

感谢你，感谢你的理解：  
尽管我已经不记得你的名字甚至不知道你是谁，  
但是我依然爱你。

感谢你，用如此关爱的方式照顾着我。

感谢你把手伸向我，  
感谢你聆听我说的点点滴滴，  
虽然看上去连我自己都不那么在乎了。

【美】Judith L. London 著  
张荣华 黎 坚 等译

# 怎样与老年痴呆症患者

Connecting the Dots  
Breakthroughs in Communication  
as Alzheimer's Advances

# 沟通

# Connecting the Dots

Breakthroughs in Communication as Alzheimer's Advances

# 怎样与老年痴呆症患者沟通

【美】 Judith L. London 著

张荣华 黎 坚 等译

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

怎样与老年痴呆症患者沟通 / (美) 伦敦 (London, J.) 著, 张荣华等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.1  
ISBN 978-7-5019-7899-1

I. ①怎… II. ①伦… ②张… III. ①阿尔米  
莫氏病—护理 IV. ①R473.74

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第208414号

## 版权声明

CONNECTING THE DOTS: BREAKTHROUGHS IN COMMUNICATION AS  
ALZHEIMER'S ADVANCES by JUDITH L. LONDON PH.D.

Copyright: © Judith L. London, 2009

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS

Through BIG APPLE AGENCY, LABUAN, MALAYSIA

Simplified Chinese edition copyright:

2011 CHINA LIGHT INDUSTRY PRESS

All rights reserved.

总策划: 石 铁

策划编辑: 李晓夏

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 徐 玥 李晓夏

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年1月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 11.00

字 数: 75千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7899-1 定价: 22.00元

著作权合同登记 图字: 01-2010-4251

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: [wanjianedu@yahoo.com.cn](mailto:wanjianedu@yahoo.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

100395J6X101ZYW

感谢你，感谢你的理解：尽管我已经不记得你的名字  
甚至不知道你是谁，但是我依然爱你。

感谢你，用如此关爱的方式照顾着我。

感谢你把手伸向我，感谢你聆听我说的点点滴滴，虽  
然看上去连我自己都不那么在乎了。

**老年痴呆症患者想说的话**



## 译者序

随着生活水平的提高、医疗保健机构的完善和现代医疗技术的发展，人们的寿命越来越长，人口老龄化成为全球发展的趋势。老年痴呆症将不可避免的成为更多家庭需要长期面对的问题。这一疾病不仅让患者长期在精神和情绪上痛苦不已，还会持续影响到患者身边爱他的那些人。如果你身边有一位老年痴呆症患者，你会明白跟他们交流是多么的困难。本书作者 Judith London 博士会给你这样的信心：跟老年痴呆症患者进行良好沟通，保持与他们的友情或亲情完全是可能的。如果我们学会怎样最好地与老年痴呆症患者交流，我们将受益良多。

London 博士是一位治疗老年痴呆症和其他痴呆症的心理学家，有着丰富的临床实践经验，在公共护理机构治疗老年痴呆症超过 16 年。London 博士用简洁通俗的语言介绍了许多与老年痴呆症患者进行沟通的技巧。本书的一个重要特点是通过分析案例来解释技巧，这种方式让读者能够很快地理解并掌握这些技巧，并灵活运用到实际生活中去。

老年痴呆症患者的亲人和朋友可以把本书当做工具书，专业护理人员、心理咨询师、社会工作者等也可以把本书作为业务培训教材或者自学读物。我相信，所有需要与老年痴呆症患者交往的人都会从本书受益。

我的同事和硕士研究生参与了本书的翻译工作，在此对他们



表示感谢。中国轻工业出版社的编辑李晓夏给予我许多帮助和支持，一并致谢。

全书各章译者分别是：张荣华（前言、内容介绍和第1章），黎坚（第2章），聂娟（第3章和第4章），鲍雪姣（第5章和第6章），吴睿（第7章和第8章），樊雪莲（第9章和第10章），阮小燕（第11章和第12章），卢春丽（第13章和第14章），贺永梅（第15章、第16章和第17章），刘丽红（技巧小结和术语词汇表）。最后，由我对全部译稿进行了总校对和统稿。

限于水平，译稿中难免有错译和不妥之处，望乞读者指正。

张荣华

2010年10月10日于武汉大学



## 致 谢

我应该怎样感谢那些引发我灵感，给予我指导和反馈，并支持我完成这本书的杰出的人们呢？

首先，我的病人让我领会到自己应该在书中写什么来告诉大家，老年痴呆症患者是有许多心声要诉说的。

Frima Christopher 博士告诉我，团体治疗对于任何人都是有效的，即使是那些患有痴呆症的病人。

我的良师益友 Barbara Garshman——美国全国广播公司开发部前任主管兼作家，如果没有她的鼓励与指导，我是不会接受写这本书的任务的。

我的同事，也是朋友 Kathy Kermit 博士给了我许多专业、合理的建议，而 Joan Anway 帮我指出了相关的细节。

我的撰写组和指导组的所有成员，Sylvia Halloran 和 Terry Galanoy 提供了很有价值的反馈。我还要特别向一个人致谢，那就是有学问的作家兼杰出教师 Terry。

是 Jan Davis 一开始拉我来和他一起做一些宣传的工作，而这让我认识了在纽哈宾格出版社的那些很棒的人，特别是我的编辑 Melissa Kirk，还有文字编辑 Kayla Sussell。

我的家人那么有风度地容忍我，Bob Davis 更是表现出他无限的耐心，他一遍又一遍地听我读这本书的许多个版本。

正是他们使我的写作变得简单。



## 前 言

去年冬天，我在基督教青年会馆游泳。游完之后换衣服的时候，我发现一个女人走进衣帽间，看起来就好像失去了最好的朋友。

在我关心的询问下，她才透露说，她的妈妈得了老年痴呆症，记不住女儿为她做的任何事情，更不会有感激之情。愤怒、挫败、无助、沮丧和悲伤这些情绪交织在一起，她感到难以承受。同时，她一点也不知道怎样继续与母亲相处和交流。虽然母亲现在还活在自己身边，但已不是那个她曾经深爱的母亲。

如果她那时候有机会读一下现在您手中拿的这本书，或许她的情绪会好很多，她应对母亲心智能力不断退化的能力也会提高很多。身处无助之境，她将看到希望——希望和技能——以帮助她与那个自己曾经认识的母亲达到一个新水平的交流和沟通。

那些经受过毁灭性疾病或伤害的人，他们都需要去适应“另一种新的正常状态”。他们不可能回到过去，不可能再做以前的自己，所以他们必须学会妥善处理生活事件并得到满足的新方法。对于爱他们的人和看护者来讲，也是如此。

和那些下一分钟就记不住上一分钟发生了什么或听到了什么的人交流，确实是件极度令人沮丧和抑郁的事情。但是，在此我所描述的用于这方面的技巧，可以把这种挫折变成乐趣和启发。正如执业心理学家 Judith London 博士在她的简介中说的那样，“为



了正常地和我父母交流，我在与他们互动的时候找到了一些技巧，这些技巧同样可以帮助你建立沟通，并保持与病人的交流。”

多年前我读了一本很有启发意义的书：《其实她还在》(Ambiguous Loss)，作者 Pauline Boss 是明尼苏达州立大学的心理学家。Boss 博士讲述了母亲患有老年痴呆症的两兄弟的故事。随着病程发展，为了能够维持与母亲的交流，两兄弟不断重新调整与母亲的交流方式，用他们能想到的一切办法，比如幽默、幻想。尽管她已经不再是那个他们曾经认识的女人了，但是，通过用与母亲具有的水平去交流，母子间保持了一种有意义而且有趣的关系。

诚然，有些人像这两个儿子一样，在自己的经历中学会了这些沟通技巧。然而，大多数人也可以在 London 博士的专业指导下学会更多的沟通技巧。就像她提出的，“交谈、倾听，一起听音乐、欣赏美丽的油画，一起背诗、唱歌、跳舞或者祈祷……握着手静静地坐在一起……这些都能增强人与人之间的交流。”

我还发现，London 博士所说的技术可以用于许多其他方面，从照顾还没学会说话的孩子到与精神病患者、发展迟滞的人和癌症晚期病人交流，都可以用得到。

但是，与重度老年痴呆患者这些真实感严重扭曲的人互动，会出现阻力、争吵、拒绝病人、抛弃病人以及一系列消极反应，这是那种没有使用技巧就与痴呆症病人进行交流的标志，而 London 博士介绍的技巧对于避免这些问题至关重要。就像 London 博士解释的那样，“那些对待老年痴呆症患者态度傲慢的人，会让病人产生几近恐惧的感觉。”

London 博士提倡耐心、亲切、关心、同情心，还有就是相信你的努力是终有回报的。这些可以替代自以为是的傲慢。她的许多宝贵的指导原则如下：



- 避免反驳和对质，这些会妨碍交流，还会引发争吵。
- 记住老年痴呆症患者活在当下，每个新的场合可能都需要重新解释——一个微笑，一个温暖的问候，再一次进行自我介绍。
- 用他或她特有的措辞进行交流。
- 不要说无关痛痒的话，用幽默的话回应他们，或者说一些像“哎呦，真疼”这样的话。

London 博士描述的那些动人的交流让我们感觉尤为深刻，老年痴呆症患者也许记不住近期发生的事情，但那些很久以前的事情可能一直保留到最后才消失不见的。为了使交流有活力，尽量重复这些很久以前的事情：“还记得在加拿大冰川湖里游泳时，没到5分钟你就冻僵了脚吗？”“还记得你在肯尼亚看雄狮求偶吗？”给他们看照片可以更有效地刺激这些记忆。你可以考虑去把那些最能反映他们过往生活的照片收集起来，放进一个小册子里，让他们看，然后一遍又一遍地和他们谈论。

当一遍又一遍重复问相同的问题或发表相同的评论时，你尽量不要恼怒。那些让他们不断重复的东西可能恰恰反映他们关注的特殊事物，你要注意到这种可能性并作出合理反应。就像 London 博士说的那样，“那些重复的话语可以成为你们两个相互交流的起点。”

面对老年痴呆症患者的指责，你不要作出否定、理性或者逻辑性的回复，而是要认真对待并且抱有歉意，表现出你的同情心，或者提供帮助去纠正不恰当的情境。许多年前，一个邻居也是多年老友跟我抱怨说，我继母拿了她的录音机一直没还。这真的很可笑，因为我继母根本用不到录音机，而且她也根本不知道怎么用。但是，我继母为邻居不公的指责感到非常不安，这是因为她不知道邻居这种偏执的想法是老年痴呆症的一种早期表现，是不

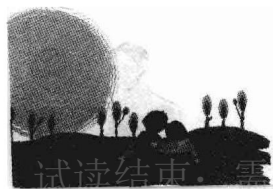


能和他较真的。”

美国人的寿命越来越长，这归功于许多让我们保持健康的手段和为我们解决问题的现代医学的能力，老年痴呆症和其他形式的痴呆症将不可避免地成为更多家庭的问题。这一疾病不仅让患者在心灵和情绪上痛苦不已，患者身边爱他们的人更是如此。如果我们学会更好地面对这突如其来的变化，我们将受益良多。在生活中，我们也可以将这些技术用在许多其他方面。因此，亲爱的读者，继续阅读吧。你不会有任何损失，还反而会在学习如何沟通的过程中有所收获。

——Jane E. Brody, MS

《纽约时报》个人健康专栏作家



# 序 言

聪明，有趣，可爱，富于洞察力，这些语言听上去像是在描述一个中度老年痴呆症患者吗？如果不像，也许那就是因为无论是专家还是患者家属，每个人谈论到老年痴呆症时，都会做一种假设——一旦老年痴呆症发病，患者就不会再发起交谈，一切都失去了意义。

作为一个有 16 年临床经验的治疗老年痴呆症的心理学家，我深知以上假设是错误的：你可以向你爱的人伸出援助之手。你需要做的只是用关怀、敏感的方式与他们相处，同时你要知道怎样重新建立起交流。

从这里找到方法，无论你是患者的朋友、亲戚还是照料者，阅读这本书，你就会知道怎样将患者所表达的点点滴滴串联起来，怎样保持有意义的沟通。相信你会在这里找到沟通和重新建立交流所需要的技巧。

我是在给老年痴呆症早期患者做团体治疗时第一次发现了这些技巧。虽然团体治疗在与老年痴呆症早期患者进行沟通并给予支持方面非常受欢迎也很有效，但是当患者病程发展到中期和晚期时，这一技术就基本不能使用了。那些团体治疗小组里的早期患者宣称，这个团体的成员是他们的救命者。但是，大多数精神健康专家认为，对于那些再也记不住最近发生了什么或者失去学习新事物能力的人，团体治疗是起不了什么作用的。



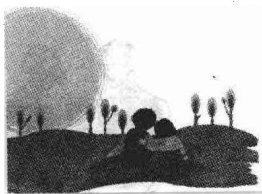


为了促进交流和提高沟通质量，每星期一次，每次一个小时——我就用这一小时来会见那些再也记不住每天发生了什么的的人。我对他们抱有很大的期待。团体治疗小组的成员努力接受挑战，他们冲破老年痴呆症造成的阻碍去认真沟通。分享他们深埋在心底的想法，与他们一起探讨包括悲伤、挫折、失败这些很难面对的情感问题，每个人都极富同情地接纳别人，用爱包容他人，交流中充满喜悦气氛。小组里面每个人做出的每个智慧、动人的评论都给了我写这本书的灵感。每个病人都是我的导师。我认识到，老年痴呆症患者只是不能按照他们以前的方式去交流，并不表明他们不能交流。

你可能知道一些人与老年痴呆症患者一起生活，进行交流沟通很多年的事情。又或者你只是一个毫无经验的护理者，当你或一些家庭成员与病人在一起时，你们就成为了一个小组。无论小组或是个人，你都可以使用这些我在和病人进行良好沟通时所获取的技巧，正是这些技巧让我们可以良好沟通，建立、重新建立交流，并且保持与患者的这种关系。

本书第一部分，第1章到第12章，教你怎样发起、交流和沟通。第1章讨论交流的基本特性。第2章解释怎样为建立交流做好准备。第3章探索当老年痴呆症患者在听力、视觉方面出现问题时，你将面临的困难。后面的章节集中于探讨相关主题，像怎样处理患者喋喋不休地重复，怎样处理焦虑及抑郁等情绪和不同的沟通风格。

在第一部分，每章背后都有着引人注目的轶事，展现了具有团体成员身份的早期老年痴呆症患者的独一无二，随后通过故事揭示出有用的技巧。你并不需要知道很多关于老年痴呆症疾患的具体细节，就可以正确使用这些技巧。首先提出的六个技巧构成了所有交流和沟通的基础，剩余部分描绘了一些便于你建立关系



的其他方法。附录对所有的技巧做了概述，你可以选择性地将这些技巧应用到交流和沟通之中。

本书第二部分，从第 13 章到第 17 章，对第一部分中引出的话题做进一步阐述，提供一些更为详细的信息。比如，提供更多关于老年痴呆症和痴呆的信息，一些关于老年痴呆症和记忆能力的好消息，处理问题行为的策略，怎样关心护理者——你自己。在书的最后，你可以看到对技巧的整体概述、术语词汇表和参考文献。

在整本书中需要注意的是，书里的信息在男女身上都是适用的，所以我故意交替使用“他”和“她”。你们中也许有一些是付薪的护理人员，书中将患有老年痴呆症的人称作“你爱的人”，这是针对患者的家属和朋友说的，为的是提醒他们，患有此病的人是老年人，而不是精神错乱的人。

在老年痴呆症病程发展过程中，你爱的人将逐渐记不清楚他自己是谁，但你面对他时，仍然要把他当成一个有价值的人，一个需要你的帮助去与其他人相处的人，一个需要倾听的人。你不可以一个人在一个人还活生生地在你身边的时候，就去认为他已经“死”了。当你开始使用书中的这些技巧去与你们爱的人接触并去建立沟通时，奇迹真的会出现！



# 目 录

## 第一部分 交流和沟通 / 1

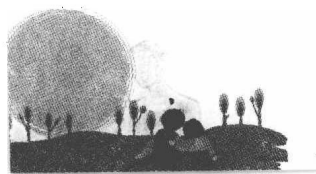
第 1 章	进行交流：我们能共舞吗.....	3
第 2 章	我们要从哪里开始？布置交流的情境.....	7
第 3 章	你说我在大喊大叫？视听困难.....	17
第 4 章	你刚才说过了！超越重复，重复，重复.....	23
第 5 章	你听说了吗？交流的风格.....	31
第 6 章	我失去了什么？关于失去和健忘.....	37
第 7 章	我该向谁求助？祷告，歌唱还是精神交流.....	45
第 8 章	我感到很困扰：焦虑与抑郁.....	51
第 9 章	你在和谁说话？处理妄想.....	61
第 10 章	我看起来怎样？外表仍然起作用.....	65
第 11 章	我要到哪儿去？矛盾的记忆.....	73
第 12 章	我该如何告别？下次会面前的暂别.....	79

## 第二部分 更深入地探究 / 85

第 13 章	回到基本问题：关于老年痴呆症和痴呆.....	87
第 14 章	更多关于记忆的好消息.....	101
第 15 章	怎样使你爱的人发生改变？ 管理日常行为到管理挑战性行为.....	109
第 16 章	你还好吗？关心照顾者.....	119



第 17 章 我内心的话：感谢.....	129
附 录 技巧小结.....	133
术语词汇表.....	145
参考文献.....	147



# 第一部分

## 交流和沟通

