

## 欢迎

来自 *Tom Grabowski* 医生, 华大医疗记忆和大脑健康中心  
主任

亲爱的朋友,

欢迎来到华大医疗记忆和大脑健康中心。我们的宗旨是为了提升失忆患者和其家人的健康。

我们记忆科的护理团队是由记忆与大脑健康专家组成的。我们的目标是为你将来的每一步提供卓越的护理。

我们编写了一本在你被诊断后的生活资源手册。它包含了我们团队人员, 社区合作伙伴和其他失忆患者及其亲友的信息和见解。

我们希望这本手册能够为你将来的旅程提供信息, 鼓励并赋予你权利。我们欢迎你对本手册的想法和意见, 以便使其更有用。

诚挚,



**Tom Grabowski** 医生  
华大医疗记忆和大脑健康中心主任



*Dr. Tom Grabowski*

## 来自 Gathering Place的一封信

我们想分享Gathering Place成员写个你的信。Gathering Place 是华盛顿州西雅图市绿林老年中心的一个早期失忆强化项目。

这个小组花了好几个月的时间来思考他们最想告诉那些刚刚被诊断为失忆或老年痴呆症的人的话。这是他们衷心的话语：



*Gathering Place成员*

亲爱的朋友，

我们是一群生活在失忆里的人群。我们明白你也是刚刚被诊断患有失忆症。我们认同你想知道怎么回事的勇气。感到难以置信，愤怒，害怕和否认都是正常的，但是请记住，你并不孤单。

我们的心与你同在。

你可能想隐瞒你的诊断。我们也试过。但是我们发现，分享我们的生活让我们更轻松。同时也减少了失忆的耻辱感。我们敦促你不要隐瞒。联系那些生活在失忆的人群，并鼓励你的家人寻找支持。被接受是很重要的。我们荣辱共存。

我们懂得在失忆中生活，也和我们的亲友有着亲密的联系。我们希望带给你可以拥有完美生活的希望。未来困难重重，但是你有机会回馈给你的社区和自己，并体验美好，幸福，和善良。

诚挚，

Walt, Mark, Bob, Sarah, Roger, Ron, Helene, Rick, and Midge

# UW Medicine

## 我的日常生活

如何让我自己尽可能地保持健康？

来自 *Mary*, 轻度认知障碍的人生:

“有一次，我的医生跟我说‘多活动，多社交。’

“这是我得到的最好的建议。”



来自 *Myriam*, 老年痴呆的人生:

“在我第一次被诊断时，我做了所有的研究。”

“保持社交活动很重要的。饮食很重要。按指示服用记忆药也很重要。锻炼身体也很重要，因为它让血液回流到大脑。”

来自 *Kimiko Domoto-Reilly* 神经科医生:

“保持身体，社交和精神活跃对大脑健康是非常重要的。”

日常生活中的健康习惯可以帮助你的记忆和思维。它们也可以帮助你感觉更好。

在本章里，你将会了解到你能做的一些对你大脑健康最好的事：定期锻炼身体，保持社交联系，保持头脑活跃，健康饮食，确保睡眠质量，和减轻自己的压力。你也会找到一些帮助你更好的记住和保持安全的提示。

### **本章重点**

- 保持健康的习惯来管理你的症状。
- 尝试每天做一些体能，人际和精神活动。
- 处理你可能有的任何安全隐患。

## **我该如何做才能保持健康？**

### **定期锻炼身体**

体能活动有很多好处。研究表明有氧运动（加速你的呼吸和心跳的运动）可以帮助你的大脑更好的工作。但是，任何对你来说安全的动作都有利于你的身体。

养成每天锻炼的习惯。选择你喜欢做的事。考虑和朋友一起做来保持你的积极性。

### **保持社交关系**

和对你身体和心情有正面影响的人联系。失忆有时会让你想一个人呆着，但是养成和他人保持联系。花时间和你喜欢的人在一起，或见一些和你有共同兴趣的新朋友。

### **保持你的大脑活跃**

每天挑战你的大脑。这可以包括学习新东西，上课，玩游戏或拼图，或玩一些让你思考的电脑游戏。做一些对你有挑战性，但又不是太难会让你烦躁的事。让简单的事变困难的办法就是给自己限时。



## 健康饮食

对你的心脏有益的食物同样对你的大脑有好处。保护你大脑的最好的饮食就是地中海饮食。这饮食包括：

- 吃大量的青菜，豆类，水果，谷类，鱼类和橄榄油
- 少吃单糖，红肉和奶制品。

这饮食包括了一天**1-2**杯红酒，除了对酒精有问题的人。

你的医生可以支持你的健康饮食习惯。选一个对你来讲是正确的，可以对你身体健康有帮助的，和你能接受的饮食。

## 充足睡眠

充足睡眠让你更健康，并且可以帮助你的记忆和思考能力。成人每晚需要**7-8**个小时的充足睡眠。如果你无法获得你想要和需要的睡眠，跟你的医生交谈以确保没有任何生理问题。做这些简单的事来帮助你改善你的睡眠质量：

- **营造一个放松的夜间日常。**睡前**30**分钟，停止工作，关掉电视和电脑，并做一些安静和帮助你放松的事。
- **确保你的睡房帮助你放松和入睡。**你的卧房应该是安静，凉快和黑暗的。避免在卧房使用电视，电脑和电子阅读器。留意或者宠物让你更难入睡。
- **每天准时上床和起床。**这么做有助于你设定你的生理“睡眠时钟”。如果你中午必须午睡，请尽量在下午**3**点前睡不要超过一个小时。

尝试为自己制作一个睡眠计划，坚持一个月，然后检查结果。跟你的护理团队谈谈你发现了什么。我们可以帮助支持你的睡眠策略。你可能不时还是会有无眠夜，但是大多数人发现这些提示有积极的影响。

## 减轻压力

有点压力可能对你有帮助或者给你一点动力。但长期压力可能导致记忆或思考困难。

寻找帮助你减压的办法。想想有什么可以让你放松。对有些人来说，可能听音乐或花时间配宠物或小孩。对其他人来说，可能是做自己有兴趣的事，去散步，整理院子，静坐或祷告，或大笑。下一页是一种冥想的例子。

减压对你的记忆和思考有帮助。它也可以让你觉得更好！

## UW Medicine | 支持护理合作伙伴

*我的家人和朋友应该知道什么？*

*来自Jane, 前护理伙伴:*

“这是为了让自己身心健康。我自己时间很有限，但是每天早上在健身房的30分钟对我来说是很重要的。你得身体健康才能照顾其他人。”



*来自Connie, 前护理伙伴:*

“寻找一个支持团队。和有类似情况的人，有想法的人以及可以一起笑的人保持联系是很重要的。你需要笑--你需要多笑一笑--你需要和可以帮助你笑的人在一起。”



*来自Gloria, 前护理伙伴:* “我很早就成为了我丈夫的倡导者。而且我试图让我们的关系保持一些常态。我希望我丈夫知道，就算你有这个诊断，也不用被其吞噬。你仍然拥有美好的生活。我们仍然会一起做很多事。”



*Carin Mack, MSW*

## 社区之声

### 护理伙伴指导员

*Carin Mack, MSW, 社工, 绿林老年中心 (Greenwood Senior Center)*

当亲人被诊断有老年痴呆或健忘时，一位家庭成员将承担起指导员这个重要角色。指导员包括充当啦啦队长，教育家，协调员和策划者。虽然随着疾病的发展，护理伙伴所需的支持将不断发展，但在整个过程中，指导至关重要。

从被诊断开始就由医疗机构中的护理伙伴进行指导是至关重要的。护理合作伙伴必须了解医疗团队提供的复杂信息，并记录预约，药物和建议。在医院里，需要一个护理伙伴来确保提供正确的护理，并且让他们所爱的人保持舒适并意识到治疗过程。

护理伙伴通常必须成为家庭和社区的领导者，以支持痴呆症或失忆者的需求。他们主张让所有家庭成员对治疗计划达成一致。这包括涉及可能居住在不同城市或州的家庭成员。家庭会议，无论是当面，在电话上还是在线上，都是共享信息和规划未来的好工具。

当老年痴呆患者或失忆患者准备就绪后，护理伙伴可以帮助其告知他们所在的信仰社区，工作场所，和人际圈有关于他们所爱的人所经历的变化。这样，双方都可以进行参与活动并获得所需的社会支持。

案件经理，老年保健律师，医疗工作者，和社工等专业人士也可以提供帮助。支持小组也是了解社区资源的好方法。

成为家人或朋友的操作员是送给他们的礼物。你不必是完美的。只要记住相信你的直觉。你是最了解你最爱的人！

## 如何更好的支持我爱的人？

支持痴呆患者或失忆者的方式将在这个过程中有所变化，并会因人而异。请阅读附录中的“书籍”页面，以了解有关照顾患者的具体提示。

以下是一些帮助促进你爱的人的健康的方法：

### 华大之声

## 支持你的至亲的健康：5个关键

来自 *Abhilash Desai* 医生，老年精神病医生和华盛顿大学精神病学和行为科学系副教授



*Abhilash Desai* 医生

### 活在当下

尽可能多地关注你和你至亲之间在当下发生的事情。放下你的期望，过往的事情，以及对未来的担忧。

接受现况。当你活在当下时，更容易找到小幸福和有意义的连接。

### 认同想法和感受

当你认同你爱的人的想法和感受时，他们知道他们是被聆听，重视和尊重的。当你爱的人说些什么时，试着点头并重述他们所说的话：“听起来你对此感到生气。”你也可以用语言来表达你的爱人脸上的情绪：“你看起来很沮丧。我知道这很难。”

### 珍惜你所爱的人的参与

相信你所爱的人有一些宝贵的东西可以提供。这可能是通过言语，姿态或面部表情来实现的。放慢你的步伐并对你所爱的人可能要分享的东西表示好奇。即使是尝试用其他方式进行交流的邀请（如触摸），也是失忆者为这份关系带来的礼物。



来自Katie, 护理伙伴:

“妈妈和我经常讨论我们眼前所看到的事物，这里的和现在的。比如，我们会一起看窗外的鸟。你看到了什么？它让你想到了什么？这些“当下”的交流是我们连接的好方法。

## 不完美是正常的

这个旅程没有路线图。你的课程总是在变化，这是不可能做到完美的。

## 保持你的幽默感

尽可能地找各种方法将幽默带入与亲人间关系中。一起笑可以是缓解压力的好方法。它也可以帮助你们维持关系。

## 我该如何在照顾至亲的同时照顾好自己？

在这段时间与你的爱人在一起可能是你将要做的最有价值和最具挑战性的事情之一。这需要很多精力。它会带来许多情绪，如悲伤，愤怒，怨恨，内疚或担心。

在这个路程照顾好自己是至关重要的。当你照顾好自己时，你才能够更好地照顾你所爱的人。

以下有一些关于自我照顾的方法：

- 加入一个支持小组。有一个能理解，倾听并提供支持的同伴将会非常有帮助。你不必一个人扛。
- 休息一下。放下你可能因为为自己做一些事而感到的内疚感。
- 列出你需要的帮助。请他人帮助你完成特定的任务。
- 笑!
- 别对自己要求完美。刚好就好。
- 每天至少要做一件你喜欢做的事情。
- 保持你自己的健康和健康的选择。保持活跃，吃好睡好对你和你爱的人一样重要。



## 我们之声

### 来自护理伙伴们的话

我们访问西雅图绿林老年中心（Greenwood Senior Center）的护理合作伙伴支持小组的成员，“你想对刚开始这一旅程的朋友或家人说的一件事情是什么？”这是他们分享的内容：

- 不要因小事而烦恼。
- 要有耐心。
- 放下。
- 尽早加入支持小组!
- 期待意外。
- 学习新的沟通方法。
- 在诊断外关注此人。
- 照顾好自己。
- 尽可能的多了解老年痴呆症。
- 提醒自己“这一切将会过去。”

### 疑虑？

你的疑虑很重要。如果你有疑问或顾虑，请咨询你的医生。

- 了解更多有关于记忆与大脑健康中心，请访问 [depts.washington.edu/mbwc](https://depts.washington.edu/mbwc)
- 预约门诊，请致电 206.520.5000