

傳媒報導

日期：2016年3月31日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C9 標題：與腦退化長者溝通要訣

參考網址：[請按此](#)

安康晚年 湯美玲 隔周四刊登

與腦退化長者溝通要訣

隨着本港人口老化，香港正面對著腦退化症患者增多的問題；因此，了解怎樣與腦退化長者溝通實不容忽視。顧名思義，腦退化症患者在記憶、理解、表達及社交等方面，都會呈現衰退的情況，這些情況令他們的溝通能力減弱。透過適當的溝通技巧，讓患者感受到家人及外界對他們的支持與關愛，有助減低他們的無助及挫敗感，並能延緩衰退的速度和大大減輕照顧者的壓力。

患有腦退化症的長者在語言表達方面會出現困難，並會對時間、人物和地點感到混淆，難以表達自己的意思，如無法清楚告訴別人自己正身在何處、想做什麼等。故此，在與他們談話時，應用較直接、簡單的語句，說話時速度適中、咬字清晰、語調溫和及盡可能用他熟悉的方言，並嘗試用不同的提示，鼓勵長者盡量表達自己。縱使長者時會答非所問，家人亦應保持耐心及溫和態度，盡量不要和長者爭論，亦切忌在長者面前嘲諷、評論他們的過失。同時亦應專心聆聽長者說話，並給予他們足夠的時間回應。若他們的應對或用詞不當，亦不宜即時作出糾正，以免令長者感到難堪。

除此以外，要留意談話時四周的環境，嘈雜的環境會阻礙他們接收訊息；如長者聽覺有問題，但仍有一定閱讀能力，可試用書寫方法和他們溝通。有些患者在接收訊息方面會較遲緩，他們會因突然想起陳年舊事，而忽略身邊的人在說什麼，在這種情況下，應盡量與長者面對面說話，好讓長者能看到你的面部表情，同時亦可留意到長者的情緒反應，需要時亦可多作提示、並多點讚賞他們，盡量避免突然轉變話題或談及太複雜的內容。

總括而言，與患有腦退化症長者溝通時，有耐心和體諒十分重要。而與他們的溝通要訣是要有耐心、細心及愛心。溝通包括說話和身體語言，透過適當的溝通技巧，可改善雙方的溝通。縱使有些長者缺乏反應，家人亦需繼續與長者保持溝通和說話。需要時可輕撫或握着長者的手，這可以使他們較為專注和感受到被關懷，有助長者面對病情。如照顧者想獲得更多照顧知識及技巧，從而關注自己的身心靈健康，可瀏覽 www.adcarer.com/aboutus.php。

作者為賽馬會流金匯
腦退化症日間中心主任

隨着本港人口老化，香港正面對著腦退化症患者增多的問題；因此，了解怎樣與腦退化長者溝通實不容忽視。顧名思義，腦退化症患者在記憶、理解、表達及社交等方面，都會呈現衰退的情況，這些情況令他們的溝通能力減弱。透過適當的溝通技巧，讓患者感受到家人及外界對他們的支持與關愛，有助減低他們的無助及挫敗感，並能延緩衰退的速度和大大減輕照顧者的壓力。

患有腦退化症的長者在語言表達方面會出現困難，並會對時間、人物和地點感到混淆，難以表達自己的意思，如：無法清楚告訴別人自己正身在何處、想做什麼等。故此，在與他們談話時，應用較直接、簡單的語句，說話時速度適中、咬字清晰、語調溫和及盡可能用他熟悉的方言，並嘗試用不同的提示，鼓勵長者盡量表達自己。縱使長者時會答非所問，家人亦應保持耐心及溫和態度，盡量不要和長者爭論，亦切忌在長者面前嘲諷、評論他們的過失。同時亦應專心聆聽長者說話，並給予他們足夠的時間回應。若他們的應對或用詞不當，亦不宜即時作出糾正，以免令長者感到難堪。

除此以外，要留意談話時四周的環境，嘈雜的環境會阻礙他們接收訊息；如長者聽覺有問題，但仍有一定閱讀能力，可試用書寫方法和他們溝通。有些患者在接收訊息方面會較遲緩，他們會因突然想起陳年舊事，而忽略身邊的人在說什麼，在這種情況下，應盡量與長者面對面說話，好讓長者能看到你的面部表情，同時亦可留意到長者的情緒反應，需要時亦可多作提示、並多點讚賞他們，儘量避免突然轉變話題或談及太複雜的內容。

總括而言，與患有腦退化症長者溝通時，有耐心和體諒十分重要。而與他們的溝通要訣是要有耐心、細心及愛心。溝通包括說話和身體語言，透過適當的溝通技巧，可改善雙方的溝通。縱使有些長者缺乏反應，家人亦需繼續與長者保持溝通和說話。需要時可輕撫或握著長者的手，這可以使他們較為專注和感受到被關懷，有助長者面對病情。如照顧者想獲得更多照顧知識及技巧，從而關注自己的身心靈健康，可瀏覽 www.adcarer.com/aboutus.php。

-- 完 --