

# 了解失智症





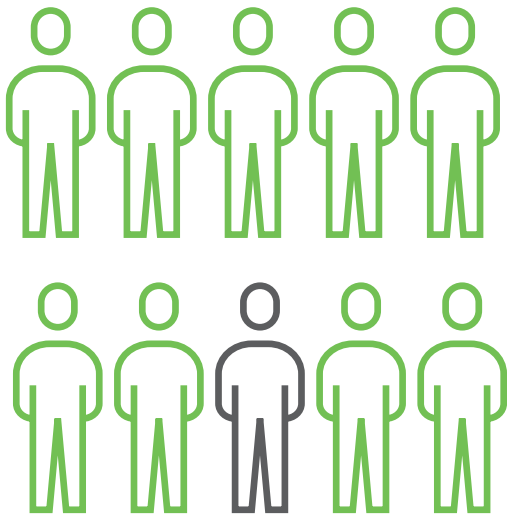
# 目录

1. 什么是失智症?	04
2. 失智症与正常衰老有何不同?	05
3. 失智症的常见症状是什么?	06
4. 如何管理情绪和易怒行为?	09
5. 如何与失智症患者有效沟通?	12

## 01

## 什么是失智症？

- 失智症是一种慢性渐进性疾病，会影响大脑，导致进行性记忆丧失，智力功能下降和性格改变。
- 会使一个人失去思考、记忆、学习、判断和照顾自己的能力。



在**60岁及以上**的人群中，每**10**人中就有**1**人可能罹患失智症<sup>1</sup>。



失智症**不是普通的**衰老过程。

<sup>1</sup>心理健康研究所. (2015). *Well-being of the Singapore Elderly (WISE) study*

## 02

## 失智症与正常衰老有何不同？

年长者抱怨自己健忘是很常见的，但这可能不是失智症引起的。

### 正常衰老

能够独立完成日常活动尽管偶尔会忘记东西

需要时间和练习才能记住新的事物

仍然能够做出正常的判断或决定

能够回忆并描述重要的事情

可能偶尔难以找到合适的词汇，但是可以正常沟通

### 失智症

无法完成日常生活中一些简单、而熟悉的事情（例如付账单、穿衣服、洗碗等）

在熟悉的地方迷路，无法听从指示

当面对很多选项时，很难做出选择，可能做出不恰当的判断或不适宜的社交行为

无法回忆起重要的事情，特别是近期发生的事情

在同一对话中不知不觉地重复词汇或事情，和 / 或忘记、误用或混淆词语（例如在饭后反复的询问“你吃饭了吗？”）

## 03

## 失智症的常见症状是什么？

并不是每个人都会经历所有这些症状。失智症在每个人身上的表现各不相同。



### 健忘（最常见的症状）

- 容易忘记事情，很难记住新事物
- 忘记重要的日期、名称和事件
- 反复询问相同的信息
- 严重依赖记忆辅助工具（如智能手机或家人的提醒）来完成过去自己能做的事情



### 难以完成熟悉的事情

- 忘记如何洗澡/穿衣/做饭



### 把东西放错地方

- 把东西放在不寻常的地方（例如把手表放在冰箱里）
- 无法回想已经做过的事情
- 责问别人自己忘记的东西



### 混淆时间和地点

- 忘记日期、时间和地点
- 容易迷路（例如不知道自己在哪里，怎么去的）
- 无法完全理解尚未发生的新事物



## 沟通问题

- 难以跟随及参与交谈
- 可能会在讨论中途停止，因为他们不知道该说什么，或者不断重复自己的话
- 可能忘记简单的用语，讨论缺乏内容且前后不一



## 判断力差或下降

- 导致错误的决定
- 金钱管理问题
- 无法维持个人卫生和衣着整洁



## 难以制定计划或解决问题

- 难以制定或遵照预定的计划（例如，遵循他们已经多次使用的食谱）
- 很难专注于具体的事情，特别是涉及数字的事情
- 难以处理每月的账单
- 花费更长的时间去做以前经常做的事情



## 情绪、行为或性格改变

- 无缘无故出现快速的情绪波动
- 变得困惑、沮丧、焦虑、恐惧、多疑或孤僻
- 更容易心烦意乱，行为举止不正常



## 视力变化

- 可能出现视觉空间障碍，例如在阅读、判断距离、区分颜色或对比度方面出现困难，这些可能会影响他们的驾驶能力



## 退出工作或社会活动

- 对以前喜欢的活动失去兴趣
- 工作项目减少，对兴趣爱好的投入减少，缺乏动力，多倾向于休息、看电视或睡觉
- 因为所发生的变化，社交的意愿渐少

## 早期失智症患者的表现

奶奶以前很喜欢看电视，而且能够独立操作。但是，最近她不看电视了，只是坐在客厅里。



您为什么不看电视了呢？

我不知道怎么用遥控器，这太复杂了。



尽管教了她很多次，她仍然学不会怎么使用。

### 这种情景中观察到的症状



对她喜欢的事情  
失去兴趣



忘记如何做熟  
悉的事情



无法记住信息

## 晚期失智症患者的表现

爷爷晚上睡不着，经常在家里走来走去。然后白天睡一整天，一直睡到傍晚。



我该去上班了

您5年前就已经不工作了...



当他的家人试图向他解释时，他变得焦躁不安，坚持要出去。

### 这种情景中观察到的症状



昼夜颠倒（即整夜不睡，白天  
大部分时间在睡觉）



傍晚焦躁不安或激动



混淆时间和地点



情绪波动大（即易怒）



## 04

## 如何管理情绪和易怒行为？

失智症患者在未满足需求的情况下会表现出焦虑的行为，特别是当他们不能有效表达自己的想法的时候。这会让看护者感到压力、烦躁和无助。然而，不同类型的行为有相应的应对措施，看护者可以通过了解来更好地管控亲人的行为。

### 常见类型

#### 重复的行为

- 一遍又一遍地询问同一个问题

#### 躁动

- 坐立不安
- 四处游荡

#### 望向和幻想

- 容易多疑猜忌。可能出现跟踪或检查别人的行为
- 已经回到家里却仍然要求回家
- 怀疑别人偷了他们的东西
- 认为别人试图伤害他们



#### 攻击性

- 大喊大叫
- 易怒造成肢体冲突

#### 缺乏控制力

- 在公共场合脱衣服
- 不当的性行为

#### 藏东西和丢东西

- 经常丢钱包，最后为了防止物品丢失，将它们藏在不寻常的地方（例如沙发下面）
- 囤积物品

#### 睡眠/清醒颠倒及“日落综合征”

- 白天睡觉
- 夜晚无法入眠，或经常醒来做事情
- 黄昏时混乱加剧，并持续一整夜

## 易怒和攻击行为

---

在失智症的中晚期，您的亲人可能会出现攻击行为。攻击行为与个性无关。即使性情温和的人也可能会出现攻击行为。

为了帮助你的亲人应对攻击行为，医生可以开抗精神病的药物来抑制这种状况，但这并不能解决根本原因。

### 攻击性可能是需求未得到满足的结果：

- 疼痛或身体不适
- 由于视觉或听觉障碍或无法理解而产生误解
- 幻觉
- 缺乏社交联系
- 感到无聊，缺少活动和感官剥夺
- 无法适应新的改变
- 无法完成任务的挫败感
- 情绪低落
- 个人空间被影响
- 感觉被忽视，需要他人的关注和陪伴



## 情绪和易怒行为的应对措施

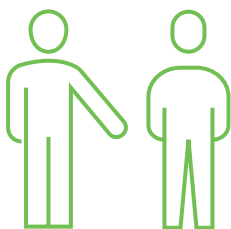
- 提醒自己，您的亲人不是有意刁难您。
- 保持冷静，深呼吸，避免冲突。
- 行为是一种沟通方式 – 尝试理解您的亲人想要告诉您什么，这样您就能够更快地解决问题。
- 倾听您的亲人在说什么。
- 安抚您的亲人，理解他们的感受。
- 尽量不要表现出任何恐惧、愤怒或焦虑，这会让他们更加烦躁。
- 保持眼神交流，鼓励他们沟通。
- 用一些平静的活动（例如手部按摩，播放他 / 她最喜欢的歌曲）分散他/她的注意力，或者引导他们进入另一个话题。
- 向您的家庭、朋友、咨询师或社区机构寻求协助。保持适当的休息。如果您感到不能控制自己的情绪，找个理由离开现场，等平复后再重新面对问题。



## 如何与失智症患者有效沟通？

### 谈话开始时

---



- 接近他们时要小心，不要让他们感到惊讶（例如敲门或征求他们同意）。
- 自我介绍，并说明谈话的目的。否则，他们可能会感到恐惧，从而导致冲突和意想不到的行为。
- 确保谈话空间舒适、安静、灯光充足（即排除噪音、热量或灯光直射等任何可能导致烦躁的外部因素）。
- 充分利用他们的感官（如确保正确佩戴眼镜、假牙和助听器）。

### 谈话过程中

---



- 与他们保持视线齐平，以便更好的与他们交流。
- 使用简单的语言。复杂的语句会使失智症患者理解困难，因为他们集中注意力的时间很短。
- 避免使用具有双重含义的词语，因为他们可能已经丧失了抽象思维和联想的能力（例如，词语“right”可以表示方向，也可以表示“正确”）。
- 使用与他们过去有关的、熟悉的物品来触发记忆，刺激他们思考。

## 参加活动



- 提供一步一步的详细指导。用简单的分步骤方式说明任务可以帮助他们提高表现。
- 在帮助他们进行日常活动时，提出封闭式问题。开放式问题可能会让他们不知所措，特别是他们集中注意力的时间很短，记忆力差，他们甚至可能不记得自己想说什么。
- 在活动中通过不同的感觉（例如声音、触觉或嗅觉）吸引他们，刺激他们。

## 总之...

- 因为失智症患者在新环境中或面对新任务时可能会感到情绪低落，因此要让他们感到**舒适和放心**。
- 与他们接触时保持**开放**的心态 - 他们的回应方式没有对错之分。例如，当他们说一些不合逻辑的话，或者讲述一些从未发生过的事情时，不要纠正他们。相反，继续与他们对话，因为最终目标是让他们有意义地参与进来。
- **教育其他家庭成员**，确保每个人都了解如何与失智症患者相处。

## 日常生活时间表范例

奶奶被诊断出患有失智症，她的职业治疗师建议家人为她制定一个日常生活时间表，安排一些她喜欢的活动，比如做饭。

早上  
8时

### 准备早餐，去杂货店购物

奶奶和女佣一起准备早餐，然后在非高峰时间去巴刹采购午餐和晚餐的食材。



上午  
11时

### 准备午餐

奶奶将帮助女佣做一些简单一步就可完成的事情，例如洗菜。女佣将以简单的方式解释每个任务的目标，并给她提示以帮助她完成任务。为了最大程度地减少干扰，厨房应保持清洁，仅放置必需的物品。女佣还应确保有灯光充足，并且奶奶要戴上眼镜。



晚上  
8时

### 淋浴和睡觉时间



女佣会在睡觉前帮助奶奶洗澡。奶奶很早就上床睡觉（晚上9时以前），这样第二天她就不会醒来得太晚。

下午  
6时

### 和家人一起吃晚饭，看电视



当其他家庭成员下班回家后，他们可以一边吃晚饭，一边问问奶奶一天的情况，与奶奶一起看她喜欢的电视节目。

下午  
2时

### 小睡一会，洗衣服

午餐后，奶奶会小睡一会（不超过30分钟），然后帮忙做一些她熟悉的家务，如叠衣服。



## 06

## 如果您有任何疑问...

请随时与您的治疗师联络，或前往我们任何一家日间康复及护理中心。扫描QR码以了解更多。





### 服务

乐龄日间护理 | 居家照顾 | 疗养院 | 活跃乐龄活动  
康复与理疗 | 全科医疗 | 牙医

### 社区支援

乐龄活动中心 | 社区护理 | 亨德申养老居

### 职总保健合作社

55 Ubi Ave 1 #08-01 Singapore 408935

T: +65 6590 4300 | F: +65 6590 4389 | E: enquiries@ntuhealth.sg

W: www.ntuhealth.sg |  NTUCHealth |  ntuhealth



2022年5月印刷