

IDEA! 三步法

IDEA! STRATEGY

這個方法是用來幫助您找出一個行為發生的原因，以及您可以採取哪些措施來改變它。

注意辨別行為的改變

- 首先想一想，什麼是您難以處理的行為？具體說明
- 您能看到這個行為嗎？這個行為會打擾別人嗎？什麼時候或時間發生？當它發生，有誰在附近呢？

嘗試找出什麼可能導致行為變化

了解行為改變的原因

- 健康狀況：他/她在服用新的藥物？生病？還是有疼痛？
- 環境因素：是因為太吵嗎？太熱嗎？是在不熟悉的地方嗎？
- 活動能力：他/她的活動能力減退了嗎？活動太難了嗎？指示太複雜了嗎？是不熟悉的活動嗎？
- 溝通方式：他/她是否很難理解您在說什麼嗎？

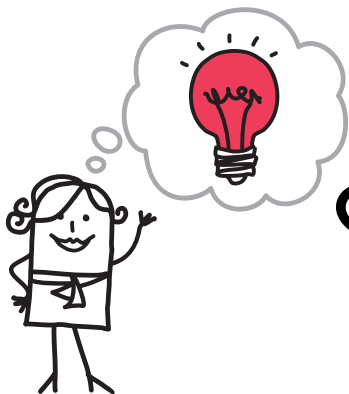
了解行為對他/她有什麼意義

- 他/她是否感到困惑，害怕，緊張，不快樂或無聊？
- 他/她會不會感覺像被別人當作小孩
- 在他/她的環境裡，有沒有東西可能會提醒他們年輕時候做的事情，比如像工作，或是接送小孩

調整可以做的事情

您是可以改變的人，但他/她不能。嘗試不同的事情，注意這個人的感受。您要練習冷靜，溫柔，令人放心。

- 解決導致行為的原因
 - 提供簡單的活動給他/她做
 - 盡可能保持家中平靜
 - 慢慢輕聲說 - 不要一次說太多
 - 不要爭辯 - 同意並安慰他/她，無論是對還是錯
 - 找到有意義的，簡單的活動，這樣他/她就不會感到無聊
- 轉移注意力：
 - 給他們喜歡吃的東西
 - 給他們看電視節目或聽音樂
 - 請他們幫忙簡單的活動
 - 把他們帶到另一個房間
- 接受行為
 - 您可能需要的是接受，而不是改變這些行為
 - 如果沒有安全方面的顧慮，也不會打擾他人，那麼您可能需要嘗試去接受這一行為



 Alzheimer's
LOS ANGELES

844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2019 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90ADPI0024-01-00)
Traditional Chinese