



ANHF
澳華療養院基金

Culturally Appropriate Aged Care Since 1980

6/1/2018

SING TAO

WEEKLY

關心腦退化症，由你做起！

最近有朋友懷疑母親患有腦退化症，因母親記憶力日漸衰退，獨自外出時，會突然感到迷惘，不知身處何地。朋友看見母親身體漸走下坡，心裡非常難過，所以決定日後多陪伴母親，但當問到有沒有帶伯友去看醫生？何時確診患有腦退化症？是否正進行治療？她面對以上問題只是支吾以對反問：「腦退化症可以治療嗎？」

及時治療，可延緩衰退！

這位朋友和許多人一樣，都有點諱疾忌醫，很怕面對疾病，但疾病不等人，若不及早面對，錯過最佳治療時間，後果可能不堪設想。雖然腦退化症(Dementia)，直到現在都沒有根治方法，但不代表不能治療，專科醫生會因應患者的病因及病情處方藥物，以促進患者的記憶和認知能力，延緩其腦部退化，讓患者仍可以繼續過正常生活，但許多專科醫生

時常慨歎，很多患者來求診時已是中期及後期，藥物對他們的治療效果可能已不太理想。

甚麼是腦退化症？

腦退化症又叫「癡呆症」，香港稱「認知障礙症」、台灣則譯「失智症」，是多種引致腦部功能不正常地衰退的疾病統稱，患者的記憶力及其他認知功能(如學習、理解、語言運用、方向感及判斷力等)會逐漸消失。

各地研究顯示，六十五歲以上人士百分之十患上不同程度的腦退化症，發病率會隨著年紀增加，故常被稱為「老年腦退化症」。

最常見的腦退化症是阿爾茲海默氏症，佔腦退化症個案總數的三分之二。由於早期徵狀是記憶力衰退，很多長者都會掉以輕心，以致錯過了最佳治療時機。

腦退化症早期徵狀

既然早期發現是這麼重要，究竟腦退化症早期有甚麼徵狀：

1. 忘記近期發生的事，但以前的記憶卻很清楚
2. 沒有方向感，時常迷路
3. 重複購物或問同一問題
4. 表達力下降，詞不達意
5. 判斷力下降，影響到工作或家務完成
6. 做熟悉的工作出現困難
7. 性格轉變，突然變得沉默寡言或容易動怒

若你發現自己或身邊的朋友出現以上的徵狀，應該及早求醫。

在澳洲，若要詳細檢查是否患有腦退化症，必須由家庭醫生轉介到老人專科醫生，然後作進一步檢查。

澳洲政府對腦退化症患者及照顧者有很多支援，可致電紐省阿爾茲海默氏協會：1800 100 500了解。澳華療養院基金屬下有特別為腦退化症患者而設的服務，若有需要，請致電：(02) 9784 0838查詢。



ANHF

澳華療養院基金

Culturally Appropriate Aged Care Since 1980

30/12/2017

SING TAO WEEKLY

鬧市中的長者樂園

每個人都需要有自己的空間，照顧者需要，長者也一樣。照顧者長時間照顧長者，身心疲倦，需要休息一下和朋友聊天或逛街；而長者也需要同聲同氣的朋友，維持正常的社交生活。而坊間的活動中心或日間中心，正好同時滿足照顧者和長者的需要。

歇一歇，讓你可以暫時休息

澳華療養院基金屬下位於歐田磨區的沛德活動中心，鄰近悉尼商業中心，交通方便，可說是鬧市中的長者樂園。沛德活動中心主任龔姑娘說：「沛德活動中心是為照顧者及長者提供日間暫息服務的地方，中心早在十年前已成立，當時目的是想幫助一些正找工作或正忙於工作的照顧者，為他們提供一個暫時休息的地方，讓他們將父母或長者放在活動中心，然後可以

很安心地工作或找工作。除了照顧者，其實長者也很需要自己私人空間，所謂『相處好，同住難』。有甚麼不開心的事情，若能和朋友傾訴，互相開解，反而身心更健康，和家人相處更和諧。」

設計各式活動讓長者多動腦筋

沛德活動中心每星期開放五天(星期一至星期五)，時間由早上九時至下午四時，長者這樣長時間在中心，究竟做些甚麼呢？龔姑娘回答：「長者每天他們來到中心，會和朋友互相問候寒暄，然後開始每天不同的主題活動。主題活動包括專題講座，讓長者掌握更多有關高齡資訊及保健知識；音樂治療，和長者一起玩音樂；生日會以及慶祝不同節日，如中秋節、端午節、萬聖節、母親節和父親節等，也會出外旅遊

或飲茶等。主題活動後會和長者一起做運動，然後享用我們大廚親自精心炮製的美味午餐。午餐後，長者會到外面花園散步，或者三五知己坐在涼亭聊天；之後開始下午活動，有長者喜歡玩Ipad，有捉棋、打麻雀，甚至打天九牌都可以，只是不會賭錢，目的是讓長者多參加集體遊戲，一起多動腦筋。」

甚麼人可以參加沛德活動中心

究竟甚麼人才可以參加沛德活動中心？原來沛德活動中心服務對象是凡六十五歲或以上居住於悉尼市華人患有腦退化症長者，或是六十五歲或以上體弱長者之在職或正尋找工作之照顧者及家人，並於悉尼市Leichhardt及Marrickville居住或就業。此外，申請者必須先經過政府評估是否合乎資格，故必須先打電話1088 200 422聯絡「我的養老服務」(My Aged Care)，要求轉介至澳華療養院沛德活動中心。凡有興趣人士或欲查詢有關詳情，可致電(02) 9211 9838與活動中心主任龔姑娘聯絡。

高齡服務查詢熱線：9784 0838