

## 从「心」解决老年人问题 (解答: 凌秉枢)

### Q 家中老年人失去自理能力该怎么办?

家人首先应把老年人当「人」看待,并予以应有的尊重。老年人一旦失去照顾自己的能力,会常遇到家人帮自己做决定的情况,家属应尽量让老年人做选择,如今天想吃什么等。从小事让老年人自己做决定,可让他们感受到自己的身分价值。有些老年人不喜欢别人替他洗澡,身为照护者应先了解老人性格,明白他的感受,让他有尊严地活著。应多肯定老年人以前对家庭的贡献,鼓励他们多参与活动,避免老年人因缺乏社交、每天躺病床而无人理会,加速他们的老化。要求老人照顾孙辈,其实也是种更新老年人生命意义的方法,和孙子的互动可帮助他们塑造健康的心理。


### Q 如何让老年人活得更有价值?

尽量让老年人做他们想做的,即便是身体状况不太允许,像是脚痛了还想到菜市场买菜、煮饭给家人吃、做家务等。即使事情做得不理想,也放手让他们去做,让他们有机会为家庭付出。参与宗教活动或义工、帮忙照顾孙子等,皆可提升老年人的个人价值,家人的陪伴在期间十分重要。让老人回顾生命也是不错的选择,像是赋予他任务,让他排旧照片、教导他把照片扫描进电脑、陪伴他聊旧照片里的人事物等,有助他认可自我价值。如今方言正逐渐流失,老年人可成为传承媒介,可向他们学习只有他们能教导的语言,让他们肯定自己的存在价值,同时保留「文化遗产」。

### Q 如何应对老年人的「挑战性」特质?

一些老年人在年长后会所谓的「挑战性」特质,如失智症让他们把钱藏在奇怪的地方,之后又诬蔑别人偷钱等,这些行为容易激怒家人,且教人难以理解。面对此种情况,家属应沉住气,借由询问试著了解老年人举动背后的原因。只有体谅他们的情绪、了解行为背后的动机、多陪伴家中老者,才能缓解紧张气氛。倘若家中老者情况突然变严重,如出现妄想症状,可能是中风后遗症或失智症前兆,建议到专科接受检查。

### Q 生病却没有能力看心理医生,家人和老年人本身可以怎么做?

家属乃至大众不应让老年人觉得自己独自承受问题,老年人本身则可尝试找信任的家人或朋友倾诉,或多参与团体活动,扩大社交圈。我国目前提供老人的活动空间不大,其实可效仿日本成立失智老人餐厅的做法,表现出社会对老年人的包容,让他们有能力继续为大众服务,大马在这方面还有很大的进步空间。(306) 



### 2017年健康老龄化东盟大会

ASEAN Conference on Healthy Ageing 2017

宗旨: 关注东南亚急速老化问题和挑战,冀能在健康老龄化课题上引发热烈讨论,帮助建立代表们的网络,并透过3天的全体会议、讲座、论坛和工作坊进行交流。

■日期: 10月10日至10月12日

■地点: Hotel Pullman Kuching Sarawak

详情与报名方式:

■网站: [www.acha2017.com](http://www.acha2017.com) (3天议程内容可由此下载)

■电话: 012-3646109

■传真: 03-27268902

■电邮: [info@healthyageing.org](mailto:info@healthyageing.org)



### 活动资讯

## 生命的接力 为癌友献力



「生命的接力」(Relay for Life Malaysia)是马来西亚癌症协会(NCSM)每年的大型筹款活动。这项维持16小时的马拉松赛,主要带领群众为癌患的存活共襄盛举,并协助NCSM筹募基金帮助癌患。您的善款将被用作:

- 群众推广活动
- 癌患和幸存者的治疗和身心健康计划
- 癌症和健康筛查
- 为弱势孩童接受癌症治疗时提供住宿
- 支援年轻幸存者团体 (Young Cancer Survivors Group)

■日期: 9月9日傍晚6时至9月10日上午10时

■地点: Padang Timur, Dataran Petaling Jaya

报名费用:

50令吉(个人)、450令吉(10人团体)、癌症幸存者免费

报名详情:

■网站: [www.relayforlifemalaysia.com](http://www.relayforlifemalaysia.com)

■电话: 03-26987300