

# 治療和溝通方法

本幫助手冊介紹了當腦退化症導致患者的記憶、思維或溝通能力發生變化時，家人和照顧者可以嘗試的治療和溝通方法。這些方法可以幫助您提供尊重和有尊嚴的支援。

腦退化症會影響一個人的記憶力、思維能力和語言能力。許多患有腦退化症的人都有以下經歷：

- 慢性記憶力衰退
- 融合了近事記憶和過去記憶
- 組織和表達思想的能力下降
- 逐漸喪失口頭表達能力。

這些變化可能令人沮喪，並導致不確定性、信心喪失和挫敗感。

以下治療和溝通方法可能有助於建立自尊心，並為患者提供安全感和支援。您可能已經在本能地使用這些方法，只是沒有意識到它們的正式名稱。

## 確認療法

當您所照護的患者出現嚴重的短期記憶喪失，且無法再進行智力性思考或理解他們的現狀時，確認療法會很有用。

發生這種情況時，他們可能會回到過去：

- 解決未了決的衝突
- 重溫過去的經歷
- 從現實中抽離。

使用確認療法意味著你接受患者正在經歷的事情。體諒他們的感受，避免質疑他們眼中的現實。

例如，患有腦退化症的人可能認為他們正在等待他們（現已成年）的孩子放學回家。與其質疑他們，不如回應：「他們是很棒的孩子，你一定感到很驕傲吧。」這可能是一個回憶對方孩子小時候的機會。然後您可以慢慢地將注意力轉移到另一個話題上。

確認療法的好處包括：

- 培養同理心
- 建立信任
- 建立安全感
- 減少衝突和壓力
- 維護他們的尊嚴和自尊。

## 音樂療法

當腦退化症影響交流時，可以使用音樂活動。通常當溝通能力消失時，人們仍然可以享受熟悉的歌曲和曲調，喚起過去的記憶和感受。

音樂活動可以成為家人和照顧者應對行為變化的一種方式。要使這些活動產生積極影響，了解一個人對音樂的喜好很重要。

根據具體情況，您可以：

- 播放錄製的音樂
- 聽收音機
- 一起唱歌、擺動或跳舞
- 演奏樂器
- 邀請朋友參加
- 參加音樂會。

音樂治療師還可以為出現極其複雜行為的人提供幫助。

## 追溯往事

追溯往事是一種回憶過去的方式，通常是積極有益的。即使腦退化症患者無法用言語進行表達，他們仍然可以體驗到過去的快樂。如果他們不開心，這也可以是轉移注意力的一種方式。

雖然回憶過去可以提供一種平靜和幸福感，但它也可能會喚起痛苦和悲傷的記憶。如果發生這種情況，對患者的反應保持敏感是很重要的。如果他們的痛苦看起來難以承受，那麼最好讓他們參與另一項活動來緩解他們的焦慮。

## 製作一本回憶紀念冊

製作回憶紀念冊是你們可以一起完成的回憶活動。它可以記錄您朋友或家人人生中的成就。家人、朋友和照顧者可以通過紀念冊來了解患腦退化症的人。

這是一本視覺日記，類似於家庭相冊，可以包括照片、信件、明信片、證書、紀念品、故事和圖畫等具有紀念意義的東西。

製作紀念冊的小貼士：

- 考慮種類，帶有保護性塑膠皮的大相冊會很耐用。可以使用iPad或平板電腦創建電子紀念冊。給照片加上標題，作為腦退化症患者的記憶提示。
- 保持簡單的排版，每頁一個主題，兩到三張圖片。

以下內容可能有助於你們開始紀念冊的製作：

- 腦退化症患者的姓名和最常使用的名字
- 他們的出生地和生日
- 照片以及他們父母和兄弟姐妹的名字
- 照片以及他們子孫的名字和生日
- 他們的伴侶和婚禮的照片
- 親朋好友和寵物的照片
- 患者曾經居住過的地方

- 他們學生時代的照片
- 他們的職業
- 愛好和興趣
- 最喜歡的音樂
- 旅行照片和明信片
- 信件和證書
- 他們的家族族譜和關於特定事件的短篇故事。

紀念冊可以為那些定向障礙越來越嚴重的患者帶來極大的快樂和自豪感。

## 從哪裡獲得幫助

### 全國腦退化症幫助熱線

全國腦退化症幫助熱線是一項免費電話服務，為您提供資訊、建議、心理諮詢和照顧者支援。諮詢有關家庭和照顧者的支援小組和計劃。

撥打電話：**1800 100 500**

訪問：[dementia.org.au/helpline](https://dementia.org.au/helpline)

### 照顧者門戶 (Carer Gateway)

照顧者門戶 (Carer Gateway) 提供免費實用的資訊、資源、教育和心理諮詢，為護理人員提供支援。

撥打電話：**1800 422 737**

訪問：[carergateway.gov.au](https://carergateway.gov.au)

## 其他閱讀資料和資源

- 澳洲腦退化症圖書館  
請瀏覽：[dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- 製作一本回憶紀念冊  
請瀏覽：[discrimination.dementia.org.au/create-family-book](https://discrimination.dementia.org.au/create-family-book)
- 澳洲腦退化症協會支援  
請瀏覽：[dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- 澳洲腦退化症協會教育  
請瀏覽：[dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

### 更多資訊

澳洲腦退化症協會提供支援、資訊、教育和諮詢服務。

**全國腦退化症幫助熱線：1800 100 500**

**翻譯服務：131 450**

**瀏覽我們的網站：[dementia.org.au](https://dementia.org.au)**