

退智症 指南

確診後好好生活



For more information:
alzheimers.org.uk
0300 222 1122

Traditional Chinese





關於本指南

如果您最近被告知患有退智症，則本指南適用於您。這可以是任何類型的退智症，例如阿茲海默症、血管性退智症或混合型退智症。或者，這也可能是路易氏體退智症 (DLB) 或較罕見的類型，例如額顳葉退智症 (FTD)。

本指南不僅適用於退智症患者親近的朋友或家人，也適用於照護和協助退智症患者的人使用。

還包含以下資訊：如何讓患者盡可能維持良好生活及如何規劃未來。本指南還包含以下資訊：如何讓患者盡可能維持良好生活及如何規劃未來。

本指南初版是由Alzheimer's Society 所編製，並獲得英國衛生部支持與資助。此為第二版。經由退智症患者，相關護理人員和專業人士進行審查，這個版本採納了各方意見而進行修訂。

如果您想討論本指南中的任何資訊，請撥打Alzheimer's Society的全國退智症熱線電話 (National Dementia Helpline)。
。我們的網站還有更多的資訊供您參考。



請撥打全國退智症服務熱線
0300 222 1122



「在等待與醫生會診時間到來的期間，我變得非常抑鬱，但Alzheimer's Society的人員給我提供了協助和支援不然，我都不知道該怎麼辦才好。」

Liz Cunningham，
退智症患者

前言

Liz Cunningham

面對退智症的診斷結果是很可怕的。你可能會覺得心煩、不安、焦慮或疑惑。無論你有何感覺，最重要的是你要知道：你並非孤立無援。

在獲得診斷前，我利用Alzheimer's Society的網站來獲取資訊，瞭解何處可以取得協助和支援。在等待與醫生會診時間到來的期間，我變得非常抑鬱，但Alzheimer's Society的人員給我提供了協助和支援不然，我都不知道該怎麼辦才好。獲得持續不斷的支援是能夠重新生活的開端。

確診後獲取資訊和支援真的很重要，這讓你感到安心，讓你可以回歸自己的生活。這份指南提供你需要瞭解有關診斷、治療、日後生活以及如何與退智症和平共處的所有資訊。如果你擔心自己的任何症狀，你可以在指南中查詢，這其中還有一些中肯的建議。

另外本指南還包含可以為你提供支援的其他人士的詳細聯絡方式，其中包括Alzheimer's Society所提供的服務（例如服務熱線）。我雖然有家庭照顧者，但與協會的人士交流可以消除疑慮或恐懼，他們會用簡單的方式進行解釋 – 這種安心感最終是非常重要的。



請撥打全國退智症服務熱線
0300 222 1122

面對您的診斷結果

如果您最近被診斷出患有退智症，您可能會感到悲傷、恐懼、失落、孤獨、憤怒甚至懷疑。現在您獲得了對於自身問題的解釋，或許這會讓您感到略為寬慰。每個人都不一樣，但在不同的時間點，這些各種反應都是有可能出現的，也都是正常的。您的感受很可能每天都會不一樣。

如果可以，您應該跟家人和朋友談談您的感受。談論問題往往是處理問題的第一步。這還可以幫助其他人瞭解您的經歷，並且知道該如何從旁協助。他們可能也會發現問題很棘手，因此交談對他們也有好處。此外，還有專業的健康和社會關懷工作人員，例如諮詢師或退智症顧問，您可以與他們交流，尋求支援。

也有助於您進一步瞭解您的診斷結果，並且做好心理準備。這可以降低未來規劃的難度。您可能想要立即採取行動，或是覺得心裡還沒做好準備 – 按照自己的節奏來處理問題是件好事。如果您覺得自己已經做好準備，本指南提供的豐富資訊和建議可供您參考。

您必須知道自己並非孤立無援 – 英國大約有 850,000 人患有退智症。即使患有退智症也可以生活得好，您和家人都可以獲得支援。您甚至可能會想透過參與研究、服務推動、活動或志工的方式來幫助他人。

如何使用本指南



您可以讀完整本手冊，或選擇與您切身相關的部分重點閱讀。如果您比較想以略讀方式來取代閱讀全文，本指南每個章節的開頭都提供了重點摘要。



您會在某些章節的末尾看到很多「接下來的步驟」。您可能會考慮做一些可以幫助您好好生活、為將來做規劃的事情。



在本手冊中，您會看到建議閱讀的其他 Alzheimer's Society 刊物，這些刊物可以讓您進一步瞭解本手冊的主題。大部分內容僅提供英文版。然而，我們有些資訊另行提供其他語言版本，並且我們的服務熱線提供翻譯服務。我們的工作人員可以提供更多資訊、建議和支援。



您會在第 119 頁找到 Alzheimer's Society 的服務列表。第 123 頁列出其他相關的組織機構。





目錄

1	關於退智症	9
2	療法	25
3	好好生活	37
4	提前規劃	59
5	針對退智症患者的服務	81
6	針對照顧者的支援	95
7	研究	113
8	Alzheimer's Society的服務和支援	119
9	其他有用組織	123



請撥打全國退智症服務熱線
0300 222 1122



1

關於退智症

本節內容

要點：關於退智症	10
何謂退智症？	12
有何症狀？	13
演變	14
病因為何？	14
為何有些人會患上退智症？	15
退智症的類型	16

要點：關於退智症

退智症不是一種正常的衰老現象。它的病因是大腦受到疾病的影響。退智症對每個患者的影響不一，您可能會經歷很多變化。這些變化可能包括記憶、思維、專注力和語言問題。對於生活周遭所見所聞之事，您可能會變得疑惑或難以理解。您可能還會發生情緒、情感和行為變化。

退智症是漸進式的，這意味著您的症狀會隨著時間變得越來越嚴重。然而，許多退智症患者都度過了多年活躍且充實的生活。

退智症有很多種類型。最常見的是阿茲海默症和血管性退智症。較罕見的是路易氏體退智症 (DLB) 和額顳葉退智症 (FTD)。也有可能患上一種以上的退智症，這種疾病稱為「混合型退智症」。最常見的混合型退智症是同時患上阿茲海默症和血管性退智症。

有些比較罕見的疾病也會導致退智症。這種情況總共僅占所有確診退智症患者的 5%。

種種因素提高了人類患上退智症的風險。衰老、基因、健康和生活方式 (例如運動、飲食或吸煙) 都會產生影響。

大部分退智症患者年齡都在 65 歲以上，但退智症也會影響年紀較輕的患者。

何謂退智症？

「退智症」一詞指的是一組症狀，這些症狀可能包括失憶，在思維、問題解決或語言方面的困難，且時有情緒、認知或行為變化。這些變化一開始通常是相當細微，但是對於退智症患者來說，這些變化已經嚴重到足以影響日常生活。退智症不是一種自然的衰老現象。它的病因是大腦受到疾病的影響。

已知的退智症類型超過 100 種。最常見的是阿茲海默症和血管性退智症。如欲瞭解更多資訊，請參閱第 16 頁的「退智症類型」。



如欲瞭解更多資訊，請參閱簡報 400, [What is dementia?](#)

退智症統計數據

- 英國大約有 850,000 名退智症患者。
- 隨著年齡的增長，您患上退智症的機率也會提高。在 65 歲以上的老年人中，每 14 人中就有一人患有退智症，而 80 歲以上老年人的退智症患病比率是六分之一。女性患有退智症的比率比男性常見。
- 英國至少有 42,000 名年紀較輕者 (65 歲以下) 患有退智症。此稱為早發性退智症或年輕型退智症。

有何症狀？

每個患者的退智症經歷都不一樣。不同類型的退智症對每個患者的影響也不同。然而，以下列出了一些常見症狀。您可能會發現自己也有其中的一些症狀。

失憶：

- 難以想起最近發生的事情 (但可能很容易記起很久以前的事情)
- 交談時反覆提起說過的話，例如一遍又一遍提出相同的問題。

難以想通問題和做出規劃：

- 難以專注於問題、遵循一系列步驟、理解新概念或解決問題
- 難以處理家庭日常事務，例如按照食譜烹飪食譜或管理個人財務 (例如退休金或銀行帳戶)。

語言問題：

- 難以找到合適的詞語
- 難以理解對話，或誤解聽到的內容。

對時間或地點感到迷惑：

- 記不住當下的時間、日期或季節
- 記不住或不知道自己在哪裡，即使是在熟悉的地方。

視覺感知困難：

- 難以判斷距離 (例如在樓梯上)
- 誤解圖案或鏡子裡的倒影。



請撥打全國退智症服務熱線
0300 222 1122

1

情緒變化或難以控制情緒：

- 變得異常焦慮、悲傷、恐懼、急躁或容易心煩
- 對事物失去興趣，變得自閉
- 缺乏自信。

演變

退智症是漸進式的，這意味著您的症狀會隨著時間變得越來越嚴重。每個患者的病情發展速度都大不相同。某些退智症患者可以保持多年的獨立自主。

在退智症的中晚期，您在日常活動中將需要越來越多的支援，例如烹飪或個人照顧（例如洗滌和穿衣）。雖然有些患者可以活很多年，但退智症確實會縮短預期壽命。

無論退智症會帶來什麼樣的影響，無論處在哪個階段，患者都有辦法改善生活。如欲瞭解更多資訊，請參閱第 37 頁的「好好生活」和第 81 頁的「針對退智症患者的服務」。

病因為何？

退智症的病因是疾病導致的大腦物理變化。隨著退智症的發展，大腦的結構和化學物質會繼續變化，導致神經細胞死亡。隨著更多的神經細胞死去，大腦開始受損。

大腦不同部位的損傷會有不同的影響。例如，大腦某個區域的損傷可能會影響患者的短期（近期）記憶，而另一個部位的損傷可能會影響其事務組織能力。如欲進一步瞭解大腦變化，請參閱第 16 頁的「退智症類型」。



如欲瞭解更多資訊，請參閱簡報 456, [Dementia and the brain](#)

您也可以用電腦觀看我們的「退智症如何影響大腦」動畫指南。動畫指南位於以下網站 alzheimers.org.uk/braintour。

為何有些人會患上退智症？

為何有些人會患上退智症，而其他人卻不會，原因並非始終明確。這取決於年齡、基因、健康和生活方式（例如運動、飲食或吸煙）。



如欲瞭解更多資訊，請參閱簡報 450, [Risk factors for dementia](#)



1

退智症的類型

退智症有很多種類型。退智症的確診患者中，有 95% 屬於下列四個主要類型的其中一種：阿茲海默症、血管性退智症、路易氏體退智症 (DLB) 或額顳葉退智症 (FTD)。下文詳述這些症狀類型。

阿茲海默症是最常見的類型，其次是血管性退智症。如欲瞭解退智症的其他病因，請參閱第 23 頁。

阿茲海默症

大腦內部

大腦內部堆積了稱為「斑塊」和「纏結」的異常結構。這些異常結構會破壞神經細胞的運作和彼此之間的溝通，最終導致神經細胞死去。

阿茲海默症患者的大腦還缺少某些重要的化學物質。這些化學物質水平的降低，意味著大腦內部的訊息傳輸會出現異常。

早期變化

阿茲海默症的早期症狀通常是輕度失憶，例如：難以想起最近的事件或瞭解新資訊。這是因為大腦受影響的第一個部分通常是負責記憶和學習的部分。例如，您可能會忘記別人的姓名或東西的放置位置。

其他早期變化可能包括：

- 語言問題，例如難以找到合適的詞語來描述某個事物
- 對他人的話語感到迷惑，或難以理解
- 難以看到物體的立體形式
- 難以處理日常活動，例如在商店裡付款時數不清硬幣
- 變得更加自閉，或出現情緒波動。



如欲瞭解更多資訊，請參閱手冊 616, Alzheimer's disease: Understanding your diagnosis

血管性退智症

大腦內部

血管性退智症是大腦供血問題所導致的，其中的「血管性」一詞與血管有關。神經細胞需要血液提供氧氣和營養素才能存活。沒有足夠的血液，這些神經細胞就會死去。

血管性退智症的類型分為多種。一種是由中風所引發（稱為「中風相關退智症」）。一種是大腦深處供血嚴重不足所引發（稱為「皮質下血管性退智症」）。

如果血塊堵塞大腦某個部位的血液流動，或大腦血管爆裂，就會引起中風。血管性退智症有時候發生在嚴重中風之後（稱為「中風後退智症」）。但更常見的情況是，一系列微小的中風引發血管性退智症（稱為「多發梗塞性退智症」）。

皮質下血管性退智症（大腦深處供血嚴重不足所引發）的常見病因是為大腦供血的小動脈變窄。



1

早期變化

您的病情變化取決於大腦的受損部位。常見的早期變化包括難以進行規劃、快速思考或集中注意力。此外，您可能會在短時間內有困惑的感覺。您也可能會變得抑鬱或焦慮。失憶在早期階段並非總是常見。

如果您發生過嚴重中風，則可能會突然出現血管性退智症的症狀。這些症狀可能會在之後維持穩定，或者在早期階段時，甚至會隨著時間而稍微好轉。如果您再度中風，則症狀可能會再次惡化。

如果發生過一系列輕微的中風，您的症狀可能會穩定一段時間，隨後分階段惡化，而不是逐漸惡化。

如果您患有皮質下血管性退智症，則症狀可能會逐漸惡化，或分階段惡化（較少見）。



如欲瞭解更多資訊，請參閱手冊 614, [Vascular dementia: Understanding your diagnosis](#)

路易氏體退智症 (DLB)**大腦內部**

此類退智症得名於一種生長於神經細胞內部的小塊蛋白質，名為「路易氏體」。與阿茲海默症的斑塊和纏結類似的是，路易氏體也會擾亂大腦的功能。路易氏體會降低化學信使的水平，導致神經細胞死亡。

路易氏體也見於帕金森病患者。隨著病情的惡化，帕金森病患者患上退智症的風險很高。如果患上退智症，則稱為帕金森病性退智症。



更多資訊請訪問
alzheimers.org.uk

1

早期變化

在路易氏體退智症的早期階段，您可能會發現很難保持注意力集中和進行未來規劃、推理及解決問題。這些症狀通常每天都截然不同。

您的視力可能也會出現問題，例如：

- 覺得難以判斷距離
- 難以看到物體的立體形式
- 出現幻覺（幻視）。

您可能還會出現類似帕金森病的症狀。其中包括：

- 動作緩慢僵硬
- 出現平衡問題
- 手臂或腿部顫抖

睡眠問題也是常見症狀。然而，您的記憶力所受到的影響，通常會小於阿茲海默症患者。



如欲瞭解更多資訊，請參閱手冊 37, [Dementia with Lewy bodies: Understanding your diagnosis](#)



請撥打全國退智症服務熱線
0300 222 1122

1

額顳葉退智症 (FTD)

大腦內部

「額顳葉退智症」一詞包含多種疾病。它原本稱為皮克氏病 (Pick's disease)，現在有時依然會沿用這個名詞。此病是大腦的額葉和顳葉區域受損所致。這些區域負責控制行為、情緒反應和語言技能。

在額顳葉退智症中，成塊的異常蛋白質積聚在這些腦葉的神經細胞內，導致這些細胞死亡。在大腦內部傳遞資訊的重要化學物質也會受到影響。

早期變化

額顳葉退智症的主要患病群體是年紀 40-60 多歲的人（比大部分阿茲海默症或血管性退智症患者年輕）。額顳葉退智症分為三類：行為異常型、語意型退智症和漸進式非流暢型失語症。

在行為異常型額顳葉退智症中，性格或行為變化的症狀往往會先被發現。您可能會變得自閉或似乎不太在乎他人，或是發表不禮貌的言論。您也可能會變得偏執或衝動，例如對不尋常的食物具有短暫的愛好。

如果您患有語意型退智症，您說話通常很流暢，但您可能會誤解某些詞語的涵義。

如果您患有漸進式非流暢型失語症，您的語言能力也會受影響。您的語速可能會變得緩慢，並且說話很費力。

在額顳葉退智症的早期階段，您的日常記憶不大可能會受到影響。



如欲瞭解更多資訊，請參閱手冊 687, [Frontotemporal dementia: Understanding your diagnosis](#)

混合型退智症

有些人會同時患上一種以上的退智症。此稱為混合型退智症。最常見的混合型退智症是同時患上阿茲海默症和血管性退智症。其次是同時患上阿茲海默症和路易氏體退智症。如果您患有混合型退智症，您可能會出現兩種退智症的綜合症狀。



1

1

較年輕群體的退智症 (青年早發退智症)

英國至少有 42,000 人在 65 歲之前被診斷出患有退智症。此病通常稱為「青年早發退智症」、「早發性退智症」或「勞動年齡退智症」。

如果您未滿 65 歲，您可能會患上任何類型的退智症。然而，您更有可能患上較不常見的退智症，例如額顳葉退智症或基因引發的其他退智症。較年輕的退智症患者僅有三分之一患有阿茲海默症。

雖然某些症狀可能是類似的，但年紀較大的患者經常面臨不同的挑戰，需要各種支援。您的家人也許比較年輕，您可能負擔著房貸等債務，而且您可能還在工作。您可能還有各種興趣愛好，對於如何與退智症和平共處抱有各種期待。

如欲進一步瞭解較年輕退智症患者可能面臨的問題，請參閱「財務問題、駕駛和工作」的章節。自第 59 頁起的第四章「提前規劃」也談及這些問題。另請參閱第 93 頁，取得有關「針對較年輕群體的服務」的資訊。



如欲瞭解更多詳細資訊，請參閱手冊 688, [Young-onset dementia: Understanding your diagnosis](#)

退智症和學習障礙

患有唐氏綜合症等學習障礙的人，會更容易在年輕時患上退智症（通常是阿茲海默症）。如果您患有退智症和學習障礙，則早期症狀會有所不同，例如您更有可能會出現行為變化。您所獲得的支援應該符合您的理解能力和喜歡的溝通方式。



如欲瞭解更多資訊，請參閱簡報 430, [Learning disabilities and dementia](#), 以及 Easy Read 簡報 ER1, [What is dementia?](#)

酒精相關腦損傷 (包括柯沙可夫症候群 (Korsakoff's syndrome))

酒精相關腦損傷 (ARBD) 的病因是長年酗酒。患者以中年人為主。ARBD 不是退智症，但會有類似的症狀，例如失憶和決策問題。如果停止飲酒，保持健康飲食，接受認知復健治療，您可能會部分或完全恢復健康。



如欲瞭解更多資訊，請參閱簡報 438, [What is alcohol-related brain damage?](#)

較罕見的退智症病因

其他多種疾病也會引發退智症。這種情況比較罕見，全數僅佔所有退智症的 5%。然而，此情形在較年輕的群體中更為常見。



如欲瞭解更多資訊，請參閱簡報 442, [Rarer causes of dementia](#)



1



2

療法

本節內容

要點：療法	26
治療退智症的藥物	28
非藥物療法	34

要點：療法

退智症尚無已知的治癒療法。療法包括藥物和非藥物方式、控制其他疾病，以及改變患者的生活方式。綜合使用上述療法，患者能夠度過多年的良好生活。

共有四種已開發的阿茲海默症藥物：

- 愛憶欣 (donepezil)
 - 憶思能 (rivastigmine)
 - 利憶靈 (galantamine)
- } 適用於退智症早期和中期患者。
- 憶必佳 (memantine) – 適用於退智症晚期患者。

這些藥物適用於暫時控制某些阿茲海默症患者症狀。如果您患有路易氏體退智症，或阿茲海默症和血管性退智症混合的退智症，您可能需要服用上述藥物。

如果患有額顳葉退智症，則不適用這些藥物。您可能需要服用抗抑鬱藥來抑制某些症狀。

如果您患有血管性退智症，則您通常需要服藥治療潛在的任何疾病，例如高血壓或心臟病。

您還可以採用非藥物療法。例如認知刺激，該療法可能包括字謎遊戲或討論時事新聞，讓您的大腦保持活躍。另一個是生活故事作業，讓您建立自己的生活經歷記錄，協助改善記憶。這可以記錄在剪貼簿、相簿或電腦中。

退智症治療藥物

退智症目前尚無已知的治愈療法。但科學家正在設法尋找。如欲瞭解更多資訊，請參閱第 113 頁的「研究」。

然而，有些藥物能夠提供協助。根據您的退智症類型，這些藥物可以暫時減輕某些症狀，或是阻止這些症狀惡化。確診後採用非藥物療法和尋求適當支援（例如 善用各種資訊和建議、與他人交流、保持思維活躍）也非常重要。

其他疾病或感染也需要加以控制 – 請參閱第 47 頁的「保持健康」。

阿茲海默症

針對阿茲海默症導致的某些腦部化學變化，已開發出四種藥物。這些藥物的研製初衷是為了幫助改善記憶和思維，但或許也可以治療其他症狀。這些藥物也有助於治療某些其他類型的退智症。

愛憶欣 (donepezil)、憶思能 (rivastigmine) 和利憶靈 (galantamine)

如果您患有輕微到中等程度的阿茲海默症，醫生可能會開立下列三種藥物的其中一種：

- 愛憶欣 (donepezil)
- 憶思能 (rivastigmine)
- 利憶靈 (galantamine)

如果您患有主要由阿茲海默症導致的混合型退智症，則可能需要服用上述其中一種藥物。

這些藥物的作用類似，都是透過提高名為乙醯膽鹼 (acetylcholine) 的化學物質含量來發揮效果。乙醯膽鹼有助於大腦內部訊息的傳遞。阿茲海默症患者缺乏這種化學物質。

這些藥物首先會由退智症專科醫生開立。專科醫生包括：

- 具備退智症專業知識的全科醫生 (GP)
- 記憶力診所的精神科醫生（專門治療心理疾病的醫生）
- 老年醫學醫生（專門治療老年人身體疾病的醫生）
- 神經科醫生（專門治療神經系統疾病的醫生）。

在此之後，您的全科醫生一般能進行常規開藥，並由您的全科醫生或會診醫生定期檢查。

可能的療效

您可能會發現這些藥物可以暫時改善您的症狀。療效可能包括焦慮減輕，積極性、記憶力、注意力和日常生活技能得到改善。

可能的副作用

這些藥物的副作用包括食慾降低、噁心、嘔吐和腹瀉。這些副作用的發生機率平均只有十分之一左右。如果其中一種藥物導致了疑似副作用，您可以換用其他藥物。

2

2



2

憶必佳 (memantine)

如果您處於阿茲海默症中期階段，但無法服用第 28 頁列出的三種藥物（可能由於副作用），則您可能需要服用憶必佳。憶必佳也用於阿茲海默症晚期，此時患者的症狀會變得嚴重。有時候，憶必佳會與愛憶欣、憶思能或利憶靈一起服用。

憶必佳的作用機理是保護神經細胞不受名為麩胺酸 (glutamate) 的天然物質的影響。阿茲海默症患者大腦的麩胺酸含量通常很高，這對大腦是有害的。

可能的療效

憶必佳可以暫時減緩阿茲海默症中期和晚期患者的症狀發展。憶必佳有助於改善注意力，減輕焦慮或減少攻擊行為，後兩者在退智症晚期較為常見。

可能的副作用

憶必佳的副作用通常少於其他三種藥物，不過它也可能會導致眩暈、頭痛、疲倦、血壓升高和便秘。



如欲瞭解更多資訊，請參閱簡報 407, [Drug treatments for Alzheimer's disease](#)

血管性退智症

如果您患有血管性退智症，我們不推薦用於治療阿茲海默症的藥物，除非您患有同時出現血管性退智症和阿茲海默症的混合型退智症。

然而，如果服用藥物來治療導致血管性退智症的潛在疾病，並遵循健康的生活方式（例如不吸煙），就有可能減緩血管性退智症的發展。這些潛在疾病包括：

- 高血壓
- 高膽固醇
- 中風
- 糖尿病
- 心臟病

全科醫生經常會針對這些疾病開立處方藥。您可能正在服用這些藥物。請務必聽從醫生的建議，定期接受檢查。

2



2

其他退智症

路易氏體退智症

如果您患有路易氏體退智症，醫生可能會給您開出針對阿茲海默症早期患者的三種藥物（愛憶欣、憶思能或利憶靈）的其中一種。如果您出現較為煩惱的症狀，例如幻覺或躁動，這些藥物會很有幫助。

如果您出現嚴重的睡眠問題，其他藥物有時候也會有療效。對於運動或平衡問題，醫生可能會為您開立左旋多巴 (levodopa)。

額顳葉退智症

用於治療阿茲海默症患者的藥物，對於額顳葉退智症患者而言並未提供任何療效。這些藥物甚至可能是有害的。這些藥物未被批准用於治療額顳葉退智症，通常不可開立使用。

如果您患有行為異常型額顳葉退智症，則通常需要服用抗抑鬱藥。抗抑鬱藥可以減少癡迷性或強迫性的不當行為。

新療法研究

許多退智症患者希望瞭解新療法研究的相關資訊。有些患者會選擇參與臨床試驗。如欲瞭解更多資訊，請參閱第 113 頁的「研究」。

2

需要詢問醫生的用藥問題

在看醫生之前，準備好一些用藥問題是有幫助的。

- 有沒有非藥物療法可以讓我不服藥，或者先試試看？
- 您為何開這種藥？
- 這種藥如何服用？
 - 這種藥需要吃多久？
 - 如果我忘記吃一次藥，會發生什麼事？
 - 我還可以服用其他藥物嗎？
 - 我可以喝酒嗎？
- 這種藥的優點和缺點是什麼？
 - 這種藥有何療效？
 - 這種藥對我的症狀會有何影響？
 - 這種藥會如何改善我的日常生活？
 - 會有副作用嗎？
 - 有哪些變化是我應該向您說明的？
- 有哪些注意事項？



非藥物療法

藥物並非治療或控制退智症的唯一方法。有很多其他療法可以幫助您好好生活。以下說明一些常見的非藥物療法，自 37 頁起的第三章「好好生活」則提供度過良好生活的其他方法。

全國各地提供的非藥物療法和使用途徑都各不相同。詳情請諮詢您的全科醫生、記憶力服務機構或當地的 Alzheimer's Society。您甚至可以自行前往上述服務機構。

認知刺激療法

認知刺激療法 (CST) 旨在讓您的大腦保持活躍，以提高思維能力。其原理是採用一系列長達數週的主題活動治療。例如，某一次治療可能包括進行字謎遊戲或談論時事新聞。而在其他治療中，您可能要配合音樂演奏樂器。CST 還包括回憶療法的元素 (見下文)。

首次全套療程結束後，您可能會被提供維護性 CST (頻率較低的補充療程)，以維持療效。經實證顯示，CST 等方法可以提高退智症患者的思維能力和生活品質。

認知復健

在認知復健中，心理醫生或職能治療師將與您和與您的親人合作，幫助您實現所設定的目標。這可以是學習使用手機，或是重新學習烹飪等生活技能。在退智症的早期階段，認知復健可以協助您實現目標，以更好的方式應對病情。認知復健發揮作用的方式，是讓您使用大腦的正常部位來協助改善不正常的部位。

生活故事和回憶作業

生活故事作業是利用剪貼簿、相簿或電子應用程式，讓您回憶和記錄自己的生活細節。這可以是您的經歷、價值觀或信念。生活故事作業通常是一項由您和某位家人、朋友或支援工作者共同完成的活動。

回憶作業包括使用照片、熟悉的物體或音樂作為提示，藉此談論您的過去。它可以幫助您審視自己的完整人生，認識自己的經歷和成就。

有時候，這些方法會搭配使用一個記憶盒，盒內裝有患者最喜愛的物品或紀念品。類似的技巧很受歡迎，因為這種方式可以喚起患者往往能保存更久的早期記憶。

經實證顯示，一對一完成的生活故事和回憶作業可以改善情緒、幸福感和某些思維能力 (例如記憶)。談論自己是誰，能有助於您和其他人將注意力集中在您身上，將您視為一個擁有有趣、多采多姿的人生經歷並且依然擁有技能和興趣愛好的人，而不是關注您的退智症。

2

2



2

音樂和創作性藝術療法

這些療法是讓您創作音樂、唱歌、跳舞、繪畫和發揮創意的療程。這可以是分組或單獨治療，由領有證照的專業人員帶領。如果您覺得難以表達自己的感受，創作性療法會對您有幫助。此療法可讓您的大腦保持活躍，協助您提高情緒控制和自我表達能力。

補充療法

補充療法包括範圍廣泛、不屬於傳統醫學的療法。如果您正在考慮嘗試這些療法，您應該與全科醫生詳加討論。有些實證顯示，退智症患者可能會受益於以下療法：

- 芳香療法 – 特別是使用香蜂草和薰衣草 (用於放鬆身心)
- 按摩 (針對躁動)
- 光照療法 – 坐在燈箱前 (針對睡眠障礙或情緒低落)



接下來的步驟



請全科醫生為您解釋藥物的用途和服用方法。



聯絡全科醫生或當地的Alzheimer's Society，詢問是否有能夠協助您好好生活的療法或活動。

3

好好生活

3

本節內容

要點：好好生活	38
保持積極心態	42
人際關係的變化	43
溝通	45
應對失憶	46
保持健康	47
保持活躍	51
讓家庭環境適合退智症患者生活	53
科技設備	54
獨居	56

要點：好好生活

如果經確診患有退智症，您可以做很多事情來幫助自己盡量好好生活。請務必保持積極的心態，專注於您還可以完成和享受的事情。

患上退智症後，人際關係可能會發生變化，這也許會難以適應。但這並非意味著人際關係變得沒那麼重要，或其他人不再那麼關心您。不要封閉自己，和他人多交談是很重要的。

有時候，你會發現自己難以與他人進行溝通。請試著利用比較容易溝通的日子來解釋您所出現的問題，以及他人可以如何幫助您。

如果您有記憶問題，您可以嘗試使用一個大日記本，或許應該將它放在日曆時鐘旁邊。您還可以嘗試將鑰匙或眼鏡等重要物品集中放在同一個地方 – 某個顯眼的地方（不要放在抽屜或櫥櫃裡）。

患上退智症並不意味著一定會感到身體不適。請務必設法保持健康。經常運動、保持均衡飲食會有幫助。如果您吸煙，請設法戒煙。

與全科醫生安排定期檢查，以及定期的牙齒、視力和聽力檢查。接種每年一次的流感疫苗，身體如有不適，請立即就醫。出現尿道感染或胸部感染等小問題時，如果不立即求助，您可能會感到非常困惑。

由於生活發生種種變化，您可能會感到抑鬱或焦慮。如果出現這種情況，您可能需要服用抗抑鬱藥，並接受談話療法，例如心理諮詢或認知行為療法 (CBT)。

請見第 40 頁續文

要點：好好生活（續）

3

設法保持活躍，與其他人保持聯絡。這可以幫助您保持技能和記憶力，提高您的自尊心，改善睡眠和幸福感。盡量堅持做自己喜歡的事情，即使您不得不採取稍微不同的方式亦然。如果您發現有些活動難以完成，請諮詢職能治療師（幫助患者保持日常生活技能的健康專業人士）。

您還可以採取一些措施讓家裡變得更安全。移除容易讓人絆倒的物品，安裝一氧化碳探測器和煙霧警報器。您也可以為插座、電燈和暖器安裝自動定時器。

有很多科技設備能夠幫助您好好生活。這些設備包括電子服藥提醒裝置、定位裝置（協助您找到放錯地方的物品）、自動照明裝置和「關閉」裝置（協助關閉您忘記關閉的瓦斯、烤箱或水龍頭）。

如果您患有退智症且獨居，則可能會面臨更多挑戰。與其他人保持聯絡、安全地待在家裡會變得更困難。請務必向朋友和家人尋求協助和支援，讓您的家庭環境變得更適合退智症患者居住。

3

保持積極心態

退智症患者的生活會充滿挑戰，您可能會對自己的境遇感到憤怒或沮喪。您的未來計劃可能受到改變，但退智症不會改變您本人。

請務必保持積極的心態。專注於您可以做並且想做的事情，而不是您無法去做的事情，並且盡量不要變得孤僻或自閉。保持忙碌，做自己喜歡的事情，這有助於提高自信心和滿足感。

您無需停止從事自己喜歡的事情，只是可能必須以不同的方式去做。有很多實用的事物可以協助您好好生活、堅持做自己喜歡的事情 – 本章說明了其中的許多事物。

3

人際關係的變化

您可能會發現，患上退智症改變了您和其他人的關係。這個問題可能難以解決，但您可以做些事情來調適，而且還能夠從中獲益。

- 其他人可能需要時間來適應您的診斷結果。他們可能會不想接受這個事實，或者不知道該做什麼或說什麼。這會令人難以承受，但您應該給他們一些時間來適應，並且請記住，您同樣也需要一些時間來適應。
- 有些人對待您的方式可能會與您患病之前不一樣。這可能是因為他們不瞭解您的診斷結果或您的病情。如果您認為適合，您可以嘗試向他們解釋您的診斷結果。您甚至可以建議他們閱讀本指南。
- 隨著時間的推移，您可能會發現越來越難以進行溝通或應對某些社交場合，例如家庭聚會。您和親朋好友將需要設法控制您的感受。
- 您可能會發現，由於患上退智症，您和某些人失去了聯絡。這可能是因為您不再像以前一樣與他們一起做事，例如工作或興趣愛好，或是因為您覺得難以保持聯絡。然而，透過活動或支援團體，您或許會認識很多新朋友。請設法專注於積極的事物和幫助您的人。

3



3

- 有些人可能不再與您聯絡，因為他們無法面對您的診斷結果。這可能令人苦惱，但請務必記住，這不是你的錯。有問題的是其他人，而不是您。
- 隨著病情的演變，您會越來越依賴其他人的協助和支援。您可能會發現大家試圖包辦您的一切事務，這一點可能讓您難以接受。您可以跟他們談談您需要哪些類型的協助，以及他們提供協助的方式。請記住，他們只是在盡量協助您。
- 隨著時間的推移，您的伴侶、子女、父母或朋友可能最終不再扮演「照顧者」的角色。有些患者會覺得這會改變他們的人際關係。您可能會覺得人際關係變得不夠平等，或是對於角色轉變感到不適應。如果您有此類感受，請務必設法與其他人討論。



如欲瞭解更多資訊，請參閱手冊 1507, **Your relationships**

溝通

隨著時間的推移，您可能會發現越來越難以進行溝通。這可能會令人非常沮喪，打擊您的自信心。您可能會：

- 難以找到合適的詞語
- 在交談中重複自己說過的話
- 難以理解其他人說的話
- 對某些詞語的涵義感到困惑。

您可能會發現自己的狀況時好時壞。如果您在狀態好的時候與關係親密的人交談，可能會讓您好受些。向他們說出您的難處，以及他們可以如何提供協助。例如，如果有人提醒您剛才說了什麼，您可能會覺得有幫助，或是覺得沮喪和煩惱。讓身邊的人知道如何提供協助，這對他們和您都有好處。

您還可以做很多其他事情。

- 確保環境安靜，設法減少干擾（例如關閉電視機）。
- 如果您沒聽懂對方的話，您可以請對方再說一遍。
- 讓身邊的人知道怎樣對您有幫助（例如放慢語速，給您更多時間）。
- 請您的全科醫生或會診醫生將你引薦給語言治療師 (SALT)。
- 使用可以提供協助的科技設備（例如平板電腦）。



如欲瞭解更多資訊，請參閱簡報 500, **Communicating**

3



應對失憶

失憶會令人痛苦，打擊自信心。但您可以做一些事情來改善局面。以下方法可能會有幫助：

- 用筆記本或大型的「週計畫」日記本來做記錄。寫下您想記住的事物，例如姓名、任務清單或已完成的事情。將日記本放在顯眼的地方，例如電話旁邊。
- 在櫥櫃上粘貼標籤或圖片，協助提醒裡面有什麼。或者，您可以將常用物品（例如杯子、盤子和餐具）放在桌子上。
- 利用具有提醒功能的物品（例如筆記本、日記本或掛曆）來幫助您記住約會或倒垃圾等事項。
- 將有用的電話號碼清單放在電話旁邊。
- 在門上粘貼便箋，提醒自己晚上鎖門，或出門記得帶鑰匙和錢包等物品。
- 將鑰匙和眼鏡等實用物品放在同一個顯眼的位置。
- 請您的藥劑師將藥片裝在藥物分裝盒裡。藥物分裝盒裡有隔層，標示不同的星期別，讓您可以記住自己吃過哪些藥物。
- 尋找更多有用的科技設備。如欲瞭解更多資訊，請參閱第 54 頁的「科技設備」。



如欲進一步瞭解如何應對失憶，請參閱手冊 1540, [The memory handbook](#)

保持健康

患上退智症並不意味著一定會感到不適、抑鬱或焦慮。如果感到身體不適，請務必就醫。其他疾病和感染會讓退智症惡化。

以下秘訣可能會對您有幫助：

- 盡量保持均衡飲食，多喝水。
- 如果可以的話，定期健身運動。
- 如果喜歡偶爾小酌，您可以保持這個習慣（除非您的全科醫生建議您不要這麼做）。
- 如果您吸煙，請考慮戒煙。
- 充分保暖。
- 保持睡眠充足。
- 如果發現自己經常情緒低落、焦慮或易怒，您可能患上了抑鬱症。抑鬱症是可以治療的（請參閱第 48 頁），因此如果病情持續存在或惡化，請諮詢您的全科醫生。
- 定期檢查聽力。如果您有助聽器，請戴上，檢查電池，並保持助聽器的清潔。
- 定期檢查視力，讓您的處方符合當下的病情。如果您戴眼鏡，請保持眼鏡的清潔，確保符合您的視力（例如眼鏡度數）。
- 定期看牙醫。
- 注意足部保養，確保鞋子和拖鞋合腳。
- 每年接種流感疫苗，詢問是否有適合 65 歲以上老年人的肺炎疫苗和 70 歲以上老年人的帶狀皰疹疫苗。



如欲瞭解更多資訊，請參閱簡報 522, [Staying healthy](#)



更多資訊請訪問
alzheimers.org.uk



請撥打全國退智症服務熱線
0300 222 1122

抑鬱、緊張和焦慮

抑鬱或情緒低落、壓力和焦慮都是退智症患者的常見症狀。如果症狀較輕，可能不需要服藥就可控制。一些有益的做法包括：

- 保持身體活躍
- 從事愉快的活動（例如緬懷往事）
- 加入支援團體或休閒團體
- 與家人和朋友談論您的感受
- 保持健康飲食
- 不過量飲酒或咖啡。

如果抑鬱或焦慮有點嚴重，您可能需要接受談話療法（見下文）。談話療法有時候會與藥物治療相結合。

如果您有嚴重的抑鬱或焦慮，或單純的非藥物療法未能發揮作用，您的全科醫生通常會為您開藥。藥物治療可能會與談話療法相結合，或在之後使用談話療法。

目前有很多可能有效的談話療法。最常見的是心理諮詢和認知行為療法（CBT）。這些療法包括定期療程：領有執照的心理治療師或諮詢師將以保密的方式與您合作，協助您解決問題。請務必找到一個您能夠相處融洽的治療師或諮詢師。



如欲瞭解更多資訊，請參閱簡報 445, [Talking therapies \(including counselling, psychotherapy and CBT\)](#)

如果醫生開立抑鬱藥物，則您必須連續服用數月。可能需要幾個星期的時間才會看到療效。這些藥物可能會有一些副作用。全科醫生可能會嘗試開立不同的抗抑鬱藥，以便瞭解哪種藥物適合您。常見的抗抑鬱藥對於退智症患者的療效遠遠低於非退智症患者。

如果您的焦慮症狀相當嚴重，醫生可能也會為您開立抗抑鬱藥。有時候，用於短期治療嚴重焦慮症的苯二氮平類藥物 (benzodiazepine) 一般不適用於退智症患者。您可以使用其他藥物來治療焦慮症，請諮詢您的全科醫生。



如欲瞭解更多資訊，請參閱簡報 444, [Apathy, depression and anxiety](#)

其他健康問題

很多退智症患者也會有其他長期健康問題。例如，您可能患有糖尿病或呼吸、心臟或血液循環問題（包括中風）。請務必控制您患有的其他疾病。如果這些疾病未能善加控制，則很可能會導致你的退智症惡化。

- 盡量參與所有定期檢查和約診。如果您認為有必要，您可以申請延長約診時間。詢問您能否每次看同一個醫生。
- 遵守您治療計劃中的建議。治療計劃會包括有關您的藥物治療和生活方式（例如運動、飲食）的資訊。



- 您可能需要向健康專業人員告知您患有退智症。您可能必須向許多位不同的專業人員重複這項訊息。您不應該假設他們總會知道或已經知道。
- 科技設備可以協助您善加控制病情，例如提醒您服藥。「醫療警報」(MedicAlert) 和「瓶中信」(Message in a Bottle) 等計劃可以讓健康專業人員在緊急狀況下瞭解您的病史。請諮詢您的社區護士、當地藥劑師或退智症支援人員(如果有的話)，以便瞭解這些計劃或其他計劃。

您瞭解精神錯亂嗎？

如果您突然變得神志不清、容易分心、非常不知所措或異常嗜睡，這可能是精神錯亂導致的。其他症狀包括幻覺、煩躁不安或胡言亂語。所有上述症狀都可能會在一天之內出現並消失。

精神錯亂是一種嚴重疾病，在退智症患者身上更為常見。精神錯亂的病因包括感染、缺水、便秘、疼痛和某些藥物。精神錯亂是可以治療的。

如果您自己或您認識的人認為您可能患上精神錯亂，請務必立即就醫，讓醫生找出病因。您應有熟人陪同，他們可以向醫生解釋您的行為不正常情況。

保持活躍

患上退智症並不意味著您必須放棄自己的生活。保持活躍可以協助您保持獨立、與他人保持聯絡，以及改善生活品質。您可以從事各式各樣的活動 – 身體活動、精神活動、社交活動和創造活動。您可能想嘗試新活動，或是繼續從事您所喜歡的活動。

您會有很多機會參與各種當地活動。現在，有很多社區都提供方便退智症患者活動的設施，包括博物館、休閒中心、美術館和劇院。這意味著這些場地將變得更受退智症患者的歡迎，工作人員和志工會更加瞭解退智症。您可以嘗試以下某些活動：

- 定期健身運動，例如游泳或步行
- 園藝活動
- 製作剪貼簿或相簿
- 玩遊戲或打牌，做單詞、數字或拼圖遊戲
- 閱讀書籍、報刊雜誌
- 收聽有聲讀物、廣播或音樂
- 從事藝術和工藝活動，例如編織、繪畫、唱歌、跳舞、寫作和作詩
- 去戲院或逛博物館，進行探訪家人和朋友的短途旅行或度假
- 讀書深造，例如就讀第三年齡大學 (University of the Third Age) (請參閱第 123 頁的「其他有用組織」)
- 養寵物。

您可能會發現有些活動需要您花費的時間比以來得長。您可能需要改變行事方式，或在其他人的協助下才能完成。

這一點可能很難適應，但請務必堅持做您喜歡的任何事情。



如欲瞭解更多資訊，請參閱手冊 1506, *Keeping involved and active*



請撥打全國退智症服務熱線
0300 222 1122

3

讓事情變得更簡單

患上退智症並不意味著你必須放棄喜歡的事物，但它會讓事情變得更困難。以下秘訣可能對您有幫助：

- 制定例行事務計劃 – 您可能會發現，每天或每週在同一時間做事更容易且更令人安心。如果您發現自己在一天當中的某些時候狀態比較好，您可以設法安排一些在這些時段（例如早上）完成的活動。
- 保持事務的簡單化 – 簡化您的例行事務或日常任務，讓它們變得更容易管理。
- 逐步完成事務 – 盡量每次專注於一件事，將每項任務分為多個小步驟。
- 從事活動前，將需要的東西擺出來，以便獲得視覺提示 – 例如園藝工具或烹飪食材。
- 盡量減少干擾 – 例如在閱讀時減少背景噪音。
- 給自己充裕的時間，放慢做事的速度（如果您認為有必要的話）。
- 如果發現有些事情比以前難做，您不必苛求自己。

讓家庭環境適合退智症患者生活

您可以做很多事情，讓您的住家成為一個更有幫助的地方。進行一些小變化可以協助您保持獨立、身體活躍和安全。只要您覺得合適，就可以馬上開始改變。

- 改善居家照明，排除任何絆倒風險（例如鬆垮的地毯），清除雜亂無用的物品。這會讓您的住家變得更安全。
- 利用顏色和反差來讓物品變得更顯眼。您可以使用鮮艷的單色床單和餐桌布，與牆壁和地板形成對比。此方式對於餐具器皿也很有用。
- 安裝煙霧警報器和一氧化碳探測器（如果您還沒有安裝的話）。
- 考慮夜間在浴室留一盞亮燈，利用夜燈來協助辨別方向。
- 請當地消防局免費進行一次住家安全檢查。
- 在電話旁邊放一份緊急聯絡號碼清單。清單上列出您出事時的緊急聯絡人詳細資訊。
- 在電話旁邊放一份重要電話號碼清單（您需要協助和支援時可以聯絡的人）也有幫助。
- 有許多科技設備可以讓您的居家環境變得更適合退智症患者生活。請參閱第 54 頁的「科技設備」。

職能治療師可以提供相關建議。請聯絡您當地的社會服務機構，或請您的全科醫生引薦職能治療師。



如欲瞭解更多資訊，請參閱手冊 819, [Making your home dementia friendly](#), 以及 1502, [Keeping safe at home](#)



請撥打全國退智症服務熱線
0300 222 1122

3

科技設備

許多退智症患者發現科技設備可以在日常生活中提供協助。科技設備可讓您保持獨立，繼續從事許多患病之前的事情。科技設備可以是時鐘等簡單物品，或定位設備等科技含量較高的物品。這些設備統稱為「輔助技術」。可能有用的一些物品包括：

- **日曆時鐘** – 除了顯示時間以外，還可以顯示日期和星期別。將日曆時鐘放在日記本或每週計劃表旁邊，可以協助您記住約會等事務。
- **提醒訊息** – 語音錄音訊息，當您走入或走出住宅時提醒您攜帶鑰匙或鎖好大門。
- **定位裝置** – 協助你找到經常放錯位置的鑰匙等物品。將電子小標籤貼在物品上。如果您將該物品放錯位置，您可以點擊定位裝置上的按鈕，讓標籤發出嗡嗡聲。
- **服藥提醒裝置** – 您可以嘗試使用錫箔包裝或分裝藥盒（請參閱第 46 頁的「應對失憶」）。此外，也有可以提醒您按時服藥的自動分藥器。如欲瞭解更多資訊，請諮詢您的藥劑師。
- **電話** – 您可以使用按鍵較大或按鍵上有圖案的電話（如果您認為這種電話較簡便的話）。如果您覺得手機難用，您也可以使用按鍵較少、設計較簡單、易於使用的手機。
- **應用程式** – 如果您有智慧型手機或平板電腦，您可以找到許多實用的應用程式。這些應用程式包括日曆、提醒工具和地圖，以及生活故事作業、休閒健身和正念應用程式。
- **自動照明** – 與感應器連接，當您走動時就會亮起，協助您預防絆倒和摔倒。

- **關閉裝置** – 用於關閉忘記關閉的瓦斯、爐灶或水龍頭。
- **電腦程式和社交媒體** – 例如 Skype、Twitter 和 Facebook，可以成為與其他人保持聯絡的好方式。它們還可協助您與境遇相似的人交流，瞭解其他過得好的退智症患者等者的故事。

這些許多裝置都可以單獨購買。但您應該諮詢專業人員，以瞭解什麼樣的裝置適合您的需求。請聯絡您當地的社服團隊，或是獨立或輔助生活中心。殘障人士生活基金會 (Disabled Living Foundation) 和 AT Dementia 也可以為您提供資訊和建議 – 請參閱自第 123 頁起的「其他有用組織」。



如需瞭解更多資訊，請參閱簡報 437, **Assistive technology – devices to help with everyday living**



獨居

如果您獨自居住，您可能會面臨更多挑戰。您會更難以保持活躍、與其他人保持聯絡，以及安全地待在家裡。但您也許能夠在家裡住一段時間（如果您想這麼做的話）。您可以做很多事情來過好獨居生活。

請務必尋求協助，並且在身邊擁有一個支援網絡。這個網絡可以是家人、朋友，或可以提供協助或偶爾來探望您的鄰居。如果有需要，您應該向他們尋求協助。例如，他們可以幫您購物，或者您可以給鄰居留一串備用鑰匙，讓他們在必要時可以進來。告訴其他人應該如何協助您。

您還應該考慮自己可能需要專業人員的哪些協助和支援。您獲得的協助可能包括送餐或居家照顧工作者的上門服務。請參閱第 81 頁的「針對退智症患者的服務」。

獨居的患者可能更難以保持活躍和與其他人保持聯絡。您可以嘗試加入當地的退智症患者活動團體或退智症患者聚會。Skype 等技術和社交媒體也可以讓您與外界保持聯絡（請參閱第 54 頁「科技設備」）。

如果您獨居，您在遇到困難時可能無法得到那麼多協助，或者出現問題時身邊沒有人提供協助。因此，您更應該確保居家的安全性和對退智症患者的宜居性。「關閉」裝置和遠端監護系統等科技設備有助於讓您保持安全（請參閱第 54 頁的「科技設備」）。



如欲瞭解更多資訊，請參閱手冊 1508, Living alone



更多資訊請訪問
alzheimers.org.uk



接下來的步驟



請嘗試一些方法來協助您應對失憶。



對居家環境做一些改變，使其適合退智症患者居住，例如消除絆倒危險和改善照明。



在日常例行活動中加入健身運動，嘗試保持均衡飲食。



與您的全科醫生、牙科醫生、眼科醫生和足科醫生安排定期檢查。



4

提前規劃

本節內容

要點：提前規劃	60
財務問題	62
福利	64
為未來做決定	69
駕駛	76
工作	77

要點：提前規劃

在適應診斷結果之後，請確保您的財務和事務井然有序，所有的手續文件都放在同一個地方。

您可以做一些事情來讓財務管理變得容易。您可以與銀行商談是否可以允許他人為您管理銀行帳戶。請考慮使用「晶片簽名」或感應式卡片，如此您便無需記住 PIN 密碼。

您可能有權獲得一系列福利，包括照顧津貼或（如果您未滿 65 歲）新的個人獨立補助金。您的照顧者或許也能獲得照顧者津貼。您可以諮詢社服機構、Citizens Advice 或 Age UK。您可以在第 135 頁起的「其他有用組織」內容中找到詳細的聯絡方式。

提前規劃會有難度，但提前規劃、與親近的人一同討論未來會是個好辦法，如果可以，請盡快完成提前規劃。

請務必立下一份最新的遺囑。考慮制定一份持久授權書。這可以讓您信任的人在您無法做出決定的情況下，代表您做出決定。您還可以制定拒絕治療的提前決定或提前聲明，後者可讓您自行決定自己未來的醫療服務。請與您的全科醫生或律師討論此事。

如果您開車，您可能不需要立即停止駕駛，但您必須將您的診斷結果告知大不列顛駕駛員和車輛執照管理局 (Driver and Vehicle Licensing Agency, DVLA) 或北愛爾蘭駕駛員和車輛管理局 (Driver and Vehicle Agency, DVA)。您可以在第 128 頁找到詳細的聯絡方式。您還必須告知汽車保險公司。

如果您還在工作，您可以繼續工作。請務必告知僱主您的病情。如果您停止工作或減少了工作時間，您或許可以獲得多一些福利，例如就業支援津貼或某些地區發放的統一福利 (Universal credit)。

財務問題

在適應您的診斷結果之後，您可能會開始考慮自己的財務問題，以及未來如何管理自己的財產。您可以透過一些方式讓付款變得更簡便，並且規劃未來的財務問題。

請花點時間來保證您的事務井然有序，所有必要文件都可以容易找到。其中包括你的銀行帳戶、稅務、福利和養老金的細節，以及房貸或租賃文件、保險單和遺囑。

如此可協助您瞭解您未來還有多少財產。如果考慮照顧服務或購買設備，這種做法就會有幫助。這個方式還可以讓您考慮目前能做的事情（例如去度假），隨著退智症的發展，度假會變得越來越困難。

4

支付方式

有一些方法可以讓日常購物付款變得更簡便。請考慮將瓦斯費和電費等定期帳單設定為定期扣款（如果尚未設定的話）。這意味著這些費用會自動扣繳，可能也會便宜一點。

如果您有記憶問題，您可能會發現難以記住金融卡或信用卡的 PIN 密碼。請與銀行商談其他的支付方式，例如「晶片簽名」金融卡或接觸式金融卡。

您可能還想為金融卡或信用卡設定額度限制。這意味著一次只能領取額度以內的現金。如果您的物品經常丟失或放錯地方，這是一個好辦法。

銀行帳戶

如果您有聯合銀行帳戶（例如與您的伴侶共同開戶），您的銀行可能會建議您開設獨立帳戶。這可以讓某些事情變得更簡單。例如，您的福利和養老金可以直接支付到你的帳戶。擁有獨立帳戶還可以讓福利方面的經濟狀況調查變得更直接。

如果您想擁有個人帳戶，但由他人協助管理，您可以安排「第三方授權」。這可以讓第三方為您簽發支票和付款。只有在您能夠管理自己帳戶的情況下，第三方授權才有效。如果您想讓某人在您失去帳戶管理能力之後為您管理財務，您需要簽署一份「持久授權書」，請參閱第 70 頁以瞭解詳情。

信託

如果您有財產或存款，您可能會想設立信託。信託允許其他人為您管理這些資產。信託可以保證現在和未來按照您選定的方式來管理您的資產。請諮詢律師或理財顧問。



如欲瞭解更多資訊，請參閱手冊 1501, [Managing your money](#)

4



福利

您和您的照顧者（若有的話）可能有權獲得一系列福利。有些福利需接受經濟狀況調查，意味著您能否獲得這些福利取決於您的財務狀況。其他福利則取決於您的國家保險記錄或您的健康和個人需求。

得到你有權獲得的福利看似複雜，但有些人可以為您提供協助。這種協助包括為您提供有關您可以獲得哪些福利的建議，以及協助您填寫表格（表格內容會很冗長詳細）。

協助管道可能包括：

- 社工（請聯絡您當地的管理機構）
- 當地社會福利服務機構
- Citizens Advice、Age UK 或其他當地非營利性組織
- 北愛爾蘭社會發展局

政府網站 GOV.UK 也提供有用的資訊。對於某些福利，英國就業及養老金事務部 (Department for Work and Pensions, DWP) 可以安排專員為您進行家庭訪問。您也可以撥打殘障人士福利服務熱線 (Disability Benefits Helpline) (適用於英格蘭和威爾斯地區) 或福利諮詢熱線 (Benefits Enquiry Line) (適用於北愛爾蘭地區)。如欲取得詳細聯絡方式，請參閱自第 123 頁起的「其他有用組織」。

福利類型

照顧津貼、殘障人士生活津貼和個人獨立補助金

這些是退智症患者可以申請的主要福利。您能否申請這些福利取決於您的日常生活、照顧和行動能力需求，而非退智症診斷書。這些福利不需要經過經濟狀況調查或以國家保險費用為依據。這些福利是免稅的。如欲瞭解每項福利的相關諮詢熱線，請參閱第 127 頁。

照顧津貼 (Attendance allowance, AA) 是一項針對 65 歲及以上群體的福利。這項福利旨在支援在個人照顧方面（例如服藥、洗漱穿衣或協助保持安全）需要幫助的群體。支付的津貼有兩種。如果您在日間或夜間需要協助，您會得到較低的津貼。如果你在日間和夜間都需要協助，您會得到較高的津貼。

您必須填寫申請表以申請照顧津貼。您可以撥打殘障人士福利服務熱線 (Disability Benefits Helpline) 以索取申請表（如欲取得詳細聯絡方式，請參閱第 127 頁的「其他有用組織」）。申請表會詢問您覺得難以從事或無法從事哪些活動。申請表還會詢問您需要何種照顧與監護，例如您是否需要協助洗澡或烹飪。其中有些問題可能很私人，但請您務必如實回答。照顧津貼並不一定要要求進行醫療評估。



如果您申請時年齡未滿 65 歲，您可能會獲得其他兩種福利：殘障人士生活津貼 (Disability living allowance, DLA) 或個人獨立補助金 (Personal independence payment, PIP)。這些福利旨在支援在日常生活、照顧和行動能力方面遇到困難的群體。您能否申請這些福利取決於你的需求，而不是您的診斷結果。這些福利不需要經過經濟狀況調查或以國家保險費用為依據。

PIP 是一項適用於 65 歲以下群體的福利。此福利共有兩大部分：日常生活補助金 (例如洗滌、烹飪、管理錢財) 和行動能力補助金 (例如難以走出家門或無法制定或遵循日常事務計劃)。每個部分有兩種補助金額，獲得哪一種金額取決於您所需的協助程度。

DLA 是 PIP 福利的前身，目前已不再受理新的申請。如果您的出生日期是在 1948 年 4 月 8 日之前，並且正在領取 DLA，您將可以繼續領取，不會被轉到 PIP。如果您的出生日期是在 1948 年 4 月 8 日之後，並且正在領取 DLA，未來數年內您將被轉到 PIP。

在 65 歲之前領取 DLA 或 PIP 的每個人，都將可以在 65 歲之後繼續領取其中一種福利。無論您是獨居還是與其他人一起居住，您都可以申請上述所有福利。如果您長期住院或接受家庭照顧，這些福利可能會暫停。

照顧者津貼

如果您請人每週為您提供至少 35 小時的照顧，此人可能有權領取照顧者津貼。這是支付給照顧者、為其照顧職責提供支援的一筆資金。只有在您獲得了照顧津貼、DLA 照顧部分的最大或中等金額、或 PIP 日常生活部分的其中一種補助金的情況下，才有資格申請照顧者津貼。

若要申請照顧者津貼，您的照顧者不一定要與您有親屬關係或與您同居，但他們必須年滿 16 歲，每週的收入低於規定金額。如果他們領取照顧者津貼，您可能會因此失去一部分的福利。在決定是否讓您的照顧者申請津貼之前，您應該尋求建議。

若要申請照顧者津貼，您的照顧者需要填寫一份申請表。您可以撥打照顧者津貼部門 (Carer's Allowance Unit) 專線：0345 608 4321，或是造訪 GOV.UK，以便索取申請表。

4

4



其他福利

您和您的照顧者或許也可以領取其他福利。例如：

- **國家養老金或養老金補助** – 如果您或您的照顧者已經退休，請確認你們是否已經獲得有權領取的所有國家養老金或養老金補貼。請致電英國養老金服務局 (Pension Service) 或造訪 GOV.UK 網站，詳情請參閱自第 123 頁起的「其他有用組織」。
- **住房補貼或市政稅減免** – 如果您屬於低收入戶，您可能有權申請需要調查經濟狀況的住房補貼（如果您正在租房）或市政稅減免。您當地的政府機構可以提供建議。無論收入如何，許多退智症患者已經符合市政稅減稅條件。
- **冬季燃料和寒冷天氣補助金** – 如果您已經達到符合條件的年齡，您通常可以領取冬季燃料補助金，用於支付暖氣費。在嚴寒時期，您可能還有權獲得寒冷天氣補助金，這取決於你的收入而非年齡。

如欲瞭解勞動年齡層適用福利的相關資訊，請參閱第 78 頁。



如欲瞭解更多資訊，請參閱簡報 413, Benefits

委託他人管理您的福利

如果你願意，您可以要求將您的福利發放給您信任的某人（稱為「受委任者」(appointee)），並由其負責代為管理福利的補助金。為此，您需要聯絡英國就業及養老金事務部 (Department for Work and Pensions, DWP)。受委任者必須證明他們是根據您的最佳利益來管理您的資金。

為未來做決定

在被診斷出退智症之後，為未來考慮可能會很難。然而，請務必在您感覺自己狀態良好的時候盡快完成這件事。每個人都要經常為自己的健康、醫療、財務和居住做決定。隨著退智症的發展，您會發現越來越難以做決定。可能有一天，你會永遠失去決策能力（稱為「心智能力」）。現在整理自己的事務，意味著您知道您的願望已經被記錄下來，未來會得到履行。

這會讓您和您的家人及朋友感到安心。如果您明確告知他們您想做什麼事情、您的偏好是什麼，他們將更有能力為您做正確的事。

如果您患上了退智症，法律會保護您的以下權利：

- 自己做決定，並參與與自己有關的任何決策
- 在難以作出決定時獲得支援
- 制定計劃，以防自己將來無法做決定
- 指定您信任的某人在未來為您做決定，例如與您的治療或財務有關的決定。

遺囑

每個人都應該立遺囑。您可以在遺囑中指定由誰來繼承您的財產。有關如何設立或更新遺囑，請諮詢律師。

如果您患有退智症，只要您理解要做出的決定及其意義，您依然可以設立或更改遺囑。律師可以提供協助。



持久授權書

持久授權書 (Lasting power of attorney, LPA) 是一種法律工具，用於在您再也無法自行作出決定以後，賦予您所指定的人代表您做出決定的權利。您所指定的人將被稱為「代理人」。代理人通常是家人或朋友，但如果您的家人或朋友不合適，您可以指定專業人員，例如律師或會計師。在任何情況下，代理人都必須根據您的最佳利益做決定。

北愛爾蘭目前不使用 LPA，因為當地的法律規定有所不同。如欲瞭解北愛爾蘭的制度，請參閱第 72 頁的「持久授權書」。

LPA 分為兩種：

- **健康和福利 LPA** – 這種 LPA 允許代理人做出與委託人的日常照顧和治療有關的決定，包括是否拒絕或同意治療的相關決定。這種 LPA 也包括委託人居住於何處的相關決定。
- **財產和事務 LPA** – 這種 LPA 允許代理人代表退智症患者執行付帳、領取收入和福利、使用銀行帳戶和出售房子等事務。

如果您決定制定 LPA，您必須在自己依然擁有相應心智能力的時候完成。健康和福利 LPA 只能在您永遠失去心智能力時開始生效。財產和事務 LPA 在你依然具備心智能力時也可以使用。

若要制定 LPA，您必須填寫一份申請表。這些申請表可向公共監護人辦公室 (Office of the Public Guardian) 索取。如欲取得詳細聯絡方式，請參閱自第 135 頁起的「其他有用組織」。LPA 必須在公共監護人辦公室處登記，方能生效。登記需自費。

這些申請表可能會很複雜，很多人會付費請律師協助代填，但您不需要這麼做。您現在可以利用政府線上工具 (www.gov.uk/power-of-attorney)，建立個人的 LPA。

如果您無法使用網路，或是對電腦不熟悉，您可以使用 Alzheimer's Society 提供的持久授權書數位協助服務。我們訓練有素的志工會透過電話聯絡，為您填寫線上申請表。如欲使用這項服務，請撥打 Alzheimer's Society 的全國退智症服務熱線 (National Dementia Helpline)：0300 222 1122。



如欲瞭解更多資訊，請參閱手冊 1510, [Planning ahead](#)



持久授權書

在北愛爾蘭，若要授予某人代理權，您必須制定一份持久授權書 (Enduring power of attorney, EPA)。EPA 與 LPA 類似，但只涵蓋財產和事務，並不包括健康和福利。請向您的律師諮詢如何制定 EPA。

EPA 屬於英格蘭和威爾斯地區的舊制度。您目前不能在這些地方制定 EPA。但如果您在 2007 年 10 月 1 日之前便已制定並正確填寫一份持久授權書，則該授權書到目前依然有效，可以登記和使用。

4



如欲瞭解更多資訊，請參閱簡介 NI472, Lasting power of attorney and controllership

代理人和管理人

如果您在自己依然有能力的時候並未制定 LPA 或 EPA，將來會給與您關係親密的人帶來問題。當您失去決策的心智能力時，如果照顧者或家庭成員想取得為您做決定的權利，他們就必須申請成為「代理人」(deputy) (適用於英格蘭和威爾斯地區) 或「管理人」(controller) (適用於北愛爾蘭地區)。此費用遠高於登記持久授權書，需要的時間更長，可能要數月之久。您也無法指定由誰為您做決定、做什麼樣的決定。



如欲瞭解更多資訊，請參閱簡介 530, Becoming a deputy for a person with dementia



更多資訊請訪問
alzheimers.org.uk

72

取得法律建議

如果您決定付費聘請律師，您可能想與不同的律師洽談，比較價格和服務。請務必找一位與您融洽相處、值得信任且理解其建議的律師。

您當地的 Citizens Advice 也許可以提供協助，或者您可以搜尋「老年人律師協會」(Solicitors for the Elderly) 網站或撥打專線，尋找您所在地區的律師。您也可以在法律協會 (Law Society) 網站上尋找當地律師。如欲獲取詳細聯絡方式，請參閱自第 123 頁起的「其他有用組織」。



如欲瞭解更多資訊，請參閱手冊 1510, Planning ahead

規劃未來治療的其他方式

您可以透過各種方式來決定您未來的治療。與家屬和醫療或社會關懷專業人士討論您對未來的偏好，這通常被稱為「預立醫療照護計畫」。這可以包括：

- 持久授權書 (請參閱第 70 頁)
- 預立聲明 (請參閱第 72 頁)
- 拒絕治療的預立醫療決定 (請參閱第 80 頁)。

談論您未來的治療，尤其是生命盡頭的治療，可能會讓您難以承受。如果您不想談論這些問題，您可以不必這麼做。

但請記住，如果要為未來做好打算，您必須在自己還有能力的時候完成。如果您在考慮預立醫療照護計畫，請務必盡早完成。



請撥打全國退智症服務熱線
0300 222 1122

73

預立聲明

若要進行提前規劃，其中一個方法是撰寫預立聲明。預立聲明可用來說明您的好惡，以及您未來的優先事務和偏好。例如，預立聲明的內容可以包括您想在何處接受治療，或者您的日常喜好。預立聲明用於您在未來無法自行決定這些事情的情況。

有別於其他制定未來計劃的方式（例如 LPA 或預立醫療決定），預立聲明不具法律約束力。但當您決定什麼是自己的最佳利益時，您必須考慮制定預立聲明。

您可以將自己的願望告訴關係密切的人或專業人士，藉此制定口頭預立聲明。但如果可以的話，您最好寫下來，或讓別人替您寫下來。這意味著這是您的一份永久心願記錄。隨後，您可以將它放在一個安全的地方，並告訴別人您放在什麼地方。簽署您的名字也是一個好辦法，雖然您不必這麼做。

拒絕治療的預立醫療決定

如果您希望現在能夠決定自己未來的治療，您可以制定預立醫療決定（適用於英格蘭和威爾斯地區）或預立醫囑（適用於北愛爾蘭地區）。這些都是法律文件，讓您能夠提前拒絕您不喜歡的某些醫學治療或處置。例如，這可以包括如果您的心臟停止跳動，是否施行心肺復甦術。您無法使用預立醫療決定或預立醫囑來拒絕基本的醫療照顧，例如飲食和疼痛緩解。

如果您正在考慮制定預立醫療決定，請與您的全科醫生討論。他們會詳細講解選擇或拒絕某些治療的好處。您的全科醫生也會在您的治療計劃中記錄您的預立醫療決定。您應該向您的親朋好友告知您的預立醫療決定，因為這可以協助他們理解您的願望。



如欲瞭解更多資訊，請參閱手冊 1510, [Planning ahead](#)



駕駛

診斷出患有退智症，未必意味著您必須立即放棄駕駛。但您必須確切告知某些人，遵循他們的建議，並且可能要接受駕駛評估。隨著退智症不斷發展，終有一天您必須放棄駕駛。

如果您有駕照，法律要求您必須立即將患有退智症的診斷結果告知「大不列顛駕駛員和車輛執照管理局」(Driver and Vehicle Licensing Agency, DVLA) 或「北愛爾蘭駕駛員和車輛管理局」(Driver and Vehicle Agency, DVA)。如欲獲取詳細聯絡方式，請參閱自第 123 頁起的「其他有用組織」。您還必須告知您的汽車保險公司。

DVLA 或 DVA 會向您的醫生詢問您的病情。他們可能還會對您進行駕駛評估。他們會在之後決定是否允許您繼續駕駛。

許多退智症患者會自願選擇放棄駕駛。如果您覺得信心不足，甚至會在熟悉的路線上迷路，您最好放棄駕駛。放棄駕駛可能會令人難以適應，但也許有一些好處。這些好處包括壓力減少、節省保險費和燃油費。利用其他外出方式，例如獲得免費公車票、利用計程車或「電話叫車」服務，都可以協助您適應這種變化。向家屬和朋友傾訴您的感受。



如欲瞭解更多資訊，請參閱手冊 1504, [Driving](#)

工作

如果您仍然在工作，被診斷出患有退智症後也許還可以繼續工作。退智症對每個人的影響不盡相同，繼續工作可能有利於您的身心健康。或者，您可能覺得最好停止工作。您可以改成每週自願工作幾個小時。

尋求協助

如果您在工作上遇到困難，您應該考慮與雇主討論，或諮詢專業人員接下來該怎麼做。有許多管道可以提供協助和建議，包括：

- 您工作單位的人力資源部門
- 您的全科醫生
- 諮詢、調解和仲裁服務委員會 (Advisory, Conciliation and Arbitration Service, ACAS)
- 您的工會 (如果有的話)
- Citizens Advice
- 職能療師，可以提供如何適應職務的相關建議
- 就業中心(Jobcentre Plus) 當地辦公室的職業輔導專員

與雇主討論

對於某些職務，法律規定您必須將診斷結果告知雇主，因此您應該查閱勞動契約，查看是否有相關規定。如果駕駛是您的職務的一部分，您必須立即告知雇主。您可能會對此感到焦慮，但如實告知診斷結果，意味著您會受到法律的保護。一旦你的雇主知道診斷結果，法律規定雇主必須採取「合理的調整措施」，讓您可以繼續工作 (如果您可以並且想要繼續工作的話)。



放棄工作

在某個階段，您可能會決定放棄工作，提早退休。請務必尋求與您的養老金權利相關的建議。這一點尤為重要，因為某些族群適用的國家養老金年齡正在不斷變化。

勞動年齡退智症患者的福利

如果您處於勞動年齡並且患有退智症，您或許可以申請一系列的「勞動年齡」福利。

根據您的情況，這些福利可能包括：

- **個人獨立補助金 (Personal independence payment, PIP)**，或（如果在 2013 年 6 月之前申請）**殘障人士生活津貼 (Disability living allowance, DLA)**。這些福利旨在支援在日常生活、照顧和行動能力方面遇到困難的族群。您能否申請這些福利取決於你的需求，而不是您的診斷結果。如欲瞭解更多資訊，請參閱第 64 頁的「福利」部分。
- **工作所得稅減免** – 這項福利需要調查經濟狀況，如果您有工作但薪資較低，就可以申請。工作所得稅減免政策正在逐年取消，並改由統一福利 (Universal credit) 取代（請參閱第 79 頁）。
- **法定病假工資** – 這是法律規定雇主必須向您支付的最低工資，但有些雇主會提供更優渥的職業病假工資計劃。如果您有一份工作但因病無法工作，您最多可以領取 28 週的法定病假工資。這不受您名下任何存款的影響。這項福利是由您的雇主支付，雇主可將相關的申請資訊提供給您。

- **就業和支援津貼 (Employment and support allowance, ESA)** – 這是處於勞動年齡但因病無法工作的族群可享的主要福利。這項福利的發放可能會根據您的國民保險繳費記錄或經濟狀況而定。如果您有需要，ESA 還可以協助您支付房貸利息。
- **所得補助** – 這項福利需要進行經濟狀況調查，支付給預計不會去求職的某些族群，包括某些照顧者。這項福利可以為您提供資金來維持基本的生活開銷，並可以在其他福利（例如照顧者津貼或法定病假工資）的基礎上累積支付。絕大多數因疾病或身障而領有所得補助的人，通常是改領與所得相關的「就業和支援津貼」（請參閱上文）。
- **住房補貼和市政稅減免**（請參閱第 68 頁的「其他福利」）。

診斷出患有退智症後，請務必進行一次完整福利檢查。請諮詢 Age UK 或 Citizens Advice 的顧問。

統一福利 (Universal credit)

2013 年所推出的統一福利，正在取代許多需要調查經濟狀況的勞動年齡福利。此類勞動年齡福利包括與收入相關的就業和支援津貼、住房補貼和工作所得稅減免。統一福利正在全國進行推廣。這項福利最初僅適用於新申請案，但是自 2019 年起，此福利也將適用於現有申請案。



統一福利每月支付一次資金，用於支付生活成本、住房成本、育兒費用（如果有子女的話）和因殘障或照顧責任而產生的額外費用。統一福利不包括照顧者津貼、國家保險福利、市政稅減免或養老金補貼。



如欲瞭解更多資訊，請參閱手冊 1509, Employment

4



接下來的步驟



整理您的財務，確保所有的手續文件都放在同一個地方。



撰寫或修改遺囑，指定一名或多名代理人。



為您和您的照顧者（若有的話）安排一次福利檢查。



將您的診斷結果告知 DVLA 或 DVA，以及您的汽車保險公司（如果您開車的話）。

5

針對退智症患者的服務

5

本節內容

要點：針對退智症患者的服務	82
去哪裡尋求支援	84
如何獲得社會關懷	89
針對較年輕族群的服務	93

要點：針對退智症患者的服務

您可以獲取支援，協助自己盡可能地繼續好好生活並保持獨立。主要的支援和資訊來源是國民保健署 (NHS)、社服機構、私營企業、慈善機構和非營利性組織。

每個地區提供的服務都有所不同。若要尋找您所在地區提供的服務，請先聯絡您的全科醫生、當地記憶力服務機構或政府機構（議會）的社會服務部門。您也可以嘗試聯絡Alzheimer's Society、Citizens Advice 或 NHS Choices。

Alzheimer's Society、Dementia UK、Age UK 和 Carers UK 等組織都可以透過各種方式，為退智症患者及其家屬和照顧者提供支援。這些包括退智症支援工作者和支援團體、服務熱線和資訊資料。第 124–132 頁提供詳細聯絡方式。

社區護士、退智症支援工作者和職能治療師等醫療和社會關懷專業人員可提供許多支援。如果您在家裡需要非醫療支援，例如幫助進行烹飪，您首先要向當地政府的社會服務部門申請實施一次需求評估。

社會服務部門會與您一同制定照顧或支援方案，說明您希望如何滿足個人的需求。他們可能會要求您為某些服務支付費用。目前，英格蘭的所有地方政府都採用一種名為個人預算 (personal budgets) 的制度。個人預算費用可以透過直接付款來發放。這筆資金會直接支付給您，可以用於各類照顧和支援。

有些服務專門是專為較年輕的退智症患者所設計。您的記憶力診所、全科醫生或當地Alzheimer's Society可以向您告知您的所在地區提供哪些服務。

5 去哪裡尋求支援

發現自己患有退智症可能會令人害怕，對未來產生很多疑問。開口求助可能會很困難，尤其是如果您向來是個獨立自主的人。您可能不會立刻覺得自己需要協助，但知道如果您需要協助時便能得到各種資訊和支援，這對您是有好處的。

有許多支援管道可以為您提供協助。例如，加入互助團體可以遇到與您境遇相似的人，並分享您的感受、經歷和實用資訊。此方式可以協助您享受優質生活。有些支援服務可以協助您在自己家裡住得更久（如果您想這麼做的話）。

您可能會知道如何聯絡全科醫生，諮詢您的健康狀況。但您可能不太瞭解當地政府（議會）可以提供的社會關懷和支援。當地政府可以提供或安排各種類型的非醫療照顧和協助。有些服務是免費的，但您可能必須為其他服務付費，這取決於您的收入和存款。

照顧和支援的提供方式正在發生變化。尤其是在英格蘭地區，NHS、社會關懷機構和其他機構正在著手加強合作。您可能會發現您去的是一個「中心」（有很多各種各樣的專業人員一起工作），而不是您常去的全科醫生診所。每次討論的主題都應該是對您最重要的事情。您可能會發現，如果您有幾種長期疾病，您去一次中心就會在所有問題上獲得協助，而不是需要多次不同的約診。

國民保健署 (National Health Service, NHS)

大部分人都已經透過 NHS 使用過健康服務，例如全科醫生或專科醫生（例如會診醫生）。您可能還去過記憶力診所。NHS 提供的服務是免費的。

NHS 的專業人員提供多種服務，例如：

- 全科醫生
- 醫學專家，例如精神病醫生（治療心理疾病）、老年病醫生（治療老年人身體疾病）和神經科醫生（治療腦部和神經系統疾病）
- 護士，例如執業護士、地區或社區護士、社區精神病或社區心理健康護士，以及退智症專科護士（例如退智症護士）
- 職能治療師 – 協助您保持日常生活技能（在某些地區，他們任職於社服機構而非 NHS）
- 心理學家 – 負責詳細評估記憶問題和其他心智能力，為行為變化和 CBT 等談話療法提供支援
- 聽力學專家 – 負責聽力問題
- 驗光師 – 負責視力問題
- 牙科醫生 – 負責牙齒和口腔健康
- 物理治療師 – 負責運動練習和行動問題
- 足科醫生 – 負責足部問題
- 言語和語言治療師（也可協助解決吞嚥問題）
- 諮商師 – 負責談話療法
- 營養師 – 負責提供飲食和營養建議

5

5



5 社服機構和社會關懷

社服機構可以幫助您弄清楚您和照顧者可能需要什麼樣的照顧和支援。社會服務也可以協助您安排照顧和支援，不過這種服務通常是由其他類型的機構提供。家庭照顧工作者和個人助理可以幫助您在盡可能長的時間裡保持獨立，並且居住在自己的家裡（如果您想這麼做的話）。

當地政府提供或安排的服務可能包括：

- 家庭照顧 – 例如購物、烹飪、清潔或洗漱和穿衣
- 設備安裝和改造，讓生活變得更方便或讓你的住家變得更安全 – 例如加高馬桶座、安裝扶手或一氧化碳探測器
- 協助在家用餐
- 協助服藥
- 在日間護理站或互助團體安排位置
- 協助管理財務和支付帳單、處理文件工作和申請福利
- 臨時照顧（暫時照顧，讓平日的照顧者能夠休息）
- 過渡性照顧或復健照顧（支援和服務，協助患者出院後恢復在家裡獨立生活的能力）
- 額外照顧住所（在現場提供照顧和支援的住所）

社服機構所提供的資訊和建議大部分是免費的。需求評估也是免費的（參閱第 89 頁的「如何評估社會關懷」）。至於居家照顧和支援服務，有些人可免費獲得，但其他人則需要自費。這取決於您所需的支援類型和您的經濟狀況。

如果有人負責照顧退智症患者，他們也可以申請評估自己的需求。參閱第 95 頁的「對照顧者的支援」。

5 慈善機構和非營利性組織

慈善機構和非營利性組織可以成為為您、您的照顧者和家屬提供的當地支援、建議和資訊的重要來源。全國性的組織包括 Alzheimer's Society、Dementia UK、Age UK、Carers UK 和 Carers Trust。您可以撥打其全國服務熱線、瀏覽其網站或造訪當地辦公室（若有的話），以瞭解更多資訊。詢問該機構是否在當地提供以下服務，以及如何獲得這些服務：

- 退智症顧問
- 退智症支援工作者
- 退智症專業護士
- 退智症互助團體
- 退智症患者聚會
- 日間護理站
- 親善服務
- 歌唱團體
- 求援服務
- 服務熱線
- 討論論壇
- 資訊 – 線上資訊和紙本文宣，例如書籍和宣傳手冊

如欲瞭解相關組織和詳細聯絡方式，請參閱第 119 頁的「Alzheimer's Society 的服務和支援」、自第 123 頁起的「其他有用組織」。



私營企業

有許多私營企業為退智症患者提供家庭照顧和支援服務（有時稱為「居家護理」）。您可以利用自己的個人預算（請參閱第 91 頁）或自費聘請家庭照顧工作者或個人助理。

如欲獲取您當地的註冊機構清單，請聯絡當地社會服務機構、英國家庭護理協會 (UK Homecare Association) 或瀏覽相關監管機構的網站。相關監管機構包括：

- 英格蘭照顧品質委員會 (Care Quality Commission, CQC)
- 威爾斯照顧和社服督察局 (Care and Social Services Inspectorate in Wales, CSSIW)
- 北愛爾蘭監管和品質改善局 (Regulation and Quality Improvement Authority, RQIA)

如欲獲取詳細聯絡方式，請參閱自第 123 頁起的「其他有用組織」。

5



如欲瞭解更多資訊，請參閱手冊 1503, [Health and social care professionals](#)

如何獲得社會關懷

需求評估 (或「社區關懷評估」)

如果你認為自己需要當地政府的協助和支援，首先您要申請進行需求評估（過去稱為「社區關懷評估」）。需求評估將評估您的身體、心智和情緒是否健康。需求評估旨在確定您的需求，對您而言重要的事宜，以及您需要哪些類型的照顧和支援。

5

在與醫療或社會關懷專業人員會面時：

- 如果您不知道對方的身份或職務，您可以請他們為您解釋。
- 赴約時，考慮請一位朋友或親戚陪同。
- 出發前考慮您要討論的內容，並寫下來以防忘記。
- 將他們告訴您的重要事項寫下來。您也可以請他們寫信給您，概述您的談話內容和決定的措施。
- Alzheimer's Society 製作了一本《我的訪客手冊》(My visitor book)，可以協助您記錄您可能會見到的各種專業人員。



作為需求評估的一部分，您和參與照顧的人（例如家屬或朋友）、來自社會服務機構的人員將需進行一次討論。您可能還會被要求填寫問卷調查，如果您有需要，社服機構可以協助您填寫，或者您可以請您信任的人提供協助。

評估內容可能包括生活安排、您可以和不可以獨立完成的事務、您可能懷有的擔憂，以及您希望如何獲得支援。朋友或家屬也可以發表他們的看法。社服機構可能還會詢問您的全科醫生和其他專業人員的意見。

如需安排評估，您可以直接聯絡社服機構。您的全科醫生、會診醫生或參與治療的其他專業人員也可以為您提供轉介。社服機構提供的評估、以及大部分的資訊和建議都是免費的。

5

取得照顧和支援

完成需求評估後，如果社服機構認定您符合獲得協助的條件，則會指定某個人來協助您規劃您的照顧和支援。這個人通常是社工。他們應該與您合作，商定如何以最適合您的方式來滿足您的需求。隨後，他們將與您一起編寫「照顧和支援計劃」，並提供一份副本給您。

社服機構可能會自行提供您所需的一些服務，或者建議您求助可以提供協助的私營企業或慈善機構。有些人會選擇自行安排服務，這通常需要家屬或朋友的協助。

您可能需要支付照顧和支援費用。這將取決於您的經濟狀況，例如您的所得收入、存款和其他資產。如果您住在家裡，則您的住宅價值通常不會列入考慮。



如欲瞭解更多資訊，請參閱簡介 418, [Assessment for care and support in England](#), W418, [Assessment for care and support in Wales](#), 或是 NI418, [Community care assessment](#)

個人預算

如果當地政府支付您部分或全部照顧費用，他們會與您討論個人預算。這是當地政府發放給您的一筆資金，用於滿足您的照顧和支援需求。個人預算旨在讓您能夠控制和選擇您所獲得的照顧服務。

您可以向社服機構申請替您管理個人預算。這意味著您無需處理文書工作，但您依然可以選擇取得支援的方式。或者，您可以選擇將個人預算以直接付款的形式來領取。這意味著您、您的家屬或朋友要負責根據您的支援計劃來記錄您的個人預算支出方式。社服機構可以告訴您有哪些當地組織可以協助管理您所領取的直接付款。

5



您可以依您的照顧和支援計劃所指定的各種方式來使用這筆資金。該計劃會確認對您有重要意義的事務，協助您在盡可能長的時間裡保持獨立。這必須取得您社工的同意。每個人的需求都不一樣，但有些人會選擇將這筆資金用於聘請個人助理或家庭照顧者。其他人可能將這筆資金用於社交活動、協助自己保持獨立的設備，或是讓自己能夠與他人保持聯絡的技術。然而，這筆資金也可以用於其他事務，這取決於您的計劃中所商定的內容。

您可以向社服機構申請提供與個人預算相關的協助和資訊。他們可以告訴您哪些當地組織可以協助您瞭解如何使用個人預算。



如欲瞭解更多資訊，請參閱簡介 532, [Paying for care and support in England, W532, Paying for care and support in Wales](#), 和 473, [Personal budgets](#)

5

針對較年輕族群的服務

如果您被診斷出患有退智症且年齡介於 40 歲到 60 歲初頭，您的興趣愛好、照顧和支援需求會與八九十歲的患者截然不同。例如，您更有可能依然保持身體活躍和工作（或有一位依然在工作的伴侶）、有獨立的子女或可能獨立的父母，並且依然背負房貸。您的症狀可能也會不一樣。

針對退智症患者的服務，通常會納入考量老年人的需求，在某些情況下僅限 65 歲以上老年人使用。即使某項服務開放給較年輕的族群，但所提供的照顧和支援的類型可能未必永遠符合或能夠滿足您的需求。

適合較年輕族群的活動團體和服務的數量依然有限。您可能需要去到比較遠的地方才能找到合適的服務或遇到志同道合的人。如欲瞭解較年輕退智症患者族群適合的活動、支援和服務的相關資訊，請諮詢您的記憶力診所、會診醫生、全科醫生或社服機構。如果您、您的家屬或照顧者想要聯絡當地的其他患者或境遇相似的人，請諮詢 Alzheimer's Society。

Alzheimer's Society 的線上討論論壇 (Talking Point) 提供一個適合較年輕的退智症患者及其照顧者的交流園地。如欲瞭解更多相關資訊，請參閱第 120 頁。有些組織為特定類型的退智症患者提供支援，您可以與該組織聯絡、瀏覽網站或訂閱新聞。

5



身為較年輕的患者，如果您可以獲得受資助的社會關懷，您會發現直接付款可以讓您彈性地自行制定安排和支付照顧費用。這可以讓您更容易獲得合適的支援。



如欲瞭解更多資訊，請參閱手冊 688, *Young-onset dementia: Understanding your diagnosis*

5



接下來的步驟



向社服機構申請實施需求評估。如果您有照顧者，則照顧者也可以申請進行照顧者評估。



請聯絡 Alzheimer's Society，瞭解您和您的照顧者適用的當地服務。

6

針對照顧者的支援

本節內容

要點：針對照顧者的支援	96
照顧自己	98
對您的實際支援	102
退智症患者支援秘訣	104

6

隨著退智症的發展，您將需要更多的支援。在大部分時間裡，通常會有一個人（可能是您的伴侶或家屬）照顧您。本節內容是專為您的照顧者所編寫，旨在協助他們瞭解如何以最合適的方式來協助和支援您，以及如何照顧他們自己。

要點：針對照顧者的支援

照顧退智症患者可以是一件有益的事情，可以為照顧者帶來正面的感受，例如能夠為患者提供支援的滿足感。然而，這種工作也可能會令人非常緊張，有時候令人沮喪。您可能會經歷各種情緒，包括失落、內疚和憤怒。這是正常的，但務必與他人談論您的感受，設法應對您的情緒。

請務必維護自己的健康和幸福感。這會有利於您自己和您所照顧的人。設法保持均衡飲食、充足的睡眠和運動。確保擁有自己的私人時間。

您有權進行照顧者評估和獲得支援，以便為您的照顧職責提供協助。您還可以獲得許多資訊和建議。照顧者的支援來源包括家屬和朋友、醫療專業人員、記憶力服務機構、社服機構、照顧者的互助團體和組織（例如Alzheimer's Society）。

還有一些可以為退智症患者的照顧提供方便的實用方法。請試著從退智症患者的角度來考慮問題，鼓勵他們堅持從事力所能及的事情，因為這可以幫助他們保持獨立。

溝通時應保持眼神交流、認真傾聽、吐字清晰。盡量不要一次問太多問題，讓患者有時間回答。

您可能會覺得患者的行為變化令人難以應對。患者可能會複述自己說過的話、緊跟在您身邊、踱步或大聲喊叫。他們不是故意這麼做的，因此，請盡量不要認為這是針對您的行為。這通常可能是他們在用自己的方式來向您表達某種資訊，例如他們可能感到疼痛、煩惱或沮喪。如果患者的行為導致您或患者感到苦惱或憂慮，您可以諮詢醫生（最好是專科醫生）或退智症專科團隊成員。可以做一些事情來提供協助。

照顧自己

如果與您關係密切的某個人被診斷出患有退智症，這會對你們之間的關係產生巨大影響，無論這個人是您的伴侶、父母還是朋友。您可能會發現，在未作出有意決定的情況下，你便已經承擔了「照顧者」的角色。

您可能沒有將自己視為照顧者，或不喜歡被別人稱為照顧者。您可能依然將自己當成一個伴侶或朋友。無論您如何看待自己，如果您在照顧某個退智症患者，您就會面臨同樣的挑戰，有時候，你們雙方都需要支援。

照顧和支援退智症患者可以是一件有益的事情，但也會令人緊張，有時候令人沮喪。即使覺得困難或時間不夠，您也要顧及自己的健康和幸福感，在必要時，應該向其他人尋求支援。這對您自己和您照顧的人都有重要意義。您可以獲取相關的建議，協助自己瞭解退智症，為您照顧的人盡量提供最好的支援。

6

情感支援

照顧退智症患者最困難的其中一件事情，就是您將經歷的各種情緒。您可能會對支援患者感到滿意，但有可能會感到失落、悲傷、內疚、尷尬和憤怒。有些照顧者會發現他們會變得精疲力盡或情緒低落。請務必知道，這些感受是正常的，很多其他照顧者也會有同樣的感受。

然而，請務必試著釐清您為何會有這些感受，並與您信任的人討論。您可以選擇一位專業人員、朋友或家屬，或照顧者互助團體的成員。您還可以嘗試線上討論和支援論壇，例如 Talking Point。如欲瞭解更多資訊，請參閱「Alzheimer's Society的服務和支援」（自第 119 頁起）和「其他有用組織」（自第 123 頁起）。

保持積極心態

照顧退智症患者可能會很困難，但設法保持積極心態會有幫助。重視生活中的積極事物，可能有助於改善您對事情的看法，協助您應對挑戰。積極的心態可以改善您的心情，增強您的幸福感。積極的心態可能也會對您照顧的人產生積極的影響。

您會遇到困難，但也會遇到很多令人欣慰的時刻。設法關注積極的事物是有幫助的，尤其是在問題難以解決的時候。您還應該設法記住您為自己照顧的人提供了多少協助。

你們之間的關係會發生變化，但你們依然可以一起從事很多事情，例如聽音樂、散步或重溫老照片。盡量將注意力放在你們可以一起完成、而不是無法完成的事情上。您甚至可能會找到一起消遣時間的新方法。

6



您的健康和幸福感

照顧退智症患者時，很容易把他們的需求放在您個人的需求之前。然而，請務必適當照顧自己。這有助於改善您的健康和幸福感，也意味著您可以竭盡所能照顧退智症患者。

您的健康

- 務必保持均衡飲食，抽出時間定期運動。去散步、遛狗或游泳都會有幫助。
- 定期讓全科醫生檢查您的健康狀況，並檢查自己是否還在診所的照顧者登記表上。
- 如果您必須協助您所照顧的患者移動或起身，您應該請全科醫生將您轉介給一位物理治療師，諮詢物理治療師的建議，以便消除導致自己受傷的風險。
- 如果您遇到睡眠問題，請諮詢醫生的建議。醒得早並且無法繼續入睡可能是抑鬱症的跡象。
- 如果您經常感到不堪負荷、悲傷、焦慮或抑鬱，請與全科醫生討論。全科醫生會將您轉介給心理治療師，讓您充分談論你的感受，並設法解決問題。

您的幸福感

設法經常抽出時間放鬆，或為自己做一些事情，例如散步、閱讀或單純地喝杯茶。這會對您的幸福感產生巨大影響。您也可以試著經常出去與朋友聚會。請務必保持社交活躍，與其他人接觸。

如果可以的話，考慮進行一次短途旅遊或短暫休息，因為這可以釋放壓力、提振精神。瞭解日托服務或喘息（替代性）照顧。這是臨時托顧您所照顧的患者，讓您可以暫停工作，並且知道患者受到良好照顧。您還應該與家屬和朋友談談他們可以如何為您提供協助。



如欲瞭解更多資訊，請參閱簡介 523, [Carers - looking after yourself](#), 或手冊 600, [Caring for the person with dementia: A handbook for families and other carers](#)



對您的實際支援

隨著退智症患者病情的發展，照顧他們會變得更加困難，無論是在身體上還是情感上。獲得適當的支援可以減輕您的困難，對您所照顧的對象也有好處。有許多提供支援的來源管道，包括：

- **社服機構和照顧者評估** – 身為照顧者，您有權申請社服機構來評估您的需求。這稱為照顧者評估，將考慮您所提供的照顧和支援，對您的幸福感和生活所帶來的影響。即使您住在不同的地區，您也可以獲得退智症患者居住地的政府（議會）的支援。他們將為您提供建議和指導，協助您履行照顧責任。當地政府可能會對某些服務收費，這取決於您的經濟狀況。
- **朋友和家屬** – 您可能覺得難以開口求助或接受協助，但如果可以的話，您應該盡量讓家屬參與。您可以分出一部分責任，這會讓您的壓力有所減輕。告訴對方，他們可以做什麼，這也許會有幫助。與他們談論如果您生病或處於緊急狀況時會發生什麼事，這也許會有幫助 – 擁有他人的支援和預先計劃會對您有幫助。
- **福利和您的雇主** – 如果您仍然工作，您可以與雇主討論您的各種選擇。您也許可以彈性安排工作。如果您決定放棄工作，您應該尋求與您的養老金權利相關的建議。您還應該瞭解您可能有的福利。

- **支援工作者** – 很多非營利性組織都培訓了退智症支援工作者，這些工作者可以提供有關照顧退智症患者的實用資訊、指導和支援。他們可以到您家中拜訪，或透過電話提供支援。
- **退智症專科護士** – 即專門護理退智症患者的護士，例如退智症護士。這些護士為退智症患者的家庭提供實用的臨床和情感支援，幫助他們渡過難關。
- **互助團體** – 當地的照顧者互助團體，讓您有機會與境遇相似的其他人交流。您可以分享實用秘訣，並且獲得情感支援。請聯絡您的記憶力服務機構或當地 Alzheimer's Society，詢問當地團體的相關資訊。
- **線上討論論壇** – 隨時提供支援的實用協助管道。您可以與境遇相似的其他人線上交流。他們或許可以提供建議、分享實用意見，或單純提供安慰。歡迎瀏覽 Alzheimer's Society 的 Talking Point 討論區，網址為 alzheimers.org.uk/talkingpoint。
- **全國退智症服務熱線 (0300 222 1122)** – 訓練有素的顧問可以提供資訊、建議和支援。
- **喘息照顧 (又稱替代性照顧)** – 能臨時照顧您所支援的對象，讓您有時間休息。這可以是幾個小時或幾個星期。您的當地政府可能提供這項服務，或者您可以獨立安排。



如欲瞭解更多資訊，請參閱簡介 462, [Replacement care \(respite care\) in England, W462, Respite care in Wales](#), 或 [NI462, Respite care in Northern Ireland](#)



退智症患者支援秘訣

您對於患者的照顧方式，基本上取決於您與患者的關係。您的護理方式是基於直覺和您對患者的瞭解。您很可能最瞭解患者的人，所以不該低估這種瞭解對於您所付出照顧的重要意義。請務必持續瞭解患者，瞭解他們的人生經歷、興趣愛好和願望，而不僅僅是將其視為一個退智症患者。

瞭解和支援患者

很多患者將患上退智症的生活視為一系列的損失。退智症會影響他們的思維、感覺和行為方式，讓他們難以完成過去輕而易舉的某些日常事務。這對他們和您來說可能都會難以適應。

每個患者的退智症經歷都不一樣。這取決於他們的性格、經歷、人際關係、環境和所獲得的支援。瞭解患者的退智症症狀，可以協助您盡可能以最好的方式為他們提供支援。

以下秘訣或許能夠幫助您在情感和實際層面上為退智症患者提供支援：

- 患者的世界與您的世界可能截然不同，因此您應該盡量從他們的角度看問題，而不是指望他們從您的角度看問題。
- 設身處地理解他們 – 設法瞭解患者的可能感受，以及他們想以何種方式獲得照顧。仔細傾聽和觀察。
- 患者可能會覺得難以記住事情或集中注意力，因此您應該盡量採取彈性且耐心的態度。
- 設法讓患者感覺自己受到重視、有參與感 – 支援他們做力所能及的事情，而不是替他們包辦一切。提供協助時，設法與他們一起做事，而不是替他們做事。
- 盡量讓患者參與交談和活動。
- 專注於他們能夠完成的事情，而不是無法做到的事情。這可以幫助他們提高獨立感。例如，將衣服擺出來讓他們自己穿上（如果可以的話）。
- 患者也許能夠記得往事帶來的感覺，即使他們已經忘記了事實。專注於某件事或某個人帶給患者的感覺，這可能會有幫助 – 例如，某個人會讓患者感到快樂，即使患者忘記了他們的姓名。



- 想想哪些事物對患者有重要意義，例如保持他們的人際關係、社交活動、日常習慣、興趣愛好。支援他們繼續維持這些事物。一起做事會有幫助。
- 享受當下 – 盡量不去關注失去的東西或可能會發生的事情。
- 患者會對退智症生活發展出不同的應對策略。適應這些策略可能會很難，但這些策略是患者應對自身處境的方式。
- 協助患者保持他們的認同感 – 他們是獨一無二的個體，而不僅僅是一位退智症患者。
- 患上退智症後，人際關係可能會更加複雜。盡量專注於您和患者之間關係中的積極因素。生活故事作業和回憶等活動對此會有幫助。



如欲瞭解更多資訊，請參閱簡介 524, [Understanding and supporting a person with dementia](#), 以及手冊 600, [Caring for the person with dementia: A handbook for families and other carers](#)

溝通

退智症會導致患者難以溝通。每個患者的溝通方式所受到的影響各有不同。在大部分退智症類型中，患者有時候會難以找到合適的詞語或理解談話內容。

這可能會讓患者和您感到沮喪和失望。但有很多互助支援的方法：

- 確保你們在合適的地點談話 – 安靜、光線充足、沒有過多的分心事物（例如環境中沒有廣播或電視的聲音）。
- 在開始交談之前，讓患者全神貫注，盡量保持眼神接觸。
- 使用肢體語言，例如手勢、面部表情和觸摸。您可以透過身體接觸讓患者感到安心（如果你們覺得合適的話）。
- 吐字清晰，注意用詞。如果患者依然難以理解談話內容，您應該使用更簡單的詞語，或設法用另一種解釋方式。
- 每次著重一個話題，確保提出的問題簡單明瞭。例如，「你想喝茶還是咖啡？」可能好過「你想要什麼飲料？」。提供太多選擇會讓患者難以做出決定。
- 讓患者有充足的回答時間。
- 幽默有助於消除誤解和錯誤（如果你們覺得合適的話）。一起大笑可以緩解緊張的心情，但您要判斷患者是否喜歡幽默。
- 與患者交談應保持尊重。



- 有其他人在場時，讓患者也參與談話，不要無視患者，與其他人交談。
- 聽力或視力問題、疼痛或藥物副作用都會影響患者的溝通。如果您認為患者受到了影響，您應該向全科醫生求助。



如欲瞭解更多資訊，請參與簡介 500, [Communicating](#)

行為變化

隨著退智症的發展，患者的行為可能會開始發生變化。很多照顧者覺得這種情況的應對難度大於適應失憶等變化。您可能會看到的一些常見變化包括：

- 重複 – 例如反覆提出相同的問題，或重複一個動作
- 坐立不安 – 例如來回走動或煩躁
- 缺乏自制力，例如在公共場合不禮貌的行為，這在額顳葉退智症患者的行為模式中尤為常見
- 夜間醒來、失眠或產生夜間幻覺（下午或傍晚更加焦慮不安或神志不清）
- 跟在您身邊，或大聲喊叫，找尋您在哪裡
- 不將物品放在平時的地方，然後忘記放置位置
- 多疑 – 例如患者認為有人拿走了他們的東西，而實際上是他們放錯了地方

很多因素都會影響患者的行為，請務必不要單純歸咎於退智症。患者會經常使用這種方式來表達某種意思（例如疼痛或煩惱）。請考慮患者的感受，以及他們可能在嘗試表達什麼。如果有問題，請先弄清楚問題的根源，這是能夠解決問題的第一步。

在某些情況下，患者的行為可能是可治療的醫療問題（例如疼痛或便秘、感染引起的不適）所導致的。請參閱「全科醫生在醫療評估中的作用」。

您應該設法找出患者的行為是否有模式或觸發因素，或存在可能的影響。例如，這種行為是否發生在一天中的某個時刻？環境是否太熱或太吵雜？寫日記可能會對此有所幫助。

行為變化可能難以應對，但您有很多可以幫助患者的方法：

- 努力保持冷靜。如有必要，請深呼吸幾次或離開房間。
- 請記住，患者不是故意為難您，他們的病情可能影響了他們對現實的感知。盡量從他們的角度考慮問題，並提供安慰。
- 考慮這種行為是否真的是一項問題。如果患者的行為擾亂了某項活動，也許您應該稍後再從事這項活動。有時候最好只需確保患者的安全，讓他們做自己願意的事情即可。



- 藉助您對患者的瞭解 – 例如，如果患者過去經常在夜間工作，也許他們已經習慣了在夜裡保持清醒。
- 確保環境有利 – 不會太熱、太冷、太吵雜或過度刺激，並且有熟悉的物品。
- 嘗試讓他們參與有意義的活動或社交，觀察是否有幫助。您還可以嘗試體育運動、徒手按摩或音樂療法。其他有用的活動包括生活故事或回憶作業。如欲瞭解更多資訊，請參閱第 34 頁的「非藥物療法」。
- 如果患者的行為造成麻煩，請諮詢全科醫生、記憶力服務機構、臨床心理醫生、社區心理健康護士、或退智症護士（專門護理退智症患者的註冊護士）。如果患者的行為持續存在，並且您無法與退智症專家取得聯絡，那麼您可以請求轉介。



如欲瞭解更多資訊，請參閱簡介 525, Changes in behaviour

帶來麻煩的行為

隨著患者的退智症不斷發展，他們可能會開始表現出「帶來麻煩的行為」。您可能還會看到這些詞語包含在一個更廣泛的術語「退智症的行為和心理症狀」(behavioural and psychological symptoms of dementia, BPSD) 中。對於患者和照顧者而言，這些行為類型可能會變得嚴重和非常令人痛苦。

可能具有挑戰性的行為包括：

- 變得非常焦慮不安
- 大喊或尖叫 – 原因可能是弄錯看到的某些東西（認知錯誤），或看見不存在的東西（幻覺）
- 言行具有攻擊性

面對這種行為，您首先應該檢查是否存在病因或身體原因 – 例如疼痛或感染。您可能還會發現這些行為存在「觸發因素」。您應該確認並避免這些觸發因素，並瞭解患者喜歡的哪些活動可能會有幫助。但如果這些沒有幫助，或者患者的行為十分嚴重或令人痛苦，醫生可能會將您轉介給專家（例如臨床心理醫生）或建議服藥治療。

在某些情況下，醫生會建議使用抗精神病藥物。如果是這樣的話，請諮詢醫生，服藥會有哪些可能的療效和風險。這些藥物不會對每個患者都有療效，並且可能會有嚴重的副作用。只有在出現嚴重症狀或非藥物方法全部無效的情況下，才應該服用抗精神病藥物，並且只能短暫服用（最長 12 週）。



如欲瞭解更多資訊，請參閱簡介 509, Aggressive behaviour, 以及簡介 408, , Drugs for behavioural and psychological symptoms in dementia





7

研究

本節內容

要點：研究	114
退智症研究	116
參與研究	116
影響退智症研究	118

要點：研究

研究人員正在進一步瞭解退智症的病因和更好的診斷方法。他們還在研發新的療法和方法，以改善患者的生活品質。

退智症患者和照顧者都有機會參與研究。這可以透過參與臨床試驗，以測試某種新療法或方法，或捐血用於基因研究。或者，您可以發表自己對使用過的醫療或支援服務的看法。

您可以在線上登記您參與退智症研究的興趣，請瀏覽 Join Dementia Research 網站 (www.joindementiaresearch.nihr.ac.uk)，或是撥打 Alzheimer's Society 的全國退智症服務熱線 **0300 222 1122**。您還可以在當地的記憶力診所諮詢相關的試驗問題。

您還可以取得 NHS Choices 所提供有關如何參與醫療研究的建議和指導。您可以在第 141 頁找到詳細的聯絡方式。

Alzheimer's Society 擁有研究網絡，您可以加入該網絡，協助我們改善資助研究的方式。如欲參與，請傳送電子郵件至 research@alzheimers.org.uk，或撥打 **020 7423 5153**。

退智症研究

在許多退智症患者和照顧者的協助下，研究人員正在努力尋找能夠治癒退智症的療法。退智症是一種複雜的疾病，有很多不同類型的研究正在進行。研究人員正在：

- 設法更加瞭解退智症的病因、在退智症的發展過程中腦部會有何變化
- 尋找更好的方法，運用實驗室試驗和複雜的腦部掃描來提早診斷退智症
- 設計新療法，在臨床試驗中進行測試
- 測試哪些方法可以改善退智症的照顧，以提高患者及其家庭的生活品質
- 研究哪些因素會影響人類患上退智症的風險，以期找出預防方法。

參與研究

如果沒有退智症患者的協助，退智症研究便無法進行。這種協助可以透過多種方式進行。其中包括參與測試新療法的臨床試驗、捐血用於基因研究，或發表您對醫療和服務品質的看法。

許多醫院和大學都提供退智症研究的支援。您有權選擇參與相關的合適研究，作為您接受 NHS 醫療照顧的一部分。參與研究的大部分人都重視這個做出貢獻的機會。

參與研究的人表示樂意接受這個嘗試新療法或服務、影響並改善治療的機會。參與研究還可讓您有機會分享觀點和經歷，讓您的疾病得到更嚴密的監控。

如果您或您的照顧者想參與研究，可透過多種方式進行。請向全科醫生或記憶力服務機構詢問您所在地區進行的研究。您也可以前往 Join Dementia Research 網站 (www.joindementiaresearch.nihr.ac.uk)，在線上登記您的興趣。Join Dementia Research 是一個全國線上服務機構，致力於協助退智症患者與其所在地的合適研究進行媒合。

每一項研究都需要不同的患者。您的年齡、正在服用的藥物和患有的其他任何疾病，意味著不一定會有適合您的研究。但如果出現與您的情況相符的新研究，您會收到通知。如果您無法前往 Join Dementia Research 網站進行登記或需要相關協助，您可以撥打**全國退智症服務熱線 0300 222 1122**。

如果您參與研究，您將會獲得完整的相關資訊並受邀簽署同意參與書。您隨時可以在不影響自己的剩餘療程的情況下退出研究。

您可以進一步瞭解 Alzheimer's Society 或 Alzheimer's Research UK 正在進行的研究。如欲獲取詳細聯絡方式，請參閱自第 123 頁起的「其他有用組織」。

7

7



影響退智症研究

如果不想參與研究，您也可以透過其他方式為退智症研究貢獻力量。Alzheimer's Society與退智症患者合作，提高英國當地受資助研究的品質和相關性。

Alzheimer's Society的研究網絡 (Research Network) 由超過 270 位退智症患者、照顧者和前照顧者組成。這些志願者檢查研究計劃、與研究人員討論項目、協助設定優先研究任務和提高對退智症研究重要性的意識，藉此分享他們的觀點。為了實現這個目標，所有志願者都經過培訓和並且獲得支援。

志願者可以自行決定參與的程度，也可以在家參與。如欲進一步瞭解研究網絡，請瀏覽

alzheimers.org.uk/researchnetwork、傳送電子郵件至 research@alzheimers.org.uk，或撥打 020 7423 5153。

7



接下來的步驟



如欲瞭解您所在地區是否有正在進行中的研究項目，請前往 Join Dementia Research 網站進行登記。



Alzheimer's Society的研究網絡。

8

Alzheimer's Society 的服務和支援

Alzheimer's Society提供多種服務和資源，用於支援退智症患者。

8

全國服務

無論您住在英格蘭、威爾斯和北愛爾蘭的哪個地區，您都可以獲得服務。

全國退智症服務熱線：0300 222 1122

服務熱線適用於退智症患者或擔心失憶的人。訓練有素的顧問會提供資訊、支援、指導，並引導您尋找其他合適的組織。服務熱線開放時間：週一至週三上午 9 點至晚上 8 點，週四和週五上午 9 點至下午 5 點，週六和週日上午 10 點至下午 4 點。您也可以傳送電子郵件至 helpline@alzheimers.org.uk，與服務熱線取得聯絡。

Talking Point 線上討論論壇

Talking Point 是一個退智症患者專屬的線上支援和討論論壇。這是一個用於尋求建議、分享資訊、參與討論和取得支援的交流園地。Talking Point 全年全天候開放。請瀏覽 alzheimers.org.uk/talkingpoint

Dementia Connect

Dementia Connect 是我們的線上退智症服務機構名錄，適用於英格蘭、威爾斯和北愛爾蘭地區的退智症患者。它擁有 4,000 多個當地資訊、支援和服務機構的項目。您可以輸入郵遞區號或地名，搜尋與您距離最近、最具相關性的服務機構。其中包括由志願者組織或慈善組織（例如 Alzheimer's Society 或 Age UK）、您的當地政府和私人服務提供商所經營的服務機構。每個項目都包括與該服務機構有關的一張地圖和清楚的基本資訊。請瀏覽 alzheimers.org.uk/dementiaconnect

資訊

Alzheimer's Society 為退智症患者及其照顧者、家屬和朋友製作了各式各樣的資訊。這些資訊包括本指南中列出的簡介。您可以在以下網站閱讀這些簡介：alzheimers.org.uk/factsheets。如欲索取紙本，請前往網站的索取表單，或撥打 **0300 303 5933**。

LPA 數位助理服務

Alzheimer's Society 提供持久授權書數位助理服務，以協助患者在線上建立和登記 LPA。如果您無法使用網路，或對電腦不夠熟悉，我們可以代您填寫申請表。請撥打 Alzheimer's Society 全國退智症服務熱線 **0300 222 1122**。

當地服務

Alzheimer's Society 在英格蘭、威爾斯和北愛爾蘭地區提供一系列當地服務。這些服務包括退智症顧問和退智症支援工作者、Singing for the Brain® 團體、退智症患者聚會、親善服務（例如「肩並肩」(Side by Side)）和針對照顧者的支援。

每個地方提供的服務都有所不同。如欲瞭解 Alzheimer's Society 的更多資訊，請聯絡您當地的 Alzheimer's Society 辦公室或全國退智症服務熱線，或瀏覽 alzheimers.org.uk/dementiaconnect





9

其他有用組織

Age UK (老年英國)

0800 169 6565 (諮詢專線, 每天上午 8 點至晚上 7 點)
www.ageuk.org.uk

Age Cymru (老年威爾士)

08000 223 444 (服務熱線, 工作日上午 9 點至下午 5 點)
www.ageuk.org.uk/cymru

Age NI (老年北愛爾蘭)

0808 808 7575 (諮詢專線, 工作日上午 9 點至下午 5 點)
www.ageuk.org.uk/northern-ireland

致力於透過資訊和建議、服務、活動、產品、訓練和研究, 提高每個人的晚年生活品質。

Alzheimer's Research UK (英國阿茲海默症研究)

0300 111 5555
enquiries@alzheimersresearchuk.org
www.alzheimersresearchuk.org

領先的退智症研究慈善機構。

AT Dementia (退智症輔助技術)

0115 748 4220
www.atdementia.org.uk/contactus.asp (聯絡表單)
www.atdementia.org.uk

提供可以協助退智症患者提高獨立生活能力的輔助技術的相關資訊。

Benefit Enquiry Line Northern Ireland (北愛爾蘭福利諮詢熱線)

0800 220 674
www.nidirect.gov.uk/benefit-enquiry-line

為北愛爾蘭地區居民提供福利建議。

British Psychological Society (英國心理學學會)

0116 254 9568
enquiries@bps.org.uk
www.bps.org.uk

提供取得各類臨床心理學家和諮商心理學家私人治療服務列表的管道。

Care Quality Commission (照顧品質委員會)

03000 616161
www.cqc.org.uk/content/contact-us-using-our-online-form (聯絡表單) www.cqc.org.uk

英格蘭醫療和社會關懷服務獨立監管機構。

Care and Social Services Inspectorate Wales (威爾斯照顧和社服督察局)

0300 7900 126
cssiw@wales.gsi.gov.uk
www.cssiw.org.uk

威爾斯醫療和社會關懷服務獨立監管機構。

Carers Trust (照顧者信託)

0300 772 9600
029 2009 0087 (威爾斯地區)
support@carers.org
www.carers.org

致力於改善對負責照顧家屬或朋友者的支援服務和認識。



Carers UK (英國照護者協會)

0808 808 7777 (諮詢專線, 工作日上午 10 點至下午 4 點)
 advice@carersuk.org
 www.carersuk.org

為照顧者提供與照顧相關的資訊和建議, 以及實際支援和情感支援。

Citizens Advice (公民諮詢局)

www.citizensadvice.org.uk

Citizens Advice 提供免費、保密、公正且獨立的建議, 以協助大眾解決債務、福利、就業、住房和歧視問題。如欲找到離您最近的 Citizens Advice, 請瀏覽上列網站或查找電話簿。

Court of Protection (保護法庭)

0300 456 4600
 courtofprotectionenquiries@hmcts.gsi.gov.uk
 www.gov.uk/courts-tribunals/court-of-protection

保護法庭致力於透過為難以自行作出決定者做出決定, 或指定他人為其做出決定, 以便為這些人提供協助。

Dementia UK (英國退智症協會)

0800 888 6678 (退智症護士服務熱線)
 direct@dementiauk.org (Admiral Nursing Direct)
 www.dementiauk.org

全國慈善機構, 致力於改善所有退智症患者的生活品質。提供身為心理健康護士、專門從事退智症護理的退智症護士。

**Department for Work and Pensions
(英國就業及養老金事務部)**

www.gov.uk/government/organisations/department-for-work-pensions

政府網站, 提供福利和養老金以及如何申請的相關細節。

Disability Benefits Helpline (殘障人士福利服務熱線)

www.gov.uk/disability-benefits-helpline

Attendance allowance, AA (照顧津貼)

0345 605 6055

Disability living allowance, DLA (殘障人士生活津貼)

如果出生日期是在 1948 年 4 月 8 日以前, 請撥打

0345 605 6055

如果出生日期是在 1948 年 4 月 8 日以後, 請撥打

0345 712 3456

Personal independence payment, PIP (個人獨立補助金)

0345 850 3322

提供與照顧津貼、殘障人士生活津貼和個人獨立補助金相關的資訊和建議。所有電話專線開放時間為工作日上午 8 點至下午 6 點。

Disabled Living Foundation (殘障人士生活基金會)

0300 999 0004 (服務熱線, 星期二、星期三和星期五上午 10 點至下午 4 點)
 info@dlf.org.uk
 www.dlf.org.uk

提供可以協助退智症患者提高獨立生活能力的設備和技術的相關資訊和建議。



Driver and Vehicle Licensing Agency, DVLA
(大不列顛駕駛員和車輛執照管理局)
 0300 790 6806 (退智症等疾病諮詢)
www.gov.uk/contact-the-dvla

政府資助機構，負責在大不列顛簽發駕駛執照和車輛登記文件。

Driver and Vehicle Agency, DVA
(北愛爾蘭駕駛員和車輛管理局)
 0300 200 7861
dva@infrastructure-ni.gov.uk
www.nidirect.gov.uk/contacts/contacts-az/driver-vehicle-agency-driver-licensing

政府資助機構，負責在北愛爾蘭簽發駕駛執照和車輛登記文件。

GOV.UK
www.gov.uk

提供線上政府服務和資訊，包括福利、駕駛、住房、財務和稅務、就業和養老金等內容。

Law Society (法律學會)
 020 7320 5650 (尋找律師)
www.lawsociety.org.uk/get-in-touch (聯絡表單)
www.lawsociety.org.uk

英格蘭和威爾斯的律師代表機構。

Mind (Mind心理健康慈善機構)
 0300 123 3393 (服務熱線，工作日上午 9 點至下午 6 點)
info@mind.org.uk
www.mind.org.uk

心理健康慈善機構，提供與心理健康各個方面相關的資訊，並透過當地協會提供各種支援。

NHS 111 服務 (國民保健署111服務)
 111
www.nhs.uk/111

提供各種健康議題的相關資訊。24 小時電話服務，提供臨床資訊、為未來措施的保密建議和心理安慰。

NHS Choices (國民保健署選擇)
 0300 123 1053 (Carers Direct 服務熱線，工作日上午 9 點至晚上 8 點，週末上午 11 點至下午 4 點)
www.nhs.uk
www.nhs.uk/service-search (針對當地服務)
www.nhs.uk/conditions/clinical-trials (醫療研究參與指南)

英國最大的醫療健康網站，提供全面的醫療健康資訊服務，協助大眾管理自己的醫療。

NHS Direct Wales (Galw Iechyd Cymru)
(威爾士國民保健署直線)
 0845 4647 (24 小時服務熱線)
www.nhsdirect.wales.nhs.uk

為威爾斯地區居民提供的 NHS Direct 服務，以英語和威爾斯語提供資訊



NI Direct (北愛爾蘭居民指南)

www.nidirect.gov.uk

適用於北愛爾蘭地區居民的政府官方網站提供與福利、駕駛、住房、財務和稅務、養老金、健康和幸福相關的資訊和服務。

Office of the Public Guardian (公共監護人辦公室)

0300 456 0300 (工作日上午 9 點至下午 5 點, 星期三上午 10 點至下午 5 點)

customerservices@publicguardian.gsi.gov.uk

www.gov.uk/government/organisations/office-of-the-public-guardian

提供與授權書和代理權相關的資訊和建議。此機構也協助律師和代理人履行責任, 保護缺乏心智能力、無法自行做出決定的患者。

Pension Service (養老金服務)

0800 731 7898 (政府養老金申請專線)

0800 99 1234 (養老金補貼申請專線)

0345 606 0265 (一般諮詢)

www.gov.uk/contact-pension-service

提供政府養老金申領資格、申請和支付方面的服務, 包括養老金補貼。所有電話專線開放時間為工作日上午 8 點至下午 6 點。

Regulation and Quality Improvement Authority (北愛爾蘭監管和品質改善局)

028 9051 7500 (工作日上午 9 點至下午 5 點)

info@rqia.org.uk

www.rqia.org.uk

北愛爾蘭醫療和社會關懷服務獨立監管機構。

Royal College of Occupational Therapists (職能治療師學會)

020 7357 6480

www.cot.co.uk

專業機構, 提供如何尋找職能治療師、以及所能提供的相關職能療法的建議。

The Silver Line (銀線)

0800 4 70 80 90 (24 小時服務熱線)

info@thesilverline.org.uk

www.thesilverline.org.uk

為英國老年人提供 24 小時熱線服務。同時提供電話和信件交友計劃。

Society of Later Life Advisers (晚年生活顧問協會)

0333 2020 454

admin@societyoflaterlifeadvisers.co.uk

www.societyoflaterlifeadvisers.co.uk

獨立組織, 協助大眾尋找瞭解晚年生活財務問題、合格可靠的財務顧問。

Solicitors for the Elderly (老年人律師協會)

0844 567 6173 (協助尋找律師)

admin@sfe.legal

www.sfe.legal

這是由代理律師、辯護律師和事務律師組成的全國性獨立組織, 專為老年人和弱勢族群及其家屬和照顧者提供專業的法律建議。



UK Homecare Association Ltd (英國家庭照顧協會)

020 8661 8188
enquiries@ukhca.co.uk
www.ukhca.co.uk

為患者在其住家提供社會關懷(包括護理服務)的全國性組織協會。


University of the Third Age (第三年齡大學)


020 8466 6139
www.u3a.org.uk/contact-us.html(聯絡表單)
www.u3a.org.uk


透過當地社區中心和線上方式,為退休和半退休的銀髮族提供課程、學習機會和活動團體的組織。

Factsheets

 **What is dementia?**
Code 400


 **Dementia and the brain**
Code 456


 **Easy Read: What is dementia?**
Code ER1


 **Drug treatments for Alzheimer's disease**
Code 407

 **Rarer causes of dementia**
Code 442


Booklets – about dementia

 **Alzheimer's disease: Understanding your diagnosis**
Code 616

 **Vascular dementia: Understanding your diagnosis**
Code 614

 **Dementia with Lewy bodies: Understanding your diagnosis**
Code 37


 **Frontotemporal dementia: Understanding your diagnosis**
Code 687

 **Young-onset dementia: Understanding your diagnosis**
Code 688

Booklets – practical support

 **Making your home dementia friendly**
Code 819

 **My visitor book**
Code 923

 **Managing your money**
Code 1501

 **Keeping safe at home**
Code 1502

 **Health and social care professionals**
Code 1503

 **Driving**
Code 1504

 **Keeping active and involved**
Code 1506

 **Your relationships**
Code 1507

 **Living alone**
Code 1508

 **Employment**
Code 1509

 **Planning ahead**
Code 1510

 **The memory handbook**
Code 1540



訂購出版品

您可以使用下頁的勾選清單，登記您想閱讀的各類出版品。但目前大部分出版品僅提供英文版。

您可以在網站檢視並下載各種簡介 (PDF 檔)：
alzheimers.org.uk/factsheets。

alzheimers.org.uk/translations 線上提供其中一些出版品的翻譯版本。

您可以免費訂購本指南中的至少一種出版品。如欲訂購出版品，請瀏覽我們的網站、傳送電子郵件至 orders@alzheimers.org.uk，或撥打 **0300 303 5933**。您可以使用銀行卡或支票付款。

保持聯絡

Alzheimer's Society 是英國領先的退智症支援和研究慈善機構，影響力遍及數百萬受退智症影響者的生活。有超過 100,000 人依賴我們的當地支援服務，並有數千人受益於我們的資訊、服務熱線和線上支援。

為了改善退智症患者的生活品質，提高對退智症的認識，我們推出各類活動。我們還資助了一個針對退智症的病因、治療和預防的創新醫療和社會研究計劃。

加入我們

透過我們每兩個月出版一次的雜誌《退智症患者的生活》(Living with dementia)，您可以參與我們的工作，與我們保持聯絡。

如欲瞭解更多資訊，請撥打 0330 333 0804 (週一至週五，上午 9 點至下午 5 點)，或傳送電子郵件至 enquiries@alzheimers.org.uk。

您也可以透過我們的電子報保持聯絡。如欲接收電子報，請至我們的網站註冊：alzheimers.org.uk/enewsletter。

參與

您和您的家屬可以透過許多方式來參與我們的事務，例如宣傳活動、退智症友好社團和協助募款。

請撥打我們的電話：**0845 504 9300**，或是瀏覽網站：alzheimers.org.uk/volunteer，以便進一步瞭解參與志願活動的機會。



回饋

我們希望本出版品對您有所幫助。我們正在努力確定對英語以外的其他語言資訊的需求。如果您對本譯文或其他譯文有任何意見或建議，或者您有任何想法或改善意見，請聯絡我們。您可以傳送郵件至 publications@alzheimers.org.uk。

致謝

Alzheimer's Society 感謝參與編寫本指南的所有人士。

在更新本指南的過程中，我們諮詢了許多退智症患者。我們感謝以下團體的重要回饋、意見和建議：

- The Belfast & South Eastern Service User Review Panel (貝爾法斯特和東南部服務用戶評審小組)
- The Canterbury Pilgrims (坎特伯雷朝聖者)
- The DMU Demons (德蒙福特大學守護神)
- Food for Thought (精神食糧)
- The Hornsey Review Group (荷恩賽評審小組)
- The Merton Co-Production Panel (莫頓合作生產小組)
- The Mid Sussex Dementia Friendly Group (中索塞克斯退智癡友好互組小組)
- The South-East London Service User Review Panel (倫敦東南部服務用戶評審小組)
- Through Our Eyes (我們的見聞)
- The Yorvik Group (約維克集團)

我們感謝莫里森基金會 (Morrisons Foundation) 出資支援本指南的製作。莫里森基金會由莫里森 (Morrisons) 連鎖超市成立，致力於為英格蘭、蘇格蘭和威爾斯的居民帶來積極影響。莫里



森基金會為莫里森的員工提供配對資金，並為改善大眾生活的慈善項目撥款。如欲進一步瞭解莫里森基金會支援的工作，請瀏覽網站 www.morrisonfoundation.com

我們感謝衛生部 (Department of Health) 對本指南的支援和發行。我們還要感謝以下組織對本指南的支援：

- 皇家精神病醫生學會 (The Royal College of Psychiatrists) – 英國精神病醫生的專業和教育機構。
- 皇家全科醫生學會 (The Royal College of General Practitioners) – 由 50,000 多名致力於改善患者醫療的家庭醫生所組成的網絡。該學會鼓勵和維護全科醫療實踐的最高標準，並在教育、訓練、研究和臨床標準方面作為全科醫生的代表機構。
- 成年人社服機構理事協會 (The Association of Directors of Adult Social Services) – 代表英格蘭所有成年人社服機構理事的機構。
- 英國心理學學會 (British Psychological Society) – 英國心理學和心理學家的代表機構，負責促進心理學科學、教育和實際應用方面的卓越性和倫理實踐。
- 皇家職能治療師學會 (The Royal College of Occupational Therapists) – 代表英國所有職能治療師的專業機構。

This booklet has been reviewed by health and social care professionals and people affected by dementia.

It can be downloaded from our website at alzheimers.org.uk/dementiaguide

A list of sources is available on request.

This publication contains information and general advice. It should not be used as a substitute for personalised advice from a qualified professional. Alzheimer's Society does not accept any liability arising from its use. We strive to ensure that the content is accurate and up to date, but information can change over time. Please refer to our website for the latest version and for full terms and conditions.

© Alzheimer's Society, 2017. All rights reserved. Except for personal use, no part of this work may be distributed, reproduced, downloaded, transmitted or stored in any form without the written permission of Alzheimer's Society. Alzheimer's Society maintains editorial independence over the content of this publication.

First published: August 2013.
Revised: January 2017.
Next review due: January 2020.

Registered charity no. 296645. A company limited by guarantee and registered in England no. 2115499. Alzheimer's Society operates in England, Wales and Northern Ireland.



Alzheimer's Society is the UK's leading dementia charity. We provide information and support, improve care, fund research, and create lasting change for people affected by dementia.

If you have any concerns about Alzheimer's disease or any other form of dementia, visit **alzheimers.org.uk** or call the **Alzheimer's Society National Dementia Helpline** on **0300 222 1122**. (Interpreters are available in any language. Calls may be recorded or monitored for training and evaluation purposes.)



Royal College of Occupational Therapists



Royal College of General Practitioners



The British Psychological Society



Alzheimer's Society
43–44 Crutched Friars
London EC3N 2AE

0330 333 0804
info@alzheimers.org.uk
alzheimers.org.uk

Code 872CHI

Supported by

