

他们从未忘记你

为阿尔茨海默病患者老人制造欢乐时光

(美) 乔琳·布瑞奇 著 王佳琬 译



014018443

R749.1-49

01

他们从未忘记你

为阿尔茨海默病老人制造欢乐时光

(美) 乔琳·布瑞奇 著 王佳琬 译



R749.1-49
01



北航

C1707057

 华文出版社
SINO-CULTURE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

他们从未忘记你：为阿尔茨海默病老人制造欢乐时光 / (美) 布瑞奇著；王佳琬译。—北京：华文出版社，2014.1

ISBN 978-7-5075-4101-4

I. ①他… II. ①布… ②王… III. ①老年痴呆症—防治—普及读物 IV. ①R592-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第281505号

北京市著作权合同登记 图字：01-2013-8948

他们从未忘记你：为阿尔茨海默病老人制造欢乐时光

著 者：(美) 乔琳·布瑞奇

译 者：王佳琬

特约策划：王 穗

特约编辑：王佳琬

责任编辑：张立坤 金 璐

出版发行：华文出版社

社 址：北京市西城区广外大街305号8区2号楼

邮政编码：100055

网 址：<http://www.hwcb.com.cn>

投稿邮箱：sinoculturepress@yahoo.com

电 话：总编室 010-58336239

市场营销部 010-58336270

责任编辑 010-63427615

经 销：新华书店

印 刷：北京明恒达印务有限公司

开 本：787×1092 1/32

印 张：6.5

字 数：100千字

版 次：2014年1月第1版

印 次：2014年1月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5075-4101-4

定 价：38.00元

前言

Bob 是个垂钓爱好者。我第一次遇见他是在我们的阿尔茨海默病特护中心，那时他刚刚被诊断为阿尔茨海默病。一个阳光灿烂的下午，我让他夫人从家里拿来他最喜爱的鱼竿，请他教我们如何甩竿。他右手握住鱼竿，左手很轻松地就把线远远地抛出。然后，他把鱼竿递给我，让我做一遍。当然，我做得很差，但他很乐意看我一遍一遍地练习。然后，我问他：“你是怎么系上诱饵的？”他抓起假想中的鱼线（其实他并没有真的抓住鱼线），用手比划着如何系诱饵，并且给我看他想象中的那个并不存在的结，笑容满面。我说：“你真棒！”他高兴地笑了许久。

这就是我所谓的“制造欢乐时光”。通过他曾经的简单爱好，Bob 得到了快乐。如果他夫人不把鱼竿拿来，

那么这个快乐的时刻就不会发生。对于阿尔茨海默病患者，我们很容易失去这些让他们快乐的机会，要知道，这份快乐不仅属于他，属于他的家人，也属于我们这些在他们身边的人。

目 录

空巢孤独	13
男情女情五问四答	14
情话虽甜未情实难	18
“黄昏四求个理想”	24
大学爱情难计	24
年轻苦个样	24
车如州及青景经营些雅趣话	24

前言

潘晓园敬

爱从了解开始

虚言说	12
3 了解阿尔茨海默病患者	22
8 不要期望太多	22
12 他们从未忘记你	22

使他们生活愉快的妙招

摸文会半	22
双鱼再，双重	22
福舌难辨	22
19 记住能让他们快乐的事情	22
22 活在他们的世界里	22
24 万能的理由	22
28 “我要回家”	22

- 33 归属感
- 34 不要试图纠正他们的错误
- 38 他们说的永远是对的
- 40 “把那个东西给我”
- 42 打破思维定式
- 43 犯错误时请为他们找个替罪羊
- 45 和他们一起做那些曾经最喜欢做的事

如何沟通

- 51 不要着急
- 52 当你感到无法沟通时
- 56 不要放弃和他们交流
- 58 高质量的沟通
- 60 学会安慰
- 61 重复，再重复
- 62 转换话题
- 63 行动起来
- 66 给他们自己选择的权利
- 68 不要帮太多忙
- 69 你的情绪会影响他的情绪

- 71 注意你的穿着 131
- 72 让他们穿自己喜欢的衣服 132
- 73 抚摸的力量 138
- 76 像太阳一样温暖他们 139

生活中的细节

- 81 关于搬家 141
- 84 收拾行李 147
- 85 布置房间 151
- 87 唤起远期记忆 152
- 89 挂上一些老照片 157
- 90 保管好贵重珠宝 159
- 92 一生难改的习惯 161
- 96 音乐是神奇的治疗工具 164
- 98 少看电视 169
- 99 电话铃声 168
- 101 卫生间在哪 170
- 106 该洗澡了 177
- 113 该吃饭了 177
- 124 该睡觉了 180

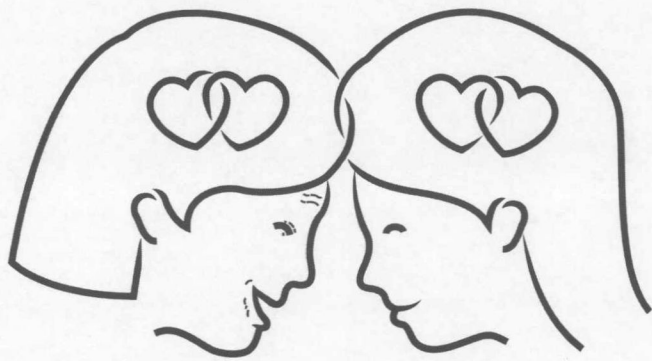
提高生活质量

- 133 快乐很简单 17
- 135 写信给他们 57
- 138 请他们帮忙 67
- 139 永远保持乐观 77
- 141 分享你的人生 87
- 143 督促他们喝水 97
- 146 满足他们的强迫症 107
- 147 和他们一起散步 117
- 151 来回走动 127
- 152 减少节日活动 137
- 156 看望他们时的注意事项 147
- 161 带他们外出时的注意事项 157
- 164 “你是谁” 167
- 166 表达你的爱 177
- 168 如何称呼他们 187
- 170 说再见 197
- 172 面对挫折 207
- 177 夕阳现象 217
- 180 改变社会对他们的看法 227

- 182 疼痛的时候
- 184 不要触发痛苦的记忆
- 186 信仰的力量
- 188 看到好的方面
- 190 照顾好你自己
- 193 伸出援助之手

后记

爱从了解开始



他们可能会不认识你，但是他们从未忘记你！

——乔琳·布瑞奇

1.1 了解阿尔茨海默病患者

我们要了解，阿尔茨海默病（俗称“老年痴呆”）患者主要表现为近期记忆力的衰退，但其远期记忆是可以被唤起的。他们大脑中首先出现退行性病变的部位影响了他们的短期记忆。他们会不断重复地讲着一个故事，会不记得早餐吃过什么，会忘了儿子昨晚来看过自己。

当你问他们早餐吃了什么的时候，他们会说“我没吃早餐呢，你能给我做点吃的吗？”但如果换成询问远期记忆，比如问他们早餐喜欢吃什么，麦片还是煎饼？他们能聊上半天，但就是不会聊刚才吃过什么。

当你和他们说“我听说你儿子昨晚来看你了”，他们通常会这样回答，“我都好几个月没见我儿子了，他在

哪？”而如果换成询问远期记忆，说“他是个非常好的孩子，有着和你一样的棕色眼睛，你一定很为他骄傲”，我们便能帮她找回对儿子的记忆。

在一次关于宠物的讨论中，汤姆滔滔不绝地谈起他的宠物骡子。他说：“我曾经有头叫汤普西的骡子，让它帮我干活的唯一的方法就是把我的香烟分给它。”我问汤姆那时他有多大，他说：“我那时十五六岁。”汤姆现在已经82岁了，不记得早餐吃了什么，却仍然记得童年时的生活细节。他不仅记得他当时的年龄以及他那骡子的名字，还记得他如何让汤普西为他干活，这是多么珍贵的记忆啊！

由于短期记忆力的丧失，他们会一遍又一遍地重复着同一个故事。下面的故事就是这样一个例子：

每当我经过敬老院，我总想进去为这些老人制造点快乐。有一次，我冒雨走进了敬老院，当时头发有些湿，老奶奶们想给我拿条毛巾擦擦。我谈起自己有多么喜欢水。谈起我曾是一名救生员，喜欢游泳和在雨里散步。其中一个老奶奶便说起她也曾经很擅长游泳，而且教会

了她所有的孩子游泳。这时她讲起她八岁的时候在河里游泳的故事，当时还有另外两个孩子在河里，他们看起来年龄不大，而且像是要溺水，所以她游过去抓住女孩的头，并且告诉那个男孩趴在自己身上。她当时个子也不高，当她正担心自己能不能救他们的时候，她踩到了河底，用尽了全身力气把两个孩子推到了岸上。我说：“喔，你救了他们的命。”她说：“我只知道，我当时全身发抖，之后两年都没再游过泳。”

现在你来猜猜我当时和她聊天的15分钟里她讲了多少遍这个故事……五遍。我的湿头发一次又一次地唤起她对这个故事记忆。面对这样的情况，大多数人都会想“好烦啊，我已经听了N遍了”，可是我劝你换一种方式想，“我最好帮她记住这个故事，因为随着她的病情不断进展，她可能有一天连故事都不会讲了。”你要知道，这些让你恼火的故事在将来对这些老人来说却是十分珍贵的。

两个月以后，我再一次看望了这个老奶奶，我刚问她：“嗨，您最近游泳了吗？”“没有，不过我八岁的时候……”她又开始滔滔不绝地讲起那个故事。我只需要提起“游泳”这个词，她便会想起这个故事。我当时真希望所有来看

她的人都问她“最近游泳了吗”，然后她便能没完没了地讲那个让她开心的故事。

所有的事情最终都会被忘记，但是我们是谁，我们有什么样的性情，会在记忆里保持得更长久。

——大卫·多德逊·格雷

随着病情进展，阿尔茨海默病患者的心理年龄会越来越小。换句话说，在疾病的早期阶段他们可能只忘记近 20 年的事情，但随着疾病的进展，他们可能会忘记近 40 年的事情，甚至近 60 年的事情。所以有些人会不认识他们的老伴，因为他们觉得自己才 25 岁，而满头白发的老伴却看起来比自己老太多了。他们甚至还会问妈妈在哪，或者起床以后要去上学。

如果他们对着镜子开口说话，他们真的以为他们在和另一个人说话，因为他们不认识自己。镜子里的人比自己老太多了。对着镜子说话可能会带来负面的影响，因为镜子里的人不会答话或者看起来状态不佳。如果他们有什么异常反应，这时需要立即把镜子撤走。但是如果他们能和镜子里的人愉快地交谈，这是件好事情。我们要注意观察他们的面部表情，他们的表情能告诉我们

他们在想什么。

阿尔茨海默病患者甚至能倒退到只会说自己的母语。如果一个美国人 15 岁之前都在德国长大，她可能重新开始用德语说话。如果你已经听不懂她在说什么，判断一下她是否在讲母语，然后学习一些她的母语单词。

怎样知道他们认为自己有多大呢？最简单的方法就是问他们：“您现在多大了？”如果他们没有回答或者表现得很迷茫，我们还有其他方法。比如一位男士正在找他的老伴，但并不认识老伴，那么就说明他记得他们已经结婚了——也就是通常在 20 岁到 40 岁之间。如果一位女士正在找孩子，但并不认识孩子，说明她认为自己是青年——也就是 20 岁到 30 岁之间。一旦你分析出他们以什么年龄在生活，接下来便要了解那个阶段他们的生活里有什么重要的事情。了解了这些信息后，便能在交谈中为他们带来快乐。

我听说过一个故事，有个老先生经常一边生气地来回走一边大喊：“马！马！”工作人员认为他精神有些异常，经常避开他，因为他的叫嚷实在太烦人。最后，工作人员决定和他的家人谈谈他这奇怪的表现。家人解释说，这位老先生在 20 岁的时候曾经养过马。由于了解到