

宁波首发《失智老人照护手册》

关注“宁波老年”公众号，免费送书

失智症是一种慢性疾病。失智老人往往生活自理能力差,躯体并发症多,这给照护老人带来了很大困难。现在,大部分的失智老人还是选择居家养老,有配偶和子女照顾。但是,由于失智老人不同于一般老人,照护他们的负担较重,照护者不但要承担繁重的体力劳动,还要应对他们的一些怪异行为,往往力不从心。作为照护者,我们有什么应对方法呢?

近日,由市卫计委副主任蒋志云主编、宁波出版社打造的《失智老人照护手册》正式面世。记者整理了书中的一部分内容,和大家分享。如果您正需要这本书,请关注微信公众号“宁波老年”,近日将推出免费送书的活动。

记者 陆麒雯
实习生 陈 珂



扫一扫关注
“滚蛋吧,肿瘤君”
《甬爱会》



扫一扫关注
《宁波老年》
宁波康乐老年俱乐部 QQ 群
274295074

不同阶段制定不同的照护计划

对于失智老人来说,在失智症的早期还保留着一定的认知能力,其行为举止等表现与常人差异不大,还能较好地表达自己的愿望。这时,就要及早与家庭成员共同讨论制订照护计划。如,经济费用分担问题、负责日常照护的人选、选择何种照护方式等。

当老人处于失智症早期时,尽量让其独立完成在其力所能及的范围内能做的事情。家里的布置也要以安全便利为先,限制老人使用危险物品及做出危险行为。

到了中期,老人的记忆力和认知能力持续下降,日常生活逐渐需要他人的帮助,甚至出现一些

问题行为,如变得多疑、易攻击人、易游走等。这时,就需要及时调整照护计划,降低心理预期,随时准备向老人提供帮助,加强安全防范,不能让老人独自外出,安排简易的活动让他做,不管老人的结果如何,都要鼓励老人。

随着病程的发展,老人的活动范围可能是在

一个房间甚至一张床上,此时老人处于失智症晚期,需要通过24小时的照护来维持他的身体机能。但是,也不要因此而随意剥夺他剩余的能力,如老人还有咀嚼能力就不要用鼻饲管,还能正常排尿就不要用导尿管,要在他尚存能力的基础上进行照护。

形成规律饮食

患有失智症的芦爷爷刚吃完饭,才到房间转了一下,看到家人还在吃饭,便吵闹着又要再吃一些,还呵斥自己的女儿。为什么失智老人总是吃不饱呢?失智老人多半健忘,而且脑部的食物中枢随着病症的发展,可能会遭到不同程度的破坏,因而反复出现想吃、吃了就忘、食不知饱的异常进食行为。

面对这种情况时,我们可以一碗饭分成两三份,当老人吃完一碗还要饭时,再给他另一份,并根据老人的饮食习惯,调整进食顺序。需要注意的是,当一餐分量吃完时,即使老人认为不够,最好不要直接拒绝他添饭或需要食物的要求,这时可以利用他记忆不好的情况,转移他的注意力,可以带老人去做些游戏、讲

些以前的故事或者带老人出去散散步,让他忘记要吃饭这件事情。

为帮助老人形成规律的用餐时间,需要提供时钟或记事板,让他记住进食时间,参与食物的准备,营造温馨的进食环境,选好食物和适当的餐具,餐具要安全便于使用,易握且较轻的长柄调羹和带把手的碗相对适合老人。为老人系好围

裙,以免弄脏衣服。

菜色上要稍微花点心思了,调制老人喜欢的口味。用餐时,鼓励老人自己多动手,必要时给予简单的指示和引导,不断地表扬老人,让他找到进食的乐趣。要注意的是,不批评老人的进食情形,也不要催促他加快进食的速度,要耐心,并且记得提醒他细嚼慢咽。

巧妙劝说洗澡

62岁的王伯伯没失智前很爱干净,天天洗澡,但生病后开始不愿洗澡,家人强制帮他洗澡他还极不配合,弄得家里一片狼藉,有时要几个人帮忙才勉强洗一次。

如何有效诱导失智老人洗澡呢?首先,洗澡前做好评估,了解老

人的自理能力,根据具体情况来行动。要建立老人的信任感,照护者需要更多的耐心,时时事事处处用心。

同时,更应尊重老人,适当地编些故事,利用老人心情好时或有需求时进行劝说和诱导,这样成功率会大一些。比如说:“奶奶,老师给我

布置了家庭作业,要求给长辈洗澡,您可得帮帮我,配合我,不然我完不成作业,老师可要批评我的啊!”对于这类虚拟的借口很容易唤醒老人的责任感,而且心甘情愿地接受安排,乖乖洗澡。

在给老人洗澡时要注意一些细节,比如在给老人洗澡前,要关好门

窗,防止对流风,保护好老人的隐私,尽量让配偶或同性亲人或者其他熟知的人帮忙洗。最好固定洗澡的时间,让老人习惯并牢记,洗浴最佳时长应控制在15到20分钟时间。给老人洗澡时要有防滑措施,盆内外都要有防滑垫。使用洗澡椅,方便老人坐着洗澡。

耐心处理排泄

失智老人的排泄物一直是个难题。对于病情较轻的老人,照护者可具体清楚地提示,提醒其如厕后用卫生纸擦干净,再冲水洗手。有的如厕后不知冲洗,却记得用纸或是尿布将排泄物覆盖,也有的随手

用身边的衣物将排泄物包住,怕被发现。病情较严重的老人完全不知道卫生纸如何使用,全部依赖家人照顾。当老人已经将大小便拉到身上时,首先要尊重他的隐私和自尊心。不要责备他,让他感到难堪和内疚。上厕

所以后,帮他检查一下,是否擦洗干净,马桶是否冲洗,适时讲解卫生纸的使用方法。

如何让失智老人减少排便的次数呢?可以让老人进行适当的运动,在身体允许的条件下,让老人坚持适当的运动

锻炼,如收腹提肛,加强老人的盆底肌肉紧张度。同时看护者要细心观察和了解老人要上厕所的行为、语言和表情,及时监测和督促老人排便。如:坐立不安、发出不寻常的声音、徘徊行走、不停地提裤子等。

严谨管理用药

服药是控制病情的重要环节,把药给失智老人,最好是单次剂量、分次给予,不要一口气把当天的或两三天服用的药

物,一次性全给老人。对伴有抑郁、幻觉和有自杀倾向的失智老人,一般都会给予抗精神药物,以控制症状。这时,照护者一定

要把药品管理好,放到老人拿不到的地方。万一被老人拿到,过量摄入会危及生命。卧床、吞咽困难的老人不宜吞服药片,最好

碾碎后溶于水中服用。昏迷的老人如确需用药,则要进行鼻饲,应由胃管注入药物,但这需专业人员操作,以免发生意外。

导 读

康乐老年俱乐部 开设兴趣班啦

近年来,随着我市老年教育办学效果日益凸显,学员水平不断提高,普通的老年教育已满足不了水平参差不齐、需求良莠不一的教育现状,为更好地巩固我市老年教育办学成果,凝练特色打造品牌,呼应广大老年朋友的教育需求,《宁波老年》康乐老年俱乐部联合启华教育率先在鄞州推出老年兴趣班,课程包括舞蹈形体类、修身养性类以及生活技能类,赶紧来报名吧!

报名热线:
87682666
87682148
即日起至额满

报名时间:
9:00~16:00 (双休日除外)
报名地址:
灵桥路 768 号宁波日报报业集团一楼,宁波老年生活馆
授课地点:
鄞州万达广场启华教育培训学校

详见今日
《宁波老年》03版

“银龄金嗓” 选手备战忙

炎炎烈日下宁波已经进入“烧烤模式”,连续的高温让人们不得不躲在舒适的空调房中,为了参赛选手和广大观众的身体健康,“一诺康”杯银龄金嗓大赛也暂时休战。尽管比赛暂停,但是生活中的歌声并没有消失,记者采访了多位晋级决赛的选手,他们纷纷表示,为了备战决赛,最近一段时间都是练歌不辍。

详见今日
《宁波老年》02版