

确诊认知障碍症后要做什么？

认知障碍症是一种不断恶化的脑部病变。保持身心健康对脑有很大的好处。如果您有认知障碍症，照顾好自己的身心健康是十分重要的。

请家庭医生或者专科医生来帮您改善脑健康

大部分认知障碍症患者认为跟家人一起去看医生是很有帮助的。家人可以帮助他们问问题，也可以把关键信息记录下来。当然，您也可以请医生帮您写下注意事项。

找医生，咨询认知障碍症的药物

如果您有阿尔兹海默症，您可以咨询相关药物。多奈哌齐（Donepezil）、加兰他敏（Galantamine）、利伐斯的明（Rivastigmine）和美金刚（Memantine）都可以帮助稳定病情（记忆和思维方面的症状）。

找医生，咨询驾驶和出行相关事宜

如果您确诊认知障碍症，您需要告诉新州服务部（Service NSW）。您不会因此就被吊销驾照，但是您需要参加一个驾驶评估。如果您以后无法开车了，您可以问一下家庭医生关于出租车补贴，以及社区交通服务。

找医生，做定期体检

管理自身健康对于认知障碍症患者来说并不容易。要定期看家庭医生。如果您的岁数超过了75岁，政府医保（Medicare）会为您提供一年一次的免费体检。

找医生，制定护理计划

认知障碍症患者往往还有其他健康问题（比如心脏病、糖尿病、高血压），这些问题会加剧认知障碍症病情。制定护理计划可以让医生定期综合评估您的健康状况，并帮助您获得其他健康服务。

找医生，再检查一下您当前吃的药

有些药会加重您认知障碍症的症状。如果您不知道如何正确用药，或者同时用5种药及以上，请做一个药物审查。家庭医生通常会跟药剂师合作，检查您的用药情况，确保您正确用药。

找医生，帮您使用其他服务

一些由政府资助的免费服务来帮助认知障碍症患者及其护理人员。您可以问一下家庭医生您所在区域的华人服务机构。

就算确诊了认知障碍症，我们还是可以改善脑健康的。详情请看我们的《健脑小贴士》。

有的人觉得一旦确诊了认知障碍症，最好少“惹麻烦”，甚至不出门，就在家让家人照顾即可。但是您越不动，您的病情就越可能快速恶化。研究表明，多运动，保持心情愉悦，积极社交，能减缓认知障碍症的病情发展。整个脑其实就是一块需要锻炼的肌肉，所以我们要多动脑，才能保持脑健康。。

坚持已有的生活方式，来减慢病情发展，拥抱生活

每周都要社交

确诊后，认知障碍患者能否继续积极生活，亲友的关爱至关重要。。亲友可以带认知障碍症患者出门，可以去患者家里看望他们，和他们一起做彼此喜欢的事。认知障碍症患者要通过做自己喜欢的事情来积极生活。比如，跟家人一起共享天伦之乐，跟朋友一起吃喜欢吃的，做喜欢做的，出去郊游

为了更好的帮助认知障碍症患者，亲友们要学习如何跟认知障碍症患者沟通，以及如何照顾他们（文末列有相关机构）。

坚持多活动

锻炼可以帮助维持甚至改善认知障碍症患者的记忆和思维能力，因为锻炼会让血液流向脑部。锻炼也可以让心情变好，睡得更香，健康加分。有些老年人，本来身体不太好，就因为经常锻炼，身体就硬朗了。

- 有氧运动（常见的有氧运动有步行、慢跑、爬山、游泳、骑自行车、健身操、瑜伽等）可以加快心率和呼吸，增加您身体的供氧。快走和游泳都属于有氧运动。
- 力量活动有助于骨骼强健。有些日常活动就属于力量活动，比如从菜场把大包小包的菜拎回家，在后花园种菜种花，或者把家里的地板拖干净。
- 我们想要平稳地走路，安稳地站立，舒服地坐着，身体的平衡性和柔韧性必不可少。如果您不想摔倒，做一些可以帮助您锻炼平衡性和柔韧性的活动，比如打太极、做瑜伽、跳跳舞。

每周都用新花样来锻炼大脑

让脑子动起来可以帮助维持思考和记忆能力。认知障碍症患者可以通过各种各样的活动来锻炼脑，比如麻将、象棋、数独、扑克牌等等。这些健脑活动既可以放松身心，也不是太难，但要注意多尝试几种活动，而不是只做一种，比如一周都只打麻将。

使用各种服务

一些政府补贴的服务，供认知障碍症患者和家属使用：

- 社交小组，锻炼小组，巴士旅游。
- 帮您打理花园，接送您去赴约，陪您购物，帮您打扫卫生，给您洗澡，为您做饭。
- 对家属的教育和帮助。

您可以找到会讲中文的联络员(Care Finder)，联络员会通过My Aged Care，帮您申请各种服务。但是，从申请到您真正可以使用这些服务，会等很久，所以请尽早申请。

在悉尼西南区，下列机构有会讲中文的联络员 (Care Finder):

机构	联络方式	高龄服务寻找(Care Finder)	社团活动	养老服务	居家服务
CASS华人服务社	电话: 02 9789 4587 电子邮箱: info@casscare.org.au	✓	✓	✓	✓
Multicultural Care	电话: 02 9718 6199 Email: referrals@mc.org.au	✓	✓	✓	✓
澳华养老 (ANHF)	电话: 02 8741 0288 Email: info@anhf.org.au		✓	✓	✓
澳华公会 (ACCA)	电话: 02 9687 8981 电子邮箱: western@acca.org.au		✓	✓	✓
Melbar居家养老	电话: 02 9261 1636 电子邮箱: info@melbar.com.au			✓	✓
新州华人安老之家 (EACH)	电话: 02 9680 8330 电子邮箱: info@each.org.au		✓	✓	✓
快乐生活居家养老	电话: 1300 911 728 电子邮箱: hello@happyliving.com.au			✓	✓
Alpha Omega Consulting	电话: 0416 585 755 电子邮箱: info@alphaomegaconsulting.com.au		✓	✓	✓
Focus connect	电话: 02 4627 1188 电子邮箱: info@focusconnect.org.au		✓	✓	✓
Core community services	电话: 02 8582 4100 电子邮箱: infoadc@corecs.org.au		✓	✓	✓

If you need an interpreter, call 13 1450 to use the Translation & Interpreting Service (TIS). Tell them your language and ask to be connected to the National Dementia Helpline: 1800 100 500.



访问: www.facingdementiatogether.au/zh
拨打全国认知障碍症热线 1800 100 500

