

解決阿茲海默症造成的家庭緊張關係的提示

一、 傾聽：

處理一個像阿茲海默症這樣的退化性疾病，對很多人來說壓力是很大的，而且每一個人的反應都不一樣。讓每一位家庭成員都有機會分享他們的意見，避免責備，或彼此攻擊，因為這樣只會造成更多的傷害。

二、 分工合作：

將每一個職責列出，同時列出每一個職責需要包含及花費多少時間、金錢、以及工作。依照每一位家人情況及能力來分配職責。阿茲海默症協會的網上照護團隊月曆可以幫助你來安排這些工作。

三、 說出來：

討論現行的照護方式是否可行，患者的需求有沒有被照顧到；有需要的話，做出調整，隨著疾病的發展，為你可以預期的挑戰做出計畫。

四、 通力合作：

支持家人，也與其他阿茲海默症家屬聯繫，參與阿茲海默症協會的互助學習團體，或是參與 ALZConnected 網上社群。

五、 尋求外部支持：

有時候，從外人的觀點，可以幫助整個家庭一起來處理困難的問題。阿茲海默症協會全年無休 24 小時的諮詢專線 8002723900 的照護諮商師可在任何時候，白天或黑夜，隨時提供協助給您

