阿滋海默氏症 (簡稱阿氏症)

阿滋海默氏症患者如何邁出第一步 (FIRST STEPS)

邁出第一步

你很可能開始擔心和焦慮你的轉變。當你知道患有阿滋海默氏症時，你會覺得不開心，亦會開始關注您的未來。然而，您已經開始為自己行出了很重要的第一步：接受診斷。

預期的變化

阿滋海默氏症會給您帶來一些轉變。例如，您說話時會想不起該用的那個字，思路不連貫，很難按照指示做事或記不住訊息。之後，您會覺得迷茫，甚至連做熟悉的工作也有困難。這些轉變都是病症造成的。阿滋海默氏症是會影響您的記憶，思考能力和行爲。你周圍的人亦可能察覺你在行爲和性格方面有所改變。阿滋海默氏症是會影響你的日常生活的。

這本手冊提供的資料會協助您應付這些轉變，讓您為將來做好準備。從而使您生活得更充實。

第一步：要明白您將經歷不同的情緒

當知道自己患有阿滋海默氏症和病症帶來的影響時您會作出各式各樣的情緒反應。您可能感到生氣，難堪，沮喪，害怕和悲傷。這些情緒都是很正常的，而且亦可能來來去去。重要的是要讓親近你的人知道您的感受。

留意您的家人也會產生同樣的情緒波動。很多時候，患有阿滋海默氏症的人仕會感覺到沮喪或抑鬱。如果您承受不了這些感覺時，應約見您的醫生。

第二步：與人分享

讓您的親人知道您患有阿滋海默氏症。向他們解釋什麼是阿滋海默氏症和這病會帶來什麼影響。與他人分享這些訊息不僅可以讓他們明白這病給您造成的困難，亦可以讓您有機會告訴他們怎樣才可以幫助您。您可以介紹您的朋友和家人到阿滋海默氏症協會索取有關的訊息和資料。

第三步：盡量認識阿滋海默氏症

了解病程的發展，學習日常生活上的應對方法。阿滋海默氏症協會有很多有用的資源可以協助患者，例如“分享經歷 Shared Experiences” www.alzheimer.ca 網頁和支持小組等。

第四步：探索其他治療措施

目前還沒有可以治愈阿滋海默氏症的方法。但是有些藥物能幫助個別病人的某些症狀，您可與醫生商討這些藥物的好處和風險。您亦可考慮參與藥物臨床研究，當地阿滋海默氏症協會可以提供治療措施和研究的咨詢。

第五步：自知疾病會影響你的能力

- 專注在您能力做得到的事，而不是您能力做不到的事。
- 尋找可以幫您應對改變的措施。例如：在記事部上寫下重要的事情，在櫥櫃做上標記或是在日曆上記錄下要做的事。
- 盡量簡化您的生活。
- 減少壓力。
- 按規律做事情。

患有阿滋海默氏症的人說：

- 要有耐性
- 不要向難度挑戰

第六步：尋求協助

致電您當地的阿滋海默氏症協會尋找您所在地區提供的服務。您的社區服務的機構都可以向您和家人提供協助，例如幫助您購物，煮飯和其它必要的援助。

第七步：尋求支援

設法去找一個真正知心的人分享您的感受。他可能是您的家人、好朋友、一位患有阿滋海默氏症的人仕或者是當地阿滋海默氏症協會支持小組。

無論他是誰，最重要是與他們分享您的經歷和感受。有些人覺得把自己的想法、感受和經歷寫下來也會很有幫助。

第八步：計劃未來

現在開始為將來作好準備

- 如果您是在職人仕，開始為自己退休作準備是很必要的。
- 如果您擁有一門生意，您要計劃到什麼時候你不能再獨立做工作。
- 如果有些私人方面的決定未作，您現在就要作出這些決定。
- 確保法律文件和財產已安排妥當。
- 確保您有授權人在您不能自己處理事情時幫助你做財政和醫療方面的決定。讓他/她知道您的意願然後記錄下來。

這樣可以確保你的意願得以執行。

第九步：照顧好自己

盡量做些您喜歡及對您有意義的事情。多參與活動，飲食均衡和多與家人和朋友相聚能保持身心健康。儘管您會感覺病情時好時壞，您應該努力讓每一天活得充實和有意義。

第十步：謹記阿滋海默氏症協會能幫助您

阿滋海默氏症協會可幫助您和您的家人：

- 提供您關於阿滋海默氏症的訊息和應付方法。
- 通過電話咨詢和支持小組為您提供支援。
- 登記‘平安回家’計劃，以便你迷路時，可提供支援。
- 提供您所在社區的服務機構資料。

阿滋海默氏症協會是為患有阿滋海默氏症及其相關疾病之加拿大人而設，本協會相信每一位患者都應該獲得治療以改善其生活質素。阿滋海默氏症協會是一個全國性非牟利衛生組織，致力幫助患有阿滋海默氏症及其相關疾病之人仕。本協會為患者及護理人員提供很多資源及支援服務，亦資助研究這疾病的成因及治療, 並致力改善護理的方法。

如需更多資料，請與您當地的阿滋海默氏症協會聯絡，或登入 www.alzheimer.ca 網頁查詢。

今天的協助, 明天的希望…

Alzheimer Society of BC Provincial Office

300 - 828 West 8th Ave. phone：604.681.6530 www.alzheimerbc.org

Vancouver, B.C. V5Z 1E2 toll-free：1-800.667.3742 info@alzheimerbc.org