

# 探望小贴士

本帮助手册介绍了定期探望脑退化症患者的重要性。它提供了有关探望的小贴士以及您可以做些什么来享受在一起的时光。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。

面对面地或通过视频通话的形式问候脑退化症患者，对他们的情感健康很重要，同时帮助他们保持社交联系。有时脑退化症的影响使他们难以沟通或主动做一些事情，因此他们可能需要您的帮助和理解。

有一些简单的方法可以使你们在一起的时光变得愉快和有趣。

## 做好探望计划

您可以做一些事情来计划您的探望，以帮助您和您的探望对象。如果事情没有按照您的计划进行，您的探望仍然很重要。以下是做探望计划时可以考虑的一些方面：

- 您在一天之中探望的时间。每个人都有能量充沛和能量不足的时间段。有些脑退化症患者在早上或中午精力充沛。
- 尽量选择一个对方喜欢的地方或活动，这样他们可以更放松。

## 建立一个探望的模式

每次探望对方时，都在到达和离开时说同样的话，做同样的事。这将帮助您探望的家人或朋友形成一个模式。

到达时可以进行自我介绍。例如，说：“妈妈您好，我是您的女儿伊丽莎白。”这会提醒对方您的名字以及与他们的关系。

### 了解护理人员的名字

如果您要去养老院探望，请自我介绍并说明您与探望对象之间的关系。

### 整理一份沟通手册

沟通手册是供来访者和护理人员阅读的关于患者一些重要事实的册子。它可以包括患者生活中的关键人物的信息，并且可以作为记忆提示来帮助沟通。

### 在您探望期间

下面是一些可以让你们在一起的时光变得愉快和有趣的方法。

#### 随身携带一些东西

携带一些可以激发对话或一起做一项活动的东西，例如：

- 假期收集的照片或物品，用来一起回忆或制作一本纪念册
- 音乐或在线音乐视频，可以一起唱歌、观看或跳舞
- 杂志或报纸，可以一起阅读文章或完成小测验
- 一起种植的幼苗或可以插在花瓶中的鲜花
- 卡片或信纸，一起坐下来给共同的朋友或家人写信
- 一起分享的食物或零食。

#### 制作一本回忆纪念册

回忆纪念册可以是一个你们可以共同完成的项目。它可以记录您朋友或家人人生中的成就。它可以包括照片、纪念品、故事和图画。这本纪念册可能对患者的其他照护者也有帮助。

### 播放音乐或唱歌

音乐可以使人心情平静，唤起美好的回忆。

当您去探望时，您可能会：

- 播放录制的音乐
- 听收音机
- 演奏乐器
- 一起唱歌或跳舞。

### 带上宠物

带上深受喜爱的宠物一起去探望您的朋友或家人，可以改善他们的情感健康，提高他们的幸福感。如果是去养老院探望，请在带宠物前征得工作人员的同意。

### 帮助完成任务

您可以：

- 在食物或饮品方面提供帮助
- 一起去散步
- 在衣服上缝标签或修补小物件。

帮助完成任务不仅可以使患者受益，还可以帮助您自己感到有用和重要。

### 无需言语的沟通

与其说话，不如尝试拥抱、按摩他们的手或脖子、握住他们的手或一起听音乐。在户外共度时光，一起欣赏花园的景色或散散步。

沉默不代表消极。相反，试着享受安静的时光。

### 您的感受

#### 善待自己

探望很重要，但有时并非易事，或会令人伤感。考虑跟另一个人一起去，这可能会让您的探望经历变得更好，也在探望之后给您提供一个交流探讨的机会。

### 照顾好自己，和别人聊一聊

每次探望患者时，您可能会有各种不同的感受。照顾好自己很重要。跟好朋友聊一聊您的感受，或拨打全国脑退化症帮助热线**1800 100 500**。

### 明白您的探望会产生积极的影响

研究表明，住在养老院的人需要情感支持来维持他们的幸福感，当每周有定期来访者时，他们更不容易抑郁。

### 其他阅读资料和资源

- 澳大利亚脑退化症协会图书馆服务  
请访问：[dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- **A Better Visit**应用程序  
请访问：[dementia.org.au/information/resources/technology/abettervisit](https://dementia.org.au/information/resources/technology/abettervisit)
- 制作一本回忆纪念册  
请访问：[discrimination.dementia.org.au/create-family-book](https://discrimination.dementia.org.au/create-family-book)
- 制作一本照护者手册  
请访问：[discrimination.dementia.org.au/create-carer-book](https://discrimination.dementia.org.au/create-carer-book)
- 脑退化症友好社区  
请访问：[dementiafriendly.org.au](https://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](https://dementia.org.au)**