

一些老人总是疑心,不是说东西丢了就是被偷了,还常说“谁谁做了些坏事”等,家里人则抱怨“老人最近精神不正常,每天胡说八道”

如何照顾阿尔兹海默症老人?

在诊室里,经常会听到有老人跟医生说起“自己的衣物被人偷走”,或者是“自己的东西丢失了”。还有一些老人,总会疑心“自己的衣服是被丈夫送给外面的女人”等等。

还有一些阿尔兹海默症患者的子女也会跑到诊室,向医生抱怨“家里老人最近精神不正常,每天在家胡说八道,一会儿说起家里人被警察抓走了,或者在单位被辞退了,甚至还会半夜三更给子女来电求证”,有时候,这些患者还会向朋友亲戚说起“谁谁做了些坏事”等等。

其实,上面这些都是阿尔兹海默症最常见的表现,因为记忆力的下降、对事情的判断能力减退等原因,老人出现了记忆错误、虚构记忆,甚至是猜疑、妄想等诸多精神性症状。

与此同时,面对患病的老人,子女也常常会抱怨老人越来越烦、无事生非、不可理喻等等。但其实,这其中存在大家对阿尔兹海默症症状的误解。

如果在家里发现老人有胡言乱语、胡思乱想的情况,斥责或阻止他们表达,这样反而可能导致老人产生消极的想法,让他们觉得自己老了没用、被子女嫌弃了等等,反而不利于疾病的治疗。

那么,面对这种情况,作为家人,我们该如何正确应对呢?



一 尽早帮助患者就医并采取医疗干预

虽然无法逆转病情,但是早期的干预仍能取得较好的效果。

作为家人,首先要多关注老人情绪和行为改变,如看到他们出现焦虑、担心、紧张、害怕,并且出现不合时宜的电话骚扰别人等等,就要高度注意他们的安全问题,如是否会出现走失、冲动打人、自杀等异常行为。

在与患病老人交流时,你首先要让对方觉得很放心,你平静且有礼貌地说话可能会对此有帮助。倾听和观察对方所表现出来的担忧和焦虑。如果对方生气或害怕,你要试着表现出你能够理解对方。

二 子女要从心理上接受老人的变化

当父母的行为和以往不同时,子女需要认识这是阿尔兹海默症的症状,并从心理上接受这个事实,也不要去和其他更健康的老人比较。

在我们的周围,经常有子女拿自己家老人的情况与别人家老人进行对比,如说起别人家老人年纪比较大,但很能干、记忆也好、行为也好等等。其实,这一定程度上也反映子女无法接受父母变老的事实,不能接受父母从照顾自己的角色变成需要照顾的人,每当父母的话语或行为稍有偏差,就会愤怒地责备他们。

在交谈中,他们的每一个描述都会引起老人的怀疑。这样的环境让我们和父母都感到压抑,父母甚至不敢尝试任何新事物,生怕出错。如果没

有外界的刺激和推动,父母的沉默和衰退就会加剧,而我们会陷入深深的自责和无力感。

三 子女要多问自己为何会对患病父母发火

我们有时候,需要觉察自己对父母的情绪为何会这样。譬如问问自己,为什么会对父母有这样的负面情绪?怎样调整好自己的情绪,才能帮助到老人,多问下自己为什么发火、为什么愤怒?为什么对他们这么不满意?为什么对他们没有耐心?……

我们只有了解自己的情绪发生的原因,才能有的放矢调整情绪,用积极乐观的态度去帮助我们的父母。鼓励他们多表达、多尝试,不断刺激大脑运作,才能减缓我们父母衰退的速度。

四 鼓励老人多表达自己的想法

当我们意识到自己对这个状况的情绪时,需要反思为何会对父母产生这样的情绪。是什么影响了我们的判断和耐心?当我们能更理性地看待问题,用积极乐观的态度去对待,才能更好地帮助我们的父母。

我们应鼓励他们多表达自己的想法,即使那些想法在我们看来可能并不成熟或者错误。只有不断地刺激他们的大脑,才能减缓衰退的速度。

鼓励父母多表达,子女该怎么做?

首先,我们要做的就是无论他们说什么,我们都能耐心地倾听并鼓励他们继续说下去。我们不能轻易地对

他们的言论做出对错评判,因为这可能会阻止他们进一步表达。在这个过程中,我们应把他们当作需要我们引导和鼓励的婴幼儿,给予他们足够的耐心和鼓励,让他们重新找回表达的信心。当他们心情愉悦,愿意尝试更多的事物时,他们的进步就会更加明显。

我曾遇到过一位患有阿尔兹海默症的老人,他的病情发展十分缓慢。最主要的原因是他每天都在学习新的单词,不断地重新记忆,一直坚持。对于我们的父母来说,可能无法像他那样坚持背单词。但是鼓励他们力所能及的事情才是最重要的,不要对他们提出不切实际的要求。同样,有些家属尝试让他们的父母阅读报纸,但由于他们之前从未有过这样的习惯,所以无法去执行,子女就会感到气愤。

其次,我们需要理解,老人和孩子虽然处在对生命认知的不同阶段,但他们都需要我们的帮助和支持。总的来说,理解和接纳是我们面对父母衰退时最重要的态度。我们需要认识到他们能力的衰退,同时也需要关注自己的情绪和行为。当我们能以积极乐观的态度去面对,用鼓励和耐心去帮助他们时,我们就能在他们的人生旅程中起到更为积极的推动作用。

再次,不要过多约束老人的行为,要鼓励老人要不断去尝试,不怕犯错,不要让他们什么都不做,总在担忧他们做不好。随着年龄的增长,老人的协调能力及力量都会有所衰退,当他们不小心打碎了碗,或是晾衣服时让衣服不小心掉在了地上,我们经常会听到家人说“你不需要做这些,你就安安静静地呆着,这样就帮我了,不要再添麻烦了”。这样的言语会让老人默默地坐回椅子上,我们习惯性有一个认知,我们帮父母什么都做了就是孝顺。其实,这何尝不是对他们的一种约束呢?

如果我们换一种语气,用幽默的方式去帮助他们,如“打碎碗了?看来我们今年要岁岁平安,一切都这么顺利肯定有原因的”,这种方式可以减轻他们的羞耻感和无能感,让他们更有勇气面对自己日益衰退的能力。

此外,陪伴是最重要的。当家里老人或我们的父母出现记忆减退、能力下降时,家庭成员之间的互相帮助和支持是至关重要的。我们要有所准备地去照顾他们,用善良的心、温柔的语气、耐心的关注和完全的包容去对待他们。

陪伴不仅仅是经常去看望父母,而是全身心陪伴他们,放下所有手头上的事情,包括不要坐在沙发上一个人刷手机,对老人不理不睬。而是要全身心地投入到高质量的陪伴中,如配合老人一起做家务、一起去散步,聊聊他们感兴趣的话题和自己的近况,倾听他们的家长里短,一起讨论家中大小事等等。

当家里老人或我们的父母出现记忆减退、能力下降时,家庭成员之间的互相帮助和支持是至关重要的。我们要有所准备地去照顾他们,用善良的心、温柔的语气、耐心的关注和完全的包容去对待他们。

据澎湃新闻