

为朋友提供支持的小贴士

本帮助手册介绍了如何支持患有脑退化症的朋友及其家人的小贴士。每个脑退化症患者的情况都是独一无二的，因此在阅读这些小贴士时，请考虑患者的能力、脑退化症对他们的影响以及他们的症状。

如果您有患有脑退化症的朋友，支持他们及其家人的方式有很多。您可以产生积极的影响，为他们提供实际和情感支持。这可能是您的朋友最需要您的时候。

您在以下方面发挥着重要作用：

- 支持您的朋友
- 不带着意见去倾听
- 尊重并接受他们本来的样子
- 提供他们与过去和未来的联系。

虽然随着时间推移，脑退化症可能会带来一些变化，但您可以找到跟朋友共同喜欢的活动，帮助您的朋友继续做他们喜欢的事情。

如何为朋友提供支持

脑退化症会影响您朋友沟通和表达感受的能力。下面是如何为患脑退化症的朋友提供支持的一些方法。

1. 帮助朋友保持独立

帮助您的朋友尽可能长地保持独立。尽量不要替他们做主。留给他们所需的时间和空间。

2. 做一个好的倾听者

在一起聊天时：

- 认真听您的朋友说话
- 给他们时间记起来他们想用的词

- 尽量不要帮他们把句子补充完整
- 只有当他们忘记自己在说什么时，才考虑尊重地提示一下
- 考虑您周围的环境和噪音水平，试着找一个安静的、不容易分散注意力的地方。

3. 如何提问

对于患有脑退化症的人来说，被问到需要详细回答的问题可能会让他们感到困惑。

如果您有问题要问您的朋友：

- 问他们可以用“是”或“否”回答的问题。
- 提问时，提供一些选项和建议，帮助他们作答（例如“你想坐在这里还是坐在那里？”）。

4. 要现实地看待记忆力丧失

如果您的朋友出现了记忆力丧失，他们可能不记得所有的事情，甚至包括最近发生的事情。如果他们忘记了一些特别的事情，请理解他们并温和地提示一下。

如何支持患者的家人

当一个人患有脑退化症时，它会对家庭中的每个人产生不同的影响。一些家庭成员可能会很难谈论自己的感受或寻求帮助。

您可以通过多种方式支持他们。

1. 保持联系

尽可能保持联系。您可以通过交谈和倾听来提供实际支持或情感支持。

2. 从小事做起——它们意义重大

帮助处理日常事务。例如，如果您自己要外出办事，可以看看是否有他们需要的东西。

3. 给他们休息的时间

- 主动照看脑退化症患者，让他们的家人有一些空闲时间。
- 鼓励家庭成员保持他们的爱好或兴趣。

4. 提供帮助时要具体

提供实际帮助。

询问您是否可以提供以下帮助：

- 修剪花园
- 做饭
- 购物
- 一项特定的任务

或者，您可以提议带脑退化症患者出去散步或喝杯咖啡。

5. 做一个好的倾听者

- 尝试认可脑退化症患者及其家人正在经历的变化。
- 怀着同情心倾听。您无需提供答案。如果您认为他们可能需要信息或建议，建议他们拨打**全国脑退化症帮助热线1800 100 500**。
- 尽量不要质疑或评判，而是支持和接受。

了解更多关于脑退化症的信息

脑退化症分为不同的类型。了解您朋友所患的脑退化症类型可以帮助您更好地为他们提供支持。请在我们的网站上查找相关信息：dementia.org.au。

其他阅读资料和资源

- 澳大利亚脑退化症协会图书馆服务
dementia.org.au/library
- 家人和朋友很重要
dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter
- 脑退化症友好社区
dementiafriendly.org.au

更多信息

澳大利亚脑退化症协会提供支持、信息、教育和咨询服务。

全国脑退化症帮助热线：1800 100 500

翻译服务：131 450

访问我们的网站：dementia.org.au