

家有一老-腦退化症

現在醫療方法先進，過往說人生七十古來稀，已經不合時宜。八，九十歲比比皆是，百歲高齡者為數不少。同時間，腦退化症病人卻也隨著增長。

當家庭有長者患上腦退化症，子女和家人都會面對困擾。日常生活中，除了自己工作維生，教育子女，亦要分神照顧病人。病人除了記憶衰退外，初期亦不能接受自己的改變，有時自怨自艾，有時責備身邊的人。最令家人擔心的，是剛吃了一頓飯，幾分鐘後，又要再吃，吃藥也是一樣。如不好好留意的話，可能一個早上已經吃了一天的藥。

我家就是有一位病人，雖然她是跟兩位姐姐同住，每次回家探望她的時候，心裡面有一種隱隱的痛。十年了，我看到了一家人的轉變。由初初不知所措，互相責備，到接受現實，努力去認識這個病，對病人的行為了解，再用適當的態度去安排病人的起居飲食及醫療所需。病人不可能回復舊時的模樣，但最少她活得快樂。家人的諒解和支持是對病人最有效的良藥!

中國字真的很有玄機，身心健康，身體行先，心理亦健康。老人家身體要維持健康就要安排不同活動給他們，維持身體機能及行動活躍。在社區上有很多慈善團體，舉辦不同老人服務及興趣班，收費相宜，有些甚至有交通安排。值得一提是社區內的防止跌倒運動班。其實，很多老人家如不小心跌倒，特別是在冬天，就需要很漫長的康復期。行動不便是可能影響他們的心情，甚至覺得自己退化，無用，精神健康受挫。所以，社區的長者們應多參與這些防止跌倒運動班，多走動，以防範於未然。