



每刊一談—華人外展經理石蔚靜



預防阿茲海默症的10個建議

記憶力衰退或喪失導致日常生活受到影響並非正常老化的一部分，它可能是阿茲海默症的一個警告徵兆。這是一種隨著時間漸進而惡化的腦部疾病，它會造成腦部神經細胞功能的逐漸喪失，從而失去思考、記憶、運算、邏輯及行動能力，甚至最後連執行最基本日常生活的能力都會失去。阿茲海默症患者平均壽命為8至10年，有的患者也可能活過20年。阿茲海默症是美國成年人的第六大死因，也是65歲人以上的第五大殺手。目前有50萬紐約市居民受到該疾病的影響。

下面有10個建議幫助大家預防阿茲海默症：

1. 勤動腦：保持好奇心、接觸新事物、參加課程、學習新知，閱讀書報雜誌、寫作、猜謎、打橋牌、打麻將、繪畫、園藝、烹飪、縫紉、編織，規劃旅遊、參觀博物館、聽音樂會等。

2. 常運動：每週規律地從事至少3次以上的運動，對阿茲海默症有保護作用，其相對風險下降近6成。適合於長者的運動如散步、游泳、瑜珈、太極等都是不錯的選擇。

3. 採用地中海型飲食：地中海飲食被證實可降低心血管疾病與某些癌症的風險甚至是整體死亡率，同時阿茲海默症發病的相對風險下降約7成。多攝取蔬果、豆類、堅果、不是精製穀類，多使用橄欖油來烹調，多攝取魚類。

4. 多社會互動：研究顯示，多參與社交活動可降低罹患阿茲海默症之風險，其相對風險下降4成；孤單的人，罹患

阿茲海默症的風險增加2倍以上。努力保持社會參與、積極和人群接觸，如參加集會、公益社團、社區活動、宗教活動、當義工等，都有助於增加大腦的血液流量，降低風險。

5. 保持良好的生活習慣：注意起居，吃好睡好、飲食均衡、多喝水、不能暴飲暴食，七分飽最好，注意個人衛生。

6. 維持健康體重：避免肥胖、過重或過瘦，維持健康體位。

7. 注意三高(高血壓、高膽固醇、高血糖)：高血壓、糖尿病、心臟血管疾病、腦中風都會增加罹患阿茲海默症的風險。許多研究顯示糖尿病會造成記憶或認知的衰退。血壓收縮壓>160mmHg且未治療者，發生阿茲海默症的風險為血壓正常者的5倍。控制高血壓可以降低發生阿茲海默症的風險。高血壓、高血脂、糖尿病患者應及早接受治療，控制在正常範圍內。

8. 嚴防頭部外傷：腦部曾經受到重創的人罹患阿茲海默症的風險是一般人的4倍以上。避免一切頭部受傷之機會。

9. 立即戒菸：抽菸是阿茲海默症的危險因子，相對風險上升近2倍，而戒煙可降低風險。持續抽菸的人每年認知功能退化的速度較快。

10. 預防憂鬱症：曾罹患憂鬱症者發生阿茲海默症的風險增加，研究顯示其相對風險值約為無憂鬱病史者之2倍。學會釋放壓力，並學習以積極正向的態度面對生活，接受自己、家人及同事的不完美。憂鬱症患者宜定期接受治療。

郁毓，一位家庭專業護理員的心裡話

我是2003年秋開始從事護理員工作的，我第一次服務阿茲海默症的患者是一位曾經在香港任教授的長者，由於溝通不良，半夜他大便拉了滿床，自己很驚恐，家人很氣憤，而我因無能為力，感到自咎。以後在接觸阿茲海默症的患者中，我形成了這種觀點：這樣的病人很難溝通，無法真正解除他們的痛苦和全面滿足他們個人的需求，只剩下憐憫。

2017年9月8日，我有幸參加了阿茲海默症關愛服務舉辦的家庭專業護理員培訓課程，改變了我對阿茲海默症患者的看法，學會了反向思考。首先我了解到：阿茲海默症患者是應當被我們尊重的。他們有著和普通人一樣各種需求，他們也有自尊心，同樣需要被尊重，被關愛，他們有大量尚未消逝的對長期生活的美好回憶，需要有人陪他們去發掘，他們也許言不達意，但是許多時候他們會在唱歌中找到與護理員的共鳴，他們患病之後由於隨之而來的種種挫折感，使他們變得異常脆弱易怒，恨自己不被人理解，他們迫切需要護理員了解他們，溫暖他們，幫助他們重新建立自信。通過在學習班六週的學習，我還懂得了用什麼樣的方

式、方法去對待患者，如何真正了解他們的困惑和難以用言語直接表達的需求，他們的一舉一動都傳達出需要被我們揣摩的信息；我們除了要有關愛還要找到有效的溝通方式和方法，甚至我們的一個眼神、說話的語氣、臉上的微笑和每一個肢體語言，舉手投足之間都影響著我們護理對象的情緒和行為，只有使他們得到交流和鼓勵，才能建立起互相信任的關係，這是做好服務的第一步。此外還要鼓勵他們多活動，多做一些力所能及的事情，幫助他們建立起信心和自我成就感。

做好一個阿茲海默症患者的護理員雖然很不容易，但是有了以上的知識，並改變自己的觀念，護理員就比較容易調整好自己的心態，不埋怨，不對立，理解對方，放鬆自己，因為護理員往往是患者的一面鏡子，這種鏡像反應，使得護理員的情緒會很 deeply 影響到被服務對象的情緒。

這是我參加了家庭專業護理員培訓課程之後的學習心得，希望我的分享可以給大家帶來一點啟迪。

阿茲海默症華裔社區活動花絮

農曆新年-狗年慶祝活動



阿茲海默症社交茶會



外展義工隊



最重要的十項法律文件

隨著年齡漸增，您會開始為您的退休生活作準備，因此了解什麼是適合您的退休計劃是很重要的。為了更好地指導您成功安排您的退休生活，我們 Grimaldi & Yeung 律師事務所編寫了以下的指南，幫助您和您家人掌握最重要的十項法律文件：

1. 醫療代理書 - Health Care Proxy

紐約醫療代理書允許您選擇一個人，在您不能為自己作出決定時，替您作出醫療決定。

2. 意願書 - Living Will

一份用於當您患上絕症或者病情非常惡化的時候，不必繼續用機器維生或用人工方法勉強延長生命的書面聲明。

3. 授權書 - Power of Attorney

當您簽署授權書，您是在指定一個您信任的人在您無能力去處理事務時，作為您的代理人，去代替您處理法律和金錢上的事務。這份文件應該每三年重新修定一次。紐約州法定授權書 (NYS Statutory Short Form Power of Attorney) 是必須採用的標準表格。表格當中含有法定禮物送贈的附帶文件，附帶文件賦予了幾項重要權利，包括可以以您的名義和金錢送贈禮物，處理稅項和籌備醫療福利的事宜。

4. 禮物和遺產稅計算 - Gift & Estate Tax Planning

您的財產在您去世後有可能會受到聯邦和州的遺產稅影響。事前的計算預備可以幫助您的受益人減少稅務上的負擔，而確保您的家人最大限度地得到您努力工作所累積的財富。

5. 聯邦醫療保險，醫療保險 D 部份 + 醫療計劃選擇 - Medicare, Medicare Plan D + Choice and Medigap Policies

幾乎每一個年齡滿65歲或高於65歲或殘疾的人士都會享受聯邦醫療資助，所以一定要選擇一項醫療覆蓋最好的保險。由於這些計劃每年都會有所改動，而您的身體狀況亦會有所不同，所以您應該每年重新評估您的醫療保險是否適合。Medigap 醫療保險在您的紅藍卡 (Medicare) 不能夠全保您的醫療費用時，能夠幫您減少或付清差額。紅藍卡D部份 (Medicare Plan D) 是用來覆蓋您的配藥費用，每個人都應該在開放註冊時盡可能選擇好最適合自己的醫療配藥計劃。

6. 長期護理保險 - Long Term Care Insurance

如果擔憂長期護理服務的昂貴費用，這是時候去了解清楚並判斷長期護理服務保險對自己是否適用。您可

能需要專門的保險去付長期護理費用，例如護老院、家庭護理或支援性居所等。這類保險可以幫助您可以負擔昂貴的長期護理費用。

7. 聯名財產及指定受益人 - Joint Assets & Designated Beneficiaries

聯名財產能有效地避免遺囑認證程序。當2個人共同擁有一份財產，在一方過身後，不需要任何遺囑認證，在生者自然成為唯一的擁有人。

8. 遺囑 - Last Will & Testament

遺囑是您去世後提供財產分配的指引。遺囑應該每數年覆查一次，並根據您的家庭狀況、財產或法律的變動而作出更改。遺囑必須通過去世者居住區域的遺囑檢驗法院提供的遺囑認證才可生效。如果您在不同的州擁有物業，例如度假屋或另一處房產，這將需要作2次的遺囑認證。

9. 生前信託 - Living Trust

如果您擁有較多的資金、或財產分散於不同的州縣、或您預期您的遺囑通過遺囑認證時會較麻煩，生前信託能夠避免遺囑認證所需的時間和費用。生前信託可以保護您的財產，不被債主拿到和幫助有特別需要或有殘疾的繼承人。生前信託分以下幾種：可撤銷信託 (Revocable)、不可撤銷信託 (Irrevocable)、醫療信託 (Medicaid) 和特殊信託 (Special Needs)，都是能恰當地迎合各人需求的遺產規劃。

10. 退休基金、個人退休帳戶和所得稅 - Retirement Funds, IRA's & Income Tax

您需要不時覆查一下您的退休基金投資搭配，即包括個人退休帳戶、401(k)、延遲稅項年金或其他合資格的退休計劃，也可以更新您已指定的投資目標和受益人。退休存款是您晚年財政上的保證和主要收入來源。從這些戶口分配出去的財產都是有權延遲所得稅負債。



鳴謝



CAMS-CAIPA
Community Service Fund



贊助本刊





華語家庭照顧者互助支持小組

阿茲海默症關愛服務華語家庭照顧互助小組每月活動一次，以粵語或國語進行。照顧阿茲海默症及相關失智症患者的親友將會面對獨特的挑戰和難言的苦衷及困惑。我們互助支持小組為照顧者提供一個安全的地方，互相傾訴心聲和分享經驗。

粵語組

布碌崙小組 - 每月第一個星期四下午2時至4時
主持人 - 石蔚靜小姐，華人外展經理
曼哈頓小組 - 每月第一個星期五下午3點至5點
主持人 - 聶華娟小姐，註冊社工

國語組

法拉盛小組 - 每月第三個星期日下午2時至4時
主持人 - 石蔚靜小姐，華人外展經理
有興趣參加互助支持小組者請預約登記，不接受隨意加入。請電詢石小姐646-744-2951或聶小姐646-744-2970。

免費中文教育講座

1) 什麼是失智症？

講者：石蔚靜，阿茲海默症關愛服務華人外展經理、社工碩士
日期、時間和地點請電詢646-744-2900

2) 法律常識及未來財務規劃

講者：華人律師
地點：阿茲海默症關愛服務（曼哈頓中城列星頓大道360號三樓，在東40街和41街之間 360 Lexington Ave. 3rd Floor, New York, NY 10017）
詳情及報名請與華人註冊社工聶小姐聯繫，
電話：646-744-2970 或電郵：snie@caringkindnyc.org

失智症專業護理人員、家庭照顧者中文（國語）

免費培訓課程和講座

該培訓和講座課程是專為照顧失智症患者的護理員或親友而設置的，以幫助他們提高照顧失智症患者的技能技巧，提升照顧質量。常年有班。
詳情及報名請與華人培訓專員詹梅桂小姐聯繫，
電話：646-744-2976 或電郵：mjan@caringkindnyc.org

CaringKind, The Heart of Alzheimer's Caregiving
阿茲海默症關愛服務（前身為阿茲海默症協會紐約市分會）

24小時輔助熱線 646.744.2900

地址：360 Lexington Ave. 3rd Floor, New York, NY 10017

網站：www.caringkindnyc.org

中文職員專線：

華人外展經理石蔚靜 646-744-2951

華人註冊社工聶華娟 646-744-2970

華人培訓專員詹梅桂 646-744-2976

阿茲海默症關愛服務社區外展日

曼哈頓華埠服務點

地址：勿街7號紐約探訪護士服務華埠社區中心
7 Mott Street, New York, NY 10013,
VNSNY Chinatown Center

日期：每個月第四個星期一 時間：上午10時至下午2時

皇后區法拉盛服務點

地址：北方大道137-81號美好成人日間護理中心
137-81 Northern Blvd, Flushing, NY 11354,
Livingwell Senior Center

日期：每月第二和第四個星期五 時間：上午10時至下午2時
外展日內容：解疑答難、填寫紐約市醫療警覺及迷失者安全計劃申請表等

詳情請與華人外展經理石蔚靜小姐聯繫，

電話：646-744-2951 或電郵：wshi@caringkindnyc.org

華人社區外展服務近期新活動

阿茲海默症關愛服務2018步行籌款

皇后區步行9月16日，法拉盛草原可樂娜公園

布碌崙步行9月23日，康尼島浮板路

曼哈頓步行10月14日，河邊公園

與哥倫比亞大學社工學院合作舉行關於華裔失智長者家庭照顧者使用社會服務的研究

問卷調查日期：2018年7月20日 - 2018年8月17日

與亞洲人平等會合辦長者福利及三種有關健康和財務重要文件講座

日期：9月19日 時間：下午2時30分

地點：法拉盛圖書館三樓

阿茲海默症電影《我只認識你》觀賞會

日期：8月22日 時間：上午11時

地點：法拉盛圖書館三樓

所有活動均免費，詳情請與華人外展經理石蔚靜小姐聯繫，
電話：646-744-2951 或電郵：wshi@caringkindnyc.org