



帮助照料者提供照料 知识要点宣传画册



北京大学精神卫生研究所
英国伦敦国王学院精神病学研究所
国际阿尔茨海默病协会10/66痴呆研究组

联合制作

致老年期痴呆患者的照料者

亲爱的朋友们：

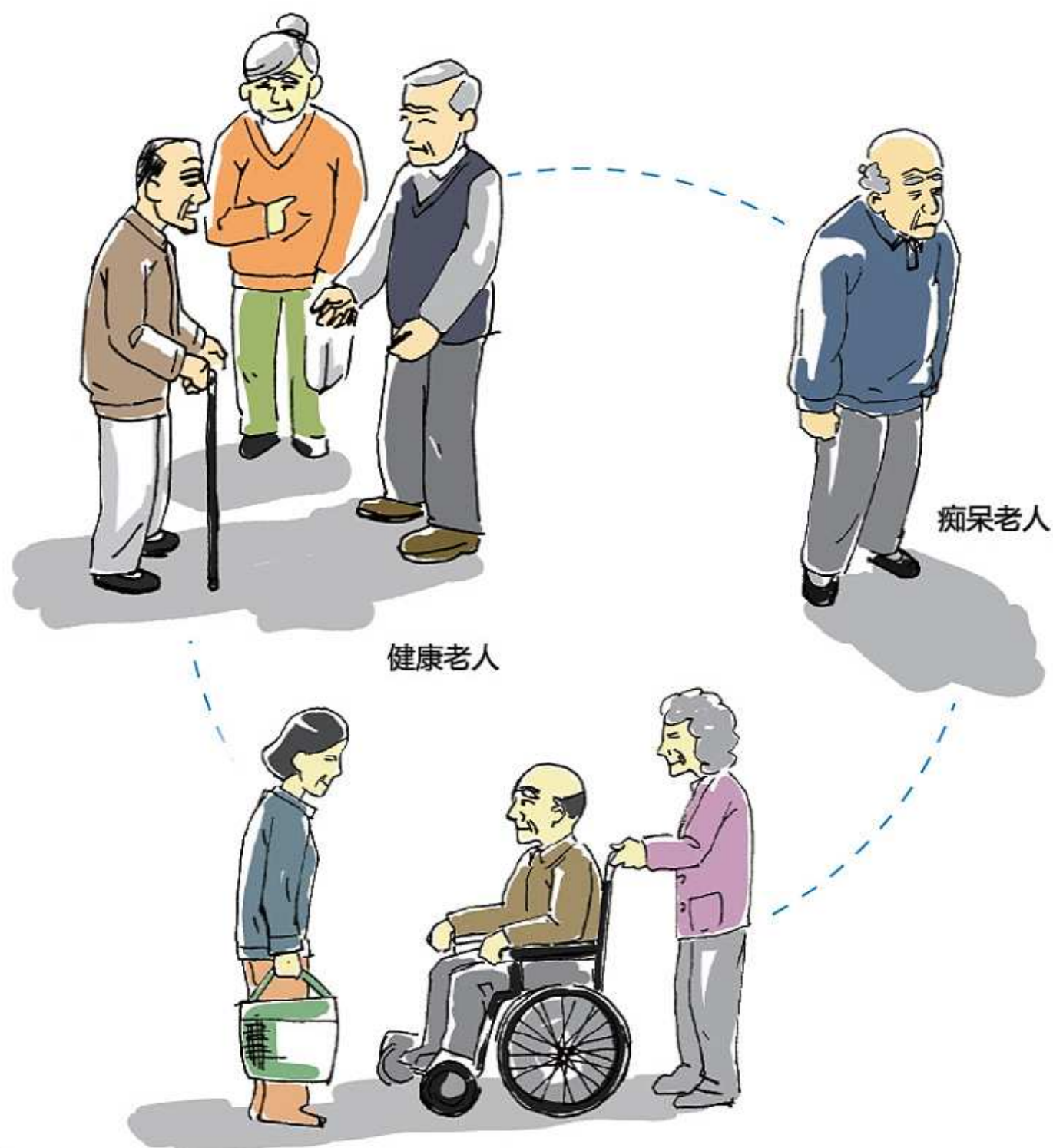
您的家属或朋友是否有记忆力方面的问题？您是否感到在日常生活中，他们需要特殊的照料？您是否在为寻求更为适合的照料方式而努力？

如果您希望获得上述问题的答案，请您翻阅这本“帮助照料者提供照料”知识要点宣传画册。希望本画册可以帮助您了解老年期痴呆病症，并结合您的实际情况，选择科学的照料方式，从而提高您以及患者的生活质量。

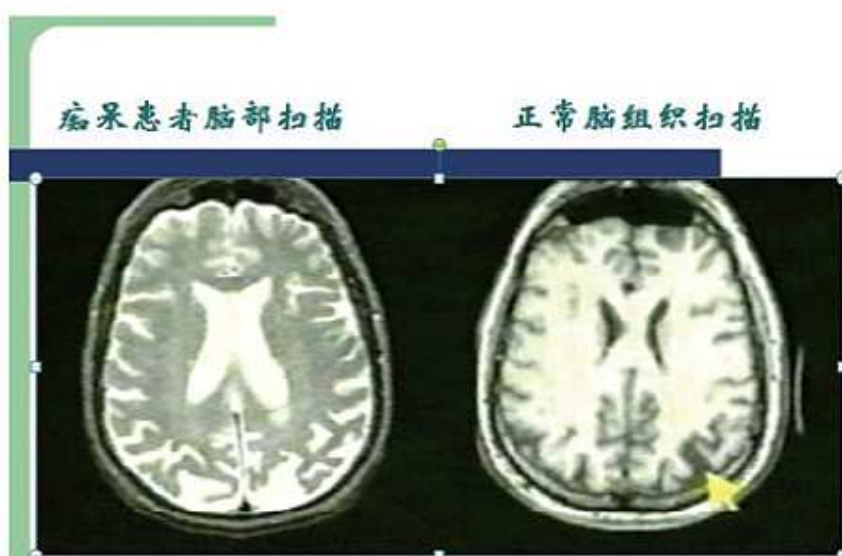
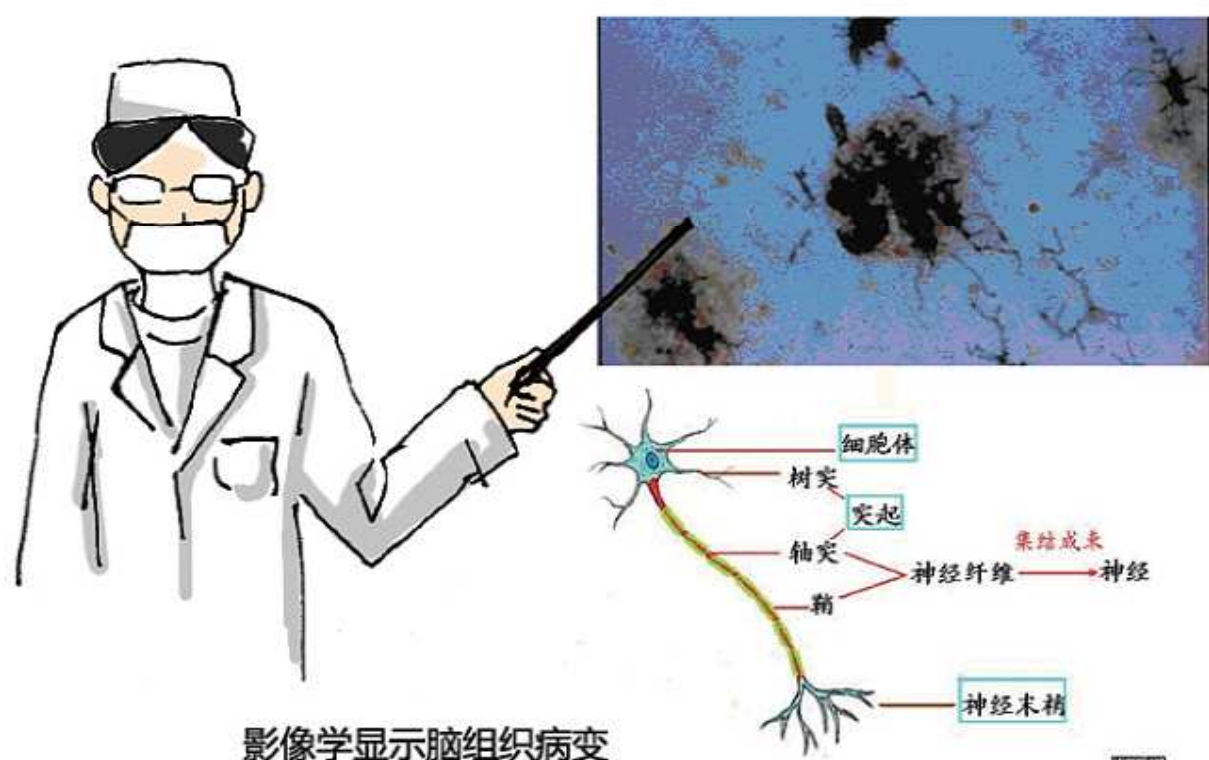
“帮助照料者提供照料”是由国际阿尔茨海默病协会10/66痴呆研究项目组针对发展中国家研究开发的帮助家属对老年痴呆患者进行照料的健康教育项目。北京大学精神卫生研究所是10/66痴呆研究项目组的成员单位之一，主持了该项目的翻译工作，并根据中国国情，在原有文字的基础上插入卡通画，以利于通俗易懂。

什么是痴呆？

» 痴呆是一种被世界公认的疾病。一个人被诊断为痴呆，是因为这个人表现出明显的记忆、思考和行为能力问题。



痴呆有多种病因。老年性痴呆，即阿尔茨海默病是最常见的，大约占3/4。阿尔茨海默病是根据ALOIS ALZHEIMER 医生的名字命名的，他在1906年首先描述了一个死于不同寻常的精神疾病妇女的大脑组织变化。这些改变现在被认为是阿尔茨海默病所特有的异常脑组织变化。



痴呆影响着整个社会群体，无论男女，贫富，全世界所有的人均有可能受其影响。



不同国家文化的患者

痴呆一般分为三个阶段

- 1) 早期阶段——第1~2年
- 2) 中期阶段——第2~5年
- 3) 晚期阶段——5年以上

痴呆将影响患者的记忆力和自理能力，并会出现一些行为问题或者并发一些躯体疾病。不同阶段的患者上述各方面的损害程度各不相同。

	早期	中期	晚期
记忆力	+	++	+++
自理能力	-	+	+++
行为问题	+/-	++	+/-
躯体疾病	-	-	++

注：“+”有症状 “-”无症状

痴呆的三个阶段

1) 早期阶段

» 语言表达有问题



» 记忆力明显减退——特别是忘记刚刚发生的事情

不知道现在的时间或者今天是星期几

» 在熟悉的地方走失

» 很难做决定





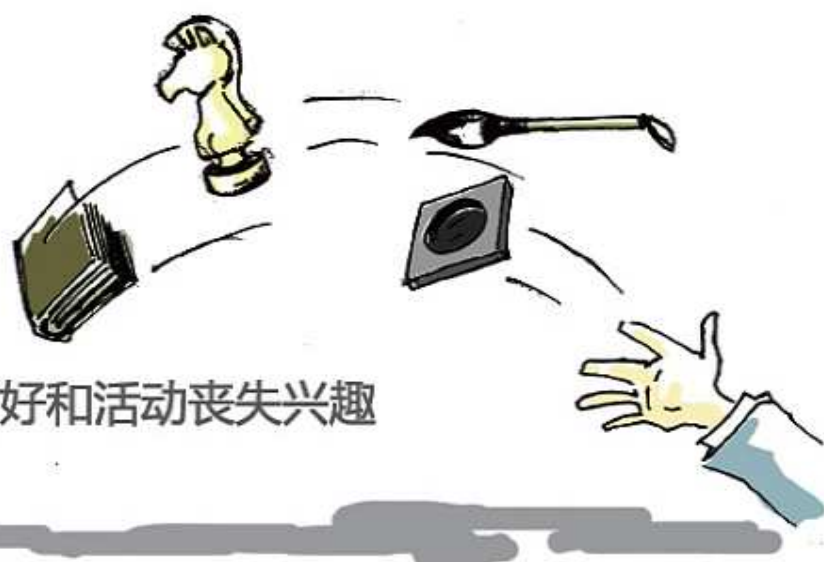
« 变得不爱活动
和不积极

» 情绪改变，
抑郁或焦虑



▼ 易生气，偶尔出现攻击行为





» 对以前的爱好和活动丧失兴趣

2) 中期阶段

在疾病的进展过程中，问题变得越来越清晰和更加受限制。
痴呆病人很难处理日常的生活。



« 健忘——特别是最近发生的事情和人名

» 不能独自生活

» 不能做饭、打扫

卫生或购物



» 极其依赖家庭和照料者



« 个人卫生需要他人帮助，
如洗澡和穿衣

» 交谈困难

» 表现出神志恍惚和其他行为问题，如反复提问、大叫，依赖和睡眠紊乱



» 与在外迷路一样，在家中也会迷路

» 幻觉

3) 晚期阶段

这一阶段几乎是完全依赖家人和根本不活动。出现严重的记忆障碍，该病的躯体表现也变得更加明显。

» 进食困难



我有一些.....我想去.....
我不想叫孩子.....他们还.....

« 无法交流



你是谁啊.....?

» 不认识亲戚、朋友和家里的东西



我是您儿子啊!

« 很难明白周围发生的事情



» 在家里不能
认识居住环境



« 行走困难

« 大小便失禁



» 在公众场所表现
出不恰当或异常行为



« 只能待在
轮椅或床上

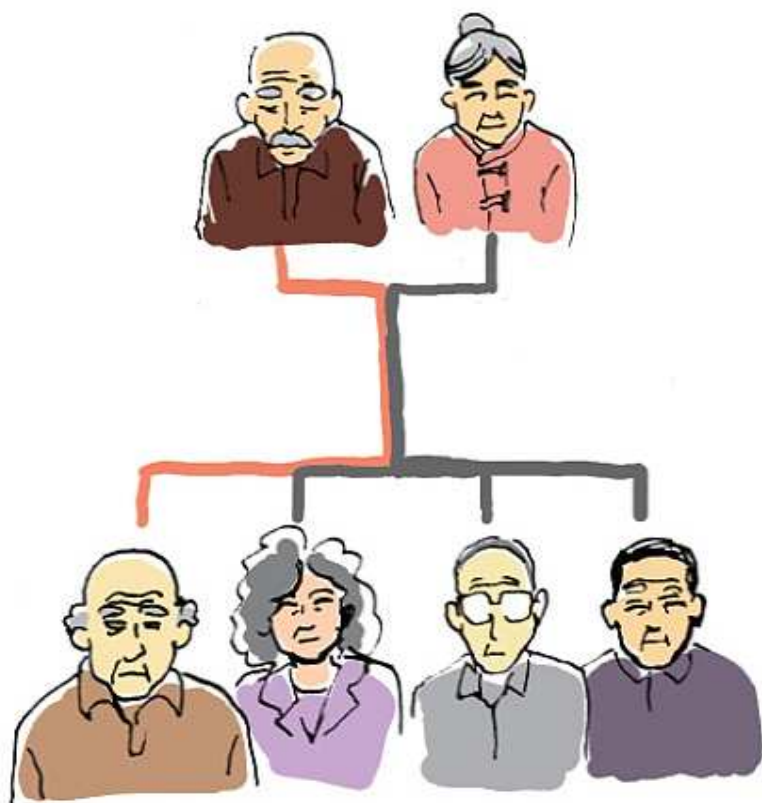


什么原因造成痴呆？

没有人能够回答出“这个人为什么会发展成痴呆？”

一般来说，这也并非一个简单的原因就可解释的。

» 痴呆在家族中有轻微遗传倾向。如果你的家庭成员只有一人患病，那么患病的危险相对很小，因此你不必过分担心。生活模式也会起一定作用。需要强调的是一个人是否会患痴呆与他的家庭是否有其他精神疾病患者无关，也就是说两者不具有家族关联性。



有证据表明健康问题，如高血压和糖尿病或许与痴呆有关联。因此治疗这些疾病也是很必要的。



健康生活模式，不吸烟，控制体重和锻炼都可以预防痴呆，因此这也是保持身体健康的理由。



关于痴呆有些常识性的错误说法。

它不是由以下原因导致，或与下列情况不相关：

» 用脑不足或用脑过度



» 其他精神疾病

» 传染性疾病

» 感染

» 年龄变老



铝或其他金属



痴呆病人的照料和治疗

1. 当地卫生服务机构

可获得什么服务？

如果存在以下的服务机构，你应该了解一些他们的基本信息，包括可提供什么类型的服务，如何获得以及涉及到的费用。

- 1) 初级卫生保健服务
- 2) 针对痴呆症患者的特殊卫生保健服务
- 3) 志愿者机构，如当地的阿尔兹海默氏病协会
- 4) 日间或夜间的家庭保健或家庭护理
- 5) 痴呆患者可以获得的残疾补助金，以及如何申请。

为什么诊断是重要的？

早期诊断将有助于照料者更好地做好准备，以应对疾病并使他们了解该疾病的发生、发展与结局。诊断是将来计划的第一步。

做出诊断不是简单的工作，需要通过最亲密的家人和朋友详细地描述老人所存在的问题，并由医生对老人躯体和精神状态进行检查后做出。



是否可以治疗？

目前痴呆是不能治愈的。

然而针对痴呆的患者和该疾病，我们可以做很多事情以减轻照料者的压力。

目前研究显示，有些药物对轻至中度痴呆患者是有效的。这些药物虽不能治愈该疾病，但可以缓解部分患者的痴呆症状。照料者可以与离他们最近的阿尔茨海默病协会或医生联系获取更多的信息。

药物干预，如抗精神病药、抗抑郁剂和胆碱酯酶抑制剂可能会有益处。



另外，主要照料者以及全体家庭成员通过与医生或卫生工作者在一起讨论也能从中受益。

2. 家庭照料

一些有用的技巧

有时，家庭照料是很困难的，但是应对这些困难是有“法”可循的。以下是其他照料者使用过的一些有效技巧：

❖ 例行公事



❖ 维持尊严



❖ 保持你的幽默感



❖ 鼓励减肥和保持健康

❖ 保持事情常规化

❖ 使事情简单化

鼓励独立性



❖ 避免矛盾



❖ 注意安全



行为问题的特殊教育

作为家庭成员，应该如何照顾痴呆患者呢？

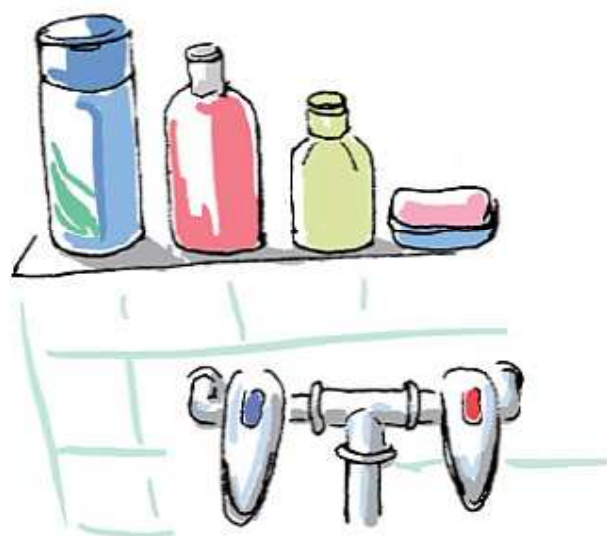
第1节 个人卫生

拒绝洗澡

建议：

» 如果他们拒绝洗澡，尽可能地等一会，等他们情绪稳定后再说。

» 尽量多地了解他们洗澡时的喜好（如香皂的种类，热水或冷水，一天的时段，盆浴或淋浴）。



» 如果他们曾经会放水，就让他们去做。注意：不要突然让他们暴露在淋浴器下。

» 在洗澡时尽量让他们自己去放水、用香皂和擦干。

» 如果他们觉得害羞，在洗澡的过程中尽量遮挡他们的身体。



▼ 在洗澡的过程中尽量让他们坐着，这样会减少他们的活动范围以免他们突然走动，并减少跌倒的危险。



第2节 穿衣

痴呆患者经常忘记如何穿衣以及不知道何时该换衣服。



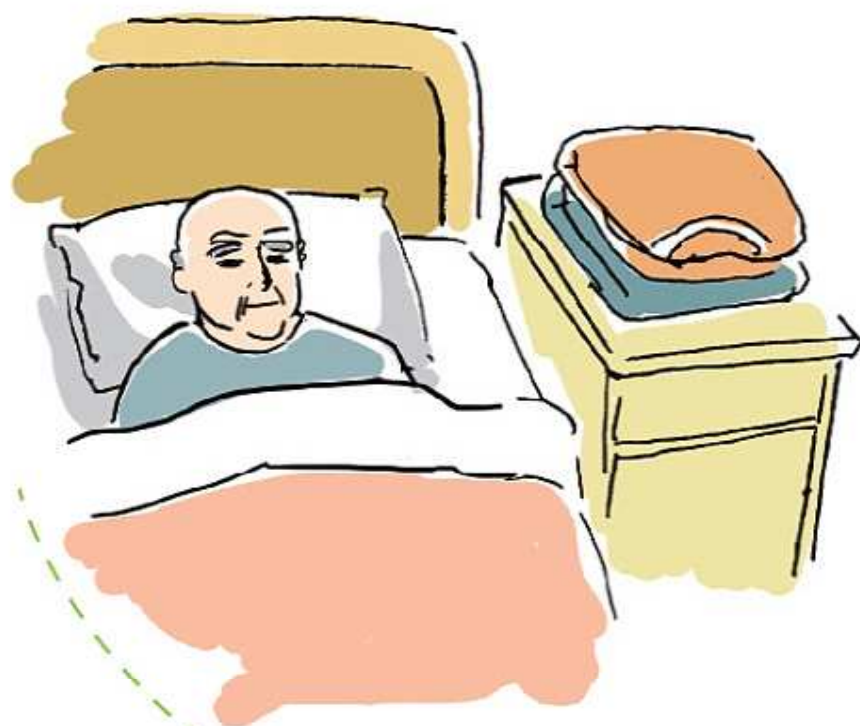
建议：

« 穿一些容易脱的衣服。

系腰带对痴呆患者来说是很困难的，因此应让他习惯穿短裤或长裤。鼓励他们穿宽松的衣服或T恤衫。

拉拉链对于他们来说是很困难的。穿松紧带的裤子比较方便。或许您需要据此修改他们的一些衣服了。

» 对于他们来说系扣子也是很困难的，因此让裁缝用尼龙搭扣来替换扣子，这样痴呆患者和他们的照料者使用更方便。



« 太多选择容易带给痴呆患者更多的困惑。给他们选好衣服，晚上提前拿出来，确保当他们第二天早上穿衣服的时候能很方便地找到。

» 如果有时间的话，额外花些时间给他们穿上自己最好的衣服，帮他们打理头发，使他们穿着合适得体。像其他人一样，他们也喜欢穿得更漂亮一些。这样他们能赢得更多的关注，自我感觉也会变得更好。他们或许会能与你更好地合作。



第3节 上厕所和失禁

痴呆患者可能会忘记什么时候该去厕所，厕所在哪里以及在厕所该干什么等。即使是坐在客厅时，痴呆患者也可能会尿裤子或者大便失禁。



内科疾病也会造成失禁，因此如果这个问题是第一次出现，你应该立即找医生检查一下。因膀胱感染，糖尿病或其他药物引起的失禁都是可以治愈的。

有时人们会建议你给痴呆患者少喝点水，这样就会减少失禁的情况了。但是这么做一定要谨慎，在炎热的季节里老人特别容易脱水，这样做只会使他们患上更严重的疾病。过少和过多的饮水都是不好的。



建议：

» 制定日程表，协助患者上厕所。



« 用鲜亮的颜色和大号字体来标明厕所在哪。

» 容易脱穿的衣服可以让他们不尿裤子。

» 一起床就让他们上厕所。

» 让老人坐在容易站起来的椅子上。



» 睡觉前尽量少喝水。



« 但注意炎热的时候不要缺水。

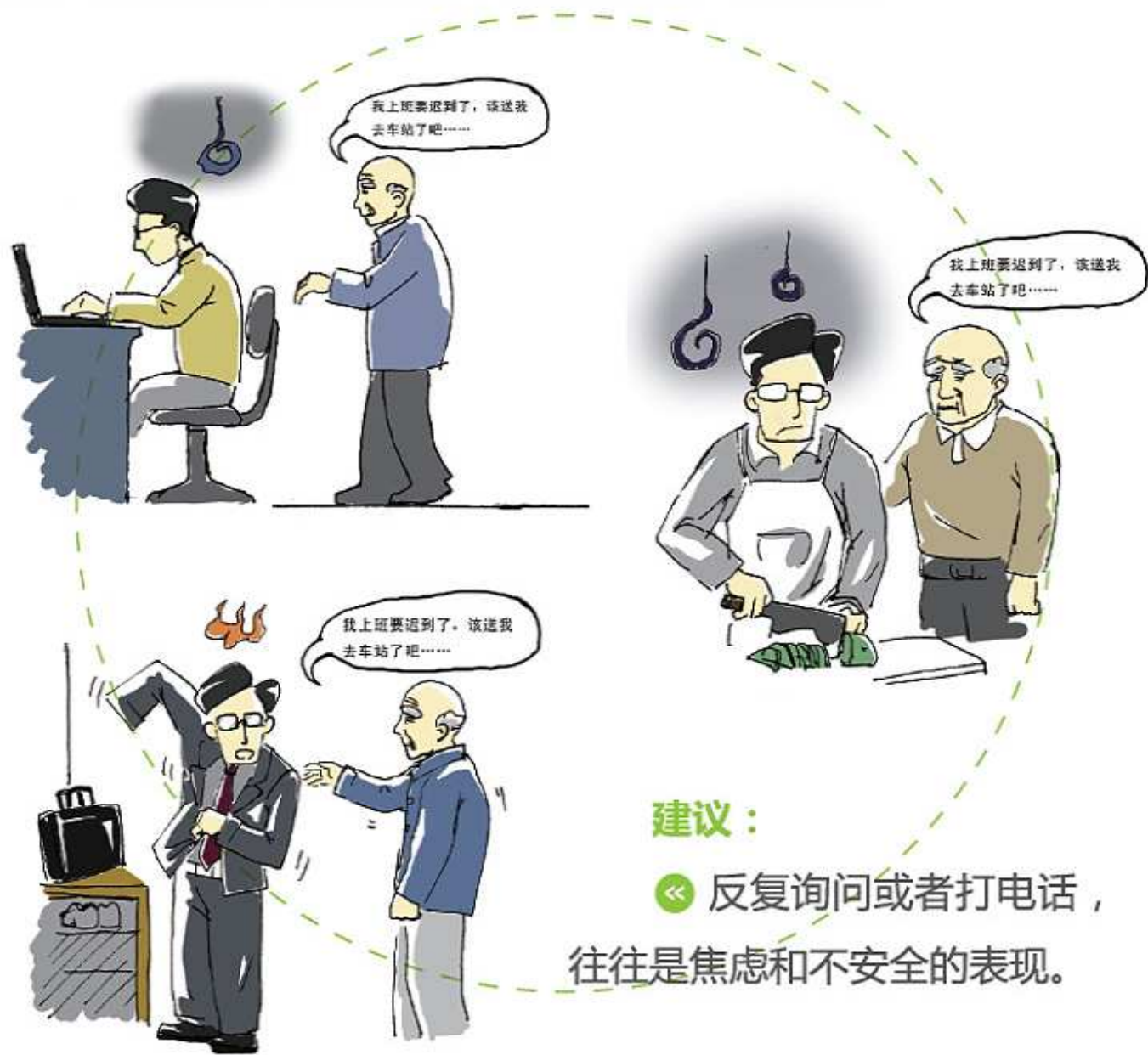


» 床边放尿壶
以免他们晚上找不到厕所。



第4节 反复提问

痴呆患者很快就会忘记他们想要问我们的问题，甚至在我们回答之前就已经忘记他们刚才问的问题，所以他们会经常地问同一个问题。这会使家里人感到很厌烦和乏味。当他们不停地重复问一个问题说明他们对此事非常地焦虑担心，如果家里人能正确地猜出来并使他们解除疑虑，他们就会停止问问题。



» 不要反复回答他们的问题，这只会使你失去耐心，他们会变得更加焦虑。

» 尽量树立他们的信心而不是使他们焦虑。或许可以给他们一个拥抱，或者告诉他们你是多么关心他们。



» 尽量转移他们的注意力，让他们看或听或做其他事情。



» 和他们谈论他们感兴趣的东西。

» 写下问题的答案，如果他们要问的话，把答案递给他们。



第5节 依赖

痴呆患者变得越来越依赖照料者或家庭成员，并且想整天和他们呆在一起。对家庭成员来说，这也是项很艰巨的任务，因为每天和痴呆患者呆在一起使照料者无法过自己的正常生活。而且如果照料者不在的话，患者也会变得不安或害怕。只有那个被信任的照料者才能成为患者惟一的庇护港。



我们应当尽量解决患者依赖照料者或家庭成员这个问题。没有任何一个照料者会一天24小时，一周7天不停地照顾痴呆患者。你要有自己的时间，给自己充电，以便能像以前一样有充沛的精力来更好地承担照料者的角色。



建议：

❖ 尽可能地让其他可以信任的人作为常规的照料者，这样患者至少有两个人可以信任。当一个人想要离开的时候，另一个人可以照料痴呆患者。

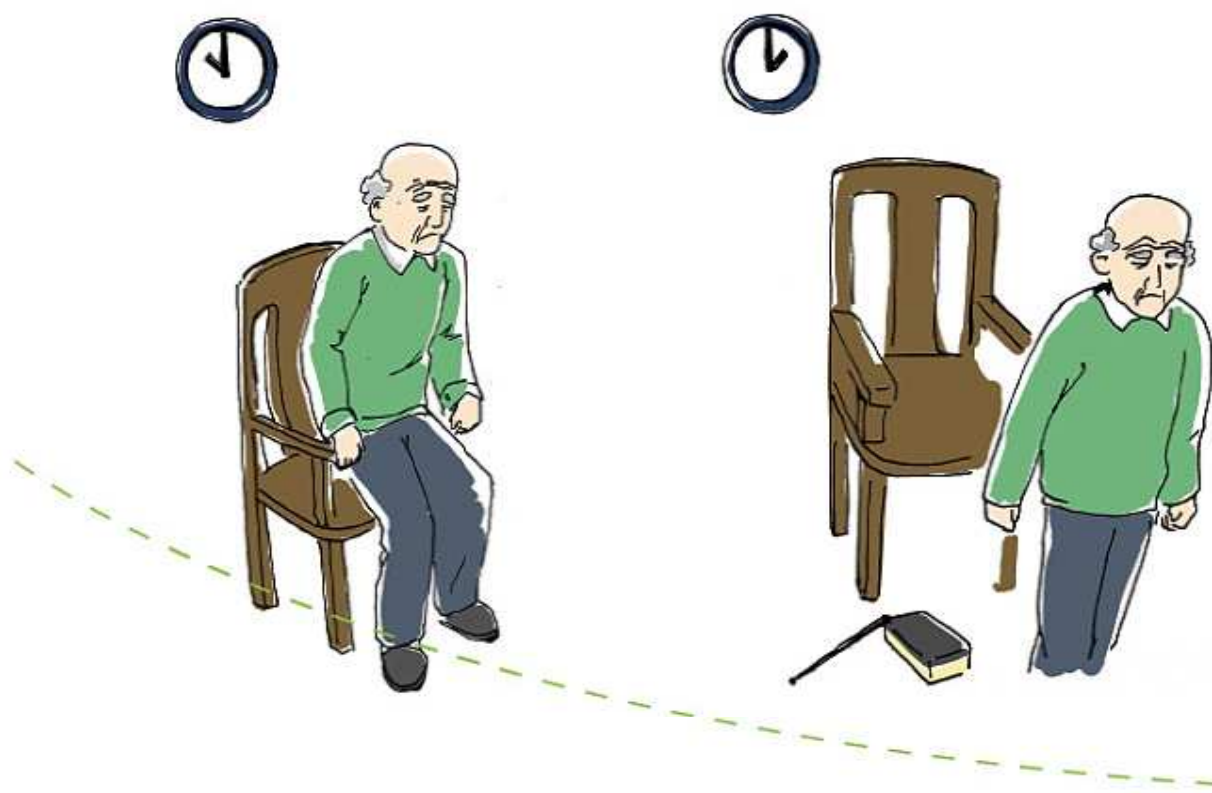


❧ 安排较少的照料者比安排很多照料者对痴呆患者来说更好。太多的人会被痴呆患者看作是陌生人。

❧ 在疾病早期就要明确不是整天都和痴呆患者在一起。

❧ 如果你要离开，开始离开的时间要短些，以后再慢慢增加时间，而不是一下子就离开很长时间。





👉 如果你能安排其他家庭成员在家里暂时照顾他们，那就去休息调整一下吧。去拜访朋友或出去干点自己喜欢的事情。不要过多地担心家里。这样你会感觉好些，在你精力充沛的照料下痴呆患者的情况也会有所好转。记住，这对你们都有好处。

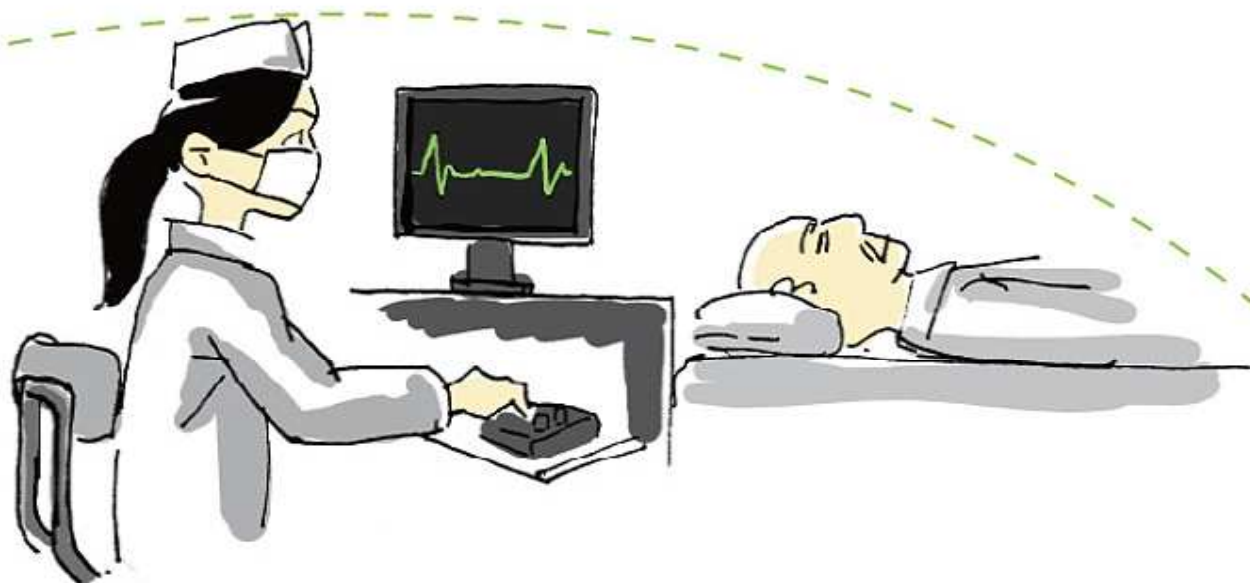


第6节 攻击性

攻击性可能是也可能不是一个问题。一般来说，这个问题会在痴呆晚期病程中出现，这时他们在各方面的能力都已退化。当然这对家庭来说是很麻烦的。攻击性有以下几种原因。



❖ 痴呆患者疼痛或不舒服。例如，或许你没有注意到他们跌断了自己的腿。因此应该经常带他们去看医生。



» 痴呆患者有时错误地相信有人偷他们的东西。他们固执地认为这是真的，因此变得有攻击性。



« 晚期痴呆患者有时不能认识家人。他们认为你是其他人，会对自己有威胁。这也会导致他们的攻击性。

» 攻击性经常是由于过分焦虑造成的。尽量排除使他们焦虑的因素。

» 有时攻击性只是由于控制攻击性行为的大脑区域严重受损造成的。要记住，无论什么原因，这都不是痴呆患者的错。这是疾病的后果。



建议：

- » 保持心情平静，尽量不要显示出自己的恐惧感。
- » 尽量找出让他们如此生气的原因。仔细回忆并发现其中的规律，以后尽量避免出现类似的情况。

» 无论如何也不要使自己变得有攻击性。如果你要发脾气，在你平静下来之前远离痴呆患者。



- » 不要拉、推和挤压患者的身体，除非是为了他们的安全。
- » 如果所有的方法都失败了，你的医生也许能使用一些药物让经常有暴力的患者平静下来。

第7节 漫游



痴呆患者会离开家，或许不知道如何返回。因此对家庭来说这是个很严重的问题，他们不得不去找他们。如果这件事情发生在半夜，找到他们就很困难了。同样地，带

他们外出，他们可能从你身边走开。你一不小心，他们就有可能走丢。



建议：

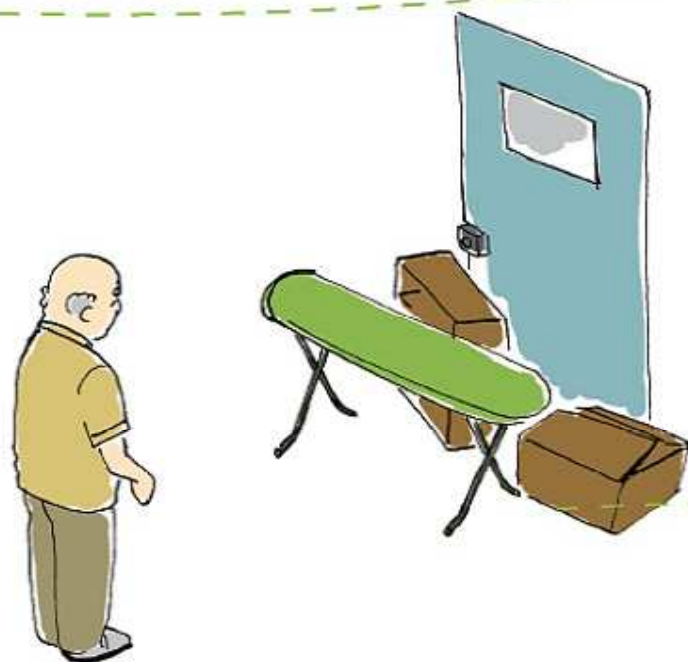
» 尽量不限制他们的人身自由。把痴呆患者束缚在椅子上，或把他们锁在屋里以避免他们受伤害，或许您认为这种做法是为他们好，但其实这样对他们来说可能是一个可怕的经历。



» 尽量在主要的出口处做一些警告性的标志。如不准进入，油漆未干或危险等标志。



« 尽量多设一些障碍物，使患者不易出门。



» 如果你有花园或院子，就让患者待在那儿。找一些他们感兴趣的东西让他们观看或触摸。鼓励他们在院子里活动。



✓ 最后，如果这些都不行，就锁上大门。



在患者的口袋里留一张记有你地址和电话号码的卡片。



» 在他们所有衣服上都缝上地址。



« 如果他们走丢了，立刻通知警察并向警察提供他们的近照。

» 如果带他们外出，一直要抓住他们的手。



« 当你找到他的时候千万不要发脾气。记住他们不是故意的。牵着他们的手带他们回家。

第8节 失去兴趣和活动减少

对于所有照料者，随着疾病的进展，最令人痛苦的事情之一是痴呆患者逐渐远离家庭和社会。这是疾病的一部分。然而和疾病的其他问题一样，你可以做很多事情，来帮助改善他们的状况。

他们有抑郁情绪吗？

» 许多患者都伴有抑郁情绪。他们显得很悲伤，焦虑或哭泣，说话语气低沉，经常对任何事情都失去兴趣，甚至有时不吃不喝。



» 当痴呆患者注意到他们的活动受到限制，就会变得很沮丧和不安。这是很正常的事情。他们有时也会因不理解周围的情况，而感到困惑和害怕。

» 有近半数的痴呆患者有着不同程度的抑郁情绪。

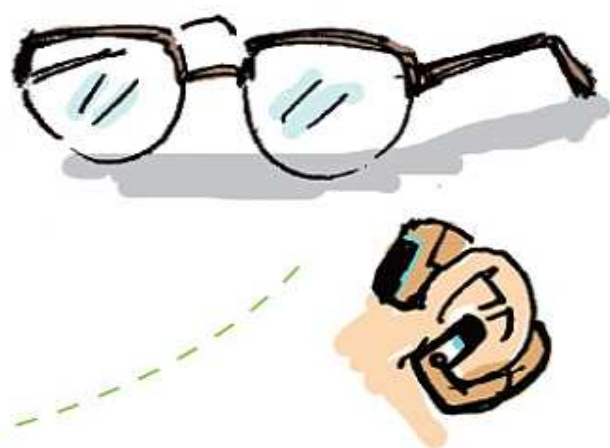
» 下面列出的一些方法可能会对缓解抑郁有所帮助。

» 有时抑郁并不能自行消散，使用抗抑郁药治疗或许有效。

这些药物安全且服用方便。可以找医生开这些药。

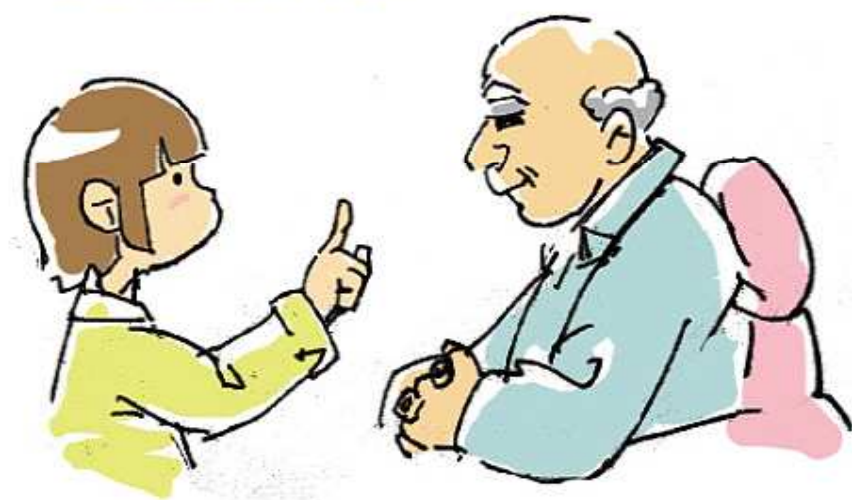
保持交流

» 确保他们能清楚地看到事物和听到声音，找到影响他们视力或听力的因素。（如眼镜可能度数不够了，或助听器不能正常工作了。）



» 在说话前引起他们的注意。

» 眼睛平视，面对面地与他们交谈，说话要清晰，缓慢。



» 如果他们可以接受的话，通过拥抱表示你对他们的关爱和温暖。

» 注意他们的肢体语言——一个语言功能受损的人通常会用非言语进行交流。

» 注意采用肢体语言。



» 发现可以提醒患者用词的方式，鼓励他们用词，指导和示范对于和他们有效交流是很必要的。

保持活动和兴趣

» 有计划的活动可以使生活过得更有希望和有意义，从而可以提高患者的自尊和自我价值。



» 记住，因为随着痴呆在不断地发展，他们喜欢的、不喜欢的事情和能力会逐渐地发生改变。鼓励痴呆患者做一些对他们不感兴趣的事情或他们根本不能做的事情是毫无意义的。你需要尝试让他们做感兴趣的事情。



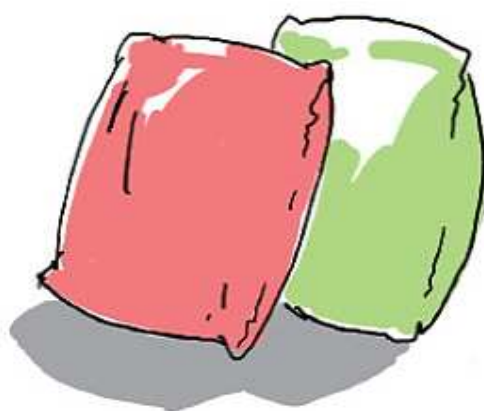
» 家庭主妇、花匠、小业主或生意人患病后，让他们发挥与他们工作相关的一些能力可能会让他们感到满足和高兴。通常情况下，患者的某些能力几乎没有了，另一些能力也还保留。

» 在疾病的晚期，要考虑的是你如何用一些最简单的，令人感兴趣的但安全的方法刺激他们的每个感官。



« 听——音乐、收音机、大声地读本书或读首诗，唱歌。

» 触——好玩的东西可以挤压或弯曲或者用柔软的材料把东西包住。（一定确保不伤害他们）



^ 看——鲜亮的颜色，油漆，清晰标注过的亲戚照片或老照片。

» 闻——带他们做饭，熟悉食物和佐料的味道（记住随时确保物品被安全地摆放好），香水。





文字策划：Martin Prince 李淑然

图画策划：黄悦勤 刘肇瑞

翻 译：闫 芳

校 对：王涵宇盈

绘 画：金鹏飞