



癡呆症指南

第一部 好好生活

諾丁漢和諾丁漢郡

如果你要幫助腦退化症患者，無論你係阿茲海默症、血管性腦退化症，抑或係其他類型，呢份指南都可以幫到你。

佢提供實用嘅建議，幫助你應對日常挑戰，處理不斷變化的人際關係，以及喺諾丁漢同諾丁漢郡為腦退化症患者尋找護理服務。

無論你係啱啱開始發現腦退化症嘅徵兆，抑或係想接受診斷，本指南都可以幫你了解同導航整個過程。

本指南的第二部分“不斷增長的需求”，為腦退化症旅程的後期提供指導，可以在這裡找到

Note: The simplest way to translate any document is to copy the text into a reliable translation tool—such as Google Translate, DeepL, or Microsoft Translator—select the original language and the target language, and review the translated output for clarity.



目錄

導言.....	3
乜嘢係腦退化症？	5
常見嘅腦退化症類型.....	5
較罕見的癡呆症類型.....	7
確診煩惱.....	7
係咪腦退化症？	7
了解症狀同症狀.....	8
記憶評估.....	9
確診.....	9
經診.....	10
為未來做打算.....	11
製作人生故事紀錄.....	11
照顧及支援計劃.....	12
計劃永遠唔太遲.....	13
當你嘅親人患有腦退化症.....	13
支持唔同文化背景嘅人.....	15
你患有腦退化症可以好好生活.....	15
處理好自己嘅感情.....	16
給照顧者嘅七個日常生活貼士.....	18
嗜好消遣.....	19
療法同藥物.....	21
正確照顧.....	24
常態.....	25
照顧你， 照顧者.....	26
如果我唔可以繼續關心呢？	28
專業人士支持.....	29
尋找更多嘅資訊、意見同支援.....	30
有用嘅組織同網站.....	32

導言

喺英國，每年大約有225,000人患上腦退化症，即係話每三分鐘就有一個人患上腦退化症。腦退化症係一種腦部疾病，佢對每個人嘅影響都唔同。每個人患腦退化症嘅經歷都唔同。

最重要嘅係唔好等太耐先去尋求幫助。得到診斷對於獲得和接受正確嘅服務至關重要。認知到腦退化症可以幫到你處理腦退化症，接受現狀，同埋計劃未來。你可以利用互聯網同社交媒體去搵資料，同埋聯繫其他可以提供支援嘅人，但通常去一個本地嘅腦退化症咖啡館或者互助小組會更有價值。

如果你有呢份指南，大概係因為你認識嘅人患有腦退化症，或者有腦退化症嘅徵狀。無論你已經患腦退化症一段時間，抑或係啱啱開始，本指南都會為腦退化症患者同支持佢嘅人提供實用嘅資訊。無論你係屋企人，朋友，抑或社區嘅一分子，本指南都會提供有關腦退化症嘅資訊，以及你點樣處理腦退化症。

喺本指南中，我哋會稱你為腦退化症患者提供支援嘅人。呢個唔係要排斥腦退化症患者 --腦退化症患者應該永遠係焦點。

想快速連結到諾丁漢及諾丁漢郡腦退化症名錄，請[按此](#)或瀏覽 www.yournottsdirectory.org.uk

確診

得到腦退化症嘅診斷可以係一件好大嘅事，無論係意料之中，抑或係意料之外。佢會影響到得到診斷嘅人同身邊嘅人。每個人嘅情況都唔同，我哋要作出選擇。有啲人可能會選擇唔得到診斷。

及早診斷好重要，因為佢可以提供資訊同支援。但係有好多嘢都會影響一個人幾時或者會唔會患上腦退化症。

交際

唔係每個人都會喺腦退化症嘅同一時刻睇到呢份指南。腦退化症嘅症狀會隨著時間而惡化，呢個係好難接受嘅。喺呢份指南裡面，我哋同你傾嘅係你，你嘅家人，或者好朋友，但係我哋要記住腦退化症患者。我哋嘅目標係接觸到每一個人。

講到腦退化症好難，而且啲人可能唔想即刻講起佢。呢份指南係用嚟幫你同你屋企人喺你準備好嘅時候進行重要嘅對話，無論係現在定係以後。

獲得幫助和支持

獲得服務和支援可以為腦退化症患者及其家人帶來很大的改變。雖然好多人都係由腦退化症嘅診斷開始，但其實唔一定係咁。本指南提供了本地服務和國家服務列表的鏈接。

未雨綢繆

盡可能多地與腦退化症患者、家人和專業人士交談是至關重要的。咁樣，你就更有可能搵到問題嘅答案，同埋應對腦退化症帶來嘅持續變化。定期與專業人士預約也有助於解決隨著時間的推移出現的任何問題。

服務

得到幫助同支持對腦退化症患者同佢哋嘅家人好有幫助。喺有啲地方，腦退化症嘅診斷係你開始得到幫助嘅地方。但其實唔需要咁樣。呢份指南第30頁有本地服務嘅詳細列表，[第32頁有全國服務嘅詳細列表](#)。

籌劃

重要的是要明白，被診斷為腦退化症並不代表一個人不能再為自己的未來做出選擇。患有腦退化症嘅人可以長久生活。佢哋應該盡可能長時間地參與決策，咁佢哋嘅日常生活就可以配合佢哋嘅喜好，同埋佢哋可以積極咁計劃未來。

未雨綢繆，可能涉及人生故事、持久授權書和提前決定，可以讓那些擔心以後無法做出重要選擇的人安心。同時亦可以確保你唔會因為為你所愛的人作出唔符合佢哋意願嘅決定而承受額外嘅壓力。

記住，腦退化症患者仍然是一個有自己生活經驗、個性、好惡的人。認清這一點對於為他們的未來提供支援和規劃至關重要。同時亦會幫助塑造佢哋希望得到點樣嘅照顧，因為佢哋嘅需要會改變，包括佢哋臨終同葬禮嘅喜好。

關懷與支持

喺國家腦退化症策略裡面，我哋衷心咁承諾要確保提供成人社會護理嘅人真正了解同相信腦退化症患者同佢哋家人嘅獨特需要。呢個方法係以人為本嘅護理，我哋制定個人計劃，捕捉同珍惜生命故事，培養對腦退化症患者嘅深入了解。咁樣唔單止令照顧者能夠提供照顧，仲可以建立有意義嘅關係，因為佢哋明白到呢啲聯繫係生命中不可或缺的一部分，亦係每個人個人身份嘅重要組成部分。

我哋承諾將腦退化症嘅意識傳播，唔單止喺專業界，仲有廣大嘅公眾，我哋嘅社區，同埋公共服務。目的係提高標準，促進更多人對優質腦退化症護理嘅認識。提高公眾意識嘅旅程由我哋每一個人開始，因為每一個微小嘅努力都會為腦退化症患者嘅生活帶來重大嘅改變。我哋可以一齊為佢哋建設一個更加富有同情心同體諒嘅世界。

與腦退化症一起生活得好

呢份指南會為你同腦退化症患者提供支援，由診斷同日常生活，到照顧同支援，以至臨終關懷計劃。我哋仲會討論診斷出腦退化症嘅法律同經濟上嘅考慮因素。我哋有好多資源同資料，正因為咁，我哋知道呢本書只能夠帶你到咁遠。

即使你依家覺得好孤立，記住有好多幫助同建議。喺呢份指南裡面，我哋收錄咗照顧腦退化症患者嘅真實故事，無論佢哋係屋企人，盡職盡責嘅腦退化症護士，抑或係受過訓練嘅照顧者。記住，你收集到嘅資料同你嘅經歷，係為腦退化症患者提供支援嘅時候，對其他人嚟講係好有價值嘅。如果你將來覺得可以，可以考慮將你嘅知識傳授出去，同其他人分享你嘅經驗。

患有腦退化症嘅人可以長久生活。我哋希望呢份指南會為你提供所需嘅資訊，幫助你生命中患有腦退化症嘅人過上好日子。

乜嘢係腦退化症？

如果你懷疑某人可能患有腦退化症，或者你或你所愛的人最近被診斷出患有腦退化症，你可能會想搜集更多資料。而家，你好普遍會上網搜尋「腦退化症」。不過，你可能會遇到大量關於腦退化症嘅資料。要整理所有嘢係好困難嘅，而且你可能會因為其他人嘅經歷同症狀而感到不知所措。

如果你想要有關腦退化症嘅可靠資料，就一定要搵優質嘅資料來源，篩選你睇到嘅內容。[阿茲海默症協會](#)、[英國腦退化症協會](#)或[英國阿茲海默症研究中心](#)等機構提供有價值嘅出版物，這些出版物由專家撰寫，但以易於理解的方式呈現。從呢啲來源開始，係你開始搜尋腦退化症資料嘅好地方。

本指南旨在概述腦退化症，如何應對其症狀，以及如何規劃未來。我哋會先講一啲腦退化症嘅常見例子同症狀。但要記住，腦退化症對每個人嘅影響都唔同，所以每個人嘅經歷都唔同。

腦退化症係一個術語，用嚟形容各種導致腦部衰退嘅疾病。好多人可以繼續活得好好，擁有美好嘅回憶，不過有啲人會發覺記憶會隨住時間而改變。雖然衰老會增加患上某啲腦退化症嘅風險，但係腦退化症唔係衰老嘅正常現象。佢亦會影響年輕人，而唔單止年紀較大嘅人，不過佢好常見於65歲以上嘅人。

常見嘅腦退化症類型

腦退化症有好多唔同嘅類型，有啲好罕見，對佢哋知之甚少，但有啲就比較常見。如前所述，每種腦退化症都唔同，人會有唔同嘅症狀。腦退化症喺每個人身上睇起嚟都唔同。佢係一種進行性嘅疾病，會影響大腦。結果，呢個會影響到病人嘅性格，溝通能力，最終影響到佢哋嘅身體同心理能力。

老年癡呆症

呢種係最常見嘅腦退化症，亦都係你哋聽過最多嘅一種。阿茲海默症會喺大腦內形成斑塊同纏結，同時會耗盡大腦中嘅某些化學物質。呢啲改變咗大腦嘅物理同發送信號嘅能力。隨著病情嘅發展，大腦嘅化學性質同結構會改變。咁樣會令到腦細胞退化，同埋冇辦法接觸到呢啲細胞所持有嘅嘢。

雖然阿茲海默症對每個人嘅影響都唔同，但係都有常見嘅症狀例子，但同樣，症狀會因人而異。被診斷為阿茲海默症嘅人可能會變得神志不清，或者迷失方向。呢個人可能好難記起最近嘅記憶或者人名。阿茲海默症亦會影響病人嘅情緒，令佢哋變得憤怒、沮喪或沮喪。

隨著腦退化症症狀嘅惡化，佢哋會影響到人嘅溝通能力。眾所周知，這會導致人們變得孤僻或憂鬱。

血管性癡呆症

血管性腦退化症係因為大腦嘅血液供應中斷。血管性腦退化症嘅症狀可以突然出現，中風之後，亦可以隨時間而出現，透過一連串細小嘅中風，或者小血管嘅疾病。唔係每個中風嘅人都會患上呢類腦退化症，但係中風嘅人就有更大嘅風險。

同阿茲海默症一樣，血管性腦退化症嘅症狀會喺唔同嘅人身上以唔同嘅方式發展。但係，常見嘅症狀會影響一個人嘅專注力，引起精神錯亂，甚至癲癇發作。記憶力問題唔一定係血管性腦退化症嘅第一個症狀。

路易體癡呆症

路易體係一啲細小嘅圓形蛋白質塊喺腦細胞入面形成。目前尚不清楚是什麼原因造成嘅。我哋亦唔清楚佢哋點樣影響大腦，最終引起腦退化症嘅症狀。但係，佢哋嘅存在同重要化學信使水平低同神經細胞之間失去連接有關。

呢種腦退化症嘅發展同帕金森症相似，佢哋嘅症狀可能相似，例如肌肉僵硬、不自主顫抖同行動遲緩。

路易體癡呆症可能會影響記憶力，但亦可能出現其他症狀，例如睡眠障礙、注意力不集中或空間意識問題。

路易體癡呆症可以與阿茲海默症或血管性癡呆症一起發生。

額顳葉癡呆症

呢種腦退化症係其中一種較少見嘅形式。佢係由大腦中控制行為、情緒同語言嘅特定區域受損同萎縮所引起。亦可以叫皮克氏症。當大腦呢啲部份嘅神經細胞死亡，連接佢哋嘅電路就會改變，隨住時間，腦組織就會縮細。

呢種腦退化症較多影響65歲以下嘅人。由於佢嘅性質，呢類腦退化症患者嘅性格可能會改變。有些症狀可能包括不尋常的行為，例如攻擊性或分心。人們亦可能會難以說話，或者佢哋傾偈同/或搵到合適詞語嘅能力有所改變。

較罕見的癡呆症類型

除咗我哋講過嘅之外，仲有其他比較少見嘅腦退化症。[阿茲海默症協會](#)會為所有嘅腦退化症提供解釋，甚至包括罕見嘅腦退化症，佢哋仲可以指引你尋求幫助。

確診煩惱

如果你嘅親人已經得到正式嘅診斷（我哋會喺下一章再講），你可能已經知道佢哋嘅腦退化症類型有個特定嘅名稱。呢個可能就係你考慮喺網上搵更多資料嘅時候。但要記住，一個診斷並唔代表佢哋會有教科書上嘅症狀，或者佢哋嘅腦退化症會以典型嘅方式發展。

得到診斷可以係獲得服務同支援嘅關鍵一步，但最終係個人自己嘅選擇。佢哋甚至可能唔知有任何症狀，亦唔明白點解你認為有腦退化症嘅徵狀。所以，同佢哋傾傾，關注佢哋嘅想法，願望，同憂慮係好重要嘅。

無論腦退化症患者已經或正在考慮將來接受正式診斷，都有許多國家和地區組織隨時準備提供支援和幫助。喺呢個旅程中，你唔係一個人，你可以得到幫助。

係咪腦退化症？

喺我哋生命中嘅某個時刻，我哋大部分人都曾經忘記咗約會，或者放錯咗鎖匙，又或者好難喺臉上寫個名。呢啲係人類嘅常見一部分。但係，如果呢啲情況開始更頻繁地發生，或者你越來越難記住某啲嘢，就可能係有潛在疾病嘅徵兆，特別是當其他嘅改變同時發生嘅時候。

根據阿茲海默症協會嘅資料，腦退化症患者嘅症狀會有所不同，但係一些常見嘅症狀可能包括：

- 記憶力衰退，好似記唔起最近發生嘅事。
- 難以吸收新信息。
- 唔記得傾偈同電視節目。
- 難以記住名字、人物或物體。
- 推理或決策能力嘅改變。

- 性格或行為的轉變，包括因為記憶問題而變得沮喪、沮喪或憤怒。
- 在時間或地點上感到迷失方向，包括空間意識的改變。

如果你擔心有人可能出現腦退化症嘅徵狀，記錄下你留意到嘅變化會有幫助。記住，腦退化症嘅症狀會因人而異。唔單止唔單止唔記得；可能係佢哋嘅性格改變，空間意識改變，困惑，或者難以搵到合適嘅詞語。

記錄呢啲問題可以幫助你識別出任何模式，以及佢哋是否與特定嘅腦退化症症狀相符。如果你決定上網查資料，或者同有呢啲症狀嘅人傾談，或者諮詢醫護人員，掌握呢啲資料會好有價值。你唔係一個人，你嘅關心同關注會帶來好大嘅改變。

對於腦退化症嘅診斷，大家有唔同嘅睇法。有啲人想要答案，有啲人擔心會標籤佢哋。重要的是要知道，人們可以選擇現在、遲啲去求診，或者根本唔去求診。

無論你同腦退化症患者有咩想法，一個正式嘅診斷可以打開通往專業人士、服務同支援嘅大門，如果佢哋願意嘅話，亦可以得到治療。選擇權在佢哋手中。

了解症狀同症狀

如果有人出現腦退化症嘅徵狀，第一步係諮詢佢哋嘅家庭醫生。如果你係發覺某個人有呢啲變化嘅人，溫和咁處理呢件事，嘗試了解佢哋嘅觀點。佢哋可能唔知有啲改變，或者可能仲未準備好行動，所以唔好強迫佢哋去睇醫生。

在這種情況下，你可以用各種不同的方式來處理這個話題。做筆記，然後畀佢哋睇下嘅症狀會好有效。坦誠而敏感地傾談你嘅擔憂都會有幫助。要像對待任何敏感話題一樣對待它，而你對病人的症狀的熟悉程度會有所幫助。

唔好猶豫，同熟識呢個人嘅親密家庭朋友或親戚傾訴你嘅想法；佢哋可能都察覺到症狀。

腦退化症冇咁多被人提及，好多人都拖延咗呢啲話題。不過，如果出現症狀嘅人願意，就一定要盡早尋求醫療專業人員嘅幫助。及早診斷係獲得治療、支援、服務同規劃未來嘅關鍵。但係早期診斷並唔係一件容易嘅事。

當你去睇醫生嘅時候，要尊重你所愛的人嘅私隱。如果佢哋唔想你陪佢哋去赴約，尊重佢哋嘅選擇。你可以寫下你發現嘅症狀俾佢哋帶走，或者你可以透過電話、信件或電郵提前聯絡醫生。

記憶評估

有時，有啲疾病會引起類似腦退化症嘅症狀。醫生可以幫你排除呢啲其他可能性。全科醫生可能會進行/安排血液和尿液檢查，以檢查根本原因。

診斷腦退化症並唔係一個測試咁簡單。醫生可能會問有腦退化症症狀嘅人自己嘅情況，如果你係預約時，佢哋亦可能會同你傾下。你寫下嘅任何症狀都會幫到你睇清楚啲情況。

醫生亦會覆核你所愛的人嘅病史，以及有冇任何健康狀況或藥物。咁樣可以幫佢哋判斷係唔係應該先處理或者治療其他問題。佢哋亦可能會提供一個簡單嘅測試，俾佢哋喺探訪期間完成。

有啲例子，全科醫生喺呢個階段可以診斷出腦退化症，特別是如果症狀已經好嚴重。不過，佢哋可能會被轉介去做進一步嘅測試，或者等待醫學測試嘅結果。

全科醫生可能會轉介社區精神健康團隊，記憶診所，或者記憶服務，視乎病人居住嘅地區而定。呢啲專科服務可以為腦退化症嘅診斷進行更深入嘅記憶測試，或者提供資訊同指導。NHS嘅網站有一個好好嘅摘要，列出咗可以用嚟確診嘅腦退化症測試嘅種類；參觀 <https://www.nhs.uk>。

記住，在整個過程嘅每個階段，都必須讓腦退化症患者參與並告知他們，而全科醫生應該分享評估和任何診斷嘅細節。

如果你覺得醫生唔願意診斷腦退化症，因為冇咗醫療同社會服務嘅支援，唔好猶豫，同你嘅家庭醫生開誠佈公地傾談。如果你認為有必要，你也可以尋求第二意見。

為腦退化症患者及其家人提供嘅支援服務在英格蘭各地各不相同，包括醫療保健、社會護理、基層醫療和社區服務。有時，呢啲服務可以配合得好好，但係有啲地方，就唔係咁協調。這可能會令人沮喪，因為你可能會發現自己重複回答同樣的問題，並且不得不聯繫不同的服務和部門。

由於全國各地正規服務嘅差異，好多本地志願服務都提供唔同嘅支援。

確診

當診斷出患有腦退化症時，我們會與你和腦退化症患者討論可用嘅治療方法。呢啲治療方法會有所不同，視乎腦退化症嘅類型同症狀發展嘅程度而定。

如果腦退化症係由某種潛在疾病引起，治療呢個病可能有助於減輕部份症狀。在某些情況下，可能會有藥物可用，但並非總是如此，並且取決於幾個因素。

你一定要明白，腦退化症係一種進行性嘅疾病，雖然有治療方法可以控制症狀，但係冇辦法根治。視乎腦退化症嘅階段同類型，可能會提供藥物去減慢症狀嘅發展，但唔係適合所有人，亦未必對所有情況都有效。

NHS網站提供唔同嘅[腦退化症治療方法](#)。

建議你與醫療專業人士討論哪些選擇可能適合您所愛的人，但重要的是要注意並非所有病例都有合適的治療方法。

在診斷時，你和腦退化症患者都應該得到有關當地服務和支援小組的資訊和建議。

你亦會獲悉任何好處，並提供控制症狀嘅技巧。

呢個綜合性嘅方法旨在支援腦退化症患者同佢哋嘅照顧者度過腦退化症嘅旅程。

經診

被診斷出患有腦退化症，對於一些一直出現症狀的人來說可能會感到驚訝，但對於另一些人來說，卻會感到輕鬆。每個人都要花時間去處理呢個消息。

就好像任何診斷一樣，唔同嘅人，包括你，腦退化症患者同佢哋嘅家人，朋友，可能會有唔同嘅反應。呢啲係好正常嘅事，唔緊要，需要時間去接受。有時，人們在被診斷出患有腦退化症後可能會感到孤立，但係你所在嘅地區有支援服務，當你有需要嘅時候，佢哋會提供幫助同指導。

仲可以幫你建立強嘅支持網絡，包括家人、朋友、社區內嘅人，例如鄰居、宗教或文化團體嘅成員。與當地的宗教領袖交談，例如牧師、拉比或伊瑪目，也可以提供實際和精神上的支持。

如果你冇得到跟進嘅醫療服務，可以聯絡當地機構，了解你所在地區有乜嘢服務。如果你想了解更多關於腦退化症嘅知識，同埋點樣支援腦退化症患者，可以考慮參加[「腦退化症之友」](#)課程。有啲地區正變成「腦退化症友善」，個人、商店、機構接受腦退化症培訓，為社區內嘅腦退化症患者提供支援。

認知障礙症意識電子學習課程：

[社會關懷卓越學院 \(SCIE\)](#)

[威金腦退化症研究及教育中心](#)

有些腦退化症患者在被診斷為腦退化症後，參與研究可能會覺得很有成就感。你可以喺[Join](#)

[Dementia Research](#)網站發掘機會，呢個網站會為對腦退化症研究有興趣嘅人配對合適嘅研究。另外，

[腦退化症參與賦權計劃 \(DEEP\)](#)係英國一個腦退化症發聲網絡，由唔同嘅團體組成，旨在改善腦退化症患者嘅生活質素。

[Trent Dementia](#)係一間位於諾丁漢郡嘅慈善機構，旨在改善東米德蘭茲郡以至更遠地區嘅腦退化症患者嘅護理、支援同福祉質素。佢哋開展計劃同活動，旨在同腦退化症患者同佢哋嘅支持者一齊努力。查看他們的[“最新消息”](#)頁面，找到諾丁漢郡聯繫人、支援、活動和社交團體的目錄。

腦退化症係一種進行性嘅疾病，所以要為未來著想，同腦退化症患者制定計劃，趁佢哋仲可以講出佢哋嘅意願。我哋會喺接落嚟嘅章節再講更多，但要記住，早啲開始計劃未來往往容易過遲。

為未來做打算

製作人生故事紀錄

為腦退化症患者建立人生故事記錄係一個好好嘅方法去珍惜佢哋獨特嘅生活史，並隨著病情嘅惡化而支持佢哋。

點解要建立人生故事紀錄？

- 生活故事記錄包含腦退化症患者的記憶、軼事和信息，隨著疾病的發展，這些信息會變得非常寶貴。
- 呢個係一種聯繫，分享故事，建立團結感嘅方式，唔單止你，照顧者，仲有家人，朋友，同埋其他熟識呢個人嘅人。
- 由於腦退化症對短期記憶嘅影響多過長期記憶，所以有一個人生故事可以回顧一下，對腦退化症患者嚟講係可以安心同提供資訊嘅。
- 佢哋可以係安慰同實際幫助嘅來源。你可以將呢啲資料分享俾醫護人員同護理人員，幫助佢哋了解病人嘅喜好、日常生活同性格。而呢個亦可以為個人化護理計劃提供資訊。

人生故事記錄包含咩內容？

人生故事記錄係關於腦退化症患者嘅回憶同軼事嘅集合。可以包括佢哋生活嘅方方面面。首先，同佢哋講下佢哋早年嘅生活同重要嘅事。保持對話正面，如果有特別重大嘅負面事件，就分開記錄。

以下是一些需要考慮的對話提示：

- 出生地。
- 童年小鎮。
- 家庭 - 父母，兄弟姐妹，同埋其他近親 - 姓名，職業，興趣。
- 青梅竹馬
- 寵物。
- 學校生活。
- 童年嘅嗜好同最鍾意嘅節日。
- 職業。
- 見到另一半。
- 結婚
- 生子
- 家庭假期。

- 重要嘅家庭回憶。

你可以隨意調整，選擇與當事人嘅記憶和經歷產生共鳴嘅題目。當你傾偈嘅時候，你仲可以翻翻舊相，特別嘅嘢，或者物品，呢啲嘢可能會引發進一步嘅對話。呢啲嘢可以加喺記錄入面，無論係書本、文件夾、記憶盒，抑或數碼演示文稿。要有創意去搵材料，即使相片或者嘢已經唔見咗。例如，你可以用一張最近嘅地圖顯示佢哋嘅出生地或者佢哋就讀嘅學校嘅現代相片。

繼續探索佢哋嘅喜好、日常生活同習慣：

- 衣著喜好。
- 髮型
- 早上例行公事。
- 最鍾意嘅飯菜。
- 唔鍾意嘅食物。
- 媒體偏好（電台、電視、音樂）。
- 喜歡茶或咖啡。
- 宗教活動。
- 嗜好同興趣，包括園藝同寵物。

隨著腦退化症嘅發展，呢啲細節將會非常寶貴，佢哋可以幫到你，照顧者，去了解同支持呢個人嘅需要，喜好同個性。

照顧及支援計劃

對於腦退化症患者來說，規劃護理和支援是至關重要的。

討論照顧同支援：

- 照顧及支援一章（第19頁起）概述了可用的服務。
- 規劃正規護理服務係好重要嘅。同腦退化症患者討論佢哋鍾意咩嘢得到支援：喺屋企，喺護老院，抑或喺有護理嘅護老院。
- 呢啲對話可能好有挑戰性，尤其係關於安老院，但係未雨綢繆會令日後嘅決定更加容易。

評估與規劃：

- 社會護理提供者或當地政府會評估腦退化症患者，以確定他們的需要。
- 將制定一個護理和支援計劃，其中可能包括正式的服務或活動，例如日間計劃。
- 諮詢其他參與當事人生活嘅專業人士，可以全面了解佢哋嘅需要。

尋找護理和支援資訊：

- 如果你想知道更多關於護理同支援嘅資訊，請瀏覽 www.carechoices.co.uk。
- Care Confidence係由大學嘅研究員喺公眾同專業人士嘅幫助下創建嘅。佢係為咗幫助你準備好作出有關支付社會護理費用嘅決定，無論係為你自己，抑或係為其他人。
www.careconfidence.org.uk
- 當評估了需求並安排了服務後，當事人的人生故事和個人資料就變得至關重要。

- 隨著腦退化症嘅發展，了解呢個人嘅喜好同厭惡會幫助你，照顧者，了解佢嘅需要同行為。

其他規劃考慮因素：

- 規劃未來係好重要嘅，包括財務、法律同臨終計劃。
- 隨著腦退化症症狀嘅惡化，病人可能會失去做決定嘅能力，所以呢啲計劃必須要做好。
- 其他可以考慮嘅計劃包括預先護理計劃，以及使用阿茲海默症協會嘅[“This is me”](#)文件等工具。你可以喺指南中找到更多嘅資訊。

計劃永遠唔太遲

在理想情況下，每個人都會及早得到腦退化症嘅診斷，這樣他們就可以計劃未來，表達他們所有嘅願望。但實際上，正式嘅診斷可能遲啲，或者根本唔會，而且腦退化症嘅症狀會發展到難以溝通嘅程度。

但唔代表我哋唔可以計劃。腦退化症對人嘅影響唔同，喺唔同嘅時間。在某些時刻，這個人可能會回憶起特定嘅事件或故事。喺呢啲時刻，相片可以作為提示。親朋好友嘅參與都會有幫助，因為佢哋可能有故事可以分享。

播放佢哋最鍾意嘅音樂都會有幫助，唱首佢哋鍾意嘅歌會令你感到安慰。寫一個最鍾意嘅歌曲播放列表，用網上音樂播放器幫你整理一個回憶播放列表。拿住珍貴嘅嘢同熟悉嘅氣味，例如香水或者鍾意嘅飯菜，都可以舒緩心情。

制定計劃可以確保腦退化症患者身邊嘅每個人都知道佢哋嘅喜好、厭惡、生活史同埋未來嘅願望。雖然呢個過程可以係情緒化嘅，而且需要時間，但係佢係必須嘅。將來做重要嘅決定會比較容易，因為你知道你已經做好咗最好嘅準備。

當你嘅親人患有腦退化症

被診斷出患有腦退化症，唔單止影響到腦退化症患者，仲會影響到佢哋更廣泛嘅家庭、朋友、鄰居、社會關係。如果被診斷嘅人仍然喺工作，呢個診斷亦需要同佢哋嘅經理同同事分享。

當身邊嘅人受到影響時，我哋每個人會點樣患上腦退化症，會因人而異。

被診斷出嘅人可能會學會適應佢哋改變嘅生活，同佢哋嘅症狀共存，而其他人可能會否認或者遠離佢哋周圍嘅世界。

隨著腦退化症症狀的惡化，腦退化症患者未必能完全了解自己的病情對自己或身邊人的影響。這會導致家庭動態和關係的改變，隨著時間的推移，這些關係可能會變得緊張或重新定義。

重要的是要記住，與腦退化症有關的變化通常是逐漸發生的，隨著時間的推移，日常生活和生活可以做出一些微小的調整。

診斷並唔代表即時、劇烈嘅改變，但係要為將來可能出現嘅變化做好準備。

家人和朋友經常會經歷各種情緒，包括否認、恐懼、失落感，有時甚至會感到內疚，因為他們無法再提供他們想要的護理。

www.dementiauk.org，喺呢啲時候，好似[海軍上將護士](#)咁嘅專家嘅支援會非常寶貴。

海軍上將護士為整個家庭提供支援，並可以幫助防止照顧者倦怠。

不過，佢哋嘅服務唔係所有地方都有，所以一定要查清楚當地有冇海軍上將護理團隊，或者致電**求助熱線0800 888 6678**，或者電郵 helpline@dementiauk.org

如果你係照顧者，記得要照顧好自己。

向[當地政府](#)評估你的需要，並了解可用的福利，例如照顧者津貼。

要討論你作為照顧者嘅需要，你可以致電**0300 500**

8080與諾丁漢郡議會聯絡。或者，瀏覽：www.nottinghamshire.gov.uk/care/adult-social-care/contact-us 或 <https://www.nottinghamcity.gov.uk/information-for-residents/health-and-social-care/adult-social-care/support-if-you-care-or-look-after-someone/>

你可以直接致電0808 802 177 聯絡諾丁漢/諾丁漢郡照顧者中心服務

電郵：carershubinfo@carersfederation.co.uk WhatsApp 或短訊：**07814678460**

或瀏覽：<https://www.carersfederation.co.uk/>

諾丁漢郡照顧者嘅綜合資料小冊子可以喺以下網址找到：[照顧者小冊子 | 諾丁漢郡議會](#)

對於腦退化症患者的伴侶來說，特別是如果診斷出患有腦退化症的年齡較小，他們可能會對未來的計劃感到失落。

不過，經過調整，好多計劃仍然可以推行，而且假期同活動都有對腦退化症友善嘅選擇。

親密關係同性關係可能會隨著腦退化症嘅發展而改變，但要記住，呢啲改變唔係個人嘅拒絕。

佢哋係腦退化症嘅徵狀，需要支持同理解。

想睇更多資源，請點擊以下連結：<https://www.alzheimers.org.uk/get-support/living-with-dementia/how-dementia-affects-relationships>

利用你哋關係嘅力量，保存記憶，可以加強感情。

有啲夫婦話，當佢哋一齊面對腦退化症嘅挑戰時，佢哋建立咗更深嘅聯繫。

當父母或祖父母患有腦退化症時，人際關係可能會出現獨特的挑戰。

年紀細嘅細路可能好難理解佢哋所愛嘅人嘅變化。

英國阿茲海默症研究中心創建了一個名為[“腦退化症解釋”](#)的兒童友善網站，幫助年輕人更好地了解

腦退化症的影響。

呢個網站提供資訊同互動資源，解釋腦退化症點樣影響腦部，同埋佢對家庭嘅影響，讓年輕人分享佢嘅經歷，了解更多關於呢個病嘅知識。詳情請瀏覽

<https://www.alzheimersresearchuk.org/kids/dementia-explained/>。

[睇下指南末尾嘅進一步資料同支援列表，其中列出咗國家同地方服務。](#)

支持唔同文化背景嘅人

如果腦退化症患者同你嘅照顧者來自唔同嘅文化，你哋可能每個人都有唔同嘅經歷。隨著腦退化症症狀嘅惡化，佢哋可能會重新開始使用佢哋嘅母語，或者從童年嘅活動或食物中找到安慰，又或者更加重視佢哋嘅文化。

睇你哋嘅地區，可能有針對特定文化嘅服務。在尋求正式支援時，一個好的服務提供者應該考慮當事人嘅文化背景。然而，必須注意的是，有些服務可能無法完全滿足來自不同文化嘅腦退化症患者嘅特殊需求。在這種情況下，請探索其他可用嘅服務。

無論你同腦退化症患者嘅關係係點，你都可能會發覺你哋之間嘅關係會逐漸改變。意識到這些變化並隨著時間嘅推移而適應會有所幫助。有啲改變可能比其他改變容易處理，但請記住，你對呢啲改變嘅反應係自然而然嘅，而且有支援可以幫到你。

你患有腦退化症可以好好生活

腦退化症患者會有唔同嘅症狀，而且每日都唔同。了解呢啲症狀，以及點樣每日處理呢啲症狀，係好重要嘅。有啲腦退化症患者可能比其他人更了解佢哋嘅病情，所以要有耐心同體諒。

隨著腦退化症嘅發展，一個人嘅認知能力同意識可能會下降。如果你係近親或者照顧者，你可能需要解釋或者幫手做啲嘢。在這些情況下，耐心和冷靜很重要，如果需要，你可以尋求他人嘅支持。

最重要嘅係，唔好從腦退化症患者手上接手，因為咁樣會剝奪佢哋嘅權力。日常生活會逐漸改變，例如揸車，用家用電器，需要慎重考慮。傳感器等技術解決方案可以改善家居安全。

要應付腦退化症嘅挑戰，收集資料同尋求支援係一種賦權。你可以上網查資料，使用求助熱線，參加支援小組，或者諮詢腦退化症顧問或海軍上將護士。不要猶豫，尋求資訊和支持，即使你一開始拒絕。

記住，你對你親人嘅認知障礙症嘅經歷係獨一無二的，而你嘅情緒係同你嘅關係息息相關。有陣時，你可能會覺得好難應付，或者你可能會覺得被醫療保健服務忽視。不過，你有權要求評估你自己嘅需要，並尋求支援去照顧自己。尋求幫助並不是軟弱的表現，而是承認你的人性，以及需要照顧你自己和你所愛的腦退化症患者。



公仔1@scriberian 幅畫，上面有參加特倫特癡呆症活動嘅人嘅名言

處理好自己嘅感情

照顧你所愛的人可以係一個非常充實同有益嘅經歷，但同樣重要的是要承認，你可能會遇到各種具有挑戰性的情緒，例如內疚、憤怒和孤獨。呢啲感覺係好正常嘅，應該加以處理，以維持你自己嘅健康。以下是一些策略，可以幫助你處理這些情緒：

1. 記錄你嘅感受

寫日記，記下你嘅情緒同周圍嘅環境會好有幫助。咁樣做，你可能會睇到特定感受嘅模式或觸發因素。例如，你可能會發覺，某啲照顧工作或情況，往往會令你感到沮喪或內疚。認清呢啲模式可以令你主動管理自己嘅反應，並搵到減輕負面情緒嘅方法。

2. 與人交談

同你信任嘅人傾訴你嘅感受係一個有效嘅方法，可以減輕你嘅情緒負擔。朋友往往可以提供寶貴嘅外在觀點，因為佢哋唔會好似屋企人咁投入喺照顧子女嘅情緒上。討論你嘅情緒可以幫助你處理情緒，並得到可能嘅解決方案或應對策略。

3. 尋求幫助

照顧嘅責任可能好重，你唔應該獨自承擔全部嘅重擔。如果你覺得其他家庭成員應該為照顧工作貢獻更多，盡早同佢哋溝通你嘅需要同關注點係好重要嘅。開誠佈公地處理呢啲問題可以避免緊張局勢升級，促進更公平嘅照顧責任分配。為[諾丁漢郡市民提供嘅精神健康支援服務 | NottAlone](#) (www.NottAlone.org.uk)

4. 順其自然

照顧工作往往涉及好多日常挑戰同壓力源。有啲嘢喺一時衝動下睇起嚟好重要，但係當你清醒咁睇嘅時候，就唔係咁嚴肅。學會放下小問題同壓力源可以幫助你保持情緒健康。優先處理真正重要嘅嘢，並認清唔係所有嘢都需要強烈嘅情緒反應。

5. 自我照顧

照顧好自己係照顧自己嘅過程中最重要嘅。騰出時間做一啲令你開心同放鬆嘅活動，即使只係短暫嘅時間。無論係睇書、散步、練習正念，或者追求一種嗜好，自我照顧都可以幫助你補充情緒同身體嘅能量。

6. 尋求專業支援

如果你覺得自己嘅情緒變得難以承受或持續存在，可以考慮尋求專業支援。心理治療師，輔導員，或者互助小組可以提供寶貴嘅指導，同埋一個安全嘅空間去探索同處理你嘅感受。

記住，照顧係一個好有挑戰性嘅角色，經歷各種情緒係好自然嘅。透過積極處理同處理呢啲感受，你可以保持自己嘅健康，並繼續為你所愛的人提供最好嘅照顧。

NottAlone
#NottAlone

Have things been feeling a bit heavy?
It's OK to not be OK.

NottAlone is here for everyone. Find mental health advice and connections to free, local support in Notts.

If you need advice or someone to talk to, visit NottAlone.org.uk. The place to go if you're feeling low.

A partnership between

Nottinghamshire County Council | Nottingham City Council | Nottingham and Nottinghamshire Integrated Care Board

NHS

© 2019/20

The graphic features a blue background with a large white speech bubble containing the text 'Have things been feeling a bit heavy? It's OK to not be OK.' To the right, a smaller green speech bubble says 'NottAlone is here for everyone. Find mental health advice and connections to free, local support in Notts.' Below the main text, there is a QR code and a smaller illustration of three people sitting at a table. At the bottom, logos for Nottinghamshire County Council, Nottingham City Council, and the NHS are displayed, along with the text 'A partnership between' and 'Nottingham and Nottinghamshire Integrated Care Board'.



拉夫堡居民Ken Swale分享佢嘅故事--佢愛妻Dorothy被診斷出患有腦退化症後，佢點樣要學做照顧者，仲有貼士畀其他有同樣情況嘅人。

佢嘅故事同Ken嘅貼士可以喺以下網址找到：

www.inyourarea.co.uk/news/dorothy-would-say-thank-you-ken-for-looking-after-me-it-was-my-reward-for-each-day/

公仔2 多蘿西·斯韋爾

給照顧者嘅七個日常生活貼士

照顧腦退化症患者需要耐心、體諒同靈活性。以下是一些實用嘅貼士，可以提供最好嘅支援：

1. 提供簡單嘅選擇

賦予腦退化症患者權力，俾佢哋簡單嘅選擇。例如，你可以問佢哋要飲茶定係咖啡，令佢哋可以控制自己嘅日常生活。

2. 保持規律

一致性係關鍵。熟悉嘅生活習慣會為腦退化症患者帶來舒適同穩定。生活故事記錄可以幫你了解佢哋嘅日常生活，令你更容易理解。

3. 靈活性

例行公事固然重要，但要對靈活性持開放態度。腦退化症嘅症狀會令到行為同喜好改變。只要佢哋唔會造成任何傷害或不適，就要適應呢啲變化。

4. 活在當下

腦退化症會影響一個人嘅時間感同記憶力。避免因為活在當下而造成不必要嘅痛苦。如果佢哋問到邊個已經過世，就溫和咁回答，唔好糾正佢哋。

5. 重定向

當面對困難嘅情況或情緒時，重定向可以係一個好有用嘅技巧。將佢哋嘅注意力轉移到正面或者吸引人嘅嘢上，譬如睇相或者講熟識嘅話題。

6. 必要時道歉

如果對方變得不高興，可以考慮化解局面，承擔責任同道歉，即使唔係你嘅錯。呢種同理心可以令佢哋平靜下來，但唔係喺所有情況下都有效，而且你應該喺你覺得舒服嘅情況下先做。

7. 休息一下

照顧腦退化症患者會好辛苦。你嘅健康係好重要嘅。如果你覺得唔夠用，就休息一下。確保腦退化症患者安全舒適，如有需要，請毫不猶豫地向朋友、家人或支援團體尋求幫助。記住，自我照顧同照顧一樣重要。

通過實施呢啲貼士，你可以為患有腦退化症嘅親人創造一個支持同同情嘅環境，同時確保你喺照顧過程中保持身心健康。

嗜好消遣

從事各種活動通常被視為減慢腦退化症發展的重要方法。

呢啲活動可以有好多種形式，而且應該切合腦退化症患者同佢哋親人嘅喜好。

如果你仲想搵點子，[Care UK](#)

(www.careuk.com) 喺佢哋嘅網站提供咗一份適合[腦退化症嘅家庭郊遊指南](#)。

另外，[全國活動提供者協會](#)提供珍貴嘅刊物，包括一本活動書，你可以喺佢哋嘅網上商店買到，(<https://napa-activities.co.uk>)。

重要的是要明白，腦退化症患者可能會繼續享受終身嘅嗜好，或者對呢啲嗜好失去興趣。

永遠唔好強迫佢哋去做佢哋覺得唔開心嘅嘢。

相反，你應該將呢啲改變當成一個機會去引入佢哋從未嘗試過嘅新活動。

喺呢啲情況下，創造或擴展佢哋嘅人生故事紀錄對你哋嘅家人嚟講可以係一個美好嘅、共同嘅努力。呢個資源可以將大家聚埋一齊，為所有人帶來樂趣。

欲了解更多信息，請參閱指南第11頁開始的規劃章節。

記住，腦退化症永遠唔應該被視為阻礙你享受活動或嘗試新事物，即使需要改變。

學習新嘢，無論係語言、樂器、科技，都可以令腦退化症患者重新振作，同時亦會為你，同埋其他家人或朋友提供一齊交流嘅機會。

如果你需要，可以考慮與你所在地區嘅[服務機構交朋友](#)，佢哋可以喺你休息嘅時候提供支援。

圖書館服務

你可以免費加入你本地嘅圖書館，你可以用你嘅圖書證喺諾丁漢或諾丁漢郡嘅圖書館。以下是腦退化症專屬三大優惠：

- 腦退化症專題書籍同資源 -- 包括[Reading Well for dementia](#)，一個由醫護人員同有生活經驗嘅人推薦嘅全國書單，仲有[Reading Well Books on Prescription for dementia](#)
- 一般圖書館服務 – 包括確認圖書館服務應該包容所有人，為無法親身前往圖書館的腦退化症患者和/或其照顧者提供免費送貨上門服務，免費使用電子書、電子音頻、電子雜誌和電子報紙。
- 腦退化症小組及活動 – 包括戲劇及電影放映、音樂活動、借用回憶物品、記憶袋及拼圖。

以下是縣和市圖書館服務的連結：[Inspire - 文化、學習、圖書館 \(inspireculture.org.uk\)](#) 和[腦退化症 | 諾丁漢市立圖書館 www.nottinghamcitylibraries.co.uk](#)

日常生活嘅嘢，例如煮嘢食，洗衫，本身都可以算係活動。

讓腦退化症患者參與呢啲工作可以創造有意義嘅共同經歷。

簡單嘅提示，例如喺當事人屋企周圍貼上文字同圖片嘅標籤，可以幫助佢哋獨立參與。

[www.YourNottsDirectory.org.uk](#), [了解](#)

一下你所在社區是否有日間服務，這些服務通常在社區會堂或當地護理院舉行。

呢啲服務可以為腦退化症患者同你帶來改變環境。或者你可以將佢哋送走，等你自己嘅時間。

有啲甚至會提供照顧者小組，你可以喺度放鬆，傾計，或者同其他做類似照顧者嘅人分享經驗。

“我係一名英國退伍軍人，被診斷出患有創傷後壓力症候群 (PTSD)。做一個固定嘅幫手，支持我嘅伴侶照顧佢媽媽，令我好滿足。

Stapleford Memory Cafe 係一個好地方畀有記憶問題嘅人、佢哋嘅家人同義工聚埋一齊，社交同分享經驗。每個人都會得到回報，因為成為一個充滿愛心嘅社區嘅一分子，玩得開心。咖啡館是一個明亮而快樂的地方”。

凱文

「我鍾意同人混埋一齊，唱首歌。天氣唔好嘅時候我都會去，因為我好鍾意同我一齊。我好鍾意同Renee一齊”

布倫達

最後，唔好忽視暫託服務嘅選擇。

咁樣可以畀腦退化症患者一個短暫嘅休息時間，喺屋企或者喺護理機構，而你亦有啲時間畀自己。暫託服務對於讓照顧者充電和專注於自己的健康來說是無價的。



公仔3 記憶咖啡館同團體為所有腦退化症患者提供刺激同支援

療法同藥物

有好多唔同嘅治療措施對腦退化症患者有好處。

這些療法包括廣泛的活動，包括按摩、瑜伽、芳香療法、體育鍛煉、音樂療法、冥想、寫博客和大腦訓練練習。呢啲介入措施旨在改善腦退化症患者嘅整體福祉同生活質素。

音樂治療

聽音樂係一種普遍嘅體驗，可以大大影響我哋嘅心情。

內容傳遞嘅進步令我哋可以更加方便喺閒暇時欣賞音樂。

音樂同記憶之間嘅聯繫係非常強烈嘅，可以喚起人們對生命重要時刻嘅情感回憶。

人們經常用音樂來回憶初吻、結婚歌曲或與親人在一起的時刻。

對於腦退化症嚟講，音樂證明係有益嘅。

佢可以減少焦慮同抑鬱，保持言語同語言能力，提高生活質素，對照顧者有正面嘅影響。

腦退化症患者，佢哋嘅家人，同埋照顧者，有三個主要嘅方式可以從音樂中得到樂趣同好處：

首先，聽音樂或者參加歌唱團體係一個容易獲得嘅樂趣來源，尤其是同家人、愛人分享嘅時候。

就好似步行一樣，佢係一個經濟實惠嘅活動，需要小心管理。

根據個人喜好度身訂造音樂選擇係至關重要嘅，因為要考慮到聽力損失等因素。

第二，為腦退化症患者製作個人化播放清單嘅措施可以促進正面嘅互動。

音樂記憶，特別係10至30歲嘅記憶，睇起嚟更加持久，對記憶力有潛在嘅好處。[記憶電台](#)：BBC

Sounds 為

腦退化症患者、他們的家人和照顧者提供電台式的檔案和音樂節目，並附有活動表，供護老院使用。節目聚焦於特定年代，提供音樂、新聞檔案、BBC喜劇和戲劇片段。

www.bbc.co.uk/programmes/p07mvnd1

最後，一些專業音樂家的例子，例如亞倫·科普蘭、拉威爾和格倫·坎貝爾，展示了音樂記憶的持久力量，他們在被診斷出患有腦退化症後很長一段時間內仍繼續表演。

好多鼓舞人心嘅腦退化症患者已經成功地將治療策略融入到佢哋嘅生活中。例如Chris

Roberts，佢喺 www.mason4233.wordpress.com

開咗個博客，佢積極參與公眾活動，訓練人哋成為腦退化症之友，作為佢積極控制病情嘅其中一環。

Kate Swaffer 喺澳洲患有腦退化症，佢利用各種治療措施去有效控制佢嘅腦退化症症狀。佢喺博客

www.kateswaffer.com 介紹咗佢用唔同嘅治療方法，同埋更廣泛咁探討治療介入。

本地[記憶診所](#)通常會在診斷出腦退化症後提供各種治療措施。認知行為療法（CBT）

和認知刺激療法（CST）是最常見的治療選擇。

你所在嘅地區亦可能有專門為腦退化症患者提供支援嘅治療小組。

不過，你一定要小心，對任何聲稱療法有神奇效果嘅說法持懷疑態度。

喺諾丁漢，女演員Vicky

McClure聯同國內頂尖專家，創立咗“[Our Dementia Choir](http://www.ourdementiachoir.com)”。合唱團參與咗一項開創性嘅科學研究，測量佢哋喺三個月嘅例行訓練中，對唱歌嘅情緒同身體反應...證明咗腦退化症患者仲可以做到一啲真正唔錯嘅事。想了解更多，就去 www.ourdementiachoir.com



根據診斷出的腦退化症的具體類型，人們可能會被提供不同的藥物來幫助減緩症狀的惡化。

必須注意嘅係，目前冇任何藥物可以預防或逆轉腦退化症。

同時要注意嘅係，任何處方俾腦退化症患者嘅藥物都可能有效，也可能無效，而且可能會有副作用。

如果腦退化症患者有其他疾病，並且已經在服用藥物，又或者如果將來要處方其他藥物，評估這些藥物之間如何相互作用是至關重要的。

建議向全科醫生或當地藥劑師要求藥物審查，如果需要，甚至可以尋求第二意見。

呢個步驟可以確保腦退化症患者唔會服用不必要的藥物，並允許報告任何與藥物有關嘅副作用。

每日記錄用藥情況，並記錄服用某一種藥物後出現嘅不良反應，可以幫助管理佢哋嘅整體健康。

「我爸爸過去四年都嚟到Radford Care Group。當中心因新冠疫情而被迫關閉時，我目睹的情況惡化得非常可怕，因為他有三個月無法外出。由於缺乏社交互動，我父親患上了血管性癡呆症。爸爸體重減輕咗超過兩石，活動能力下降。喺疫情爆發之前，我爸爸每個星期去Radford Care Group 3次。早喺其他中心重新開放之前，佢就已經被歡迎返嚟，雖然因為限制而只係一日，但佢嘅改變絕對係驚人嘅。Radford Care Group絕對係我爸爸社交嘅生命線，我深信佢之所以仲喺我身邊，係因為我從來冇放棄過佢，Radford Care Group亦都冇放棄過。」

囡囡

正確照顧

照顧一個異性嘅家庭成員，往往會帶嚟有關尊嚴同私隱嘅問題，而呢啲問題好多照顧者都好難處理。一開始，你可能會覺得唔自在，唔願意幫你做更私密嘅護理，譬如洗澡，如廁，或者穿衣。呢種不適係好正常嘅，好多照顧者都會經歷。

如果腦退化症患者係你嘅伴侶，你可能會覺得唔舒服，唔係因為你唔習慣睇到佢哋脫光衣服，而係因為你依家要幫佢哋做佢哋以前可以獨立處理嘅個人護理。

同樣，如果對方係你嘅父母，幫佢哋處理生活中嘅私密方面可能會覺得唔熟悉同唔舒服。

花點時間去承認呢啲感受，並尋求醫護或社會護理專業人員嘅實際或情感支持，如果你發現自己嘅呢類護理方面遇到困難，係好重要嘅。

你亦可能會擔心自己有冇以正確嘅方式提供護理同支援，怕無意中令到腦退化症患者感到不適或困擾。喺呢啲情況下，探討一下接受培訓嘅可能性會有所幫助。

家庭照顧者嘅培訓選擇可能因地而異，但你可以主動聯繫當地嘅護老院，詢問佢哋有冇為家庭成員提供培訓機會。

隨著腦退化症嘅發展，要支援行動不便或失禁嘅人，對照顧者嚟講尤其困難。

認清這一點並做好準備可以幫助你處理這些困難。

重要的是要記住，有薪護理人員會接受有關“移動和處理”以及支援失禁患者的特定培訓，所以如果你不確定如何應對這些挑戰，請不要覺得自己能力不足。

好多護理技巧需要培訓同練習，你可能需要額外嘅幫助，例如培訓、設備，或者專業家居護理員嘅支援。

如果你同腦退化症患者參加腦退化症日間服務，嗰啲受過訓練嘅職員可能會就照顧方面嘅挑戰提供意見同指導，並會引導你使用相關嘅培訓資源。

改變家居環境係照顧工作嘅另一個重要方面。簡單嘅適應可以延緩人能力嘅衰退。

例如用指示牌或燈光指引你去廁所，確保地板平整，唔好猶豫進入某啲房間，有運動習慣，解決關節問題，提高活動能力。

[遙距護理技術](#)已經發展得非常先進，並提供各式各樣嘅設備去支援腦退化症患者喺屋企獨立生活。

家居改造，例如安裝扶手、步入式淋浴間，或提供無台階通道，可以增強在家中導航的信心，並降低跌倒的風險。瀏覽 [改造你嘅屋企](#) |

[諾丁漢郡議會](#)尋求進一步指導，www.nottinghamshire.gov.uk/care/adult-social-care/help-living-at-home

有好多方法可以幫助腦退化症患者喺屋企過上好日子，而呢啲策略係值得研究同嘗試嘅。

遠距離照顧有獨特嘅挑戰，尤其如果你嘅腦退化症患者住喺唔同嘅地方。

不過，你仍然可以支援佢哋，透過科技溝通，提醒佢哋重要嘅活動，例如食藥或者食嘢。

調整佢哋嘅家居環境令佢哋更加獨立，即使喺遠處都係可能嘅。

探索不同的技術和資源來幫助進行遠程護理。

想了解更多關於遙距護理嘅資料同資源，你可以瀏覽[Caring from a distance - Dementia UK](http://www.dementiauk.org) Web : www.dementiauk.org

常態

腦退化症通常伴隨其他健康問題，例如高血壓、消化系統問題（例如腸易激綜合症、便秘或腹瀉）、心臟問題（包括慢性阻塞性肺病）、肌肉骨骼問題（例如骨質疏鬆症和關節炎）、呼吸困難（例如哮喘）、皮膚病（包括濕疹）、學習障礙和各種癌症。

值得留意嘅係，腦退化症患者嘅痛楚往往被忽視同治療得唔夠。

隨著腦退化症嘅發展，佢哋可能好難講出佢哋好痛，或者要求接受治療，而呢啲對照顧者嚟講係一個挑戰同痛苦。

感官喪失

要留意腦退化症患者嘅感覺喪失係好重要嘅。

佢哋可能需要戴眼鏡或助聽器，但係有啲人要適應戴上眼鏡或助聽器就好困難。

要解決呢啲感官問題，可能需要專業嘅評估同幫助。

口腔健康

監測腦退化症患者的牙齒健康至關重要，因為保持良好的口腔衛生變得越來越困難。

諮詢一位有治療腦退化症經驗嘅牙醫，可以幫助預防口腔健康相關嘅問題。

飲食

腦退化症患者有脫水同營養不良嘅風險，因為唔記得或者口味改變。

照顧者應該考慮嘗試不同口味和質地的食物，引入手指食物，並提供各種飲料和補充水分的食物，例如水果。如果擔心營養不良，全科醫生可以處方營養補充品。

吞嚥困難

隨著腦退化症嘅發展，吞嚥困難（吞嚥困難）可能會出現，增加患胸部感染嘅風險。

如果懷疑吞嚥困難，請諮詢家庭醫生。

言語及語言治療師可以評估和建議策略，包括增稠食物和飲料，以幫助安全吞嚥。

機動性

活動能力下降會導致壓瘡，但市面上有好多產品可以防止皮膚受損。

諮詢全科醫生，評估活動能力，並探索有助於保持皮膚健康的產品。

精神健康

除咗身體健康嘅改變之外，腦退化症患者仲可能出現精神健康問題，包括抑鬱症同譫妄症。這些情況需要專門的幫助，包括藥物和治療介入。如果你，照顧者，擔心腦退化症患者嘅精神健康，你應該諮詢家庭醫生。

醫院

當一個腦退化症患者需要去醫院嘅時候，可以考慮使用類似阿茲海默症協會嘅“This is me”呢份簡化嘅人生故事文件，嚟幫助醫院嘅員工了解佢嘅需要。

你仲可以支持約翰運動，爭取照顧者有權同腦退化症患者留院 (<https://johnscampaign.org.uk/>)。

流感疫苗

65歲以上嘅成年人，包括腦退化症患者，應該每年接種流感疫苗，以減低併發症嘅風險。照顧者也可以接種疫苗以保護自己和其他人。

大小失禁

尿失禁喺腦退化症患者中好常見，但係有辦法控制同解決。

應該對可逆嘅成因進行適當嘅評估同治療。喺呢個過程中，失禁產品係必不可少嘅。

支援腦退化症患者需要好多考慮因素，而且可能需要隨著時間發展日常生活同技巧。

照顧者唔應該覺得有義務獨自處理所有嘢；

支援網絡，包括家人、朋友、地區團體和國家組織，可以幫助照顧者和腦退化症患者。

照顧好自己，喺呢個照顧過程中同樣重要。

想了解更多資料同資源，請瀏覽 www.alzheimers.org.uk 搜尋“失禁與腦退化症”。

照顧你，照顧者

照顧者喺幫助那些可能難以獨立處理日常生活嘅人方面扮演著至關重要的角色。

做一個照顧者並唔一定需要同你照顧嘅人住埋一齊，而且你提供嘅幫助唔單止係身體上嘅。伴侶，家人，朋友，或者鄰居都可以係照顧者。

認同自己係照顧者

如果你不確定自己是否符合照顧者的資格，請考慮是否幫助完成以下任何一項工作：

- 提供個人護理，例如洗澡和穿衣。
- 幫手如廁或控制大小便失禁。
- 支持進食或服藥。
- 幫助喺屋企或戶外活動。
- 在家裡提供實際的幫助，或者只是提供陪伴。
- 提供情緒支持同溝通。

如果你做呢啲嘢，你好可能係一個照顧者。

如果你要照顧腦退化症患者，請要求你的家庭醫生為你登記為照顧者。
確保你嘅家庭醫生同腦退化症患者嘅家庭醫生都知道你嘅照顧角色。

照顧健康

你一定要將自己嘅健康放在首位，因為保持健康，你可以更好地照顧腦退化症患者。
請你嘅家庭醫生評估你嘅健康同護理需要。
呢個評估係以你為中心，確保你得到所需嘅支援，以維持你嘅照顧角色。

你亦可以要求你嘅地區議會進行照顧者評估，評估你生活嘅各個方面，並探討你嘅照顧者角色可以得到點樣支援。呢個評估可以同腦退化症患者嘅評估一齊進行，但佢哋唔一定要做評估。
如果你鍾意私人評估，呢個選項都可以。

如果你同腦退化症患者都有評估，呢啲評估通常會係同一時間進行，方便你得到暫託護理同短暫休息，令你可以暫時擺脫照顧嘅責任。

好處

照顧者和腦退化症患者可能有資格獲得各種州福利，包括：

- 出席津貼
- 個人獨立補助金
- 照顧者津貼
- 議會稅減免
- 收入支援
- 養老金信貸
- 儲蓄信貸

定期檢查福利對你同腦退化症患者都係好重要，尤其當腦退化症嘅症狀惡化嘅時候。
本地支援機構，例如照顧者支援小組、腦退化症團體、Age UK或Citizens Advice，都可以幫手查核福利。

在職時關懷

如果你有工作，可以考慮同你嘅僱主討論你嘅照顧責任。
視乎某些準則，你可能有權要求彈性工作安排，但唔係保證。[Carers UK](https://www.carersuk.org/help-and-advice/work-and-career/)提供有關結合就業同照顧責任嘅寶貴資料（<https://www.carersuk.org/help-and-advice/work-and-career/>）。是否向僱主透露你的照顧者角色是個人決定。
雖然唔係強制性嘅，但披露資料可以提供合法權利同額外支援。
睇下你公司嘅手冊，睇吓有冇關於支援照顧者嘅政策。

實撐

全國性組織，例如阿茲海默症協會、英國腦退化症協會、英國老年協會、照顧者信託基金、英國照顧者協會等，提供不同形式嘅照顧者支援，包括網上資源、傳單、求助熱線和面對面的支援小組。
你所在嘅地區亦可能提供獨立嘅照顧者服務，而本地資源、互聯網搜尋、全科醫生手術單張，或者透過你當地嘅Citizens Advice查詢，都可以幫你搵到佢哋。

早發性腦退化症：[英國腦退化症協會](#)會為照顧者提供專門支援，如果你所照顧嘅人係較年輕時被診斷出患有癡呆症。

有些服務通過工作坊或信息發布會為照顧者提供培訓。
當地嘅照顧者組織可以提供你所在地區嘅培訓資料。

喺有困難嘅情況下，可以考慮搵一位倡導者，喺同專業人士會面同互動嘅時候，為你自已或者腦退化症患者提供支援。

[6月嘅「照顧者週」](#)、[11月嘅「照顧者權利日」](#)、5月嘅「全國腦退化症照顧者日」、5月嘅「腦退化症行動週」、9月嘅「世界阿茲海默症月」等活動，都可以喺提高意識嘅時候提供額外嘅支援同建議。

年輕照顧者及三文治照顧者

年輕照顧者和青少年參與腦退化症護理工作，可以搵到特定嘅資源同支援。

NHS概述了[年輕照顧者的權利](#)，而像Barnardo這樣的組織也為年輕照顧者提供幫助。

如果你係一個三文治照顧者，同時要照顧年幼嘅細路同年邁嘅父母，尋求支援嚟平衡呢啲責任。

你唔需要自己承擔所有嘢；有支援網絡。

朋輩支持

朋輩支持和指導是無價的，它使你能夠與其他面臨類似挑戰的照顧者和家人建立聯繫。

考慮加入照顧者小組，參加網上討論區，好似阿茲海默症協會嘅談話要點，又或者喺社交媒體上得到實際同情感上嘅支持。特定嘅組織，例如“[Together in Dementia Everyday](#)”網絡，可以幫到照顧者 (<https://www.tide.uk.net/>)。

如果我唔可以繼續關心呢？

如果你嘅照顧責任變得不堪重負，請立即採取行動。向其他家庭成員尋求意見，並考慮為腦退化症患者提供其他護理選擇。討論另類護理可能會令人情緒激動，但最重要嘅係，如果你唔能夠繼續做落去，就唔好覺得有壓力要繼續。提前計劃好你唔可以再照顧嘅原因，以便有應變計劃。同時，要考慮應急計劃，以應對不可預見的情況，例如住院。

為你所愛的人和你自己尋求支持

照顧腦退化症患者可能會帶來獨特的挑戰，定期評估他們的需要很重要，即使他們之前已經接受過評估。隨著時間推移，佢嘅需要可能會改變，或者變得更加苛刻。向當地政府要求重新評估可以提供寶貴的見解，以指導您的護理決定。

你嘅當地政府唔單止可以提供評估，仲可以根據你嘅情況提供大量嘅資訊同建議。佢哋可以引導你去特定嘅服務，為你作為照顧者同腦退化症患者提供支援。

暫託護理：給你喘口氣

喺你照顧自己嘅過程中，記住你亦需要時間俾自己。暫託可以提供解決方案，給予你寶貴的時間充電，同時知道你所愛的人正在得到他們需要的護理。

無論你係需要定期或者間中嘅暫託服務，呢項服務都可以切合你嘅需要。暫託服務由數天至數星期不等，讓你在照顧者的角色中找到喘息的時刻。

照顧腦退化症患者可以帶來好大概回報，加強你同你所愛的人之間嘅聯繫。然而，重要的是不要忽視自己的健康，並尋求所需的支持，以堅韌和同情心繼續你的照顧之旅。記住，你並不孤單，支援網絡會隨時為你提供幫助。

專業人士支持

當你面對腦退化症嘅時候，你通常會同唔同嘅醫護人員同支援服務接觸。這有時會讓人感到不知所措，所以讓我們揭開他們的神秘面紗，了解他們是誰，他們是做什麼的，確保你對情況瞭如指掌。

這些專業人員可能為NHS、地方當局、私營企業或志願組織工作。以下是你可能會遇到的主要專業人士：

全科醫生 (GPs)

你當地嘅全科醫生通常係你嘅第一個聯絡人。

佢哋可以為你提供腦退化症嘅診斷，將你轉介畀專科醫生，並考慮你作為照顧者嘅健康需要。

照顧者冠軍

全科醫生診所內可以支援照顧者的工作人員。佢哋可以係照顧者嘅主要聯絡人，亦可以係照顧者嘅「代言人」，佢哋可以協助無薪照顧者可以得到乜嘢支援，佢哋可以指示同轉介服務。

Social Prescribing Link Worker

Link Worker嵌入全科醫生嘅實踐中，佢哋畀人時間，專注喺『對我嚟講係重要嘅嘢？』共同制定一個簡單、[個人化的護理和支援計劃](#)，並支持人們掌控自己的健康和福祉。

顧問

顧問係受過專門訓練嘅醫生。視乎情況，你可能會遇到不同類型嘅顧問：

- 神經科醫生：腦部同神經系統疾病嘅專家。
- 老人科醫生：與衰老有關的身體疾病和護理的專家。
- 精神科醫生：診斷和治療精神健康問題的專家。
- 老年精神科醫生：接受過老年人精神健康額外培訓的精神科醫生。

顧問醫生同護士、社工同職業治療師合作，提供全面嘅護理。

臨床心理學家

臨床心理學家評估記憶力、學習能力，同埋其他認知能力。
佢哋經常喺記憶診所工作，作為團隊嘅一分子提供支援。

護士

護士扮演著至關重要的角色，在各種環境中提供支援，包括人們的家中。
他們提供評估、治療和護理，以及改善生活質量和整體健康的指導。

海軍上將護士

呢啲專門嘅腦退化症護士會為腦退化症患者同佢哋嘅照顧者提供實用嘅意見同情緒支援。
它們充當了不同護理方面之間的橋樑，確保每個人的需求都得到滿足。

職業治療師 (OT)

OT專門為腦退化症患者提供因應認知功能發展而調整護理，促進身心健康。
全科醫生可以將腦退化症患者轉介到當地嘅OT服務。

言語及語言治療師

呢啲治療師會提供有效溝通嘅建議，如果出現吞嚥困難，佢哋會幫佢哋進食或飲水。

失禁顧問

對於與失禁有關的問題，有些地區可能會有顧問可以提供幫助和有關設備的資訊。
你可以透過你的家庭醫生尋求轉介，或者直接聯絡顧問。

營養師

營養師會就食物、營養、食慾、體重管理同營養補充品提供指導。
你的家庭醫生或顧問可以安排轉介。

手足病患者

健康嘅雙腳對於保持活動能力好重要。
你可以透過你的家庭醫生獲得NHS手足病治療，或者考慮私人手足病醫生。

耳、牙、眼科醫生

定期與專業人士進行這些方面的檢查至關重要，因為問題會影響健康並增加混亂。
你可以透過你的家庭醫生進行轉介。

社工

社工，有時稱為護理經理，負責評估社會護理需要，以及獲得服務的資格，並協助規劃和協調服務以滿足這些需要。

護理員

受過正規培訓嘅護理員會協助處理日常活動，例如個人護理、家務、準備膳食、提醒藥物、陪同病人參加社交活動或約會。

舉報虐待或忽視成年人

虐待可以喺任何地方發生 -- 院舍或療養院、醫院、工作地點、日間中心或教育機構、支援房屋、街上或當事人自己屋企。緊急情況下，請致電999。舉報罪案，請致電101。否則，請舉報成人保護問題：

www.nottinghamshire.gov.uk/care/safeguarding/reporting-abuse, 或者在緊急情況下, 請致電0300 456 4546與緊急值班組聯絡。

了解呢啲專業人員同佢哋嘅角色可以令你同你所愛的人喺呢個旅程中得到你需要嘅支援同幫助, 從而更容易處理腦退化症護理。

有關腦退化症指南的第二部分“日益增長的支援需求”, 請瀏覽:

[YourNottsDirectory | 腦退化症名錄](#)

第二部分涵蓋:

- 腦退化症專科護理
- 醫院探訪與腦退化症: 確保舒適與支持

- 臨終規劃
- 死而歸
- 籌辦殯儀
- 法財

尋找更多嘅資訊、意見同支援

本地網絡目錄

資訊和服務集中在一個地方。搜尋「腦退化症」, 搵到當地團體、支援同護理提供者。

電話: **0300 500 8080**

網址: www.YourNottsDirectory.org.uk

[諾丁漢郡照顧者資料小冊子](#)

你有冇照顧人? 網上小冊子, 為照顧者提供資訊。

網址: www.nottinghamshire.gov.uk/media/npldl34m/carersbooklet.pdf

[諾丁漢及諾丁漢郡腦退化症健康服務中心](#)

腦退化症專家顧問會聆聽、回答問題, 並在腦退化症患者確診前的任何時間, 以及整個過程中為任

何人提供支援和指導。

電話: **0333 150 3456** (星期一至五 09:00-17:00)

網址: www.alzheimers.org.uk/support-services/

電郵: DementiaSupportLine@alzheimers.org.uk

[Age UK: 你所在地區嘅腦退化症支援服務](#)

透過免費諮詢熱線和專家顧問提供支援。

電話: **0800 678 1602**。排隊時間係早上8點到晚上7點, 全年365日開放。

網址: www.ageuk.org.uk/services/in-your-area/dementia-support/

[Dementia UK](#): 提供一系列資訊和支援, 以及籌款活動和其他義工機會。

電話: 腦退化症求助熱線 **0800 888 6678**

網址: www.dementiauk.org

照顧者 樞紐服務

一項免費且保密的服務，為居住在諾丁漢市或諾丁漢郡的無薪照顧者提供支援。

電話： **0808 802 1777**

網址： <https://www.carersfederation.co.uk/>

雷德福護理集團

日間活動，日間護理服務，除咗腦退化症訓練同照顧者嘅喘息服務外。

電話： **0115 978 6133**

網址： www.radfordcaregroup.org.uk

工作室

為腦退化症患者及其照顧者提供個人化的腦退化症日間護理和活動。

電話： **07543 534336**

網址： www.thebeestonstudio.uk

我哋嘅腦退化症合唱團

“Our Dementia Choir”最初係2018年為BBC1製作嘅紀錄片嘅一部分，總部設喺諾丁漢，隨時歡迎新成員加入。

網址： www.ourdementiachoir.com

NHS網站

有好多有用嘅資料同連結

網址： <https://www.nhs.uk/>

阿茲海默症協會：

訓練有素的員工隨時準備為您提供所需的支援。開放時間：星期一至三：上午9時至晚上8時，星期

四及五：上午9時至下午5時，星期六及日：上午10時至下午4時

電話： **0333 150 3456**

網址： www.alzheimers.org.uk

特倫特癡呆症

一個慈善機構，旨在改善東米德蘭茲郡腦退化症患者的護理、支援和福祉質量。免費每週網上手工

活動，定期手工工作坊，一日遊，每月步行小組，每月癡呆症探訪活動，以及年度活動。

電話： **0115 74 84220**

網址： www.trentdementia.org.uk

電郵： contact@trentdementia.org.uk

諾丁漢市立圖書館

網址： www.nottinghamcitylibraries.co.uk

Inspire - 文化、學習、圖書館（諾丁漢郡）

網址： www.inspireculture.org.uk

飛馬卡計劃 | 諾丁漢郡警方

如果你覺得難以與警方溝通，你預先登記的資料會安全地儲存在上面，只要你打電話給我們，就可以快速查閱。你唔需要重複所有細節。

網址：www.nottinghamshire.police.uk/pegasus

隱性殘疾向日葵

你只係帶住向日葵掛繩或者徽章，就等於話畀大家知道你可能需要額外嘅幫助，理解，或者更多時間。

網址：<https://hdsunflower.com/>

癡呆朋友

一個改變人們對腦退化症觀念嘅倡議。它旨在改變國家對疾病的看法、行為和談論方式。

網址：www.dementiafriends.org.uk

Forget Me Notts (特倫特橋社區信託基金)

為腦退化症患者及其照顧者提供免費體育和社交活動。逢星期二10:30-12:00pm。低強度嘅體育活動，豐富多彩嘅社交活動，照顧者嘅支援，路標同一杯茶。網址：[The Trent Bridge Community Trust](http://TheTrentBridgeCommunityTrust.org.uk)

Trust：[Forget Me Notts](http://www.trentbridge.co.uk/trust/forget-me-notts) (www.trentbridge.co.uk/trust/forget-me-notts)

有用嘅組織同網站

年齡英國

全國最大嘅慈善機構致力於幫助每個人充分利用晚年生活。

電話：**0800 055 6112**

網址：www.ageuk.org.uk

國際阿茲海默症協會

全球阿茲海默症協會嘅國際聯合會。

電話：**0207 981 0880**

網址：www.alz.co.uk

阿茲海默症協會

英國首屈一指的腦退化症支援及研究慈善機構。佢亦為所有腦退化症患者開咗一個網上討論區，喺YouTube上有影片內容。

電話：**0300 222 1122**

網址：www.alzheimers.org.uk

網址：www.alzheimers.org.uk/talkingpoint

網址：www.youtube.com/AlzheimersSociety

英國阿茲海默症研究中心

英國首屈一指嘅研究慈善機構，旨在戰勝腦退化症。

電話：**0300 111 5555**

網址：www.alzheimersresearchuk.org

AskSARA/生活變得簡單

關於日常生活和設備的指導性建議。

電話： **0300 999 0004**

網址： www.livingmadeeasy.org.uk

貝絲·布里頓

自由活動家、顧問、作家和部落客，專門研究影響老年人、健康和社會護理的問題，特別是腦

退化症。D4Dementia嘅博客。

網址： <https://bethbritton.com/> 或 www.facebook.com/D4Dementia/

護理選擇

協助尋找護理和支援。

可搜尋嘅網站。

網址： www.carechoices.co.uk

護信

一個網上工具，用嚟幫你決定支付社會護理費用。

網址： www.careconfidence.org.uk

照顧者信託基金

一個主要嘅慈善機構，同你嘅照顧者有關，有一個專門為專業人士而設嘅網站。

電話： **0300 772 9600**

網址： www.carers.org

英國照顧者協會

英國唯一一個全國性會員制慈善機構，支持好似你咁嘅照顧者。一個支援網絡，一個改變運動

電話： **0808 808 7777**

網址： www.carersuk.org

照顧者週

一年一度嘅宣傳活動，慶祝同表揚英國六百五十萬照顧者嘅重要貢獻。

網址： www.carersweek.org

護理質委

英格蘭護理服務的獨立監管機構。

電話： **03000 616161**

網址： www.cqc.org.uk

關愛英國

英國最大嘅獨立醫療及社會護理機構。

電話： **0333 321 0939**

網址： www.careuk.com

克里斯·羅伯茨

Chris Roberts 喺博客上講述佢患有腦退化症嘅生活。

網址：www.mason4233.wordpress.com

市民勸告

就一系列主題提供免費、獨立和保密的建議。

電話：**0344 411 1444**

網址：www.citizensadvice.org.uk

DSDC 腦退化症中心

致力於改善腦退化症患者生活的國際知識和專業知識中心。

電話：**01786 467740**

網址：www.dementia.stir.ac.uk

癡呆症朋友

阿茲海默症協會嘅腦退化症之友計劃，係有史以來最大型嘅計劃，旨在改變人們對腦退化症嘅說法。網址：www.dementiafriends.org.uk

英國癡呆症

Dementia UK 為腦退化症患者提供專業的一對一支援和專家意見。還提供海軍上將護士服務。

電話：**0800 888 6678**

網址：www.dementiauk.org

衛生及社會關懷部

負責公共衛生嘅政府部門。有關政府對腦退化症嘅措施同YouTube上嘅影片內容嘅資料。仲有博客畀任何啲護理同支援界工作嘅人，或者接受護理同支援嘅人。

網址：www.youtube.com/departmentofhealth

網址：<https://socialcare.blog.gov.uk>

臨終之事

一個聯盟旨在幫助人們更公開地談論臨終、死亡和喪親之痛，並為生命的終結制定計劃。網址：

www.dyingmatters.org

GOV.UK

政府服務和資訊。

網址：www.gov.uk

Helpguide.org

美國精神、情緒同社交健康指南。

網址：www.helpguide.org

英國臨終關懷中心

為所有參與紓緩治療、臨終關懷和臨終關懷的人提供慈善事業。

電話：**0207 520 8200** • 網址：www.hospiceuk.org

加入腦退化症研究

一項全國性嘅服務，讓人們登記有興趣做義工，參與腦退化症嘅研究。網址：

www.joinementiaresearch.nihr.ac.uk

凱特·斯瓦弗

Kate患有腦退化症，佢喺博客上講述影響腦退化症患者同佢嘅家人，好朋友嘅重要問題。

網址：www.kateswaffer.com

生命故事網絡 – 潮汐

潮汐 – “每天一起參與腦退化症”是一個參與網絡，旨在表彰腦退化症患者的家庭照顧者是經驗豐富的專家，能夠在支援其他照顧者、影響政策以及塑造改進、響應迅速的本地委託服務方面發揮重要作用。

電話：**0151 237 2669**

網址：www.tide.uk.net

居里夫人

為患有絕症嘅人同佢嘅家人提供支援嘅慈善機構。

電話：**0800 090 2309**

網址：www.mariecurie.org.uk

精神健康基金會

改善精神健康患者生活嘅慈善事業。

網址：www.mentalhealth.org.uk

錢幫

免費和公正的金錢建議，包括福利。

電話：**0800 138 7777**

網址：www.moneyhelper.org.uk/en

腦退化症音樂

一個旨在提高音樂作為支持英國腦退化症患者情緒健康和福祉的工具的可及性運動。

電話：**07989 355388**

電郵：info@m4d2020.com

網址：www.musicfordementia.org.uk/about

全國活動提供者協會慈善機構致力於透過以人為本的活動，提高老年人的生活品質。電話：0207

078 9375

網址：www.napa-activities.com

全國LGB&T夥伴關係

減少健康不平等，改善LGB&T人士獲得醫療和社會護理的機會。

電話：**0207 064 6506**

網址：[The National LGBT Partnership – Publications](http://www.consortium.lgbt/nationallgbtpartnership/publications/) (
www.consortium.lgbt/nationallgbtpartnership/publications/)

NHS選擇

NHS提供嘅關於健康同健康生活各方面嘅資料。

網址：www.nhs.uk

聖約翰護理信託基金勳章

在林肯郡、牛津郡、格洛斯特郡和威爾特郡開展業務的護理提供者。

電話：**0800 988 8133**

網址：www.osjct.co.uk

振興

一個全國性嘅慈善機構，喺假期為殘疾人士同照顧者，好似你咁，提供暫託服務。

電話：**0303 303 0145**

網址：www.revitalise.org.uk

禾

老人護理研究所。

網址：www.rice.org.uk/memory+clinic

皇家志願服務

一個義工組織，豐富長者及其家人的生活。

電話：**0845 608 0122**

網址：www.royalvoluntaryservice.org.uk

社會關懷卓越院

資訊、指導、資源和認可的培訓，如果你正在支援腦退化症患者。

網址：www.scie.org.uk/dementia

感信

創造無障礙同吸引人嘅戶外體驗，包括為腦退化症患者而設嘅項目。網頁：

www.sensorytrust.org.uk

銀線

免費24小時求助熱線，為長者提供資訊、友誼和建議。

求助熱線：**0800 470 8090**

網址：www.thesilverline.org.uk

Tommy On Tour

一個男人嘅使命，提高人們對腦退化症嘅關注。在YouTube上有影片內容 – 搜尋“Tommy on tour”。

網址：www.tommy-on-tour-2011.blogspot.co.uk

全民旅遊

一個全國性慈善機構，致力於提供世界級旅遊標準，歡迎所有人。

電話： **0845 124 9971**

網址： www.tourismforall.org.uk

真慈

Tru係一個有腦退化症症狀嘅人，佢喺博客上講述佢嘅生活。

網址： www.truthfulkindness.com

威金腦退化症研究及教育中心

威金腦退化症研究及教育中心處於轉化研究及支援腦退化症患者及其照顧者所面對問題的前沿。訪

問免費在線課程。

網址： www.utas.edu.au/wicking

有關本指南嘅編輯同更新：歡迎電郵 communityfriendly@nottsc.gov.uk