭苓想知道蘇清清在支付賬單方面是否遇到了問題。她詢問蘇清清的財務狀況。蘇清清記不清自己是否繳納過帳單了，不知道這些帳單的截止日期，也記不起她在銀行的存款有多少。面對這樣的情況，鄭苓變得非常擔心。

2. 測試一下



管理更嚴重的判斷力改變(1)

您會如何建議鄭苓？

選擇所有您認為比較恰當的應對方式。

- 保持冷靜，然後給蘇清清的女兒打電話。
- 去銀行，並要求管理蘇清清的財務。
- 由於感到不安，鄭苓選擇離開。
- 詢問蘇清清是否需要幫忙打開桌子上的這些信件。
- 試著弄清楚是否有人協助蘇清清處理財務問題，比如家人或專業人士。

2. 測試一下



管理更嚴重的判斷力改變(1)

您會如何建議鄭苓?

- ✓ 保持冷靜，然後給蘇清清的女兒打電話。

這是好的回應方式。 鄭苓將自己的擔心告訴蘇清清的女兒，作為蘇清清最親近的家人，她女兒也許會知道更多信息，並能夠在蘇清清需要的時候給予協助。

- ✗ 去銀行，並要求管理蘇清清的財務。

這不合適， 應該由蘇清清指定一名她願意的人來協助管理她的財務。

- ✗ 由於感到不安，鄭苓選擇離開。

這不合適。 如果蘇清清管理自己的財務有困難，任由這種情況繼續發展也許會讓事情變得更加糟糕。

- ✓ 詢問蘇清清是否需要幫忙打開桌子上的這些信件。

這是一種好的應對方式。 因為如果給予一些正確的提示，比如打開她面前的帳單並提示她逐個進行支付，蘇清清也許仍然可以支付她的帳單。

- ✓ 試著弄清楚是否有人協助蘇清清處理財務問題，比如家人或專業人士。

這種應對方式很好。 因為蘇清清的失智症可能已經發展到不能繼續自己處理財務問題，如果沒有人幫她處理財務問題，鄭苓也許需要打電話給蘇清清的女兒，告知自己的擔心。

堅持自己開車

胡恭患有失智症。一天他的鄰居彭夏發現胡恭的車停靠得很奇怪，擋住了街道上其他的車輛。

彭夏走出自己的房子，看到胡恭，正打算和他說話。但胡恭並沒有停下腳步，而是跳進車裡，加速離開，違規左轉後開出了社區。胡恭出門後很快就回來了，看上去好像什麼都沒有發生過一樣。

但胡恭並沒有停下腳步，而是跳進車裡，加速離開，違規左轉後開出了社區。胡恭出門後很快就回來了，看上去好像什麼都沒有發生過一樣。

小貼士



最好由患失智症的人自己提出不再開車。放棄自己開車對一個人來說是一個困難的決定，意味著喪失獨立性和想去哪兒就去哪兒的能力。為他們提供一些替代的交通方式有助於他們保持活躍，繼續參加社交活動。替代的交通方式有定時接送他們、使用公共交通工具或者幫他們預約計程車等。在放棄駕駛後，一定不能讓他/她被孤立或覺得孤獨。照顧者要努力讓患失智症的人保持與外界的聯繫。

3. 測試一下



管理更嚴重的判斷力改變(2)

您會如何建議彭夏？

選擇所有您認為比較恰當的應對方式。

- 在胡恭回來時立即拿走他的車鑰匙，以避免這樣的事情再次發生。
- 保持冷靜，詢問胡恭那天是否還要去其他地方。如果是，可以駕車帶他去。
- 忽略這事，因為這種情況很尷尬。
- 詢問胡恭是否需要幫助解決交通問題。
- 告訴胡恭自己很關心他的駕駛狀況，並建議胡恭去看醫生。
- 向胡恭的照顧者，家庭成員及朋友告知此次事件。

3. 測試一下



管理更嚴重的判斷力改變(2)

您會如何建議彭夏?

- ✘ 在胡恭回來時立即拿走他的車鑰匙，以避免這樣的事情再次發生。

這種應對方式不好。 因為作為鄰居，彭夏無權決定胡恭不能再自己開車，胡恭也許會生氣。

- ✓ 保持冷靜，詢問胡恭那天是否還要去其他地方。如果是，可以駕車帶他去。

這是好的回應方式， 因為這樣能夠阻止胡恭危險駕駛，同時為他提供安全的交通方式，讓胡恭能夠處理自己的事情。

- ✘ 忽略這事，因為這種情況很尷尬。

這種回應不好， 因為胡恭開車可能會對他自己或他人帶來危害。

- ✓ 詢問胡恭是否需要幫助解決交通問題。

這是恰當的回應方式。 因為胡恭可以選擇搭乘公車或步行，避免任何不安全的行為。

- ✓ 告訴胡恭自己很關心他的駕駛狀況，並建議胡恭去看醫生。

這是好的回應方式， 因為彭夏坦誠地提出了自己的擔心，體現了對胡恭的尊重。

- ✓ 向胡恭的照顧者，家庭成員及朋友告知此次事件。

這是可行的方式， 彭夏可能不知道胡恭患有失智症，他可能會擔心胡恭和其他人的安全。

性冒犯

車星有70多快80歲了，患有失智症，與家人住在一起。翟夢靈是家裡請來的護理員，22歲，每週過來家裡2天幫車星洗澡，管理他的用藥。幾個月來這樣的安排一直很好。

一天，翟夢靈正準備給車星洗澡，車星說了一些帶有挑逗性的話語，並試圖把翟夢靈拉近自己身邊。翟夢靈十分震驚，她跑出房間，告訴這家人她以後不再過來工作了。

小貼士



如果車星繼續有這樣的冒犯行為，家人或許應該考慮僱傭一名男性的護理員，以避免這樣的冒犯行為發生。他們可能也需要尋求專業人士的建議。

4. 測試一下



管理更嚴重的判斷力改變(3)

您建議車星的家人如何應對？

選擇所有您認為恰當的應對方式。

- 保持冷靜，告訴車星他這種行為讓人無法接受，並向車星解釋翟夢靈是誰。
- 改變洗澡方式。或許翟夢靈可以幫車星進行海綿擦浴，讓車星能更多地自己洗澡。
- 改變洗澡環境。洗澡時在車星的肩膀上搭上毛巾或浴衣，保護他的隱私。
- 大聲呵斥車星，因為他的行為而羞辱他。
- 忽略發生的事情。

4. 測試一下



管理更嚴重的判斷力改變(3)

您建議車星的家人如何應對？

- ✓ 保持冷靜，告訴車星他這種行為讓人無法接受，並向車星解釋翟夢靈是誰。

這是一個好的應對方式。 車星的家人沒有反應過激，因為他們知道車星的行為是疾病造成的。他們為車星的舉止行為重新界定合理的邊界，以保證翟夢靈的安全。

- ✓ 改變洗澡方式。或許翟夢靈可以幫車星進行海綿擦浴，讓車星能更多地自己洗澡。

這是一個好的選擇。 讓車星更多地自己洗澡能夠分散他的注意力。這樣，翟夢靈和車星雙方的尊嚴都能得到維護。

- ✓ 改變洗澡環境。洗澡時在車星的肩膀上搭上毛巾或浴衣，保護他的隱私。

這是一個好方法， 也許因為洗澡時車星赤裸身體，讓他對所處情境產生誤解。

- ✗ 大聲呵斥車星，因為他的行為而羞辱他。

這樣不行， 因為車星也許沒有意識到這些冒犯行為是他的疾病造成的。因此，儘量不要反應過激。

- ✗ 忽略發生的事情。

這樣不好， 因為車星可能會繼續這樣的冒犯行為，這會給翟夢靈造成困擾。

2. 活動



我們一起來看看您自身的情況

將您剛剛學到的內容和您自身的情況聯繫起來是非常重要的。之前，我們詢問您所照顧的人是否有時會出現判斷力下降或缺乏的表現。您寫下了相關內容。在學習了這些案例後，再想一想您自身的情況。請在下面的空白處寫下您的答案，就像您自己的專屬日記一樣：

您所照顧的人有時是否表現出判斷力下降或缺乏的行為？

你會如何應對？

花一點時間總結一下您在本次課程中學到的處理判斷力下降或低下的方法。

請記住



判斷力下降或缺乏可能會影響決策能力。如果您想瞭解更多相關內容，可以複習[課程3 共同決策](#)。

我們一起回顧一下您本次課程所學的內容：

- 判斷力下降或缺乏隨著失智症的病情發展而越來越嚴重。
- 判斷力下降或缺乏對患失智症的人和照顧者來說都是很苦惱的。
- 盡可能地阻止或緩解判斷力下降或缺乏的行為。
- 判斷力下降或缺乏的表現會時好時壞。
- 提醒自己這是失智症的一部分。
- 深呼吸並思考最佳的應對方式，以最大程度地減輕您和您照顧的人的壓力。
- 為將來日益嚴重的判斷力下降或缺乏問題做好計畫。

獲取更多信息

討論照護者所需的支持和關懷永遠不會太早或太遲。談論如何獲得更多的幫助並不意味您作為照護者表現不佳。

全澳失智症協會(Dementia Australia) 1800 100 500
提供支持、資訊、教育和諮詢服務。
官網：dementia.org.au

全澳失智症服務提供失智症行為管理諮詢服務 (DBMAS)

1800 699 799

失智症行為管理諮詢服務 (DBMAS) 為失智症患者及照護者提供支持，幫助他們應對失智症的行為和心理症狀，例如遊走和攻擊行為。失智症行為管理諮詢服務全年無休，每天24小時都能夠提供服務。詳情點擊：dementia.com.au

我的養老服務(My Aged Care) 1800 200 422
提供關於老年失智症服務的資訊。
官網：myagedcare.gov.au



您已經完成了本次課程的學習，做得很好!

課程 10. 總結和回顧

為什麼這次課程很重要？

行為改變對患失智症的人和照顧者來說都會造成很大的壓力。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

本次課程將總結在行為改變出現時如何預防、減少和處理這些行為。

我將學到什麼？

1. 總結應對行為改變時需要記住的關鍵信息
2. 應用技巧;不要責怪自己，與他人分享自己的感受，安排好自己的時間

1. 應對行為改變時，請牢記以下內容：

- 行為改變是失智症常見的表現。
- 儘量使您所照顧的人感到舒適。
- 找尋防止或減少行為改變的方法，例如使用記憶輔助工具。
- 試著轉移您照顧的人的注意力，而不是與他/她爭論。
- 如果一種方法不起作用，嘗試其他方法。
- 行為改變會時好時壞。
- 諮詢醫生，識別藥物或疾病原因引起的行為改變。
- 辨別周圍環境或您的照顧方法是否會引起行為改變。
- 提醒自己行為改變是失智症的一種表現，但在確認失智症這個原因前需要排除其他可能的原因。

2. 應用技巧;不要責怪自己, 與他人分享自己的感受, 安排好自己的時間。

以下是對相關課程的推薦。如果您還沒有學習這些課程, 您可以在本次課程結束後完成。

- 不要因為您遇到的問題而責怪自己或被照顧者。如果您想找到管理自己情緒的方法, 請參照本課程的最後一頁[模組3 課程3 不同的思維方式](#)。
- 與他人分享您作為照顧者的經驗和感受。如果您獨自承受這些, 將會使您照顧被照顧者的過程更加辛苦。如果您想學習更多關於“尋求他人幫助”的知識, 請閱讀[模組2 課程4 尋求他人幫助](#)。
- 擁有自己的時間是非常重要的, 讓您可以做自己最喜歡的事情, 比如與好朋友一起活動或享受自己的愛好。如果您想瞭解更多關於“愉悅身心的活動”的內容, 請閱讀 [模組3 課程2 為愉悅身心的活動尋找時間](#)。

獲取更多信息

全澳失智症協會(Dementia Australia) 1800 100 500
提供支持、資訊、教育和諮詢服務。
官網: dementia.org.au

全澳失智症服務提供失智症行為管理諮詢服務 (DBMAS)
1800 699 799

失智症行為管理諮詢服務 (DBMAS) 為失智症患者及照護者提供支持, 幫助他們應對失智症的行為和心理症狀, 例如遊走和攻擊行為。失智症行為管理諮詢服務全年無休, 每天24小時都能夠提供服務。
詳情點擊: dementia.com.au

我的養老服務(My Aged Care) 1800 200 422
提供關於老年失智症服務的資訊。
官網: myagedcare.gov.au

藍色之外 (Beyond Blue) 1300 22 4636
在英文中, 藍色也有憂鬱的意思。點選連結瞭解更多關於抑鬱和焦慮的資訊。
官網: beyondblue.org.au

生命熱線 (Lifeline Crisis Support) 13 11 14
是一所全國性機構, 為所有遭受情緒困擾的澳大利亞人提供24小時危機支持和自殺預防服務。全年無休。
官網: lifeline.org.au

當地的社區服務中心或許也能幫助到您。



您已經完成了本次課程的學習，做得很好!

模組

6

使用者導向的護理服務

- 課程 1 對失智症護理服務作出明智的選擇
- 課程 2 年輕型失智症可選擇的服務
- 課程 3 照護者支持
- 課程 4 失智症行為管理諮詢服務
- 課程 5 家居配套服務
- 課程 6 幫助照護者退出照護者角色的活動和服務

課程1 對失智症護理服務作出明智的選擇

為什麼這次課程很重要？

學習單元結束後，您將熟悉失智症患者和自己可用的護理服務，或者知道該如何查詢需要的服務。您將能夠在失智症護理中作出選擇。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

該學習單元將說明您瞭解可為失智症患者以及照顧失智症患者的人所提供的多種服務以及介紹這些服務的網站：

[我的養老服務。](#)

我能學到什麼？

1. 失智症患者可能需要哪些服務
2. 瞭解什麼是使用者導向的護理服務
3. 如何選擇服務，以便您和失智症患者掌控服務
4. 獲取更多資訊的渠道

1.獨立生活居所 (Independent Living)

獨立生活居所關注於促進個人生活的安全，幫助您在日常生活中作出選擇，並提供日常所遇問題的解決方案，使失智症患者可以繼續長期居住在家中，獨立生活居所為失智症患者提供服務指南、有用提示和解決問題的方案。

獨立生活居所有很多輔助工具和設備可以供您和失智症患者使用，以使您們的生活變得更輕鬆，一般而言，這些輔助設備或技術都簡單易操作。

獨立生活居所諮詢服務中心可協助選擇相關輔助產品，此服務機構全澳各州和各地區皆有分佈。您可以撥打付費專線1300 885 886 或點擊獨立生活居所諮詢服務中心官網連結 ilcaustralia.org.au 獲取更多資訊。

瞭解更多有關資訊，請點擊照護者門戶官方網站鏈接：www.carergateway.gov.au，或在週一至週五上午8點至下午6點致電1800 422 737。

2. 澳大利亞失智症早期干預項目 (Dementia Australia early intervention program)

全澳失智症協會設立了一個專案，該專案通過小組活動為您和失智症患者提供資訊和支持，傾聽及學習他人的意見和建議，分享您和失智症患者可能遇到的問題，這些活動對您和失智症患者會很有益。

您可以致電1800 100 500或點擊全澳失智症協會網站鏈接www.dementia.org.au，獲取有關“失智症患者生活早期干預項目”的更多資訊。

現在我們來看一個例子

李慧和張勤已經結婚30年了。張勤最近被診斷出患有失智症，為此兩人對未來有很多疑問和擔憂。張勤直到最近都還在經營自己的公司，平時的他是一個解決問題的能手。但現在，他對能否從生活中得到快樂感到困惑和不確定。隨著張勤變得越發需要依賴他人，李慧擔心自己可能無法處理這一困境。李慧和張勤都希望能共度美好人生，並盡可能延長保持獨立生活的時間。

1. 測試一下



診斷出失智症後的擔憂

您有什麼好的建議可以給李慧和張勤呢？

請選擇所有你覺得合適的做法選項。

- 去圖書館尋閱和失智症相關的治療。
- 計畫搬進老年護理院生活。
- 加入全澳失智症協會“與失智症共處” (living with dementia) 的早期介入干預計畫，通過與有相似遭遇的其他人分享經驗，獲取資訊和支持。
- 詢問當地社區居民委員會或與“我的養老服務機構” (MyAgedCare) 討論需要哪些服務來說明失智症患者。

1. 測試一下



診斷出失智症後的擔憂

- ✘ 去圖書館尋閱和失智症相關的治療。

不可行。 雖然此做法可能會提供有關失智症的資訊，但不會說明李慧和張勤為他們的未來制定切實可行的計畫。
- ✘ 計畫搬進老年護理院生活。

不可行。 可以通過多種方式來支持李慧和張勤在自己的家中保持獨立生活，並享受各種有意義的活動。老年護理院（有時被稱為養老院），是為不能獨立生活、並需要24小時持續照護的老年人提供的。
- ✓ 加入全澳失智症協會“與失智症共處”（living with dementia）的早期介入干預計畫，通過與有相似遭遇的其他人分享經驗，獲取資訊和支持。

非常可行。 研究表明，這類干預計畫可以減輕孤獨、困擾和沮喪感，並提高失智症患者的自尊心，增加對他們的關懷，增加他們對當地支持服務的瞭解，並獲得對失智症的正確認識。
- ✓ 詢問當地社區居民委員會或與‘我的養老服務機構’（MyAgedCare）討論需要哪些服務來幫助失智症患者。

非常可行。 許多當地社區居民委員會提供服務來支持當地居民，儘管他們的角色並不是為失智症患者提供專家意見和支持。當你對失智症患者和自身的需要做出決策時，可考慮此選擇。

3. 參加有意義的活動

確定失智症患者對活動的興趣和參與活動的能力。即使在病情嚴重的時候，也要專注於失智症患者還能夠做的事情，這一點非常重要。請確保活動對他們的吸引力，並匹配符合患者的喜好、能力和體能的活動強度。花多少時間從事這些活動取決於您的個人情況。

活動不必過於複雜。事實上，最佳的、能保持積極參與的活動是讓失智症患者參與到家中日常的事務中。

讓我們再看李慧和張勤的個案

李慧和張勤參加過一些有關與失智症共處和照顧失智症患者的小組學習活動，他們贊同獨立生活對他們倆都很重要，並且希望做一些能夠為現在和將來都能提供支持的事情。

請記住



請記住，您不需要與被照護者一起進行所有的活動。尋求幫助或使用您身邊的支持服務。

2. 測試一下



參與有意義的活動

有什麼好的建議可以給李慧和張勤？

請選擇所有你覺得合適的做法選項。

- 建議李慧將Foxtel連接起來，以便和張勤可以整天看電視。
- 建議李慧和張勤列出每日活動清單，使計畫每日活動成為日常生活的一部分。
- 建議張勤加入當地圖書館，他可以通過讀書來度過自己的時間。
- 建議李慧和張勤將與多年的朋友鄰居喝茶的習慣列入日常活動計畫中。
- 建議李慧和張勤加入了當地社區的關愛社會計畫。

2. 測試一下



參與有意義的活動

- ✘ 建議李慧將Foxtel連接起來，以便和張勤可以整天看電視。

不可行。雖然看電視可以使人放鬆和愉快，但整日做這些事情並不健康。這也不會支持張勤保持獨立生活，並可能導致無聊感和行為變化。鼓勵在家中進行簡單的日常活動會更有益，例如：穿衣和洗衣服、佈置餐桌、幫助洗碗等。盡可能地鼓勵張勤去進行日常活動將有助於他不忘記技能，保持獨立，並使他感知自身有能力作出貢獻，從而有自我價值感。
- ✔ 建議李慧和張勤列出每日活動清單，使計畫每日活動成為日常生活的一部分。

非常可行。保持生活習慣和常規非常重要。如果患有失智症的人一直在早餐時看早報，請盡可能長期地養成這種習慣。您可以計畫一些需要你們兩人共同完成的活動，同時也應該制定一些患者可以自行完成的活動，由此您可以擁有一部分屬於自己的時間。
- ✘ 建議張勤加入當地圖書館，他可以通過讀書來度過自己的時間。

如果張勤過去沒有習慣去圖書館讀書，這項活動不可行。要謹慎考慮引入新的活動，比如說，考慮患有失智症的人是否喜歡該活動並有能力去做，考慮活動的安全性，比如說，如果張勤要去圖書館，他可以自己去嗎？引入新的活動可能會使失智症患者感到焦慮。除非他們真正喜歡這項活動並能得到支持和指導，否則，主張不引入新的活動。

2. 測試一下 (續)



參與有意義的活動

- ✓ 建議李慧和張勤將與多年的朋友鄰居喝茶的習慣列入日常活動計畫中。
非常可行。 非常可行。把與家人和朋友的活動計畫到失智症患者的日常生活中是個好方法，同時也可以為照護者提供一些休息時間。因為珍惜與張勤建立的關係，許多朋友和家人都希望知道他們該如何做才能幫助李慧和張勤。定期與朋友聚會對張勤而言並不困難，對李慧來說，容易組織，對每個參與者來說都是很好的活動。
- ✓ 建議李慧和張勤加入了當地社區的關愛社會計畫。
非常可行。 當地居民委員會或民族文化社區都有適合老年人參與的社會活動。其中許多活動在具體執行時都可以量身訂造，以促進參與者的身心健康，並為其提供建立友誼、自信和學習新技能的機會。當地居民委員會或民族文化社區也提供其它相關服務的資訊。

小貼士



全澳失智症協會有一系列的項目，來支持患有失智症的患者從事有意義的活動。這些項目提供了一個安全的環境來改善失智症患者的生活品質，具體會因地區而異。欲瞭解更多資訊，請致電全澳失智症協會1800 100 500或訪問全澳失智症協會官方網站：www.dementia.org.au

4. 暫代照顧服務 (Respite care)

暫代照顧服務是指您照顧的人被其他人照料。暫代照顧服務旨在使家庭照護者擺脫其護理角色，有機會安排有計畫的休息和定期休息。暫代照顧服務可用在緊急情況下使用。暫代照顧服務可由家人或朋友，也可由正式的暫代照顧服務機構提供，此類機構可以在很短的時間內提供服務。

(詳情參考我的養老服務官網：www.myagedcare.gov.au)

根據您的需求、資格和該地區可提供的服務，會有不同類型的正式暫代照顧服務：

- 基於社區的暫代照顧服務
- 暫住護理服務 (在養老院中短暫居住)

政府支持的基於社區的暫代照顧服務需要進行評估，可提供在家中幾個小時服務或在照顧服務中心進行日間或過夜託管。

要獲得基於社區的暫代照顧服務，需要通過服務評估機構進行評估並討論失智症患者照護需求。如果您被評估為有資格獲得暫代照顧服務，評估機構將確定一個照護者支持計畫。支持計畫必須考慮到您作為照護者的需求和目標。

更多資訊，請致電我的養老服務1800 200 422。

小貼士



當需要**緊急暫代照顧服務 (Emergency respite care)** 時，請致電當地的暫代照顧服務和關懷連接中心：

- 營業時間內請撥打1800 052 222
- 營業時間以外請撥打1800 059 059

緊急暫代照顧服務可以是社區的暫代照顧服務，也可以是暫住養老院的護理服務。

現在我們來看一個例子

張勤已患失智症3年多，他的妻子李慧在照顧他。張勤有固定的生活常規和習慣，並在熟悉的生活環境中感到舒適。

李慧和張勤有一個懷孕的女兒張麗，張麗居住在另一個州，而她的丈夫經常外出工作。張麗希望李慧可以在嬰兒出生後幫助她照顧。這意味著需要讓張勤獨自一人生活一段時間，李慧認為這樣做對張勤並不安全。

3. 測試一下



暫代照顧服務

您有什麼好的建議可以給李慧和張勤呢？

請選擇所有你覺得合適的做法選項。

- 儘管李慧和張勤想要幫助他們的女兒，但李慧應該告訴張麗她無能為力，因為她必須照顧張勤。
- 李慧應該帶張勤和她一起入住女兒家裡。
- 李慧和張勤應該查看是否可以得到家中暫代照顧服務，同時考慮中心暫代照顧服務。讓張勤在李慧離開期間仍能在他熟悉的環境中安全健康地生活。

3. 測試一下



暫代照顧服務

- ✘ 儘管李慧和張勤想要幫助他們的女兒，但李慧應該告訴張麗她無能為力，因為她必須照顧張勤。
不可行。 女兒希望得到李慧的幫助，但實際上卻沒有得到任何幫助，這可能會使他們都感到相互之間缺乏支持。
- ✘ 李慧應該帶張勤和她一起入住女兒家裡。
不可行。 張勤定居在自己的家中，有熟悉的環境和固定的生活常規和習慣，這種生活使他感到安全和獨立。離開這種生活環境可能會使張勤感到焦慮，而李慧也可能無法把所有時間精力都投入給張麗。
- ✓ 李慧和張勤應該查看是否可以得到家中暫代照顧服務，同時考慮中心暫代照顧服務。讓張勤在李慧離開期間仍能在他熟悉的環境中安全健康地生活。
非常可行。 對暫代照顧服務的評估將考慮張勤需要哪些支持來保證安全和健康。李慧還可以向家人和朋友尋求短時間幫助。張麗也可以在嬰兒出生後得到她的母親的幫助和支持。

我們一起回顧一下您本次課程所學的內容：

- 計畫日常活動是維持失智症患者福祉的重要組成部分。
- 失智症患者的活動和與他人的聯繫都將有益於他們的福祉。
- 很多活動都很簡單，可以幫助失智症患者保持信心、技能和獨立性。
- 輔助設備和技術可為失智症患者的生活帶來方便。
- 維持或發展社交對於失智症患者和照護者的健康至關重要。
- 全澳失智症協會有很多非常有用的資訊，可以為患有失智症的患者和他們的照護者提供支持。
- 當地社區和暫代照顧服務中心能提供一系列的服務，支持失智症患者獨立生活和社會聯繫。
- 如有需要，暫代照顧服務可獲取，包括在緊急情況下獲取。

獲取更多資訊

討論照護者所需的支持和關懷永遠不會太早或太遲。談論如何獲得更多的幫助並不意味您作為照護者表現不佳。

您可以聯繫**我的養老服務**官網myagedcare.gov.au或熱線 1800 200 422，協助您確定需要採取的行動。

或者聯繫**全澳失智症協會**： 1800 100 500

或**澳大利亞獨立生活諮詢服務中心**： 1300 885 886



您已經完成了本次課程的學習，做得很好！

課程2 年輕型失智症可選擇的服務

為什麼這次課程很重要？

年輕型失智症占有失智症病例的8%。失智症的診斷對任何人來說都是難以接受的，但是當失智症的症狀在65歲之前就出現時，患者會面臨獨特的挑戰。該學習課程將重點關注年輕型失智症的一些注意事項和需求。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

該學習課程將幫助您瞭解患有年輕型失智症的患者的具體問題，以及可以為年輕型失智症患者以及那些照顧患有年輕型失智症的患者提供教育和支持的服務。

我能學到什麼？

1. 什麼是年輕型失智症
2. 有關可能適用於年輕失智症患者的注意事項和服務的基本資訊
3. 獲取更多資訊

什麼是年輕型失智症

當失智症的症狀在65歲之前開始，我們稱之為年輕型失智症。通常來說，當失智症影響年齡在30至65歲之間的人時，它就是“年輕型失智症”。

患有年輕型失智症的人更容易被診斷為罕見形式的失智症。

年輕型失智症詳細資料相關鏈接：

healthdirect.gov.au/younger-onset-dementia

特殊考慮

年輕型失智症患者通常在診斷時仍在工作，身體健康，可能孩子還和父母生活在家中。工作和個人財務變化可能是急需要考慮的問題。

許多針對失智症患者的社交計畫和服務都是針對老年人而設計的，年輕型失智症患者可能對此沒有興趣。但是有很多服務可能會對年輕型失智症患者有所幫助。

工作

您照顧的失智症患者還在工作嗎？許多年輕型失智症患者在被診斷出患有失智症後仍然可以工作。您照顧的失智症患者應他/她的雇主討論修改其工作的事宜。例如，工作日較短或職責變更。建議您照顧的失智症患者與雇主討論與其他員工溝通的內容，以便他/她能獲取每個人的支持。如果您照顧的失智症患者需要停止工作，請確保您獲得有關雇主福利的建議和應享受的權利。

個人財務

年輕型失智症患者可能面臨收入減少的影響。這是他/她和您作為照護者需要討論的。

考慮如何有效地計畫未來財務，處理由於收入減少而引起的財務損失是很有必要的。另外，請考慮一下您照顧的失智症患者和作為照護者的您可能會從**社會保障局**（**官網鏈接：humanservices.gov.au/centrelink**）獲得社會援助的可能。您照顧的失智症患者還應考慮在不再工作時獲取有關退休金福利的資訊。

法律

您照顧的失智症患者必須考慮失智症的法律含義，這一點很重要。年輕型失智症患者可能還未有任命授權書，未寫遺囑或未作預先護理計畫。在失智症的早期階段，失智症患者仍可以將自己的意願加入這些法律檔的中。

子女

您照顧的失智症患者是否有仍在家中居住的子女？年輕型失智症的診斷會影響到整個家庭，當家庭中包括子女時，影響更深。當子女被告知父母患有年輕型失智症時，他們可能會遭受心理創傷。對於子女來說，這可能包括悲傷、失落和心理困擾。因此，合適採用“全家”的協商方法使子女和他們的父母的需求得到尊重和滿足。建議您和他/她在尋求失智症援助中接受學習和培訓來解決家庭問題。



保持樂觀

許多患有年輕型失智症患者及其家人都談到了保持積極的人生觀的重要性。患者身體能力和總體健康的改變意味著他們需要考慮生活方式的改變。對於年輕型失智症患者，保持社區參與極為重要。

幫助

全澳失智症協會提供支持、資訊、轉介服務以及諮詢。失智症協會熱線1800 100 500可為您提供幫助。

失智症協會可以使年輕型失智症患者、其照護者、家人與支持團體保持緊密聯繫。

失智症協會網站www.dementia.org.au也提供了一系列資源，可幫助年輕型失智症患者。

讓我們來一起看看案例

李明今年57歲，他在三年前被診斷出患有失智症。對於李明、他的妻子汪芳和他們的兩個女兒來說，這簡直是晴天霹靂。在診斷確定時，李明非常困惑，不理解他為什麼會受此打擊，有時變得非常生氣。

1. 測試一下



診斷出失智症後的擔憂

有什麼好的建議可以在診斷初始就給到李明？

請選擇所有你覺得合適的做法選項。

- 李明應退休，並加入由其地方議會管理的全澳失智症俱樂部。
- 計畫搬進老年護理院生活。
- 加入全澳失智症協會“與失智症共存”的早期干預項目，通過與有相似遭遇的其他人分享經驗，獲取資訊和支持。
- 詢問當地社區居民委員會或與我的養老服務機構討論需要哪些服務來說明年輕型失智症患者。

1. 測試一下



年輕型失智症

- ✘ 李明應退休，並加入由其地方議會管理的全澳失智症俱樂部。
不可行。因為它無益于李明理解和接受年輕型失智症的診斷，也無助李明和汪芳為他們的未來制定切實可行的計畫。李明也可能需要其他年輕型失智症患者的幫助和支持。
- ✘ 計畫搬進老年護理院生活。
不可行。可以通過多種方法來支持李明和汪芳在自己的家中獨立生活，並享受各種有意義的活動。老年護理院是為不能獨立生活在家、並需要24小時的護理的老年人提供的。
- ✓ 加入全澳失智症協會“與失智症共存”的早期干預項目，通過與有相似遭遇的其他人分享經驗，獲取資訊和支持。
非常可行。研究表明，這類干預項目可以減輕孤獨、困擾和沮喪感，並提高年輕型失智症患者的自尊心，增加對他們的關懷，增加他們對當地支持服務的瞭解，並獲得對年輕型失智症的積極認知。
- ✓ 詢問當地社區居民委員會或與我的養老服務機構討論需要哪些服務來說明年輕型失智症患者。
非常可行。許多當地社區居民委員會提供服務來支持當地居民，儘管他們的角色並不是為年輕型失智症患者提供專家意見和支持。當您和您照顧的失智症患者對自身的需要做出決策時，可考慮此選擇。

我們一起回顧一下您本次課程所學的內容：

- 計畫日常活動是維持失智症患者福祉的重要組成部分。
- 年輕型失智症患者的活動和與他人的聯繫都將有益於他們的福祉。
- 很多活動都很簡單，可以幫助年輕型失智症患者保持信心，技能和獨立性。
- 輔助設備和技術可為年輕型失智症患者的生活帶來方便。
- 維持或發展社交對於年輕型失智症患者和照護者的健康至關重要。
- 全澳失智症協會有很多非常有用的資訊，可以為年輕型失智症患者和他們的照護者提供支持。
- 當地社區和暫代照顧服務中心能提供一系列的服務，支持年輕型失智症患者獨立生活和社會聯繫。
- 如有需要，暫代照顧服務可獲取，包括在緊急情況下獲取。

獲取更多資訊

討論照護者所需的支持和關懷永遠不會太早或太遲。談論如何獲得更多的幫助並不意味您作為照護者表現不佳。

您可以聯繫**全澳失智症協會**： 1800 100 500

或澳大利亞獨立生活諮詢服務中心： 1300 885 886。

年輕型失智症相關資訊鏈接：

<https://www.dementia.org.au/support/younger-onset-dementia>



您已經完成了本次課程的學習，做得很好！

課程 3 照護者支持

為什麼這次課程很重要？

在澳洲，照護者在照顧和支持患有失智症的患者方面發揮著核心作用。作為失智症患者的照護者，您的參與將增強他/她獲得和參與各種服務，並盡可能獨立生活的能力。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

該學習課程將總結您作為照護者為失智症患者提供支持的重要性。課程將為您提供一些建議，以幫助您照顧自己並在需要時獲得支持。

我將學到什麼？

1. 您的合法權利和責任
2. 自我照顧
3. 可以為您和失智症患者提供支持的服務
4. 獲取更多資訊

1. 什麼是照護者？

照護者是指照顧那些因疾病或殘疾而不能獨自應對的朋友或家人的人。您可能沒有認識到自己是照護者，但是如果您正在幫助自己關心的人，使其在家過上安全健康的生活，那麼您就是照護者。

成為照護者是非常有價值的，但也可能是苛刻的，有時可能會令人不知所措。為確保您可以為您照顧的失智症患者提供所需的支持和照顧，照顧好自己（包括認識到可能需要一些實際和情感上的支持）非常重要。（更多詳情請點擊全澳照護者協會官網：www.carersaustralia.com）

2. 照護者的法律考慮

有許多法律和政策框架承認人們在關懷和支持家人、朋友和鄰居方面的重要貢獻。澳大利亞政府制定了一項法案，以提高對照護者的認可和認識。大多數州和領地也有立法，規定了您作為照護者的權利。

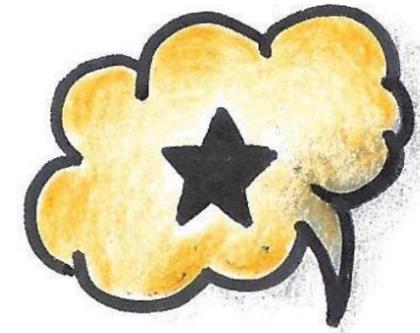
當您是無薪照護者時，瞭解您的合法權益很重要，其中包括：

- 被醫療服務提供者認可為照護者
- 得到尊重
- 使用服務來支持照護並不受歧視
- 能夠評價提供給被照護者的服務
- 採取行動，確保被照護者的最大利益

作為失智症患者日常生活方面的決策者，您的參與將取決於他/她做出決定的能力。

例如，您可以被任命為與社會保障局（Centrelink）討論事務的代理人，或者被正式任命為管理失智症患者財務事務的授權人。預先護理計畫可以確保失智症患者的意願，並且在患者不再具有能力對其有關的醫療和福利事務做出決定的時候，使您成為替代決策者。

詳情請點擊照護者門戶官方網站：www.carergateway.gov.au



讓我們來看一個例子

陳傑和郭婧已經結婚40年了。郭婧一直很樂意讓陳傑管理他們的事務。陳傑最近被診斷出患有早期失智症，現在他們正在考慮將來需要做些什麼來處理自己的事務。

1. 測試一下



照護者的法律考慮

您認為給陳傑和郭婧最好的建議是什麼？

你認為對陳傑和郭婧來說，怎樣算是好的回答？

- 郭婧必須立即開始就陳傑的健康做出所有決定。
- 陳傑應該馬上停止管理事務並讓郭婧來管。
- 陳傑和郭婧應該開始著手一起管理自己的事務，讓陳傑告訴郭婧怎樣接手。
- 陳傑和郭婧應該尋求有關預先護理計畫和持久授權書的建議。

1. 測試一下



照護者的法律考慮

- ✘ 郭婧必須立即開始就陳傑的健康做出所有決定。

不可行。儘管郭婧可能做出對陳傑最有益的決定，但陳傑仍然能夠為自己做出決定。陳傑和郭婧應該明白，隨著疾病的發展，陳傑做出決定的能力將會改變。郭婧仍需要讓陳傑有機會自行做出決定，無論這些決定是日常的簡單決定，還是關於他們未來護理和支持的決定。有時候郭婧需要為陳傑做決定，但是在失智症的早期階段，他們應該對未來做出適當的計畫，陳傑應該表達對未來的意願，以便郭婧知道該如何支持他。

- ✘ 陳傑應該馬上停止管理事務並讓郭婧來管。

不可行。患有失智症並不意味著必須立即停止決策或處理事務。然而，在陳傑需要人來說明他管理財務和法律事務時，討論並制定未來計畫是明智的。

- ✓ 陳傑和郭婧應該開始著手一起管理自己的事務，讓陳傑告訴郭婧怎樣接手。

非常可行。這為郭婧和陳傑提供了機會，以確保他們可以繼續正常地管理自己的事務。此法為陳傑提供了教郭婧學習如何管理事務的機會。

- ✓ 陳傑和郭婧應該尋求有關預先護理計畫和持久授權書的建議。

非常可行。因為它將確保在需要時執行預先護理計畫和持久授權書。預先護理計畫允許個人在無法自行做出決定的情況下，讓他人知道自己的意願，使自己的意願得到尊重。《持久授權書》具有法律效應，可使失智症患者在喪失管理自己事務的能力後，由代表人行事管理。

3. 照護者支持

照護者在失智症護理中起著重要作用。作為照護者，您可能會因為忙於照顧而感到孤獨。與您信任的人（家人、朋友、鄰居、其他護理人員或衛生工作者）分享您的經驗可以提供幫助。

為了幫助您成為合格的照護者，您可以考慮：

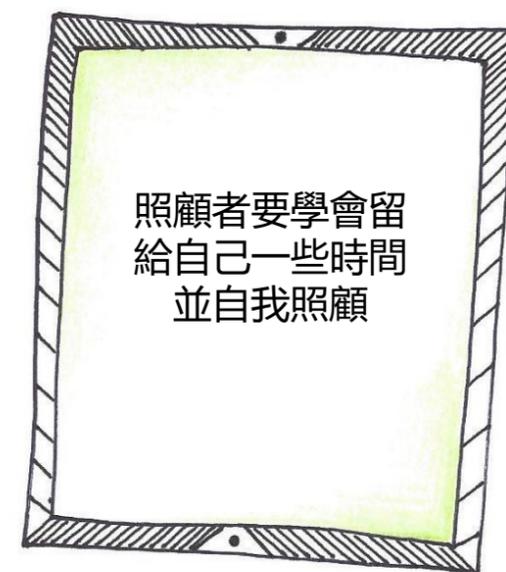
- 申請澳大利亞政府的補助，例如照護者付款補貼和照護者津貼
- 使用居家或養老中心暫托照顧服務
- 請求家人或朋友定期或非正式地幫助您
- 加入當地的照護者支持小組

還有許多服務和組織可以為您做為失智症患者的護理者提供支持。

支持和服務的最佳起點是照護者門戶，它是一項全國性的線上和電話服務，可為護理者提供實用的資訊和資源。您可以撥打免費電話：1800 422 737

週一至週五上午8點至下午6點尋求支持和建議。

或登錄**照護者門戶**官方網站：carergateway.gov.au 獲取更多資訊



讓我們看看陳傑和郭婧的例子

從陳傑被診斷出患有失智症至今已有5年。郭婧發現陳傑每天的活動需要她更多的支持。郭婧覺得她完全沒有私人時間，擔心陳傑可能需要更多說明。郭婧認為如果她尋求幫助，好像她在照顧陳傑上失敗了。

2. 測試一下



照護者支持

你有什麼建議可以給到郭婧？

請選擇所有你覺得合適的做法選項。

- 告訴郭婧就這樣繼續下去照顧陳傑。
- 告訴郭婧讓她的兒子離開他的工作，從海外回國居住來幫助她和陳傑。
- 告訴郭婧，讓她聯繫‘我的養老服務’（My Aged Care: www.myagedcare.gov.au），以獲得關於作為照護者的資訊。
- 告訴郭婧去發展新的興趣愛好，分散注意力。
- 告訴郭婧去電話聯繫照護者門戶（carergateway.gov.au），以獲取有關她作為照護者以及他們可獲得的支持資訊。

2. 測試一下



照護者支持

- ✘ 告訴郭婧就這樣繼續下去照顧陳傑。
不可行。這樣不會為郭婧提供幫助，可能會使她感到更加孤立和擔憂。
- ✘ 告訴郭婧讓她的兒子離開他的工作，從海外回國居住來幫助她和陳傑。
不可行。這一選擇不切合實際。不過，郭婧應該與兒子分享她的擔憂，他們可能可以一起考慮選擇合適的方案來幫助郭婧。
- ✔ 告訴郭婧，讓她聯繫‘我的養老服務’（My Aged Care: www.myagedcare.gov.au）以獲得關於作為照護者的資訊。
非常可行。‘我的養老服務’可提供資訊，幫助郭婧獲取有關可提供幫助的服務資訊。‘我的養老服務’可以給郭婧一些聯繫方式，以尋求進一步的評估或幫助，並提出一些可能對她有幫助的服務。
- ✘ 告訴郭婧去發展新的興趣愛好，分散注意力。
不可行。這可能會有所幫助，但只有在郭婧覺得自己有時間獲得新的愛好時才是合適的。與處於相同狀況的人交談可以使郭婧受益匪淺。郭婧可以獲得建議，並與他人談論他們的共同之處，這樣可能獲得一些技巧，以使她的照顧更容易。
- ✔ 告訴郭婧去電話聯繫照護者門戶（carergateway.gov.au），以獲取有關她作為照護者以及他們可獲得的支持資訊。
非常可行。照護者門戶將能夠向郭婧提供其所在地區的有關服務的聯繫方式。郭婧將可以與其他人分享並與他人交談以支持她或向她提供有關她可以使用的服務的建議。

我們一起回顧一下您本次課程所學的內容：

- 成為照護者是有價值的，但有時也會帶來壓力。與他人交談並獲得建議非常重要。
- 注意，您具有合法權利和責任。
- 提前計畫很重要，這樣您才能瞭解失智症患者對自身將來護理的期望。
- 使用一系列服務來支持您的照顧角色。
- 維護或發展社交網路對照護者很重要。

獲取更多資訊

全澳照護者協會 1800 242 636

代表照護者的最大機構。全澳照護者協會可提供資訊，支持，教育，培訓和諮詢服務。

官網：www.carersaustralia.com.au

照護者支持小組 1800200422

護老者支持小組有時是為特定條件而組織的。要求獲得有關您所在地區的這些團體的資訊。

官網：forum.carergateway.gov.au

青年照護者小組 (Young Carers) 1800 242 636

由澳大利亞看護者倡議，青年照護者小組提供專門針對年輕看護者需求的資訊和支持小組。



您已經完成了本次課程的學習，做得很好！

課程4 失智症行為管理諮詢服務

為什麼這次課程很重要？

如果您照顧的人表現出行為變化，而且您無法獨立處理這些變化，本學習單元適合於的學習需要。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

如果您發現您照顧的人表現出不正常的行為，或者無法描述為什麼會表現出這些行為，或者您對他/她表現出不正常的行為感到困惑甚至恐懼，那麼學習此單元將為您和您所照顧的人提供幫助。

我能學到什麼？

1. 行為變化概述
2. 確保自我照顧
3. 可用來支持您和被照顧者的服務
3. 獲取更多信息

1. 什麼是行為變化

失智症患者，例如您所照顧的人，可能會發生行為變化。這些行為變化不但會影響他們，也會影響您，並且使您應對困難。

患有失智症的人可能會越來越難以表達他們的需求。行為變化是失智症患者表達自己的需求未到達滿足的一種方式。在第5學習模組中，我們討論了行為變化，其中可能包括攻擊性行為、抑鬱、焦慮、妄想和幻覺、懷疑、重複性行為、性行為、遊走、躁動和判斷力下降。這些行為是由於大腦受損引起的，不是您的親屬可以控制的。

小貼士



處理行為變化的關鍵是您的同情心，不指責被照顧者的態度和接受這些行為變化。如果您需要有關行為變化的更多資訊，請查閱第5學習模組。

2. 支持

如果您所照顧的人正在經歷一種或多種行為變化或任何其他行為，您可能會覺得照顧他/她變得更加困難。在這個時候，您需要得到說明與支持。

更多詳情，請查閱失智症協會網站Dementia Australia

澳大利亞失智症協會服務範圍涵蓋了患有不同形式的失智症的患者，其家人和其他護理人員。失智症協會服務時間為週一至週五（上午9:00）至下午5:00（週一至週五）

（公共假期除外），服務熱線為1800 100 500。失智症協會官網還提供資訊資源，以支持患有失智症的患者及其照顧者。

你可登錄失智症協會網站dementia.org.au瞭解詳情，同時失智症協會承諾，可提供免費的保密電話服務，電子郵件和其他支持服務，以支持資訊的分享，包括：

- 有關失智症和記憶力減退的資訊
- 有關如何減少失智症風險的資訊
- 有關政府支持服務的資訊
- 有關您所在地區的服務的資訊
- 情感支持，幫助您管理失智症的影響

1. 測試一下



可用來支持您和被照顧者的服務

思考一下失智症協會能幫助到您什麼？

請選擇所有你覺得合適的做法選項。

- 我可以和澳大利亞失智症協會的任何人在任何時候聯繫。
- 我可以向澳大利亞失智症協會尋求淋浴和換藥方面的幫助。
- 如果我需要一些支持以應對自己的照顧角色，可以致電澳大利亞失智症協會。
- 我可以打電話給澳大利亞失智症協會以找到有關可以幫助我的服務信息。
- 澳大利亞失智症協會支持專線是免費服務。

1. 測試一下



可用來支持您和被照顧者的服務

- ✘ 我可以和澳大利亞失智症協會的任何人在任何時候聯繫
不可行。 失智症協會在週一至週五（公共假期除外）上午9:00至下午5:00（不包括公共假期）提供服務熱線1800 100 500，您可以在下班後撥打電話並留言，第二天有人會給您回電。
- ✘ 我可以向澳大利亞失智症協會尋求淋浴和換藥方面的幫助
不可行。 失智症可以為您提供有關可能對您有用的服務的資訊，但它們不提供家庭護理服務。
- ✓ 如果我需要一些支持以應對自己的照顧角色，可以致電澳大利亞失智症協會
可行。 澳大利亞失智症協會為失智症患者，他們的家人和朋友提供諮詢服務，並針對常見的失智症主題提供了一系列情況介紹，可能會有所幫助。
- ✓ 我可以打電話給澳大利亞失智症協會以找到有關可以說明我的服務資訊
可行。 澳大利亞失智症協會可以提供您所在地區的服務資訊。
- ✓ 澳大利亞失智症協會支持專線是免費服務
可行。 澳大利亞失智症協會支持熱線是一項免費並保密的服務。如果您使用手機撥打電話，則可能需要支付一定的費用。

請記住



澳大利亞失智症支持Dementia Support Australia (DSA) 提供失智症行為管理諮詢服務 (DBMAS)。

這是一項免費服務，得到了澳大利亞政府的資助。該熱線服務全年無休，24小時不間斷運行，並在需要時提供建議，以幫助您解決問題。失智症行為管理諮詢服務還可以提供個案管理幫助。這意味著訓練有素的工作人員可能會根據您的具體情況為您和您照顧的人提供建議。

失智症支持 (DSA) 官網上有大量資源和資訊，可說明您瞭解什麼是行為變化並做出更好的反應。幫助包括一些指導工具，這些工具可以幫助您識別可能導致行為變化的觸發因素。

失智症支持 (DSA) 和失智症行為管理諮詢服 (DBMAS) 的聯繫方式是1800 699 799或網站dementia.com.au

讓我們看個例子

在過去的五年中，劉敏經歷了數次中風之後患有失智症。她的丈夫李平一直在家裡為她提供照護，女兒李慧則盡力提供幫助。劉敏不斷地表現出行為變化，當李慧來訪時她變得非常焦慮，劉敏不會讓李慧碰觸她。上周，李慧試著幫助劉敏穿衣時，劉敏打了李慧。李慧和李平都對劉敏的行為感到非常沮喪，不知道該怎麼辦。

2. 測試一下



支持

您認為怎麼做對李平、劉敏和李慧有幫助？

請選擇所有你認為合適的做法選項。

- 李慧應該停止拜訪，因為她的到訪使所有人感到不安。
- 李平應該告訴劉敏她的行為是錯誤的。
- 李平和李慧可從失智症行為管理諮詢服務 (DBMAS) 那裡得到一些建議。

2. 測試一下



支持

- ✘ 李慧應該停止拜訪，因為她的到訪使所有人感到不安。

不可行。 李慧不到訪將無法與母親和父親見面，她將無法幫助李平並為劉敏提供照護。重要的是，要懂得劉敏無法掌控自己的行為變化，李平和李慧不應該因劉敏的行為變化而責備她。相反，他們應該嘗試找出可能導致該行為變化的原因，並且瞭解哪些幫助可以支持他們應對該行為變化。
- ✘ 李平應該告訴劉敏她的行為是錯誤的。

不可行。 劉敏無法掌控自己的行為改變，她不是故意這樣做的。試圖告訴劉敏這是錯誤的，並且指責她並不會帶來幫助。李慧和李平需要保持鎮定，看看劉敏是否以此方式試圖表達自己的需求。如果劉敏動怒，最好給她自己一些時間和空間獨處。
- ✔ 李平和李慧可從失智症行為管理諮詢服務（DBMAS）那裡得到一些建議。

非常可行。 失智症行為管理諮詢服務（DBMAS）可以為照護者提供資訊、建議和短期個案管理服務，以說明劉敏及其家人處理現狀。

我們一起回顧一下您本次課程所學的內容：

- 全澳有廣泛的支持服務可說明到照護者的照護活動。
- 全澳失智症協會可以為所有人提供關於失智症的資訊和服務，並且可給予免費的保密電話聯繫熱線以提供說明。
- 全澳失智症服務提供失智症行為管理諮詢服務（DBMAS）。失智症行為管理諮詢服務（DBMAS）全年無休，每天24小時都能夠提供服務。
詳情點擊：dementia.com.au
- 維護或發展社交網路對於您和您的被照護者都很重要。



您已經完成了本次課程的學習，做得很好！

課程5 家居配套服務

為什麼這次課程很重要？

澳大利亞聯邦政府以納稅所得，為家居配套服務計畫提供補貼，以延長患有失智症的患者在家中維持獨立生活能力的時間。您需要瞭解家居配套服務的工作運行方式，以便使用此服務，使被照顧者和您自己受益。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

本課將總結家居配套服務的工作原理，以及如何利用它來加強您作為照護者角色，並為您所照顧的人提供支持。

我能學到什麼？

1. 什麼是家居配套服務
2. 澳大利亞政府補貼和資格
3. 什麼是使用者導向的護理服務
4. 有關如何選擇服務的基本資訊，以便您和您所照顧的人可以保有掌控權
5. 作為家居配套服務使用者的權利
6. 獲取更多信息

1. 什麼是家居配套服務？

家居配套服務專案是由政府補貼的全國性專案，旨在為希望在家中生活的老年人提供支持。根據服務使用者的需求，共分四種不同的護理級別。每個級別會根據使用者的需求而判定獲得不同級別的資金金額。這筆錢可用於購買以小時為單位計算的護理服務和其他適合您需求的支持服務。

四個級別分別是：

- 一級家庭護理–基本護理需求
- 二級家庭護理–低級護理需求
- 三級家庭護理–中級護理需求
- 四級家庭護理–高級護理需求

等待獲批家居配套服務的個人將被排在全國的等待行列中，直到有可用的服務分配為止。

詳情點擊我的養老服務官網：myagedcare.gov.au

聯邦政府也提供其他服務，以說明照護者。若有特殊需求，請聯繫照護者門戶官網：carergateway.gov.au，或在週一至週五，上午8點至下午6點致電1800 422 737。

現在我們來看一個例子

雷星一直照顧著她86歲的母親林美，林美患有8年以上的失智症。雷星現在和母親住在一起，以提供林美所需的幫助和支持。最近一段時間，因林美需要越來越多的說明，雷星感到自己沒有私人時間了。恰好，林美獲批家居配套服務，雷星希望母親和她自己能充分利用這個服務。

1. 測試一下



什麼是家居配套服務

您有什麼好的建議可以給到雷星和林美??

請選擇所有你覺得合適的做法選項。

- 訪問我的養老服務網站myagedcare.gov.au並註冊評估。使用我的養老服務尋找合適的可提供家居服務的機構，流覽並瞭解注意事項和清單。
- 等待服務提供機構聯繫林美。
- 雷星和林美樂應先考慮自身需要什麼服務，然後根據自己的需要與提供服務的機構進行討論，確保雷星和林美能夠決定服務的時間和地點。
- 雷星應該用自己的積蓄來支付超出的家居配套服務計畫預算。
- 使用僅由服務機構提供的服務。
- 與選定的服務供應機構合作，以識別林美的護理需求並簽訂《家居配套服務同意書》。

1. 測試一下



什麼是家居配套服務

- ✓ 訪問我的養老服務網站myagedcare.gov.au並註冊評估。使用我的養老服務尋找合適的可提供家居服務的機構，流覽並瞭解注意事項和列表。
非常可行。這是進行評估安排的良好開端的地方。清單提供了在分配家居配套服務後選擇服務提供機構時需要考慮和比較的事情。
- ✗ 等待服務提供機構聯繫林美。
不可行。失智症患者或與其共同生活的照護者應主動聯繫提供服務的機構。且提供服務的機構不應在開始就主動與您聯繫。
- ✓ 雷星和林美樂應先考慮自身需要什麼服務，然後根據自己的需要與提供服務的機構進行討論，確保雷星和林美能夠決定服務的時間和地點。
非常可行。因為這意味著服務提供方將根據林美和雷星的需求量身定制。記住，考慮自身需要什麼服務和資源是最重要的，然後要考慮提供服務的機構是否可以滿足自己的要求。

1. 測試一下 (續)



什麼是家居配套服務

- ✘ 雷星應該用自己的積蓄來支付超出的家居配套服務計畫預算。

不可行。 雷星的積蓄或許是她為了需要滿足她自己的需求而攢的，如果林美的需求超出了預算的允許範圍，她需要負擔其護理費用。雷星應要求服務機構與她們共同審查林美的個人護理計畫，以查看是否所有服務都需要。雷星還可以要求老年護理評估小組進行重新評估，以獲得更高（或更低）級別的家居配套服務方案或其他支持服務。
- ✘ 使用僅由服務機構提供的服務。

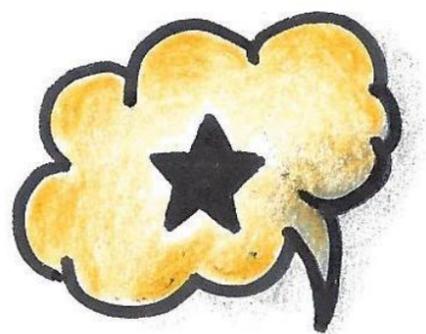
不可行。 雷星和林美必須擁有對服務類型、服務品質和服務機構評價和更改的權利。雷星和林美應該和備選的服務機構討論他們所需的服務和偏好，以及瞭解他們將如何實現自己的目標。
- ✓ 與選定的服務供應機構合作，以識別林美的護理需求並簽訂《家居配套服務同意書》。

非常可行。 《家居配套服務同意書》是一項法律協議，其中詳細說明了您的家居配套服務計畫將提供什麼服務，誰將提供服務以及服務的花費。花費包括管理費以及與終止服務供應機構服務有關的費用。記住，您和服務供應機構是以平等的合作夥伴身份簽訂此協議。

家居配套服務可以提供什麼幫助？

家居配套服務可以說明支持您所照顧的人和您，以滿足其護理需求。

當您因各種原因無法提供合適的照護給被照顧者時，由其他的護理人員幫助總是好的。護理需求等級將由‘我的養老服務’專業評估小組(ACAT)的評估員決定，具體取決於被評估者的情況。在評估中，評估員會幫助評定所需的護理要求。



根據評估出來的護理需求，可提供不同類型的服務，其中包括：

- 協助個人護理：例如洗澡，淋浴，上廁所，穿衣服和脫衣服。
- 備餐：日常飲食照顧。
- 輔助工具和設備的協助管理。
- 醫療護理和其他臨床服務：例如：足病診療服務，職業治療和物理治療服務。
- 購物：外出活動和參加社交的交通和幫助。
- 日常家庭活動支持，例如洗滌，熨燙和園藝。
- 支持獲得與失智症相關的有意義的治療方法和活動，並支持患者繼續他們的興趣活動。
- 暫代照顧服務和接管家庭照護者的超時服務。

2. 聯邦政府的津貼補助與獲得資格

家居配套服務專案的資金是由政府提供的，您需要聯繫“[我的養老服務](#)”來申請。

在申請期間，工作人員將會詢問您一些問題，以幫助您了解您所照顧的人的護理需求。您和他/她可能還需要與評估員進行面對面的評估會談。評估不會收取費用，這將有助於確定您是否具備獲得家居配套服務的資格。詳情請點擊我的養老服務官網：myagedcare.gov.au

所有申請者，包括全額養老金領取者，都必須為家居配套服務貢獻。

國家社會保障局（Centrelink）會提供經濟能力和收入評估測試，評估結果決定您所付費的水準。有些人的付費會比其他人更高。

小貼士



瞭解每種服務的成本以及可以使用的服務類型，可以使您獲得最大的收益。向服務提供機構詢問每項服務的成本詳細資訊，並清楚管理成本。

如果您正在考慮制訂家居配套服務，被照顧者的收入水準要被評估，評估結果會決定他/她所能獲得的護理服務資金。這項資金基於個人的收入水準而定，因此對於每個人都是不同的。

請儘快進行經濟能力和收入評估測試。您可以要求在開始護理服務之前作評估。更多有關的資訊，請參閱‘我的養老服務’網站“家居配套服務經濟能力和收入評估”區域。

官方鏈接：myagedcare.gov.au/income-and-means-assessments

家居配套服務的資金組成包括：

- 政府補貼（和符合資格的補助金）
- 基於經濟收入評估所計算得出的護理費用，具體取決於失智症患者的收入
- 您同意支付的任何其他金額

2. 聯邦政府的津貼補助與獲得資格

當您的家居配套服務獲批

獲得批准後，您所照顧的人將被排列到全國統一的行列名單中。隨後，請等待[我的養老服務](#)的來信，獲得此信表明您的家居配套服務已經可以使用。

由於時間規定，您應立即採取行動與服務提供的機構聯繫，以簽訂協定。如何安排和使用服務將由您和您所照顧的人決定。有人會選擇自行管理服務，有人選擇讓服務顧問代表他們管理，您將會有服務供應機構的名單以供選擇。

請使用以下問題和檢查清單來考慮可能需要的服務，並確保您找到合適的服務供應機構：

- 可提供的家居服務是否足夠靈活，並能夠按照您所提供的方式進行選擇和控制？
- 是否能提供協調支持和直接服務？
- 我將如何得到個人預算報告和月度報表？

勾選您可能要諮詢的服務

- 一般家庭清潔
- 春季大掃除
- 個人護理
- 備餐與日常飲食照顧
- 送餐服務
- 洗衣服務
- 購物協助
- 交通服務
- 社會支持
- 日常活動協助
- 小型家用設備裝置，如扶手，坡道
- 輔助設備和工具

3. 用戶導向的護理服務

使用者導向的護理服務是一個專業術語，用於解釋提供服務的方法，該方法使您和您所照顧的人擁有選擇服務類型以及服務提供的機構的權利。

您可以自行尋找所需和想要的服務類型，並選擇提供服務的機構。由此，您可以以最優惠的價格獲得所需服務，這麼做將使您的資金使用得更合理。

當您在考慮什麼服務對您和您所照顧的人最有用時，考慮一下您可用的免費支持。也許有人可以在興趣活動中幫忙，或者帶被照顧者去散步。也許有人可以幫助淋浴和穿衣。請記住，最重要的是考慮被照顧者的需求。

讓我們看個例子

黃麗和王志已經結婚37年了。王志被確診為失智症已有3年，最近因感染不得不留在醫院進行治療。入院前，當黃麗建議他去做一些事情的時候，他總會做好的好。自從王志出院回家之後，他變得非常脆弱，對自己過去喜歡做的事情都不感興趣了。他走路困難，整天都坐在椅子上。黃麗很擔心他，並認為他需要一些陪伴和進行一些活動，黃麗認為自己沒辦法24小時都陪伴著他。

3. 測試一下



使用者導向的護理服務

有什麼好的建議可以給到王志和黃麗？

請選擇所有你覺得合適的做法選項。

- 黃麗不必擔心，只需由王志保持現狀。
- 黃麗應該考慮申請家居配套服務，為王志提供支持。
- 黃麗應該持觀望態度，看看情況是否會好轉。
- 請儘快與“我的養老服務”聯繫，以查找有關可提供的幫助和支持。

2. 測試一下



使用者導向的護理服務

- ✘ 黃麗不必擔心，只需由王志保持現狀。
不可行。因為這麼做不能為王志提供幫助，並且可能會使他感到孤獨和沮喪。
- ✓ 黃麗應該考慮申請家居配套服務，為王志提供支持。
非常可行。因為這意味著黃麗可以使王志得到幫助和支持。開始著手我的養老服務評估有助於維持王志生活的獨立性，並讓王志與黃麗在需要時得到更多說明。
- ✘ 黃麗應該持觀望態度，看看情況是否會好轉。
不可行。獲得家居配套服務的批准和使用的流程很繁瑣，這需要時間準備。此外，一旦王志被評定為合乎資格者，他將被安排在全國優先考慮的行列中。
- ✓ 請儘快與“我的養老服務”聯繫，以查找有關可提供的幫助和支持。
非常可行。[我的養老服務](#)提供註冊服務，並對尋求政府資助服務的人員進行初步篩查。如果最初的電話評估認為您需要護理服務，‘我的養老服務’聯絡中心將轉介您，讓當地的專業評估小組（ACAT）進行進一步評估，以確定所需的護理類型和所需的“家居配套服務”級別。

4.如何行使掌控護理服務的權利

當服務提供機構被選取後，該機構將獲得並管理您的家居配套服務。

您將需要和服務供應機構簽署《家居配套服務同意書》，該協定將概述服務將如何進行。服務使用者掌控資金使用權。

小貼士



如果“家居配套服務”預算無法滿足需求，請考慮：

- 是否需要重新評估，以申請更高級別的家居配套服務
- 您是否有足夠的經濟能力購買更多的服務。

如果您照顧的人或您的情況有所更改，您的家庭護理提供機構可以隨時更改護理計畫以適應您的需求。

使用以下清單，勾選確保您和您照顧的人已與服務供應機構達成的協議細則：

- 護理和服務選擇，服務提供的方式和提供服務的護理人員
- 已設定使用者的目標計畫
- 清楚瞭解個人護理計畫內容
- 管理和參與護理服務
- 配套服務的資金構成
- 監督和常規審查

想瞭解更多您作為家居配套服務的使用者的權利請點擊我的養老服務官網：myagedcare.gov.au

政府規定，年長的澳大利亞人有權得到適當照顧，得到良好待遇並獲得高品質的護理和服務。護理服務的使用者必須遵循：[《家居照護服務使用者的權利和責任》](#)

[《家居照護服務使用者的權利和責任》](#)概述了服務使用者在獲得護理時的權利，包括：

- 受到尊重
- 參與決定哪種護理可滿足您的需求
- 簽署書面協議，涵蓋您和您的服務供應機構同意的所有內容
- 對您的護理和服務進行審查
- 對您的個人資訊和隱私保密
- 獲得有關如何對您的護理和服務發表評論和/或如何投訴的資訊
- 以透明、可查看和公平的方式確定您的護理費用
- 獲得[《家居照護服務使用者的權利和責任》](#)的副本

服務使用者的責任

[《家居照護服務使用者的權利和責任》](#)還概述了您在接受護理時的責任。這意味著您需要：

- 尊重服務供應機構照護者的權利
- 向服務供應機構提供足夠的資訊，以便他們制定並交付您的護理計畫
- 遵守簽訂的書面協議的條款和條件
- 在您的護理計畫有效期中，保證服務提供者安全合理地進入您的居家提供護理
- 支付您的書面協議中列明的所有費用

家居服務護理標準

根據家居護理標準，服務供應機構需要：

- 向您提供有關您的服務的資訊
- 與您討論服務的任何更改
- 尊重您的隱私和尊嚴
- 公平而保密地處理您的疑慮或投訴。

獲取更多資訊

討論照護者所需的支持和關懷永遠不會太早或太遲。談論如何獲得更多的幫助並不意味您作為照護者表現不佳。

您可以聯繫‘我的養老服務’官網myagedcare.gov.au或熱線1800 200 422，協助您確定需要採取的行動。

小貼士



如果您或您的被照護者對提供的照護或服務有任何疑慮，與服務供應機構進行討論溝通非常重要。在討論之後，如果您認為服務供應機構沒有履行其在家居配套服務中的義務，則您需要聯繫：

- 國家老年護理宣導計畫，www.opan.com.au或致電1800 700 600。
- 老年護理投訴中心，www.agedcarecomplaints.gov.au或致電1800 550 552



您已經完成了本次課程的學習，做得很好!

課程6.幫助照護者退出照護者角色的活動和服務

為什麼這次課程很重要？

如果您無法再提供被照顧者所需的照顧，則本課將總結您可能會有的一些情緒和感受。本課程將概述照護者不得不放棄或改變其照護者角色時可以使用的活動和服務。

這次課程可以在哪些方面使我得到幫助？

作為照護者，您付出了很多時間和精力來照顧失智症患者。您作為照護者的角色可能會因環境和所做出的選擇而改變。有可能這是因為被照顧者需要居住在有24小時護理服務的養老院，又或者是因為他們的去世，或者被照顧者的一些護理服務由其他人提供。無論原因是什麼，都不意味著照護的影響已經結束，你可能會因為退出照護者角色而感到失落，您需要考慮自己的健康和未來。

我能學到什麼？

1. 您可能會出現什麼情緒
2. 確保自我照顧
3. 可為您提供支持的服務
4. 獲取更多信息

1.照顧的改變

一段時間以來，照顧失智症患者可能一直是您的主要重點，現在這些責任已經改變或減輕，您可能會感到有些失落。現在您的日常工作已經改變，您可能會感到缺乏目標。現在您不再照顧他/她了，可能會感到很寂寞。但您也可以放心了，因為壓力已經減輕。這很正常，因為他/她的護理已成為您生活中的重要組成部分，退出照護者的角色可能會使你感到百感交集。



2. 支持

與他人談論您的感受會很有幫助。家人和朋友是一個明顯的切入點，但是對於某些人來說，諮詢和支持服務可能會更好地滿足個人需求。

當你感覺到不可控的失落，請積極尋求幫助。

生命熱線 (Lifeline)

生命熱線是一個全國性的慈善機構，可以為處於危機中的人們提供電話諮詢服務。您提供的任何資訊都是保密的。

全年每天24小時均可免費撥打生命熱線：13 11 14

官網：lifeline.org.au

全澳照顧者協會 (Carers Australia)

全澳照顧者協會是代表澳大利亞照顧者的全國性最龐大組織，並與州和領地照顧者協會緊密合作。全澳照顧者協會可以為您提供您所在地區的照顧者協會諮詢和支持的資訊鏈接。諮詢服務會由專業人員提供。

有關支持服務和建議，請致電1800 242 636或訪問網站

carersaustralia.com.au

全澳喪失與悲痛服務 (NALAG)

全澳喪失與悲痛服務 (NALAG) 是一項免費服務，可以說明您解決感到失落，悲傷，喪親和創傷等問題。您可以通過致電02 6882 9222訪問，服務中心會有專業的工作人員為您註冊，並為您提供附近的服務中心或分支機構的聯繫方式，或直接幫助您聯繫直接的服務熱線。

您也可以選擇訪問他們的網站獲取更多資訊：www.nalag.org.au

全澳失智症協會 (Dementia Australia)

全澳失智症協會提供各種資源，以幫助照顧者瞭解他們的感受並應對。您可以致電熱線1800 100 500或訪問其網站

www.dementia.org.au

其他資源

您也可以和你的醫生或者信仰的宗教組織的領導者談論您的感受和情況，以獲取支持與幫助。

2.每個人的反應都是不同的

每個人對照護者角色的變化或結束的反應都不同。

常見的反應包括：

- 悲傷
- 震驚
- 疼痛
- 內疚
- 壓力緩解
- 怨恨
- 失去目標

請記住



記住，您必須照顧好自己，並獲得需要和應得的支持。如果過去一段時間您仍感到無法應對，則應諮詢您的醫生。

讓我們看個例子

在家人和當地醫生的支持下，王志入住了一家養老院。在這之前，他的妻子黃麗一直在家裡照顧他，但是在短暫患病之後，王志完全失去了自我照護的能力，而黃麗的身體狀況也不允許她繼續照護王志。入住養老院對王志來說是最好的選擇，王志定居下來並非常愉快，享受著養老院能夠提供的不同的活動。黃麗告訴女兒，她在身體和情感上都已經精疲力竭，但由於她不再需要照顧王志，她也感到失落。

1. 測試一下



每個人的反應都是不同的

有什麼建議可以幫助到黃麗？

您可以選擇多個答案。

- 黃麗必須去度假以解除她的疲憊。
- 黃麗可以與養老院中的護理人員交談，以瞭解她仍想要繼續說明王志的需要。
- 黃麗可以尋求心理輔導，談論她的感受。

1. 測試一下



每個人的反應都是不同的

- ✘ 黃麗必須去度假以解除她的疲憊。

不可行。因為黃麗需要一些時間進行調整。黃麗的感覺很正常，最好可以鼓勵她談論這些話題，並得知她可能需要的支持。一旦黃麗感到更加放鬆並且能夠更好地應對變化，去享受一個假期或許是個好主意。

- ✔ 黃麗可以與養老院中的護理人員交談，以瞭解她仍想要繼續說明王志的需要。

非常可行。如果黃麗仍然想幫助照顧王志，她可以做很多事情。與養老院的護理人員討論她的想法很重要，他們可以支持黃麗滿足她的需要。例如，黃麗可能想協助王志享用午餐，或者下午帶他在花園裡散步。黃麗在活動中仍然會有參與感，並且她的參與能夠幫助到王志。

- ✔ 黃麗可以尋求心理輔導，談論她的感受。

非常可行。如果黃麗在幾周後仍然感到精神和身體疲憊，此方案非常可行。鼓勵黃麗與她的朋友和家人談論她的感覺，這是完全可行的。但當情緒開始壓倒一個人並影響其福祉時，尋求專業幫助是個好主意。

我們一起回顧一下您本次課程所學的內容：

- 您可能需要一些時間才能適應脫離照顧者的角色。
- 短暫的情緒波動是正常的。
- 花一些時間做自己喜歡的事情，例如讀書，散步或與家人/朋友見面。
- 如果您因在多年的照護後，退出照顧者角色活動而感到孤立無援，您則可能需要獲得更多的支持。



您已經完成了本次課程的學習，做得很好！

獲取更多資訊

有關照顧者在其護理期間以及護理職責發生變化時的專業支持的資訊，請訪問：

生命熱線 (Lifeline)

生命熱線為處於處於危機中的人們服務。此熱線全年無休，每天24小時均可免費撥打：13 11 14

全澳照顧者協會 (Carers Australia)

全澳照顧者協會可以為您提供到您所在地區的照顧者協會分支機構資訊和支持服務，其諮詢服務會由專業人員提供。更多詳情請致電1800 242 636

全澳失智症協會 (Dementia Australia)

全澳失智症協會能提供各種資源，幫助照顧者瞭解他們的感受並應對失落感。您可以致電1800 100 500獲得更多幫助。

在世界範圍內，失智症照護者應該獲得信息和支持，以便有效地應對和管理與失智症照護相關的身體、精神和社會需求。此 iSupport 手冊旨在提供可訪問的、基於證據的培訓和信息，並根據照護人員的需求量身定制。它旨在提高失智症照護者知識和照顧技能，例如照護者應對失智症症狀和照顧自己的能力。



Flinders University
Sturt Road
Bedford Park
Adelaide
South Australia 5042
ISBN (978-1-925562-78-1)