

科学面对！阿尔茨海默病日常照护



9 月 21 日是世界阿尔茨海默病日。阿尔茨海默病（AD）是一种神经退行性疾病，临床特征主要包括认知障碍、精神行为异常和社会生活功能减退。

阿尔茨海默病患者的生活技能会逐步退化，情绪状态也不够稳定，这些都会给家人带来困扰。那么，在患者确诊阿尔茨海默病后，家属应该怎样做好日常照护呢？

一、学习相关知识

不少阿尔茨海默病患者的照护者常常会身心疲惫，面对无家属照护压力较大，也要通过无缘无故发脾气的患者，他们可能感到无助和委屈。如果照护者了解阿尔茨

海默病的症状，就能够准确判断出哪些情况是患者真的不高兴，哪些情况是疾病导致的。当我们知道患者并非故意刁难，就更容易谅解他们的异常情绪和行为，能够正视问题并借助医学手段来解决问题。虽然医护人员沟通、学习阿尔茨海默病相关科普知识、与其他照护者交流等方式，深入了解这个疾病，获取更多照护经验。

二、提供情感支持

有些照护者因为担心患者出状况，每天 24 小时处于高度紧张的状态中，再加上高强度的家务劳动，照护者自身的精神状态也岌岌可危。就像戴飞机氧气罩一样，我们需要先给自己戴好，才能更好地帮助他人。通过咨询服务、支持团体或其他家庭成员来获得情感支持，让照护者“松口气”也是非常重要的。

三、调整家庭分工

随着病情的发展，患者扮演原先的家庭角色将会越来越困难。例如，如果患者是家中唯一会开车的人，承担着“司机”任务，那么，此时家庭成员就要找到可供替代的出行方式，如乘坐公共交通工具、请亲朋好友帮忙开车等。

家属可制定一个日程表，主动学习患者在家庭分工中的技能，实现逐步替代，以减少疾病给全家生活带来的干扰。此外，还可利用家庭养老、机构养老等多种形式，减轻家庭成员的照护负担。

四、掌握沟通艺术

阿尔茨海默病患者对他人的说话语气非常敏感，家属应避免大声说话或指责患者，可以心平气和地告诉患者您的要求，轻声细语更能让他们安心。

有时，一句话家属已经重复了多次，但患者依然很困惑，因为忘事而持续发问。家属要多一些耐心和理解，您可以通过转移其注意力的方式，使患者暂时忘记这件事，避免发生争吵。此外，拥抱、抚摸、握手、轻拍背部等非言语性表达，也可以让患者产生被关爱感，情绪稳定下来。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院