



●多參與群體活動●

第三範疇，是鼓勵患者多外出活動，以及參與群體活動。

雷慧珊說，一些簡單活動如晨運、外出散步或園藝，都可以讓患者接觸外界及透過活動刺激大腦。而一些群體活動，例如太極班、書法班，都可以令長者在活動時多與人溝通。

「當腦退化症日益嚴重時，長者會逐漸拒絕外出，整天在家中睡覺。缺乏活動，對控制病情大大不利，故家人應盡量與長者多外出活動。」雷說。

另外，家人可以鼓勵患者寫日記，記錄每天發生的事，讓他們透過整理每日發生的事，刺激大腦活動，減慢腦退化。又或日常閱報或雜誌後，可問問他們今天有甚麼新聞，讓他們複述內容，然後大家一齊討論，都能刺激大腦。

●溝通記事七竅門●

在日常生活中，家人在溝通時亦應有技巧，幫助患者記好事物。記憶竅門，有以下七要訣：

1 利用記事簿記錄重要事情或約會，又或用智能電話，預先設置提醒功能，提醒患者定時服藥、覆診等。



2 如要患者記事，應在安靜環境下進行，沒有騷擾或其他分散注意的事物，因為他們如處於緊張狀態或附近環境嘈雜，或有其他活動分散注意力，他們會很難接收、理解訊息，更難記得住。例如不要在茶樓提醒患者何時服藥，或在街市提醒患者約會的時間和地點。

3 想患者記得事情，提供資料時宜加以補充，多相關資料，他們才會記得牢固。雷慧珊舉例說如要患者記住她的名字，她會說：「我姓雷，我說話大聲似雷響。」他們會容易記住。又例如「今日去某地方玩，你年輕時和媽媽拍拖常去的。」他們會記得牢！

4 如要患者做一件事，或發出指令，一定要直接，不要太多資料！

養和醫院一級職業治療師
雷慧珊

腦退化症 記憶錦囊



腦退化症患者，由於認知能力減退，除了無記性，還會顛倒日與夜，記不起親人面貌等。其實家人如能及早從日常生活細節着手，幫助訓練記憶力，可以延緩病情惡化。

如果你家有腦退化症患者，今期就要聽職業治療師雷慧珊為大家特別設計的記憶錦囊！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：林彥博

●三種認知能力退化●

養和醫院一級職業治療師雷慧珊說，腦退化症患者一旦發病後，病情無法逆轉，只會慢慢惡化。但如果患者家人在病情初期時給予適當訓練，加強患者的認知能力，以及記憶能力，對延緩病情惡化極有幫助，患者亦會生活得開心，家人照顧亦不會太艱難。

要幫助腦退化症患者加強記憶，首先要清楚了解病症對他們的影響。雷慧珊說，腦退化症對患者的影響，主要是認知能力，包括以下三方面：

- ①定向能力，對於時間、地點、人物的認知會經常混淆。
- ②記憶能力退化，尤其是近期記憶受影響。
- ③學習新事物能力減退。

●改造環境 加強記憶●

基於這三方面的能力受影響，雷慧珊說家人可以從以下三大範疇，幫助患者加強記憶：

第一是環境改造，有三點我們可以做：

1 日曆掛當眼處：

幫助提升患者定向能力，例如在家居的當眼處擺放日曆或月曆，將今天日期圈上，提醒今日是何年何月何日，星期幾。



2 窗簾常捲起：

患者很多時會將日與夜混淆，例如白天睡覺，晚上應該休息時，他們卻精神奕奕地大叫大嚷，表現得非常有活力，不願安靜下來。這是基於患者對時間概念減弱，所以家人應將家居窗簾捲起，讓他們知道是天亮還是天黑。

3 親人名字掛口邊：

如腦退化症達到嚴重程度，患者會不認得身邊人，故家人應在家居多擺放生活照片，在傾談時應多提及家人、親友的名字，令患者不易忘記。



●遊戲增活力 訓練腦筋●

第二範疇是家居訓練，簡單來說是和長者玩遊戲。

雷慧珊建議，家人可以利用紙牌玩配對遊戲，例如將十張紙牌放桌上，牌面向下，每次揭兩張牌，目的是配成一對。這遊戲可以幫助患者訓練記憶，由於難度高，建議可以由四張牌開始，當長者過關後，逐漸增加紙牌數量。



而對於一些初期腦退化症患者，雷慧珊指打麻雀是一個很好的遊戲！「這是中國人熟悉的遊戲，可以刺激大腦活動，不少患者年輕時已經能掌握而且熟練，故就算開始患有腦退化，他們仍然懂得打麻雀。」

如果長者本身不懂打麻雀，患病後才學，他們就難以掌握，雷建議可以玩其他熟悉的遊戲，例如橋牌、十五胡等。