



# 10種幫助 阿滋海默症 家庭的方式

10 ways to help a  
family living with  
Alzheimer's

- 1 學習阿滋海默症。**  
了解這個疾病所帶來的影響和應該如何應對。
- 2 保持聯繫。**  
可以通過寄問候卡，打電話或前往探望來顯示你的關心。
- 3 耐心。**  
接受並適應阿滋海默症的診斷是一個持續的過程，而且每個人的反應不盡相同。
- 4 提供一個可依靠的肩膀。**  
這種疾病可以給整個家庭帶來壓力。你的支持是很有幫助的。
- 5 盡可能與失智症患者談話交流。**  
雖然失智症患者參與談話的能力很有限，但是讓患者參與談話很重要。
- 6 盡量幫助患者家庭的日常家務。**  
準備一頓飯，幫忙跑跑腿，或駕車去要去的地方。
- 7 鼓勵家庭成員參與活動。**  
邀請他們散步或參加其他活動。
- 8 幫患者家人照顧患者，讓他們有歇息的機會。**  
幫忙照看失智症患者一會，讓家庭成員可以單獨出去放鬆休息或和朋友聚會。
- 9 靈活的心態。**  
如果你的好意被拒，請不要放棄。患者家庭可能需要時間了解他們的需求。
- 10 參與阿滋海默症協會的努力**  
你可以積極參與權益倡導，或『戰勝阿滋海默症健行』，或『夏至之愛』等等活動。

# 理解是幫助的第一步

## 患有早期阿滋海默症的患者希望你知道：

- ▶ 我仍然是診斷之前的我。
- ▶ 自立對我而言很重要；請詢問我什麼事我可以自己做，什麼事我可能需要幫助。
- ▶ 繼續參與活動對我是重要的。  
請邀請我去我們都喜歡的活動。
- ▶ 請不要因為我的診斷而想當然。  
阿滋海默症對每個人的影響不同。
- ▶ 請抽出時間詢問我的近況。  
我只是患了病，就像癌症或心臟病一樣。
- ▶ 我仍然可以參與有意義的談話。如果你想知道我的近況，請直接與我交談。
- ▶ 如果你不知道該怎麼做或說什麼，沒關係。  
但請不要疏遠我，你的友誼和支持對我很重要。

## 患者家屬希望你知道：

- ▶ 我們需要時間來接受和適應這個診斷。
- ▶ 我們希望繼續與他人保持聯繫。
- ▶ 我們需要留點時間給自己。
- ▶ 我們感激任何形式的支持和幫助。

## 讓我們一起戰勝阿滋海默症，更多資訊請上網：

[www.alz.org](http://www.alz.org)

- ▶ 請付出你的時間，到你當地的阿滋海默症協會辦公室擔任義工
- ▶ 請參與我們的活動：『戰勝阿滋海默症健行 (Walk to End Alzheimer's)』和『夏至之愛 (The Longest Day)』
- ▶ 請參與權益倡導，爭取更多政府資金來支持阿滋海默症的研究
- ▶ 報名參與『阿滋海默症協會臨床試驗配對 (Alzheimer's Association TrialMatch)』

alzheimer's  association®

800.272.3900 | [alz.org](http://alz.org)®