

為朋友提供支援的小貼士

本幫助手冊介紹了如何支援患有腦退化症的朋友及其家人的小貼士。每個腦退化症患者的情況都是獨一無二的，因此在閱讀這些小貼士時，請考慮患者的能力、腦退化症對他們的影響以及他們的症狀。

如果您有患有腦退化症的朋友，支援他們及其家人的方式有很多。您可以產生積極的影響，為他們提供實際和情感支援。這可能是您的朋友最需要您的時候。

您在以下方面發揮著重要作用：

- 支持您的朋友
- 不帶著意見去傾聽
- 尊重並接受他們本來的樣子
- 提供他們與過去和未來的聯繫。

雖然隨著時間推移，腦退化症可能會帶來一些變化，但您可以找到跟朋友共同喜歡的活動，幫助您的朋友繼續做他們喜歡的事情。

如何為朋友提供支援

腦退化症會影響您朋友溝通和表達感受的能力。下面是如何為患腦退化症的朋友提供支援的一些方法。

1. 幫助朋友保持獨立

幫助您的朋友盡可能長時間地保持獨立。盡量不要替他們作主。給他們所需的時間和空間。

2. 做一個好的傾聽者

在一起聊天時：

- 認真聽您的朋友說話
- 給他們時間記起來他們想用的詞
- 盡量不要幫他們把句子補充完整

- 只有當他們忘記自己在說什麼時，才考慮尊重地提示一下
- 考慮您周圍的環境和噪音水平，試著找一個安靜的、不容易分散注意力的地方。

3. 如何提問

對於患有腦退化症的人來說，被問到需要詳細回答的問題可能會讓他們感到困惑。

如果您有問題要問您的朋友：

- 問他們可以用「是」或「否」回答的問題。
- 提問時，提供一些選項和建議，幫助他們作答（例如「你想坐這裡還是坐在那裡？」）。

4. 要現實地看待記憶力喪失

如果您的朋友出現了記憶力喪失，他們可能不記得所有的事情，甚至包括最近發生的事情。如果他們忘記了一些特別的事情，請理解他們並溫和地提示一下。

如何支援患者的家人

當一個人患有腦退化症時，它會對家庭中的每個人產生不同的影響。一些家庭成員可能會很難談論自己的感受或尋求幫助。

您可以通過多種方式支援他們。

1. 保持聯繫

盡可能保持聯繫您可以通過交談和傾聽來提供實際支援或情感支援。

2. 從小事做起——它們意義重大

幫助處理日常事務。例如，如果您自己要外出辦事，可以看看是否有他們需要的東西。

3. 給他們休息的時間

- 主動照看腦退化症患者，讓他們的家人有一些空閒時間。
- 鼓勵家庭成員保持他們的愛好或興趣。

4. 提供幫助時要具體

提供實際幫助。

詢問您是否可以提供以下幫助：

- 修剪花園
- 煮飯
- 購物
- 一項特定的任務

或者，您可以提議帶腦退化症患者出去散步或喝杯咖啡。

5. 做一個好的傾聽者

- 嘗試認可腦退化症患者及其家人正在經歷的變化。
- 懷著同情心傾聽。您無需提供答案。如果您認為他們可能需要資訊或建議，建議他們撥打**全國腦退化症幫助熱線1800 100 500**。
- 盡量不要質疑或批判，而是支持和接受。

了解更多關於腦退化症的資訊

腦退化症分為不同的類型。了解您朋友所患的腦退化症類型可以幫助您更好地為他們提供支援。請在我們的網站上查找相關資訊：dementia.org.au。

其他閱讀資料和資源

- 澳洲腦退化症協會圖書館服務
dementia.org.au/library
- 家人和朋友很重要
dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter
- 腦退化症友好社區
dementiafriendly.org.au

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