

在冠状病毒爆发期间帮助痴呆症患者 保持健康



为照顾亲戚或朋友的家人或朋友提供的
5 条重要信息

冠状病毒的爆发给所有人带来了压力，但尤其是那些照顾痴呆症患者的人。这里列出的一些简单技巧旨在帮助更好地管理病情。每个人的情况都不一样，因此某些诀窍可能会有所帮助，具体取决于您的情况。

本传单使用“照顾者”一词来指照料患有痴呆症的亲戚或朋友的家人或朋友。

我们将能度过这一难关，我们将会再次相聚。



保持安全和健康

遵循政府关于保持健康的指引，包括“英国照顾者”（Carers UK）网站上针对照顾者的具体指南。制定一个计划，以便在您生病时有所安排，并考虑如果您开始感到被压垮时可以与谁交谈。



保持联系

经常与朋友和家人保持联系，并鼓励您所照顾的人也这样做。



保持目标意识

在一张列表中列出工作和令人愉悦的活动，并根据您的喜好制定日常作息。这可以是保持兴趣爱好或重拾旧爱好。



保持运动

以自己喜欢的方式保持运动。如果可以的话，在户外进行一些日常锻炼，若无法做到，也可在室内锻炼。



保持乐观

当前的状况可能会加重照顾者的压力和挫败感。不要试图独自挣扎。如果需要，请寻求支持，并创造时间做您自己的事。

继续阅读以获取更多建议...

保持安全和健康

- 首先，也是最重要的事情是，保持自己和您所照顾的人的安全和健康。政府对此有很多指引，包括“英国照顾者”（Carers UK）网站上针对照顾者的建议。
- 请制定一份计划，以便在您生病时做出安排，包括所需的护理和支持，以及可以提供帮助的人员的详细联系方式，并记住在需要时进行更新。
- 考虑一下如果事情令您难以应付时该找谁交谈，无论这是朋友或家人、可以提供帮助的本地机构、英国照顾者（Carers UK）机构的人员、您所在地区地方政府的成人社会服务机构，或者如果您有归属的教堂或寺庙，也可以与其中的人员交谈。



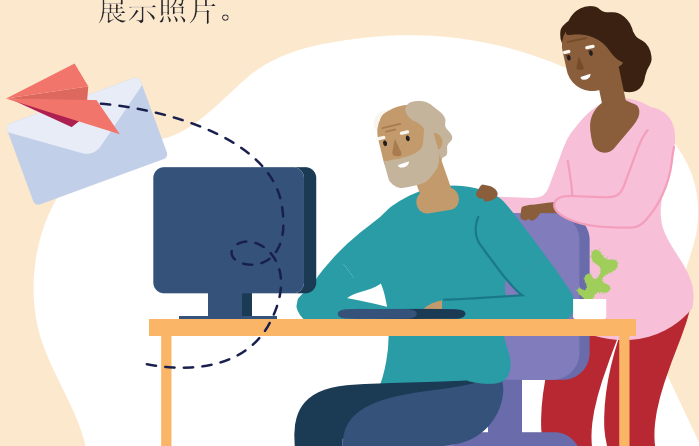
- 在屋内各处放置告示牌，以提醒您照顾的人注意安全预防措施，包括保持安全和经常洗手。在实施安全措施时建立“模型”可能会有所帮助，例如在洗手时发表评论。

如果您不与您所照顾的人同住……

- 考虑一下如何利用科技提供帮助。这可能包括挂坠式警报器，或连接到智能手机应用程序的摄像头系统。您还可以在网上安排在特定时间段内派送食品和药品。您所在地区的地方政府或支持您的机构可能会有一个能提供帮助的社区志愿者团队。

保持联系

- 经常与亲朋好友保持联系。列出要致电的名单以及何时给他们致电。别忘了，您仍然可以在保持安全距离的情况下与邻居聊天。在保持 2 米（6 英尺）距离的情况下，您也可以与家人以外的人见面。
- 如果您有智能手机，则诸如 WhatsApp 之类的群组可能是保持联系的一种好方法。如果您可以上网，可以使用 Skype 或 Zoom 与家人和朋友联系。同样，您可能会发现您感兴趣的由社区中其他成员参与的在线群组和论坛。
- 帮助您所支持的人通过电话、书信、电子邮件或视频电话与他人保持联系。聊聊他们生活中的重要人物，拿出您可以观看和展示的照片。如果有在其他国家的家人和朋友，则可以帮助此人与他们一起进行 Skype 或 Zoom 通话，并向他们展示照片。



- 让他们放心，告知他们是安全的，并回忆他们的人生和时代。让他们自由选择想谈论的内容。如果他们说话重复，请试着耐心等待。如果他们混淆了人物、地点和时间，并且如果纠正他们会令其难过或恼怒，请避免纠正。
- 您可以致电很多人寻求支持或建议，例如可以为您提供帮助的本地机构，或者阿尔茨海默氏症协会痴呆症连接支援热线（Alzheimer's Society Dementia Connect support line）（如果您致电，可以提供语言翻译服务）。

如果您不与您所照顾的人同住……

- 尽可能保持联系，并鼓励其他朋友和家人也这样做。制定轮流排班可能会有所帮助，以使他们全天都能保持经常联系。
- 可能有其他人可以提供远程的社交联系，例如邻居、其信仰社区或另一个受信任的社区团体的人员。请注意，介绍新人可能会使您所照顾的人感到困惑。

保持目标意识

- 为每天要做的事制定计划。将您的一天划分成较短的时间段并计划您的活动 - 这些可能是熟悉的事物或新的发现。交替安排家务和更有趣的活动。
- 日历或白板可能是一种方便的方法，可以帮助你们双方记住已经制定的计划。
- 处理您一直拖延的家务，然后将其从“待办事项”列表中剔除。您甚至可以给自己一些奖励，例如泡个澡、煮自己喜欢的食谱或喝自己最喜欢的饮料。
- 尝试“重新发现”家里的物品，注意图片和装饰品，并谈论您如何找到它们，重温您喜欢的书籍或音乐，或做拼图游戏，或玩多米诺骨牌或纸牌之类的游戏。

- 如果您双方都有特定的宗教信仰，并且可以上网，那么您应该能找到您所信宗教的祈祷聚会和礼拜聚会。您可以安排时间与此人一起“去教堂、清真寺或寺庙”参加这些活动。如果您经常独自一人祈祷，请找到一些可以让您所照顾的人专注的东西，以便您在祈祷时不被打扰。
- 将您最喜欢的电视或广播节目安排到您的日程计划中，并检查点播服务以获取您或他们可能喜欢的节目。

如果您不与您所照顾的人同住……

- 鼓励您所照顾的人尝试上述建议中的某些事情。您可以在晚上打电话，询问他们对第二天的计划，提出建议，并提醒他们诸如送货之类的事情。您或其他人的定期电话会分割开一天中的时间，并帮助他们开始新的活动。



保持运动

- 确保您进行足够的运动。如果可以的话，每天外出散步，或找到在室内运动的方式。不过请不要过度运动 - 每次锻炼前后都要做热身和整理活动，并逐渐增加持续时间和强度。
- 帮助您所支持的人进行定期锻炼。如果有花园，在那里漫无目的地走动可能是理想的选择，但是网上或电视上的早餐时段节目中也有许多可以跟着做的缓和的运动。如果他们的身体情况允许，你们可以随着音乐跳舞。



- 例如，您可以和您支持的人一起出去散步、去商店购物、去教堂或咖啡馆。但是请记住，如果您去商店等地，你们两人都需要佩戴口罩，因为这是目前的规定。如果您所支持的人觉得戴口罩很困难，则无需使用。还请记住与他人保持两米（六英尺）的距离。

如果您不与您所照顾的人同住……

- 鼓励他们以安全和愉快的方式保持运动。如果你们可以通过视频连线进行交谈，则可以同时进行锻炼。老年人通常对年轻人和他们所带来的乐趣有更好的反应，因此，如果可以的话，请孙辈或其他年轻亲戚参与。



保持乐观

- 即使在最好的情况下，担任一名照顾者都可能会很困难，但是现在您比以往任何时候都需要尝试保持乐观。这样做并帮助您所照顾的人也保持乐观，将有助于您度过这段艰难的时期。不过，这说起来容易做起来难，因此，如果您难以应付，请与认识的人或可以为您提供帮助的当地机构进行交谈，也可以致电英国照顾者（Carers UK）机构或您所在地区地方政府的成人社会服务团队。
- 如果您担心财务，可以在以下网站找到有关福利以及如何申请的信息：
www.carersuk.org/help-and-advice/financial-support/help-with-benefits 和 www.gov.uk/carers-uk。
- 如果您有特定的宗教信仰，那么祷告、冥想或宗教庆典可能会有所帮助。



- 尝试将愉快的活动列入日程安排中，并预测一天中困难更大的时段，例如，当您照顾的人容易变得躁动不安或感到沮丧时。尝试寻找建设性的注意力转移，并创造时间做您自己的事。
- 许多人发现放松和“正念”练习有助于管理自己的感觉 - 您可以在网上找到许多简单的入门指南。

如果您不与您所照顾的人同住……

- 为了帮助您照顾的人保持乐观，您可以向他们保证当前的情况只是暂时的，并鼓励他们谈论自己的感受。您还可以下载我们的另一本传单，其中概述了为痴呆症患者提供的在新冠疫情（Covid-19）期间的五条重要信息：

www.raceequalityfoundation.org.uk/health-care/covid-19-translated-materials-resources

获得您可以信任的信息

拥有可靠的信息来源至关重要。您可以从 BBC 的电视或广播上获得经常更新，如果您想与某人通话，可以致电：

- 英国照顾者（Carers UK）机构 0808 808 7777
- 阿尔茨海默氏症协会痴呆症连接支援热线（Alzheimer's Society Dementia Connect support line）0333 150 3456
- 英国痴呆症专科护士痴呆症热线（Dementia UK Admiral Nurse dementia helpline）0800 888 6678
- 欲获得国民保健服务（NHS）的健康建议，请致电 111（或访问 www.111.nhs.uk）。如果您能上网，还可以访问更多来自可靠网站的有用信息：
- 英国照顾者（Carers UK）机构 www.carersuk.org
- 照顾者基金会（Carers Trust）www.carers.org
- 阿尔茨海默氏症协会（Alzheimer's Society）www.alzheimers.org.uk
- 英国痴呆症（Dementia UK）机构 www.dementiauk.org（电子邮件 helpline@dementiauk.org）
- 英国年长者机构（Age UK）www.ageuk.org.uk / 威尔士年长者机构（Age Cymru）www.ageuk.org.uk/cymru
- 国民保健服务（NHS）www.nhs.uk
- 政府官网 www.gov.uk / www.gov.wales
- 英格兰公共卫生署（Public Health England）www.gov.uk/government/organisations/public-health-england
- 您所在地区的地方政府
- 种族平等基金会（Race Equality Foundation）www.raceequalityfoundation.org.uk/blog/better-support-for-bame-people-living-with-dementia
- 英国新冠互助机构（Covid Mutual Aid UK）www.covidmutualaid.org

Simplified Chinese

传单经琳达·克莱尔（Linda Clare）教授许可可进行改编和翻译。原始的英语和威尔士语的传单由国家卫生研究院（NIHR）出资制作，该项目由埃克塞特大学（University of Exeter）、NIHR 老年人与虚弱政策研究小组（NIHR Older People and Frailty Policy Research Unit）以及 NIHR 西南半岛应用研究合作（NIHR Applied Research Collaboration South-West Peninsula）领导，合作伙伴包括阿尔茨海默氏症协会（Alzheimer's Society）、痴呆症创新研究（Innovations in Dementia）、曼彻斯特大学（Manchester University）、布拉德福德大学（Bradford University）和伦敦布鲁内尔大学（Brunel University London）。这一项目与“改善痴呆症的体验并改善积极生活”（IDEAL）计划相关联，该计划由经济和社会研究委员会（Economic and Social Research Council）和 NIHR（ES / L001853 / 2）资助，并作为阿尔茨海默氏症社会卓越中心（IDEAL-2, 348, AS-PR2-16-001）。欲了解完整详情，请参见 www.IDEALproject.org.uk。

