

患有認知障礙症時保持健康和活躍

患有認知障礙症並不等於您會感到不適。如果您感覺不適，您應該立即就醫。保持積極可以幫助您自理並與其他人保持聯繫。建議您嘗試新事物，或繼續做您喜歡的事情。

保持健康的方法

- 飲食均衡，多喝飲品。
- 少飲酒，或不飲酒。
- 戒煙。
- 以散步、輕柔的拉伸、游泳或踏單車保持積極活躍。
- 在家和外出時要注意保暖。
- 確保睡眠充足。
- 如果您感到情緒欠佳，請立即就醫。這可能是抑鬱症的先兆。
- 定期進行聽力測試。如有需要，請佩戴助聽器。記住要檢查電池電量並保持清潔。
- 定期進行眼部檢查。如果您需要佩戴眼鏡，請定期清潔。確保您佩戴合適的眼鏡，例如老花鏡。
- 定期看牙醫，照顧您的口腔和牙齒。
- 照顧您的腳，穿合腳的鞋子和拖鞋。
- 向醫生詢問有關疫苗的資訊，包括流感、肺炎、新冠肺炎和帶狀皰疹。

保持積極活躍和參與的方法

- 與朋友、家人和寵物共度時光。
- 去您最喜歡的地方旅行或體驗新的去處。
- 去您的宗教場所祈禱、冥想、吟誦、供奉或共餐。
- 嘗試繪畫、唱歌、跳舞、編織、寫作或閱讀。
- 創建剪貼簿或相簿。
- 烹飪或烘烤您喜歡的食物，或嘗試新的食譜。
- 玩卡牌或遊戲，如文字、數字或拼圖。
- 以散步、觀鳥或園藝來享受新鮮空氣。
- 聽廣播、播客、音樂或有聲書。
- 觀看您喜歡的運動、電影或節目。



與家人、朋友和您的社區保持聯繫是很重要的。與您關心的人分享 **HS9CHI** 與認知障礙症患者溝通可以幫助您與人保持溝通，——
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/dementi DIRECTORY 這包括文化和宗教團體。