

與阿滋海默症患者共度佳節

年終歲末一連串的假日接踵而至，在美國過完感恩節，聖誕節，新年，接著下來便是中國的農曆年。對大多數的家庭而言，假日佳節是家人團聚，分享歡樂時光的時刻，也是製造回憶的機會。但是這段時期，也可能會讓許多人覺得緊張、壓力大、傷心、難過。

阿滋海默症患者可能在假日佳節期間覺得特別失落。照顧者既要依照傳統準備過節，又要照顧病人，可能承受極大的壓力。他雖想邀請親朋好友來一起共度佳節，但可能又顧慮因病人的行為改變，會讓客人覺得尷尬，而不敢請親友來家。

阿滋海默症協會有鑑於此，特別在此提出一些建議，或許可以讓大家有個快樂，值得回憶的歲末佳節。

調整親友的期待

- 節前與親友討論(面對面或經由電話)商量如何慶祝佳節。讓每一個人都瞭解照顧者的情況。你能夠做的，以及不能夠做什麼。沒有人期望你在困難的狀況下，還堅持傳統過節的細節。
- 做自己能力範圍許可之事。如果你以往能邀請 15-20 位客人來家一起共度佳節，那麼這次不妨只邀請 4-5 人。只備簡便餐點。也可以考慮：請受邀者自備拿手菜帶來，或由別人作主人，在其他親友家聚會。
- 可以寫信表達歡迎親友來家一起過節。同時也告知下列數點情況：

“寄上這封信希望你能了解最近家裡的情況。我們期待你的來訪，也覺得將家裡的近況讓你事先知道會有所幫助。”

“你也許會發現 _____ 跟你上次見到他時有所不同。改變的情況有 _____。我在此附上他的近照，讓你了解我們的近況。”

“因為 _____ 在記憶和思考上有些問題，常發生一些讓人無法預測的行為。”

_____ 可能已經不記得你是誰，也可能誤認你是另外一個人。請勿為此難過，我和他都感激你的來訪。請待他如常人。溫暖的微笑；輕撫他的肩膀；或輕握他的手。都會讓他感受到你的關心和愛。

“請你在來訪前先打電話通知我們，好讓我們稍有準備。照顧 _____ 不是一件容易的事。我會竭盡所能接受這一挑戰。如果能有你的支持和幫助。我們可以創造一個值得回憶的佳節。”

請翻背面 →

讓失智者參與

- 維持失智者一如以往的規律的日常生活. 不要讓準備過節繁忙的瑣事影響他的日常作息.
- 讓他參與某些準備過節的工作. 譬如: 食物的準備; 包裝禮物; 在裝飾聖誕樹時幫忙遞上小裝飾品; 擺設飯桌... 避免以蠟燭或水果作裝飾品. 假如你的親人對閃爍的燈光會覺得不知所措或害怕, 那麼就避免以閃爍的燈光裝飾聖誕樹和家裏.
- 維持往年過節的習慣. 譬如: 唱每年必唱的應節歌曲. 也可嘗試新的活動, 租借應節的電影一起觀賞, 共享歡樂.

贈送合宜實用的禮物

- 譬如: 醫療警覺暨安全返家計畫所提供的安全手鍊. 容易穿脫, 前面開釦或有拉鍊的衣服. 病患喜歡的音樂或歌曲, 影碟, 照片本.
- 告知親友不要送電動工具/廚房用具(安全考量), 高難度的遊戲, 小動物也不合適.
- 依病人的情況, 讓他也參與贈送禮物的過程. 如果他以前喜歡烹飪, 不妨讓他參與製作小餅乾/點心, 或把烤好的小餅乾/點心裝入盒子裏, 或讓他幫忙包裝禮物.
- 若有親朋好友詢問你自己期望什麼樣的禮物? 你可建議他們送禮券, 或是實用的家庭用品, 讓你在照顧病人時能節省更多的體力.

有彈性的安排家庭聚會

- 可考慮大家齊聚一起吃午飯. 因為失智病人在天黑後, 常會神智恍惚. 只供應不含酒精的飲料, 打開所有的燈, 保持房間的明亮.
- 為你自己安排過節後喘息的時間. 自己出去看個電影, 或與朋友吃午餐, 讓自己放鬆一下.
- 假日佳節是你病人與所愛的親友共度歡樂時光的機會, 不要為此反而增加自己及病人的壓力.

其他可利用的資源

MedicAlert + Safe Return 是 24 小時全國性的緊急回應服務. 並為有遊走症狀的阿滋海默症病患及其他失智患者提供醫療警覺暨安全返家手鍊或項鍊掛牌.

若想獲得更多的資訊, 請連絡當地阿滋海默症協會分會(阿滋海默症協會是在支持. 研究. 及照顧阿滋海默症病患居領導地位之組織). 電話 1-888-572-8566 或上網 www.alz.org 查詢. 2007 修訂

阿滋海默症協會 24/7 幫助熱線

1-800-272-3900

www.alz.org