

# 记忆问题一般建议

老年人、家庭和护理者所需资讯



**请阅读本手册, 了解:**

- 改善记忆力问题的方法。
- 关于照顾者如何帮助有记忆力问题的人士的建议。
- 关于提高记忆力的资源。



**Sinai  
Health**

Healthy Ageing  
and Geriatrics



**UHN**

Toronto General  
Toronto Western  
Princess Margaret  
Toronto Rehab  
Michener Institute

## 有哪些解决记忆问题的方法？

---

记忆问题可能给您的日常活动带来困难。有时候还会影响您的安全。有些记忆问题较为轻微，而有些问题（例如记忆衰退）却可能有更加严重的影响。这里列出的建议可能可以帮助您、您的家人、朋友和护理者应对记忆问题。

每个人的记忆问题不尽相同。请向医护人员咨询更适合您的具体建议。

## 有哪些 解决记忆问题的建议？

---



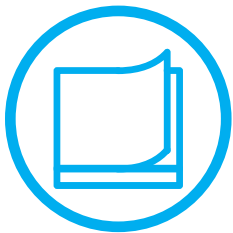
### 有条理

- 用日程表或日历有条理地安排各种预约。
- 坚持一惯性。例如，尽量在每天同一个时间做同样的事情。遵守每周日程安排。
- 永远把东西放在同样的地方。例如，总是把钥匙放在前门门口。
- 用定时药盒帮助记录服药情况。或者请药房把您的药放在“吸塑包装”里。



### 写下来

- 将您所有的预约都写在一张日历或日程表上,经常检查。
- 列出清单,每完成一件事就将其划去。
- 用一本记事本写下您收到的或可能需要的任何重要信息。
- 将写有重要电话号码的单子放在电话机旁边。也可以将这些号码存在手机里。



### 用标记

- 贴提醒标记。例如:“带钥匙”、“关炉子”、“拔熨斗插头”或“锁门”。
- 用标签。例如:在橱柜或抽屉上贴文字或图画标签,说明里面有什么。



### 用闹铃和定时器

- 用炉子或烤箱时使用定时器。考虑使用会自己关掉的电器,例如微波炉、自动断电的水壶或熨斗。
- 用闹铃提醒您做事情,例如服药或赴约。您可以使用手机的闹铃功能。



### 学习新东西时

- 在安静的地方学习,这样可以全神贯注。关掉收音机和电视,这有助于集中精神。
- 认真专注。
- 重复或练习您想要记住的东西。
- 如果需要学习的内容很多,将其分成小部分,每次学习一小部分。
- 写下可能在今后对您有帮助的信息。



### 保持大脑和身体活跃和健康

- 平衡饮食。
- 定期锻炼(老年人应每天锻炼30分钟)。
- 有规律地睡眠和休息。
- 应对压力。
- 在社交和外出活动中保持活跃。
- 玩智力玩具或记忆游戏,例如填字游戏、数独或纸牌。

## 有哪些给家人、朋友和护理者的建议？

---

如果您正在护理有记忆问题的老人，请考虑下面这些建议：



- 慢慢说话，给老人时间领会您说的话。
- 用简短的词组。在句子之间停顿。
- 重复信息。
- 让老人重复您说过的话，或者用他们自己的语言概括您说过的话。这可以确保他们明白了您的话。

### 其他可能有帮助的建议：

- 除非必要，否则不要打断您的朋友或者家人。
- 一次只说一件事。改变话题前提醒他们。
- 为老人创造一个工作、阅读或看电视的安静地方。
- 给老人打电话，提醒他们服药、赴约或做其他事情。
- 注意，学会使用一种新的记忆策略可能需要时间和努力。
- 让老人在日常活动中使用新的记忆策略需要机会来练习（例如：在记事本或电话里寻找信息。）
- 随着时间的推移，老人或生活要求可能发生变化。这可能导致记忆策略的改变。

## 我可以在哪里找到更多信息？

---

### HEALTHINAGING.ORG - 在家中护理老人: 记忆问题

---

Healthinaging.org为护理有记忆问题老人的护理者提供资源。该资源提供对待有记忆丧失问题的亲人或朋友的策略。



[www.healthinaging.org/resources/resource:eldercare-at-home-memory-problems](http://www.healthinaging.org/resources/resource:eldercare-at-home-memory-problems)

### HARVARD HEALTH - 预防记忆问题

---

Harvard Health提供预防记忆问题的建议。该资源包括发现并处理记忆问题和克服这些问题的策略。



<https://www.health.harvard.edu/healthbeat/protecting-memory-strategies-for-healthy-brain-aging>

## 本系列中的相关资源

---

- 活得更久, 活得更好 — 您的健康老龄化指南
- 如何识别和管理谵妄
- 识别和管理听力损失
- 老年人安全用药

### 我们系列中提供的其他健康资源::

- 预先护理计划:如何开始对话
- 酒精与您的健康
- 钙、维生素 D 与骨骼健康
- 改善尿失禁
- 照顾者压力管理
- 慢性疼痛管理
- 老年人常见心理健康状况管理
- 便秘管理
- 轻度认知障碍、阿尔茨海默病和其他痴呆症管理
- 多种慢性健康疾病管理
- 老年人镇静催眠药使用情况管理
- 老年人睡眠管理
- 随年龄增长管理物质使用和成瘾性疾病
- 预防在家跌倒
- 识别和管理焦虑情绪
- 识别和管理抑郁情绪
- 替代决策者和委托书
- 了解您的姑息治疗方案

### 我们系列中提供的其他社区资源::

- 虐待老人
- 送餐上门
- 老年人住房选择
- 社区交通方案s
- 如何登记使用 Wheel-Trans
- 驾驶评估服务
- 通过辅助医疗项目为行动辅具提供资金

请访问 [www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation) 了解有关老年人、家庭和护理者的更多资源。

本资讯仅用于咨询目的,不可替代专业医疗建议、诊断或治疗。请向医护人员咨询有关具体医疗问题的建议。本材料可重印一份,仅供非商业目的的个人使用。

谨向以下组织鸣谢,感谢他们对支持健康老龄化教育资源的支持:



The Ben and  
Hilda Katz  
Foundation



Mon Sheong Foundation和Ben and Hilda Katz Foundation慷慨提供资金,帮助支持健康老龄化教育资源的印刷和翻译。

长者和无障碍部通过其长者社区津贴项目为该计划提供资金支持。

经大学健康网络病人和家庭教育计划授权,2016年改编自《记忆问题一般建议》。

作者:健康老龄化和老年病学计划,西奈卫生系统  
修订:2022年6月