

確診認知障礙症後應該怎麼辦？

認知障礙症是一種持續惡化的腦部疾病。身心健康與腦部健康息息相關。如果您已確診認知障礙症，照顧好自己的身體和心理就變得尤為重要。

尋求家庭醫生或專科醫生協助改善腦部健康

大多數認知障礙症患者認為，與家人一同前往看家庭醫生或專科醫生十分有幫助。親人可以協助提問並記錄重要資訊。您亦可請醫生將需要注意的事項寫下來。

向醫生查詢相關藥物

如果您患有阿茲海默型認知障礙症，可諮詢有關藥物，例如：
• 多奈哌齊（Donepezil）
• 加蘭他敏（Galantamine）
• 利伐斯的明（Rivastigmine）
• 美金剛（Memantine）
這些藥物可協助穩定記憶與思維相關的症狀。

向醫生查詢駕駛與出行安排

一旦被診斷為認知障礙症，您需要向新州服務處（Service NSW）申報。這並不代表您會自動被吊銷駕駛執照，但您可能需要進行駕駛評估。如果您將來不再駕駛，可請醫生介紹補貼的德士服務或社區交通資源。

安排定期健康檢查

認知障礙症患者較難自行管理健康狀況。請定期預約家庭醫生。如您年滿75歲，Medicare可資助每年一次的健康檢查。

制定健康管理計劃

認知障礙症患者往往同時患有心臟病、糖尿病或高血壓等其他慢性疾病，而這些疾病可能加劇病情。與醫生一同制定護理計劃，有助於定期綜合評估健康狀況，並協助轉介其他支援服務。

藥物審核

某些藥物可能會加重認知障礙症症狀。如果您同時服用五種或以上藥物，或服藥困難，請向醫生要求藥物審核。家庭醫生會與藥劑師合作，確保您正確用藥。

轉介其他服務

政府資助了多項服務以支援認知障礙症患者及其照顧者。請向家庭醫生查詢您地區是否有華人社區機構提供相關服務。

即使確診後，依然可以改善腦部健康。請參閱我們的《健腦小貼士》以了解更多。

有人認為，一旦確診，就應該減少活動、不再外出，靠家人照顧即可。但事實上，活動減少反而可能導致病情惡化更快。研究顯示，身心與社交活躍能有效延緩病情發展。腦袋就像肌肉一樣，需要不斷鍛煉。

保持生活節奏，延緩病情並活得精彩

每週參與社交活動

家人與朋友是患者積極生活的重要支柱。他們可以陪患者外出、探望患者，並一同參與喜歡的活動。患者亦應繼續做自己喜歡的事，例如：

- 與孫兒或其他家人相聚
- 一起享用愛吃的餐點
- 參與興趣活動或郊遊

若要更有效支援患者，家人朋友應學習溝通與照顧技巧（可參考下方服務機構）。

保持身體活動

運動有助於改善或維持記憶與思維能力，亦有助於腦部供血。規律運動還可改善情緒、睡眠和整體健康。

- 有氧運動：如快走、游泳，有助提升心跳與呼吸頻率
- 力量訓練：如提重物、園藝、吸塵，有助強健骨骼
- 平衡與柔軟度練習：如太極、瑜伽、跳舞，有助防止跌倒

每週用新方法鍛煉大腦

保持腦袋活躍有助維持記憶與思考能力。患者可透過熟悉又多樣的活動訓練大腦，例如：

- 打麻雀
- 填字遊戲
- 數字遊戲如數獨

活動應輕鬆、有趣，挑戰的重點是多元化。

善用服務資源

政府提供資助服務支援患者及家人，包括：

- 社交小組、運動班、巴士外遊
- 協助打理園藝、出行、購物、清潔、洗澡及煮食
- 為照顧者提供的支援與教育

Care Finder（協助員）是會講中文的工作人員，可協助您透過My Aged Care申請服務（www.myagedcare.gov.au）。由於等候時間可能較長，建議盡早申請。

在雪梨西南區，下列機構有會講中文的聯絡員 (Care Finder)：

機構	聯絡方式	高齡服務尋找 (Care Finder)	社團活動	養老服務	居家服務
CASS華人服務社	電話: 02 9789 4587 電子郵件: info@casscare.org.au	✓	✓	✓	✓
Multicultural Care	電話: 02 9718 6199 電子郵件: referrals@mc.org.au	✓	✓	✓	✓
澳華養老 (ANHF)	電話: 02 8741 0288 電子郵件: info@anhf.org.au		✓	✓	✓
澳華公會 (ACCA)	電話: 02 9687 8981 電子郵件: western@acca.org.au		✓	✓	✓
Melbar居家養老	电话: 02 9261 1636 电子邮箱: info@melbar.com.au			✓	✓
新州華人安老之家 (EACH)	電話: 02 9680 8330 電子郵件: info@each.org.au		✓	✓	✓
快樂生活居家養老	電話: 1300 911 728 電子郵件: hello@happyliving.com.au			✓	✓
Alpha Omega Consulting	电话: 0416 585 755 电子邮箱: info@alphaomegaconsulting.com		✓	✓	✓
Focus connect	電話: 02 4627 1188 電子郵件: info@focusconnect.org.au		✓	✓	✓
Core community services	電話: 02 8582 4100 電子郵件: infoadc@corecs.org.au		✓	✓	✓



共面
認知障礙症

訪問: www.facingdementiatogether.au/ch
致電全國認知障礙症熱線 1800 100 500

