

# 探望小貼士

本幫助手冊介紹了定期探望腦退化症患者的重要性。它提供了有關探望的小貼士以及您可以做些什麼來享受在一起的時光。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。

面對面地或通過視像通話的形式問候腦退化症患者，對他們的情感健康很重要，同時幫助他們保持社交聯繫。有時腦退化症的影響使他們難以溝通或主動做一些事情，因此他們可能需要您的幫助和理解。

有一些簡單的方法可以使你們在一起的時光變得愉快和有吸引力。

## 做好探望計劃

您可以做一些事情來計劃您的探望，以幫助您和您的探望對象。如果事情沒有按照您的計劃進行，您的探望仍然很重要。以下是做探望計劃時可以考慮的一些方面：

- 您在一天之中探望的時間。每個人都有能量充沛和能量不足的時間段。有些腦退化症患者在早上或中午精力充沛。
- 盡量選擇一個對方喜歡的地方或活動，這樣他們可以更放鬆。

## 建立一個探望的模式

每次探望對方時，都在到達和離開時說同樣的話，做同樣的事。這將幫助您的探望對象形成一個模式。

到達時可以進行自我介紹。例如，說：「媽媽您好，我是您的女兒伊麗莎白。」這會提醒對方您的名字以及與他們的關係。

### **了解護理人員的名字**

如果您要去養老院探望，請自我介紹並說明您與探望對象之間的關係。

### **整理一份溝通手冊**

溝通手冊是供來訪者和護理人員閱讀的關於患者一些重要事實的冊子。它可以包括患者生活中的關鍵人物的資訊，並且可以作為記憶提示來幫助溝通。

### **在您探望期間**

下面是一些可以讓你們在一起的時光變得愉快和有吸引力的方法。

### **隨身攜帶一些東西**

攜帶一些可以激發對話或一起做一項活動的東西，例如：

- 假期期間收集的照片或物品，用來一起回憶或製作一本紀念冊
- 音樂或在線音樂影片，可以一起唱歌、觀看或跳舞
- 雜誌或報紙，可以一起閱讀文章或完成小測驗
- 一起種植的幼苗或可以插在花瓶中的鮮花
- 卡片或便條紙，一起坐下來給共同的朋友或家人寫信
- 一起分享的食物或零食。

### **製作一本回憶紀念冊**

回憶紀念冊可以是一個你們可以共同完成的項目。它可以記錄您朋友或家人人生中的成就。它可以包括照片、紀念品、故事和圖畫。這本紀念冊可能對患者的其他照護者也有幫助。

### **播放音樂或唱歌**

音樂可以使人心情平靜，喚起美好的回憶。

當您去探望時，您可能會：

- 播放錄製的音樂
- 聽收音機
- 演奏樂器
- 一起唱歌或跳舞。

### **帶上寵物**

帶上深受喜愛的寵物一起去探望您的朋友或家人，可以改善他們的情感健康，提高他們的幸福感。如果是去養老院探望，請在帶寵物前徵得工作人員的同意。

### **幫助完成任務**

您可以：

- 在食物或飲品方面提供幫助
- 一起去散步
- 在衣服上縫標籤或修補小物件。

幫助完成任務不僅可以使患者受益，亦可以令您感到自己有用和重要。

### **無需言語的溝通**

與其說話，不如嘗試擁抱、按摩他們的手或頸部、握住他們的手或一起聽音樂。在戶外共度時光，一起欣賞花園的景色或散散步。

沉默不代表消極。相反，試著享受安靜的時光。

## **您的感受**

### **善待自己**

探望很重要，但有時並不容易，或會令人傷感。考慮跟另一個人一起去，這可能會讓您的探望經歷變得更好，也在探望之後給您提供一個交流探討的機會。

### 照顧好自己，和別人聊一聊

每次探望患者時，您可能會有各種不同的感受。照顧好自己很重要。跟好朋友聊一聊您的感受，或撥打**全國腦退化症幫助熱線1800 100 500**。

### 明白您的探望會產生積極的影響

研究表明，住在養老院的人需要情感支援來維持他們的幸福感，當每週有定期來訪者時，他們更不容易抑鬱。

### 其他閱讀資料和資源

- 澳洲腦退化症協會圖書館服務  
請瀏覽：[dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- A Better Visit應用程式  
請瀏覽：[dementia.org.au/information/resources/technology/abettervisit](https://dementia.org.au/information/resources/technology/abettervisit)
- 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)
- 製作一本照護者手冊  
請瀏覽：[discrimination.dementia.org.au/create-carer-book](https://discrimination.dementia.org.au/create-carer-book)
- 腦退化症友好社區  
請瀏覽：[dementiafriendly.org.au](https://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](https://dementia.org.au)**