

家里有老年痴呆家人，家属应该怎么做？

王龙玉

前海人寿南宁医院神经内科 530200

【中图分类号】R743

【文献标识码】B

【文章编号】2095-7718 (2023) 07-152-01

随着老龄化人口比例加重，老年痴呆的患病人数也在不断增加，限于疾病的特殊性，使护理难度有所升高，加之家属对疾病缺乏了解，常常有“捧在手心里怕掉了”“含在嘴里怕化了”的思想，内心可谓是热锅上的蚂蚁，慌乱无措。那老年痴呆居家护理要怎么做呢？不要着急。老年痴呆是一种常见的神经系统疾病，患者的认知能力和行为会受到影响。对于家庭成员来说，面对老年痴呆家人的照顾和支持是一项重要的任务。下面，我们来分享一些实用性和可实现性的建议，帮助家属更好地应对这一挑战。

1. 了解病情

首先，家属需要了解老年痴呆的病情和症状。了解病情可以帮助家属更好地理解患者的行为和需求，并采取相应的照顾和支持措施。

2. 创建安全环境

老年痴呆患者可能会出现迷失方向、摔倒等情况，因此，家属需要创建一个安全的居住环境。移除家中的绊脚物品，安装扶手和防滑设施，确保家居安全。

3. 建立日常规律

老年痴呆患者需要稳定的日常生活规律。家属可以制定一个固定的日程表，包括起床、进食、活动、休息等时间，帮助患者保持稳定和安全感。

4. 提供简单明了的指导

老年痴呆患者可能会遇到困惑和迷茫，家属需要提供简单明了的指导。使用简单的语言、肢体语言和图像辅助工具，帮助患者理解和执行日常活动。

5. 提供认知刺激

认知刺激对于老年痴呆患者的大脑健康非常重要。家属可以提供一些认知训练活动，如拼图、记忆游戏、阅读等，帮助患者保持认知功能和思维活跃。

6. 寻求专业支持

家属可以寻求专业的支持和帮助。与医生、护士、社工等专业人员进行沟通，了解病情和照顾技巧，参加相关的培训和支持群体，可以提高家属的照顾能力和应对能力。

7. 鼓励参与体育活动

体育活动对老年痴呆患者的身心健康都有益处。家属可以鼓励患者参与适合他们能力的体育活动，如散步、太极拳、瑜伽等。这些活动可以提高患者的心肺功能、灵活性和平衡能力。

8. 提供营养均衡的饮食

良好的饮食对老年痴呆患者的健康至关重要。家属应提供营养均衡的饮食，包括新鲜蔬菜、水果、全谷物、健康脂肪和足够的蛋白质。避免过多的糖分和饱和脂肪，同时确保

患者充足的水分摄入。

9. 保持乐观和耐心

照顾老年痴呆家人是一项长期而艰巨的任务，家属需要保持乐观和耐心。尽管患者可能会出现挑战和困难，但家属要相信自己的能力，相信患者的潜力，持续给予关爱和支持。

10. 寻求专业帮助

如果家属感到无法应对或压力过大，应及时寻求专业帮助。专业的护理人员、社工、心理咨询师等可以提供专业的指导和支持，帮助家属更好地应对照顾老年痴呆家人的挑战。

11. 使用可视化提示

老年痴呆患者可能会遇到困惑和迷失的情况，家属可以使用可视化提示来帮助他们更好地理解 and 执行日常活动。例如，在房间的门上贴上标签，指示患者进入哪个房间；在抽屉和柜子上贴上图片或文字，帮助患者找到所需物品。

12. 提供情感支持

老年痴呆患者常常感到困惑和沮丧，家属需要提供情感支持。倾听患者的感受，给予他们安慰和鼓励，让他们感受到家庭的温暖和关爱。同时，家属也要学会照顾自己的情绪，寻求情感支持和释放压力。

13. 避免过度刺激

老年痴呆患者对过度刺激可能会感到不适和困惑。家属需要注意避免嘈杂的环境、过多的人群和刺激性的电视节目等，以减少患者的不适感。

14. 寻找适合的照护方式

根据患者的病情和需求，家属可以寻找适合的照护方式。这可能包括家庭照护、日间照料中心、专业护理机构等。选择适合的照护方式可以减轻家属的负担，同时确保患者得到专业的照顾和支持。

15. 寻找支持团体

家属可以寻找当地的老年痴呆支持团体，与其他家庭成员分享经验和情感支持。这些团体可以提供宝贵的信息和资源，同时让家属感受到他们不是孤单的，有人可以相互理解和支持。

随着社会的发展，人口日趋老龄化，老年痴呆已成为当前老年医学面临的最为严峻的问题之一。它不仅严重损害病人的健康和生活质量，也给家庭和社会带来负担。因此，家里有老年痴呆的家人需要家属付出更多的关爱和支持，通过使用可视化提示、提供情感支持、避免过度刺激、寻找适合的照护方式、维持良好的口腔卫生、寻找支持团体和保持乐观的态度，家属可以更好地应对这一挑战，为老年痴呆家人提供最好的照顾和支持。