护理规划

与失智症共处：
看护者的资源包

aic
agency for integrated care

Be A Dementia Friend
DEMENTIA-FRIENDLY SINGAPORE

Supported by QiC

本资源包能够如何协助您?

本资源包一共包含四本小手册及一份服务列表。您手上的这本《护理规划》手册提供了有关失智症的基本信息、实用技巧、活动和资源，协助您照顾身边患有失智症的亲人。

这本小手册专为您与其他看护者而设，帮助您进一步了解家庭讨论和每一名家庭成员可以扮演的角色；内容也包括了如何为亲人的护理意愿进行及早规划、如何预防跌倒并让家里更失智友善、如何与亲人建立密切关系及如何安全地使用公共交通工具等等的资讯。这将辅助您更好地应付您的看护路程，同时也确保您的亲人得到最好的照顾。

如果您知道有人需要帮助，或想了解有关失智症的支援及服务信息，请电邮 **ccmh@aic.sg** 或拨打护联中心 (AIC) 热线 **1800 650 6060**。

您的评估对我们非常重要。我们希望您能扫描二维码，分享您的评价。谢谢您！

版权所有© Agency for Integrated Care Pte Ltd。截至2021年11月，本文件所载之信息均准确无误，并且未经所有者事先书面许可前，不得抄袭、修改、复制、存储于检索系统，或通过任何方式（无论电子、机械、影印、记录或以其他方式，也无论是否出于本出版物其他用途的偶发使用）。

目录

1. **看护安排** 2
- 召集家庭成员讨论
- 什么人应该出席
- 决定职责
- 制定议程
- 家庭会议应该在医疗保健设施内进行吗

2. **帮助独居亲人** 10

3. **了解护理意向和法律事务** 12
- 预先护理计划 (Advance Care Planning)
- 持久授权书 (The Lasting Power of Attorney)
- 预先医疗指示 (Advance Medical Directive)
- 订立遗嘱
- 为什么要订立遗嘱

4. **经济援助计划** 20
- 看护者培训
- 基本看护 ABC（行卧坐）课程

5. **打造失智友善的家居** 24
- 预防家中跌倒的建议

6. **日常生活活动建议** 28
- 看医生就诊
- 拜访亲戚朋友
- 乘坐公共交通工具
- 节日庆祝

7. **年轻型失智症患者的就业问题** 36

1.看护安排

召集家庭成员讨论

当亲人获诊患有失智症并需要看护时，进行家庭讨论将有很大的帮助。有些家庭可能认为讨论失智症的问题是禁忌，但重要的是，清楚表明家庭讨论是为了尊重亲人的意愿。

家人应对诊断结果的方式各有不同，也会以各自的方式表达想法和情绪。有时候，这无意间可能导致家人之间的摩擦。在看护过程中可能出现的分歧包括：

- 为亲人提供的看护类型。
- 财务责任。
- 每一名家庭成员在看护职责中扮演的角色。
- 处理工作、个人责任并同时照顾亲人的难处。
- 因踏上看护路程而产生的情感冲突。

重要的是，这些问题得以辨识并取得有效控管。为问题做好准备，可以减少看护责任所带来的压力和重负，并在此过程中增进和加强家庭关系。

什么人应该出席

让直系亲属、与亲人相处融洽的近亲和护理团队的成员共同参与。如果您有一个大家庭，可能会出现某些成员无法出席的情况。在这种情况下，有能力作出最后关键决定的家庭成员在场非常重要；而这不一定是最年长的亲戚或支付账单的人。另外，邀请一名局外协调员（例如社会工作者）出席将能够帮助表达并沟通困难的课题，同时也能够在需要时提供一个中立、客观和非情绪化的意见。

患有失智症的亲人是否应该出席会议取决于以下几点：

- **您的亲人能够清楚思考和表达他或她的意愿吗？**
- **您认为他或她参与讨论时会觉得尴尬吗？**
- **如果您的亲人在场，家人能够公开及坦诚地讨论吗？**

社区调解中心让您进一步了解调解的好处和申请过程，请查询网站或扫描二维码。

www.cmc.mlaw.gov.sg

www.mediation.com.sg/service/family-dispute/

决定职责

选择决策人的最佳方式是询问亲人的意见（当他或她还能自己做决定时）。如果决策人未受委任，家人需要提名一位大家都满意的决策人。

要持有一个双赢的心态；尊重每一名家人的个性和力量以营造一个能够接受情况或问题的环境，同时也提供公开讨论和解决问题的空间。

家庭会议是让所有人思考自己能够如何帮忙的好时机。您可以考虑的重要角色包括：

主要看护者

这应该是和您的亲人住在一起并经常互动的人士。

交通

拥有车辆的家人可以帮忙载送亲人复诊就医。

财务

某一名家人可以承担护理费用，而其他家人在情况允许下可以共同承担费用。

给予主要看护者支援

当主要看护者需要休息或在一段时间内无法照顾亲人时，其他家人可以帮忙照顾并提供护理。

与医疗保健专业人士联络

如果主要看护者无法和医疗保健专业人士沟通，另一名家人必须负责联络并传递重要医疗保健信息。

实用资源：

1. 为失智症支援与服务而设的网页 e-Care Locator

您可以使用此网页查询附近的服务，以应对您特定的需求与顾虑。

2. 失智症资源网站

失智症资源网站属一站式资源网站，专为四种类型的用户提供关于失智症的信息和资源：分别为公众、失智症患者、看护者和护理专业人士。

欲知更多详情，请上网浏览**www.dementiahub.sg**
或扫描二维码 。

3. 心智健康－社区心理健康资源

使用资源目录查询与失智症相关服务，请上网浏览
www.aic.buzz/mindmatters-directory 或扫描二维码。

制定议程

只需大家同意，家庭讨论能够以实体或虚拟的形式进行。当每个人在讨论会上反映各自的深刻感受和意见时，正确看待情况将有助于让全家集中解决主要课题。这可以通过以下方式进行：

- 解释情况，让每个人了解目前的情形。
- 如果一向来都是由您和医生或医疗保健专业人士沟通，您可能是向大家解释情况的最佳人选。
- 列出能够取得的医疗护理选项及费用。
- 委任决策人以代表亲人做出决定。

如果您的亲人已经有看护者，或由外籍帮佣提供看护，那么家人需要评估看护者是否有能力应付亲人的新需求。

讨论成功的基本规则

- 安排时间定时讨论有关亲人的护理及各种看护责任。护理需求会随时间的推移而改变。
- 举行圆桌会议，让每个人都有机会说话并提出他们的顾虑。
- 尊重彼此的意见与需要。尽量从每个角度看待问题。
- 每个人都有各自的责任要考虑，例如孩子、工作、配偶、财务等等。
- 专注于解决一个问题之后才继续讨论下一个问题。
- 考虑使用什么方式能够让全家达成共识，例如大多数投票表决、听询医生意见等等。
- 保持开放态度并根据情况的优先事项调整自己的观点。

将亲人的需求和意愿作为讨论的中心。若希望进一步了解他们的意愿，您可以尽早考虑进行预先护理计划(ACP)。

欲知预先护理计划详情，请上网浏览**www.mylegacy.gov.sg**或扫描二维码 。

家庭会议应该在医疗保健设施内进行吗

有些家庭可能倾向于在医院内讨论，面对问题时可以直接向医疗保健专业人士咨询。辅导员和医疗社工等护理专业人士也接受过培训，能够帮助指导家庭成员做出有利于亲人的决定。

每个家庭都有各自的情况。您可以向您选择的医疗机构里的医疗社工或医疗保健专业人士询问关于进行家庭会议的建议。在医疗保健场所外，您也可以向家庭服务中心查询。

欲知更多有关进行家庭会议的详情，请上网浏览 www.caregiver.org/holding-family-meeting。

全家参与

讨论之后，全家人应该互相保持联络。类似WhatsApp的信息应用程序有助于快速更新亲人的状况。这同时也是家人对主要看护者表示支持的一个好管道。

给予看护者情感上的支持，就如在日常职务上给予帮助一样强而有力。

看护者支援网络

看护者支援网络 (Caregiver Support Network) 是失智友善新加坡计划(Dementia - Friendly Singapore) 的一部分，旨在为照顾失智症患者、心理健康或身体健康不佳者的看护人士提供支持和联系。

看护者支援网络的目标是通过同伴支援网络增强看护者的能力并着重于看护者的自我关爱、心态改变和认可。他们在以下失智症友善社区提供服务，让看护者能够照顾自己并成为彼此的支柱。寻找您邻近的看护者支援网络。

AMKFSC Community Services (Teck Ghee)	电话: 6453 5364
AWWA (Yio Chu Kang)	电话: 6511 6690
AWWA (Woodlands)	电话: 9784 9247
百仁中心 (麦波申)	电话: 6741 1131
Care Corner Seniors Service Ltd (Toa Payoh)	电话: 6258 6601
飞跃社区服务 (女皇镇)	电话: 6471 2022
勿洛快乐中心	电话: 6312 3988
义顺快乐中心	电话: 6484 8040
NTUC Health (Taman Jurong)	电话: 8612 8302
援触社区服务协会(丰加北)	电话: 6801 0878

欲知其他的互助小组详情，请上网浏览**www.aic.buzz/cg-selfcaretips** ,或扫描二维码。

2. 帮助独居亲人

失智症患者在初始阶段可能选择独居，尽可能长久持续自己的独立生活；他们也可能选择住在一个熟悉的地方。随着患者的病情恶化，家人很可能需要做出另外的生活安排。

以下是看护独居亲人的一些建议：

简化亲人的日常活动

您的亲人可能会忘记洗澡、换衣服、吃饭、做家务，也可能忘记喂宠物等等。

您可以安排送餐服务及/或家居清理服务。利用便利贴写下提醒，例如喂宠物、关炉灶等等，然后贴在亲人容易看到的地方（冰箱、卧室、客厅等等）。使用大型的数码时钟和日历将能够协助他/她定位。

改善亲人的居家安全

您的亲人对危险状况可能会缺乏判断，例如具危险性的电器用品、湿滑的地板等等。

在浴室安装防滑垫和扶手。清除屋内的危险隐患物品，例如损坏的厨房电器、凌乱杂物、火灾隐患和破损家具等等。使用监控系统等科技来追踪亲人在屋内或室外的活动情况。

欲知详情，请上网浏览**www.aic.buzz/guide-dementia-wander** 或扫描二维码。

让其他人参与亲人的看护路程

失智症患者可能会表现出一些难以理解或认可的行为。这也许会为邻居、警察或社区带来麻烦或造成他们的不满。

让家人定期地轮流探访亲人。如果无法定期探访，可以经常通过电话或短信与亲人沟通。向邻居和附近店家解释亲人的情况，让他们在社区中能够帮忙留意您亲人的动向。

Source: Alzheimer's Society

欲知详情，请上网浏览**www.alzheimers.org.uk** 或扫描二维码。

3. 了解护理意向和法律事务

预先护理计划 (Advance Care Planning)

此计划是预先决定自己未来的医疗与个人护理的规划程序。讨论关于预先护理计划让您的失智亲人能够：

- 与家人分享他/她的个人价值观与信念。
- 在困难的医疗状况下，探索他/她的价值观与信念将如何影响他们的医疗保健选择意向。
- 委托一名信任的亲人，在自己有朝一日无法做决定时身为代表做出医疗保健决定。

理想的情况是，在您的失智亲人还有能力做出明智选择和决定时，尽早讨论关于亲人的看护事宜。

进行预先护理计划的四个简单步骤

1

想一想

- 仔细考虑亲人需要什么才能有意义地生活；在生命的尽头，他/她认为最重要的是什么？
- 了解预后健康状况和治疗选项

2

与亲人和看护者沟通

- 与亲朋戚友讨论护理的意向和目标，帮助他们更好地了解情况
- 您的失智亲人可能有一、两位信任的亲朋好友可以代表他/她表达意愿

3

将意愿变成计划

- 记录亲人的决定与意愿，与适当人士分享
- 与主治医生讨论这些未来的医疗保健选项

4

审查您的意向

- 您的亲人在制定计划后可以随时改变主意
- 如果发生这种情况，请更新预先护理计划文件并将更新副本交给信任的亲朋戚友

欲知预先护理计划详情或可预约地点，请上网浏览 **www.aic.sg/care-services/acp-directory**或扫描二维码。

持久授权书 (The Lasting Power of Attorney)

随着失智症的病情恶化，患者将越来越难以作出判断和解决问题。您也许会注意到，他们不太能够做出明智的财务与医疗保健决定。

持久授权书是一份法律文件，授予一名或多名人士代表签署人（在他/她失去了自己做出决定的能力时）做出决定或行事的能力。自愿授权的签署人必须至少21岁。

持久授权书的认证签发人必须以见证人的身份签名，证明您的亲人了解做出持久授权书的含义。证书签发人可以是精神科医生、执业律师或认证执业医生。

持久授权书有两种格式

标准版本；独立人士用以向受托人授予附带基本限制的一般权力。

适用于有非标准要求的人士；希望授予受托人特定的权限。拥有较多、较复杂资产的人士通常会选择这版本。

欲知详情，请上网浏览**www.msf.gov.sg/opg/Pages/Home.aspx** 或扫描二维码。

预先医疗指示 (Advance Medical Directive)

这是一份由您亲人预先签署的法律文件，告知医生一旦自己身患绝症且昏迷不醒的情况发生时，不希望医生使用任何非一般的生命维持治疗。

做出预先医疗指示是您亲人的自愿决定。随着医疗技术的进步，现在有许多方法可以延长一个人的生命。这意味着，即使身患绝症也能活得更久。非一般的生命维持治疗指的是延长绝症患者生命的任何医药治疗，但这无法治愈所患病症。例如，连接到患者身上的呼吸器可以帮助呼吸但无助于治愈或治疗。

您的亲人可能无法表达是否想要继续或停止治疗的意愿。有些人选择平静地自然离去而不延长治疗。如果将来您的亲人无法向医生表达自己的意愿，医生将会按照预先医疗指示（AMD）处理。

制定预先医疗指示：

- 患者必须年满21岁，心智健全。
- 必须由三名医生（包括医院医生）证明患者得了绝症。*其中两名医生必须是专科医生。
- 患者需要在两名见证人（负责医生和一名年满21岁人士）在场见证自己填写并签署预先医疗指示表格。两位见证人不能从患者的过世获取任何利益。

*如果两名医生意见不同，
- 负责医生将审查预先医疗指示。
- 如果仍然无法达成协议，卫生部将另外委任三名专科医生来审查您亲人的个案。
- 如果受委任的三名医生也都无法证明您的亲人身患绝症，那么预先医疗指示将无法生效。

预先医疗指示可以随时取消。您的亲人可填写一份表格或写信给预先医疗指示注册官取消指示。这需由一名见证人作证，而您可以选择成为见证人。

如果亲人无法书写，他/她可以用口述或手语来传达取消预先医疗指示的意愿。见证人必须提交通知书并解释亲人为何无法亲自提交。

Source: Ministry of Health

订立遗嘱

订立遗嘱对于在亲人过世后继续执行他/她的意愿很重要。遗嘱包含一个人的明确指示，应如何处理自己拥有的钱财及资产。这将确保亲人的遗产和后代子孙都按照指示得到照顾。

遗嘱将在一个人过世后生效。这是一份列出亲人遗产的法律文件，包括他们的金钱、存款和资产。遗嘱也申明亲人遗产将如何在受益人之间进行分配。

遗嘱因人而异；可以从简单的一页到极为复杂的文件，具体内容将取决于您亲人的遗产。遗嘱也包含年幼子女、特殊需要子女的照顾安排、慈善捐赠等等的指示。

一份遗嘱通常包括下列事项：

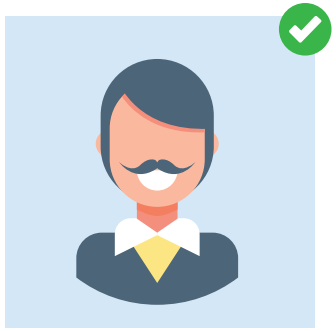
- 亲人的全部资产清单。
- 亲人的所有负债和债务清单，申明亲人将资产分配给受益人之前将如何偿还债务。
- 受益人与监护人，以及每个人的所得遗产。
- 执行亲人遗嘱的遗产执行人；受益人也可以是执行人。
- 顾问（例如亲人的律师和会计师）。
- 撤销条款：此条款的目的是撤销亲人之前订立的遗嘱。
- 剩余条款：此条款让亲人有权决定如何分配剩余的遗产。例如，如果其中一名受益人比亲人早过世，原本分配给这名受益人的遗产将归于剩余遗产。

为什么要订立遗嘱

如果亲人没有立遗嘱，公共信托局（律政部属下机构）将根据法律来决定由谁继承他/她的财产。这意味着您亲人意愿中的财务继承人可能无法获得遗产。

请协助您的亲人订立遗嘱，确保他们的财产分配如其所愿。他们可以委任：

执行人



一名执行人：一名备受信任的人士，确保其愿望得以实现；或

监护人

一名监护人：负责管理留给子女的财产或金钱。

如果您和亲人需要法律咨询，可以考虑前往免费的法律服务所。免费法律服务所的律师都是义务律师，不一定是这个领域的专家。前往之前，您应该先打电话查询，确保他们能够给您和亲人提供必要的咨询与意见。有些民众俱乐部设有免费法律服务所。

4. 经济援助计划

被诊断患上类似失智症的病症不仅让家人的情绪受到影响，家庭经济负担也成了一项挑战。

有几项经济援助计划专为失智症患者以及他们的看护者和亲人而设。

看护者培训

您有时候可能会发现自己没有足够的技能照顾亲人。看护者培训能够让您掌握相关技能与实用技巧，让您为亲人提供一个安全、健康的有利环境。

欲知相关计划及合格标准详情，请上网查询 **www.aic.sg/financial-assistance** 或扫描二维码。

欲知如何申请看护者培训津贴和看护者课程详情，请上网查询 **www.aic.sg/caregiving/caregiver-training-course** 或扫描二维码。

基本看护 ABC（行卧坐）课程

此课程让您根据亲人的行动能力学习如何照顾亲人日常需求的所有基本技能。课程分为居家学习或课堂学习，专为非正式看护者（包括外籍帮佣）而设。

您可以根据亲人的行动能力选择适当课程组合：

照顾能够行走的年长者

学习如何协助年长者使用手杖和步行架、洗澡和预防跌倒。

照顾长期卧床的年长者

学习如何协助年长者在床上舒服卧躺与翻身、预防压疮、洗澡或在床上擦浴、如何使用便盆和尿壶以及更换纸尿裤。

照顾使用轮椅（坐）的年长者

学习如何协助年长者使用轮椅和坐厕椅、洗澡和更换纸尿裤。

每组课程的学费介于$135 至 $200之间。看护者培训津贴的合格申请者可以使用津贴扣除高达$200的课程学费。

课程范围

	照顾能够行走的年长者	照顾长期卧床的年长者	照顾使用轮椅(坐)的年长者
基础知识	• 了解老龄化及如何与年长者沟通 • 监测生命体征(体温、血压、脉搏)和处理紧急状况 • 感染控制(包括手部卫生和简单的伤口护理)和基本皮肤护理 • 给予口服药物(包括阅读药物标签) • 适合年长者的简单运动 • 营养与水分(包括不同的饮食类型和年长者的平衡饮食摄取)		
协助日常起居活动	• 喂食(口服或插管) *注: 如果年长者需要插管喂食,“营养与水分”单元将不包括在课程内。		
各种行动能力的辅助:			
上厕所	辨识异常	+ 使用便盆、尿壶及尿布更换	+ 便桶使用与尿布更换
个人卫生	辅助洗澡	辅助洗澡或床浴	辅助洗澡
行动	• 使用手杖、助行架 • 预防跌倒	• 床上的姿势与翻身 • 压力损伤的处理	轮椅使用

额外选修单元(只供居家学习培训)

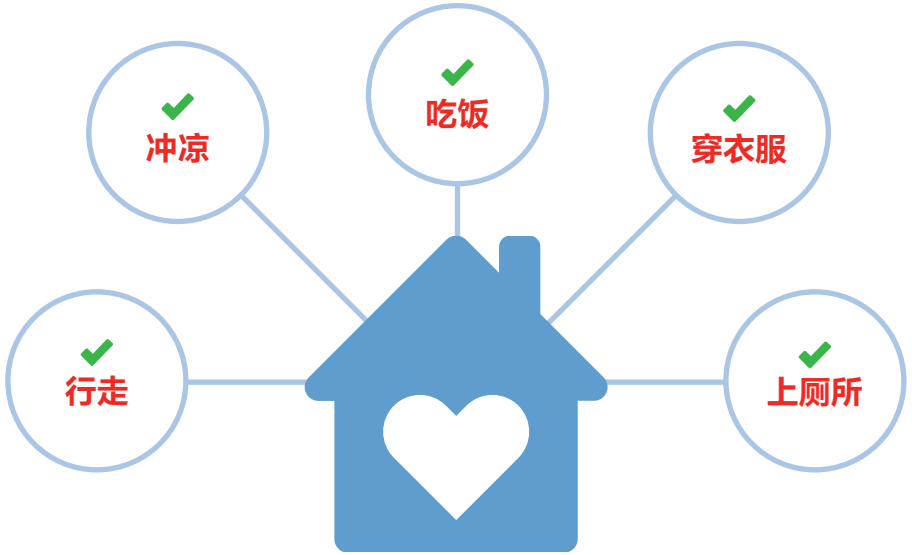
如果您的亲人需要更为专业的护理,您可以通过额外的选修单元来“添补”培训课程。选修单元一堂长达45分钟至1小时,提供了特制的培训以让您更好地照顾亲人。

导尿管护理	概括导尿管引流、更换和清理引流袋
造口护理	概括造口的护理与造口袋的更换
床上擦浴	概括为年长者进行床浴的步骤
转移、定位和行动(轮椅)	概括轮椅的使用及从床上转移到轮椅的技巧

欲知更多基本看护 ABC(行卧坐)课程及其他看护者培训课程详情,请上网查阅 **www.aic.sg/caregiving/caregiver-courses-schemes** 或扫描二维码。

5. 打造失智友善家居

早期规划的其中一部分包括了整修您的家居，让家里成为一个您亲人能够安全居住的地方。失智症患者可能难以进行他们的日常活动，例如：



为了让年长者感到更自信地在家独立生活，营造一个安全舒适的环境非常重要。

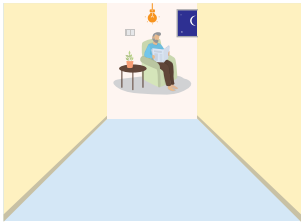
职业治疗师可以帮您评估家居情况。他/她协助您辨识潜在安全隐患并推荐简单的家居改造和辅助设备，让您的亲人能够更自由地走动。

此外，您也需要了解亲人的喜好、习惯和日常作息；与其他家人讨论这一切并规划最适当的改变。您应逐步进行改变，因为任何突然的变化可能会干扰亲人的日常作息并造成他/她的压力。

预防家中跌倒的建议

确保家居空间有适当设备

- 充足灯光 – 使用至少100瓦特的灯泡。
- 椅子高度不宜过低。
- 夜灯开关触手可及。



清除凌乱杂物和潜在安全隐患

- 清理并保持走道不湿滑。
- 收好或移开松散的电线。
- 不要放置小毛毯或不能固定的地毯。

注意亲人的穿着

- 确保亲人穿上适当、鞋底防滑的家用鞋子，让他/她能够在家中安全走动。

注意亲人的动作

- 将常用物品放在伸手可得的地方。
- 确保地面不湿滑才让亲人走动。
- 调整所有活动的时间表，不要急于行事。
- 扶亲人起身或下床时，要慢慢移动他们的身体姿势。

预防家中跌倒的建议

在家中营造一个安全舒适的空间

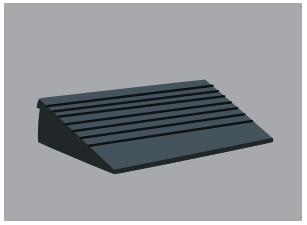
- 在家中为亲人腾出一个安全、特定的房间或隔开一个屏蔽的空间。
- 这个空间或房间应该在亲人每一次进入时为他/她提供多感官体验。

您可考虑感官体验的组成部分：

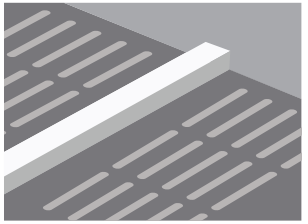
灯光	音乐	香味	适当家具
选择一个拥有足够自然光线且通风的安静房间或空间。强烈的光线会令人觉得刺眼不舒服，因此选用柔和灯光来减少影子。如果可以，墙壁、窗帘、屏风等都尽量选择亲人喜欢的颜色。	播放舒缓的音乐；了解亲人的音乐偏好，尽可能满足他们的需求。音乐可能会触发亲人的记忆并改善他们的情绪，让他们能够进一步与他人接触沟通。	用薰衣草和柠檬精油熏染房间或空间，可以降低失智症患者的焦虑和烦躁。	提供一张舒适的椅子让亲人坐着斜倚，并给予轻薄被子让他/她有舒适感。

其他的简单装置：

厕所内的扶手



地面台阶的斜坡道



防滑地板

其他实用资源

360° 虚拟实境失智友善组屋居家设计指南
体验这个本地化的虚拟实境指南，请上网浏览 **www.aic.buzz/DFhome** 或扫描二维码。

家中如何改装及改装什么
www.aic.buzz/CG-HomeModifications

从您的屏幕观看虚拟护理居家
www.dementia.stir.ac.uk/design/virtual-environments/virtual-care-home

欲知详情，请上网浏览 **www.dementiahub.sg** 或扫描二维码。

欲知详情，请上网浏览 **www.aic.sg/financialassistance/enhancement-active-seniors** 或扫描二维码。

欲知详情，请上网浏览**www.aic.sg/smf** 或扫描二维码。

6. 日常生活活动建议

看医生就诊

1

写下亲人的症状日记

日记可以帮助您记录亲人所经历的迹象和症状。记录亲人的症状或行为，包括时间、诱发因素和发生频率，并利用这些信息来表达您在照顾亲人时的顾虑。

这也有助于医生跟进情况并给予更具针对性的治疗方案。

症状日记样本：

TUE	15 Nov
10am	*He was in a very good mood today.*
Wed	**16 Nov**
9am	*Not feeling well this morning.*

2

保存亲人的医疗预约记录

这将有助于您跟进亲人的医疗预约，尤其是当他们同时接受几名医生的治疗。明确目标或预先准备问题将让您在医生面谈中取得更多答案。

记录讨论事项，例如推荐的治疗方案和医生的其他说明。与家人分享看护安排时，这些记录也会有所帮助，确保亲人看护的持续性。

预约记录的样本：

Appointment Date	Appointment Time	Questions for Doctor	Main Discussions & Recommendations	Other Notes

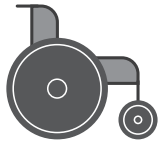
3

安排看医生的实际行程

大部分的公共交通人员都受过培训，能够支持行动不便的乘客。类似GRAB Assist的私人出租车司机也能够给予帮忙。

为您和亲人安排时间充裕的行程，保留预约时间前后的空档以确保行程顺利。

亲人也可能因为处在陌生环境中而感到压力与焦虑，您可以携带以下物品应急之需：



行动辅助工具

梳洗用品

毛巾

一套替换的衣物

零食和水

拜访亲戚朋友

1 认识失智症

认识失智症的病情发展将为您开启一扇窗，帮助您了解亲人的经历及他们的一些行为或感受。请参考第一册“了解失智症和建立一个失智友善社区”以进一步认识失智症。

2 自我介绍

与亲人打招呼时，请介绍自己的名字并说出你们之间的关系。有时亲人可能忘记了，在尝试记起您是什么人的时候可能会产生焦虑。和亲人一同回味以前的家庭照片能够让他们感觉较为自在。

欲知详情，请浏览**www.dailycaring.com/4-ways-reminiscence-therapy-for-dementia-brings-joy-to-seniors/**或扫描二维码。

3 让探访精彩有趣

您可以随身带些物品让探访精彩有趣，例如旧照片、以前出游时的纪念品、或往日的旧物品。阅读报刊杂志也有助于让您的亲人参与其中。

使用音乐提振亲人的心情。无论播放自收音机或乐器，音乐能够营造出轻松或欢乐的氛围。音乐能够帮助亲人回忆往事，或纯粹让你们享受一段美好的时光。

请浏览**www.aic.buzz/ATE-ep4**或扫描二维码观看“请教专家”视频，了解如何管理亲人的日常活动，例如带您的亲人参加聚会。

欲知更多关于心理健康与失智症资源详情，请浏览**www.aic.buzz/dementia-brochures**或扫描二维码。

4 承认并接受亲人的感受

持有开放心态并具灵活性：您的探访未必如您所愿，不必太在意。怀着开放的心态，根据您亲人的精力和情绪等等因素作出适当调整。

失智症可能让亲人感到焦虑、愤怒及烦躁。承认并接受亲人的感受，让他/她感到安心。

5 调整您的沟通方式

除了说话之外，您也可以探讨其他的沟通方式。握住亲人的手、给他/她一个拥抱、摸摸肩膀或手部按摩都可以辅助或代替交谈对话。

清楚沟通；提出封闭式问题（“是”或“不是”的答案）而非开放式问题。耐心聆听并给亲人时间回应或找出正确词语。患上失智症之后，您亲人的自我表达能力可能会受影响；尽可能不要替他/她完成句子。

6 保持联络

人们一般上都认为，与失忆的亲人和朋友进行互动意义并不大，甚至毫无意义。然而，抽出时间陪伴亲人有助于维持他们的情绪健康。您无需对沉默不语感到不自在，因为安静也是好事。享受彼此的陪伴和一起度过的时间。

乘坐公共交通工具

公共交通工具是新加坡人普遍使用的行动方式。即使患上失智症，这也不会改变。便捷的交通系统让失智症患者能够与朋友、家人和社区保持联系，甚至是到医疗机构就医。

与亲人乘坐公共交通工具的建议

- 出门前预先安排路线。
- 准备充足的往返时间。
- 留意会让患有失智症的亲人感到不舒服的任何情况或诱发因素。
- 有需要时可以请亲友陪同协助。

失智症患者面对的挑战

失智症可能会让患者难以乘搭公共交通工具。其中一些原因是：

- 忘记交通路线。
- 分不清时间和地点。
- 出门时遗失物品（例如易通卡、背包）。
- 判断力下降，难以规划和安排交通路线。
- 难以向司机说出要前往的目的地。
- 乘搭公共交通工具时情绪或行为发生变化。

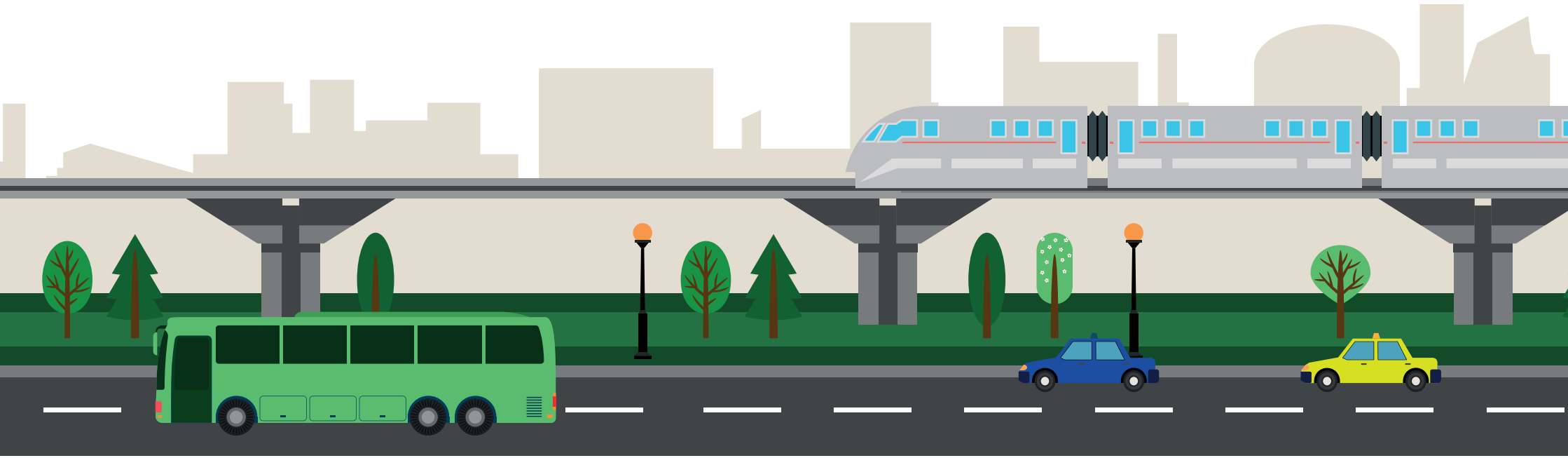
由于失智症患者可能会对单独出门感到不自在，看护者应给予协助。不允许失智症患者外出可能会造成他们孤立无援、情绪低落。

欲知更多关于心理健康与看护的服务详情、链接及资源，请电邮 **ccmh@aic.sg**

本地公共交通业者提供的协助

Grab推出了**GrabAssist** 计划，培训司机帮助拥有不同行动需求的乘客。除了轮椅转移和助行器具的处理，这些司机也了解失智症的基本迹象及症状，也同时具备基本的沟通技巧。

SMRT推出**“Go-To-SMRT”**计划，在指定的地铁站和巴士转换站为失智症患者和他们的看护人员提供问路、急救和支援的服务。通勤者可以利用数码咨询服务站扫描“Scan & Go-To”快速反应（QR）码获得实用的旅途信息，例如包括常问设施、地铁和巴士抵达时间和其他旅途信息的“Go-To”地图。



节日庆祝

在所有文化中，节日一般上都属欢乐和喜庆的日子。但由于节日会干扰到正常作息，对于看护者和失智症患者来说，这可能会是一个具有压力的时刻。以下是让您和家人能够欢庆节日的实用建议。

1. 食物考量

食物通常都是家庭聚餐的重点；请确保桌上的食物也能够让亲人品尝。为亲人准备分量较小、口感较软的食物，让他/她方便吞咽与消化。

2. 日程安排

尽量维持亲人的日常作息；在日程中，安排一些休息时间或将亲戚朋友的探访时间隔开，以免为亲人造成太大的压力。

3. 节日准备工作

尽可能让亲人进行一些简单的活动，例如烘烤食品时帮忙揉面团或折纸装饰。这准备过程将有助于亲人适应当下时刻，让他们为即将到来的节日庆祝活动感到兴奋。

4. 与亲戚沟通

让亲戚和失智症亲人有一对一的相聚时间。

5. 准备一些能够唤起回忆的物品

请您的亲戚一同参与整理一本贴上旧照片和往日的纪念品的剪贴簿。这可成为亲戚与失智症亲人之间的话题。

6. 享受节日

请亲戚或朋友帮您进行看护工作，让自己也有休息的时间来享受节日和庆祝活动。

欲知更多关于心理健康与失智症资源详情，请浏览**www.aic.buzz/dementia-brochures** 或扫描二维码。

7. 年轻型失智症患者的就业问题

患者在决定是否将年轻型失智症的诊断告诉雇主时确实不易。这件事没有适用于每个人的固定规则。对许多人来说，这取决于症状对其工作能力的影响程度、症状发展的速度、以及要求雇主提供的（或可能提供）的支持。

年轻型失智症在早期或许不会影响一个人的工作能力，但随着时间的推移与病情的发展却有可能会影响工作能力。对于年轻型失智症患者来说，在决定是否继续就业或通知雇主之前，考虑各种选项非常重要。

年轻型失智症患者的就业问题

虽然您的失智症亲人可能已经做好心理准备并试图继续或重返工作岗位，但他/她需要做好准备。

身为看护者，您可以与年轻型失智症亲人分享或讨论以下建议。

评估工作情况

- 考虑失智症症状可能带来的安全风险（例如操作机器、负责财务事项或驾驶公司车辆），以及是否有义务通知雇主或接受服务的客户。
- 确诊后，给自己一些时间接受结果，不要急于做出任何决定。
- 告诉雇主前，先完整检讨各方面情况。
- 与家人、医疗保健专业人士、以及工会代表（在适当情况下）讨论工作条件和健康问题。
- 在考虑辞职之前，先咨询员工的权益问题及建议。

考虑以下因素将有所帮助

- 目前职责的工作满意度或工作绩效。
- 是否有员工辅导。
- 在公司的服务年数。
- 工作性质，以及年轻型失智症带来的变化是否会影响他人。
- 公司提供支持的能力。
- 与同事和管理层的关系。
- 是否有可能改变或减轻职责，或者落实可能有助于工作的支持措施。
- 可享有的退休金、死亡或残缺保险。
- 与雇主协商时，是否有人可以提供支持协助。

The Heart of Care

上网
www.aic.sg

热线
1800 650 6060

亲临
护联中心联系站

护联中心致力于打造一个充满活力的关怀社区，让年长者居家乐活、原地养老。通过协调和支持全面护理的多方努力，我们倾力让年长者得到最周全的护理结果。我们为看护者和年长者传递如何积极生活和欢度晚年的信息，并为他们联系所需的服务。我们在支持业者提高护理质量的同时，也联手医疗和社区护理伙伴为人口老龄化社会提供服务。我们的任务是把社区护理服务和相关信息带给有需要的人。