

# 独立

## 帮助我自己去做



促进独立意味着创造机会，让人们尽可能多地自己做事，并在需要时提供支持。

## 基本要素

- 1 永远不要帮助别人做他们自己能完成的事情
- 2 运用技巧来增强记忆力和独立性
- 3 防止过度失能——不要替人们做，而是支持他们自己做

## 蒙特梭利照护法在认知症、失能和老年人中的应用

针对认知症、失能与老年群体的蒙特梭利方法：通过四项关键原则提升幸福感——自尊、独立、选择、有意义的参与。

这四大原则旨在维护认知症人士、失能人士及老年人的自尊心与独立性，支持他们自主做出选择，并为社区做出有意义的贡献。这种方法能深刻改变老年人的生活——尤其是患有认知症或其他失能状况的老年人——以及他们的家人、照护者和社区的生活。

## 指南

1

### 准备环境

调整环境以尽量减少障碍、提高可及性，让日常活动更加愉悦。使用清晰的标识和标签，注重美观，减少杂物，并保持视觉上的整体一致性。

2

### 任务分解

将活动分解成更小的、循序渐进的步骤，借助视觉辅助工具或简单的说明，帮助人们独立完成。

3

### 日常生活活动

提供经过改进的日常生活活动，锻炼精细动作技能和他们的注意力，从而支持在日常生活中的独立性。倒水、舀取和挤压等活动能够恢复、维持和增强运动能力与协调性，帮助人们在个人护理、进食以及承担有意义的角色上保持独立。

4

### 视觉时间表

利用图画式时间表来安排每日活动，帮助人们更好地理解日程，减少反应性行为，并在全天候中增强独立感和控制感。

5

### 可预测的日程流程

为日常活动（如进餐、锻炼和休息）建立可预测的流程，通过一致性来培养其独立性。

6

### 最小程度的帮助

仅提供必要程度的支持，让人们尽可能多地独立完成任务。

7

### 通过重复来增强记忆

利用重复的、熟悉的活动来增强记忆和独立性，例如叠毛巾、配对袜子或分类物品。

8

### 环境提示

使用蒙特梭利式的标识和视觉提示（例如贴有标签的门和颜色编码的路径），来引导人们独立地在环境中活动。

