

## 應對記憶力下降

記憶問題會使事情變得更困難。這些問題包括：

- 忘記別人的名字
- 難以記住日常的事件或經歷
- 遺失物品（如鑰匙或眼鏡）
- 在熟悉的地方或熟悉的路途中迷路
- 很難打開話題或聽懂對話
- 忘記約會或重要日期（如生日）
- 想不起禱文或儀式流程。

## 應對記憶力下降的方法

每個人對記憶問題都有不同的感受。您可能會感到沮喪或擔憂，或者失去信心。下面的方法可能會讓事情變得更簡單：

- 制訂一個固定的程序——每天或每週在同一時間做哪些事情。
- 讓事情簡單明瞭——簡單的流程或日常任務會更容易完成。
- 一次只專注一件事——可以將每項任務分成幾個小步驟。
- 如有需要，放慢處理事情的速度。
- 提前準備好——例如園藝用的工具或烹飪用的材料。
- 減少干擾，如背景雜音。
- 與朋友、家人或其他有記憶問題的人交談。他們可能有一些有幫助的想法。
- 努力解決更經常發生的記憶問題。
- 專注於您能記住並能做到的事情。您仍然可以做很多過去會做的事情，例如可以聽禱告而非誦禱告。
- 如果您喜歡做某件事或去某個地方，事後聊一聊相關經歷。這有助您記住這一經歷，並對您當天所做的事情感到積極。
- 記錄對您很重要的事情。寫日記，或拍照和錄影。



對認知障礙症 **dementia** 患者來說，盡可能照顧好自己是很重要的。關於如何做到這一點的建議，請參閱 **HS8CHI 患有認知障礙症時保持健康和活躍——[alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](https://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](https://alzheimers.org.uk/dementiadirectory)** 這包括文化和宗教團體。