

照顧自己伴我行

認知障礙症-耆友薈萃

臨床心理學家 郭澤恩先生
主講



2022年6月版本

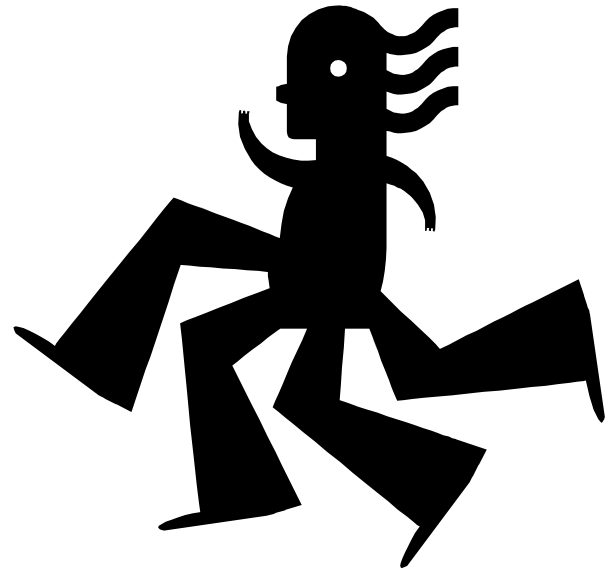
認知障礙症患者的轉變



- 記憶力衰退
- 抑鬱、焦慮情緒
- 較難組織、計劃日常較複雜的活動
- 自信心下降
- 減少社交活動

家人的適應

- 協助患者編排較複雜的日常活動
- 擔任新的角色
- 擔當額外的責任



你的感受?

傷心/ 失落

憤怒

擔憂

過份承擔

氣餒



與患者好好相處

合理的期望

善待自己

壓力處理

1. 良好睡眠
2. 社交支持
3. 積極思想
4. 鬆弛技巧
5. 飲食均衡
6. 勤做運動



你與患者有何溝通困難？

- ✗ 語調太快或聲調太高
- ✗ 情緒令訊息變得複雜
- ✗ 切勿考驗患者
- ✗ 避免爭辯
- ✓ 語句宜精簡
- ✓ 補充患者說話內容
- ✓ 保持耐性
- ✓ 注意患者的感受

