

對認知障礙症患者的支援

收到認知障礙症的診斷結果可能令人感到震驚和煩躁。以下內容可以幫助您應對自己的感受，並作出最適合自己的決定。

家人和朋友——尋求或接受幫助可能很難，但家人和朋友可以給予很大的支援。與他人見面和交談可以有助您長期健康生活、保持自理。如果不能在現實生活中見面，可以視像通話。

記憶輔助工具、策略和技術——很多認知障礙症患者都有記憶問題。您可以做一些事情來讓日常生活更加輕鬆。請參閱 **HS7 應對記憶力下降**

支援小組——這讓您有機會與其他認知障礙症患者交談。有些是網上交流，如 **Alzheimer's Society's Talking Point**，有些是視像通話，有些是親身面對面交流。您可以在我們的認知障礙症 (dementia) 目錄中找到支援團體，包括特定文化背景的團體。詳見下文。

支援工作者和認知障礙症顧問——訓練有素的顧問可以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**，與訓練有素的認知障礙症顧問交流，電話 **0333 150 3456**。將您的語言告訴給他們，他們隨後會與口譯員一同回電給您。

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。精神和信仰可以成為安慰的來源。

保持健康和活躍——患有認知障礙症並不等於您會感到不適或者愁眉不展。請參閱 **HS8 認知障礙症 dementia 患者如何保持健康和活躍？**

讓您的家變得認知障礙症友善——讓您的家更安全、更容易走動可能讓您長期毋須他人協助而自理生活。



當您患上認知障礙症後，思考自己的未來是很重要的。這有助您在與自己有關的事情上有發言權。請參閱 **HS6 理財和作決定**，——
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/dementiadirectory 這包括文化和宗教團體。