

痴呆症中的认知支持

来自瑞典痴呆症中心的资料摘要

Kognitivt stöd vid demenssjukdom • faktablad på kinesiska

痴呆症使日常生活更加困难

痴呆症会影响思维能力、记忆力、语言功能及其他所谓的认知功能。这些症状由不同的脑部疾病或损伤引起。痴呆症（又称认知障碍）常使即使最简单的日常任务都变得困难，并逐渐使患者无法在没有帮助的情况下独立生活。

不同类型的认知支持

正如助行器可以帮助有身体障碍的人能够活动一样，认知支持能够帮助痴呆症患者更好地应对认知困难。认知支持可能包括对家庭环境进行适应性调整，让患者在疾病影响下仍能自理生活，同时也可能需要借助亲属的支持。它也可能包括使用认知辅助工具来帮助记忆，使患者维持更长时间的参与感与活跃度。

家庭中的简单调整

一些简单的家庭改造即可起到明显帮助作用，例如减少家中可见物品。更简洁的环境有助于更容易集中注意力、减轻混乱。在厨房电器上用对比色胶带标记按钮可以使操作更直观。用不同颜色标识门把手、淋浴控制器等设施也会有所帮助。

保持卫生间夜间常亮，门微开，以便夜间更容易找到。你可以在白板或公告板上记录每日活动与约会。冰箱门通常是一个合适的位置。

更多认知支持的示例

白板只是认知支持工具之一，可以在商店购买。其他常见的辅助工具包括无线物品查找器或追踪器，以及具有简化按钮、功能清晰的遥控器或手机。

经过专业治疗师评估后，还可尝试其他电子辅助工具。其中包括电子日历与提醒器、移动报警装置和炉灶安全监控器。此外，也有一些设备旨在协助家属与护理人员进行照护。

不要推迟使用辅助工具

许多人误以为应尽可能推迟使用认知支持，直到情况“有必要”时再使用。但实际上，越早使用越好。这是因为痴呆患者学习新事物的能力会随时间逐渐下降。许多辅助设备需要先学习使用方法。越早开始学习，受益就越大。

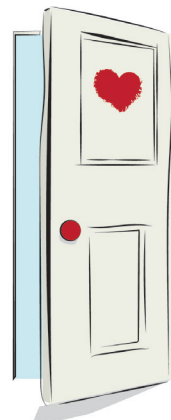
定制化支持

没有一种认知支持能适合所有人的需求。痴呆症患者的症状差异很大，并且会随时间而变化。因此，支持措施应根据个人情况、需求与意愿进行定制化调整。专业治疗师可在这一过程中提供专业帮助。

联系专业治疗师

专业治疗师上门评估居家环境，随后可提供认知支持与家庭适应性调整的专业建议。他们还可以推荐、订购并让患者试用认知辅助设备。随着时间推移和需求变化，认知支持方案也应定期跟进与更新。

© Svenskt Demenscentrum



更多简体中文资料和信息可在
Svenskt Demenscentrum 网站查阅：
www.demenscentrum.se/zh_cn



Svenskt Demenscentrum

Svenskt Demenscentrum, Sveavägen 155, 113 46 Stockholm, (08) 690 58 00, info@demenscentrum.se

www.demenscentrum.se

Kognitivt stöd vid demenssjukdom

FAKTABLAD FRÅN SVENSKT DEMENSCENTRUM

Demens försvårar vardagen

Demenssjukdom påverkar tankeförmåga, minne, språk och andra så kallade kognitiva funktioner. Orsaken är olika skador och sjukdomar i hjärnan. Demenssjukdom, som också kallas kognitiv sjukdom, försvårar normalt sett även enkla sysslor och gör det efterhand allt svårare att klara sig själv.

Kognitivt stöd ser olika ut

På samma sätt som en rollator kan kompensera för en fysisk funktionsnedsättning kan kognitivt stöd hjälpa personer med demenssjukdom. Kognitivt stöd kan vara att anpassa bostaden så att det, trots sjukdomen, blir möjligt att klara sig själv, kanske med en del stöd från anhöriga. Det kan också handla om kognitiva hjälpmedel som stöttar minnet och som bidrar till att man kan vara aktiv och mer delaktig en längre tid.

Enkla anpassningar hemma

En vanlig enkel anpassning är att ställa undan en del saker i bostaden. Färre prylar kan göra det lättare att koncentrera sig och hitta rätt. Användningen av vitvaror och hushållsapparater kan underlättas av att knapparna märks med tejp i kontrasterande färger. Även färgmärkning av dörrar och duschhandtag kan vara till hjälp.

Om lampan får lysa i badrummet och dörren stå på glänt hittar man lättare dit mitt i natten. Och på en whiteboard (anslagstavla) kan man skriva upp tider att passa och saker att göra under dagen. Kylskåpsdörren brukar vara en lämplig placering.

Fler exempel på kognitivt stöd

Whiteboard är bara ett exempel på kognitivt stöd som går att köpa i affärer. Några andra är trådlösa sakfinnare samt fjärrkontroller och mobiltelefoner med enkla funktioner och tydliga knappar.

Det finns också kognitiva hjälpmedel som arbets-

terapeuter kan bedöma och prova ut. Exempel är elektroniska kalendrar, mobila larm och spisvakt. Andra hjälpmedel fungerar som ett direkt stöd till anhöriga eller omsorgspersonal.



Vänta inte med hjälpmedel

Man kan tro att det är bra att vänta med kognitivt stöd så länge som möjligt, tills det verkar absolut nödvändigt. I själva verket är det tvärtom. Det beror på att inlärningsförmågan gradvis försämras vid demenssjukdom. Många hjälpmedel behöver man lära sig för att kunna hantera. Ju tidigare det sker desto större möjlighet att personen kan få nytta av dem.

Skräddarsytt stöd

Det finns inget kognitivt stöd som passar alla. Symtomen vid demenssjukdom kan variera och förändras dessutom med tiden. Därför behöver stödet skräddarsys och anpassas till varje persons förutsättningar, behov och önskemål. Här kan arbetsterapeuter hjälpa till.

Kontakta en arbetsterapeut

Arbetsterapeuter kan efter ett hembesök ge råd om kognitivt stöd och hjälpa till med anpassningar av bostaden. De kan även ordinera och prova ut kognitiva hjälpmedel. Det kognitiva stödet behöver också följas upp eftersom användarens behov förändras över tiden.

2025 • Svenskt Demenscentrum ©

Fler faktablad på olika språk kan skrivas ut från Svenskt Demenscentrums webbplats:
www.demenscentrum.se/Faktablad



Svenskt Demenscentrum

Svenskt Demenscentrum, Sveavägen 155, 113 46 Stockholm, 08 - 690 58 00, info@demenscentrum.se

www.demenscentrum.se