

## 為照顧認知障礙症患者的人提供支援

當您在照顧認知障礙症患者時，您也需要得到支援，這一點是同樣重要。這將有助您在情感上、身體上和實際上有效應對。

當事情變得困難時，休息一下是個好辦法。呼吸新鮮空氣、閱讀或休息一下喝茶或喝咖啡都會有幫助。在照顧患者的同時，與他人保持聯繫是健康生活的重要部分。

**社會服務和護理者的評估**——如果您為認知障礙症 **dementia** 患者提供支援，您可以進行評估，以瞭解可能幫助您更輕鬆生活的方法，這稱為護理者的評估。社會服務部門可以為您提供有關支援的建議。

**家人和朋友**——尋求或接受幫助可能很困難。但如果有朋友和家人的幫助，可以讓您的壓力減輕一些。您也可以用電話和視像通話保持聯繫。

**福利和就業**——如果您正在工作，您應該與您的僱主談談，看看僱主如何能夠幫助您，例如彈性工作。如果您已停止工作，您可能會得到退休金和福利。**Citizens Advice** 可以幫助您瞭解可以獲得哪些幫助——請致電 **0800 144 8848** 或瀏覽 **[www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk)**

**支援工作者和認知障礙症顧問** ——來自不同組織的經受訓練的顧問可以提供幫助。他們提供實際生活和情感方面的支援。他們也可以為您的家人提供幫助。請致電 **Alzheimer's Society**，與經受訓練的認知障礙症顧問交談，電話 **0333 150 3456**。顧問會安排一名您所講語言的口譯員。

**支援小組**——當地的支援小組能將與您情況相似的人聚集在一起。每個人都能找到自己所需，由網上、親身會面，以至網上討論論壇，如 **Alzheimer's Society's Talking Point**。

**社區支援**——許多宗教場所和社區中心提供認知障礙症友善的服務和支援。包括日間護理中心，或認知障礙症咖啡館。

**暫托護理和休息**——暫托護理是指由其他人暫時照顧認知障礙症患者，這可以讓您短暫休息。



有關認知障礙症(dementia)的更多資訊，包括治療和應對變化，請瀏覽 **[alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](http://alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language)**



我們將竭誠為您服務。如果您擔心 **dementia**，請來電諮詢，電話：**0333 150 3456**。將您的語言告訴顧問，顧問隨後會與口譯員一同回電給您。



如需尋找您所在地區的親身面對面和網上支援，請瀏覽 **[alzheimers.org.uk/dementiadirctory](http://alzheimers.org.uk/dementiadirctory)** 這包括文化和宗教團體。