

治療師和其他專業人士的治療

保持健康和活躍將有助您長期健康地生活。健康和社會護理方面的專業人員在不使用藥物的情況下，用其他方式來幫助您解決認知障礙症的問題。有關藥物的資訊，請參閱 **HS4CHI 幫助記憶和思維的藥物**。

認知刺激療法

這是一系列有助保持大腦活躍的活動。您可以砌拼圖、玩遊戲、談論新聞，或做一些展示才華的事情，如唱歌。

認知康復

專業人員會和您一起做您覺得困難的事情。這會讓大腦中正常工作的部分幫助無法正常工作的部分。

生命故事和回憶療法

這些治療可以改善您的情緒、健康和記憶力。生命故事療法使用手機或其他裝置上的剪貼簿、相簿或應用程式。您記錄並談論生活的重要事情，以助記憶。

回憶療法使用相片、物品或音樂來談論您的過去。

音樂和創意藝術

展現創意可以幫助記憶。製作音樂、舞蹈和繪畫可以讓大腦保持活躍，講故事、刺繡和卡片製作也是如此。建議您嘗試 **Alzheimer's Society Singing for the Brain®** 小組。

輔助療法

可以使用芳香療法、按摩或強光療法以及其他治療方法。這些方法尚未獲證明可以治療由認知障礙症導致的變化。但它們可以幫助患者放鬆。

如果您有興趣嘗試這些，請與您的醫生討論。確保治療師已接受適當的訓練。



For more advice on living well with dementia, 請參閱 **HS5CHI 癡呆症 (dementia) 患者如何獲得支援? – 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** 這包括文化和宗教團體。