

怎样让失智老人有尊严地安度晚年？

随着经济社会的发展，人均期望寿命越来越高，也意味着老龄化程度越来越深。毫无疑问，患有阿尔茨海默症也即失智老人群体的数量也会越来越大。

每个人都将老去，或许失智老人今天正经历的，我们有一天也会面对，这不得不引起我们的关注。宁波失智老人的群体有多大？他们得到了怎样的照护？社会和子女还可以为他们做些什么？记者为此做了调查。

本报记者 蒋炜宁 文/摄

宁波有 7—10 万失智症老人

老刘静静地坐在诊室里，听着女儿与医生交流，却似乎什么也没听见。待医生问他 50 元钱花掉 4 元还余多少时，老刘怎样也答不上来，最后连早饭吃了什么也说不出。在年轻的时候，当兵的老刘可是脑袋灵活得很，还搞过兵器研发。神经内科医生最后的诊断是老刘患上了失智症！

据去年国际阿尔茨海默协会报告，全球失智症患者已达 4680 万人，平均每 3 秒钟就增加 1 人。据我市老龄办发布的数据，去年底，我市 60 岁以上户籍人口为 131.6 万，占户籍人口总数的 22.4%。根据国际失智症患病率，可以大致测算出我市失智症患者大约在 7—10 万人之间。随着老年人口的快速攀升，这一数字还将增大。

三年前，宁波市心理卫生协会曾发布过一项调查数据，宁波 60 岁及以上人群轻度认知功能障碍患病率为 8.92%。这就意味着轻度认知

功能障碍人群有近 12 万！据研究表明，轻度认知功能障碍患者中，每年有 10%—15% 的人群会发展成为失智症，是正常老人的 3—10 倍。

另外有研究表明，孤独老人患失智症的概率是正常人的两倍多。长期的心理孤独首先会带来情感脆弱、自卑、自责等心理症状。这些若得不到及时排解，就会引发一系列的心理疾病。现代社会家庭结构越来越小，大多数是三口或四口之家，待子女成年分开单过，就剩下老两口自己过。

由此看来，我市潜在的失智老人的数量很庞大。

数年前，宁波各大医院和康宁医院均开设了失智老人门诊。令人遗憾的是，前来就诊的患者中，四分之一以上已是中晚期。

67 岁的老林退休前就记性不好，老忘事，后来摔了一跤后更像是换了个人，总说不清楚现在几点钟，有时连上下午也分不清，刚吃

完饭又说没吃过。家人直到他买东西算不清楚账时，才发现老林似乎老得太快了。后来，老林出门总是迷路，夜里不睡白天睡不够，日常行为越来越幼稚，跟孙女抢玩具，把垃圾扔到饭锅里……此时，儿女才意识到，得带父亲去看病，在医院里各科室转了一圈，才确诊父亲是被失智症给缠上了！

市康宁医院的专家说，老人们延误诊疗时机原因有三方面。一是大家对失智症的认知不够，觉得人老了就该这样，因此就错过了早期干预。二是老两口独自居住，子女难以及时发现老人的一些细微变化，没有长期的观察对比，就难以发现老人其实是生病了。三是失智症俗称老年痴呆症，对这种病大家有耻辱感，担心遭遇歧视。事实也证明，四成痴呆症患者在日常生活中会受到排斥；六成痴呆症患者表示，担心被诊断为这一病后，会自动被朋友和家人所疏远。

失智老人在哪里养老？

这些失智老人是怎样被照护的呢？今年省“两会”期间，省人大代表、江东区嘉和颐养院院长董雅琴说，长期以来，我省对失智老人采用居家照护模式。也就是说我省大约 40 万的失智老人绝大部分是分散在各个家庭中得到看护的。

据董雅琴介绍，我省各地尚未建立专门收治失智老人的照护机构，多数养老机构只能将失智老人与正常老人混住，在一定程度上影响其他老人的正常生活。而且，照护失智老人的要求远远高于其他老人，传统养老机构因工作人员缺乏管理和护理失智老人的技能，大多难以接纳失智老人。

记者调查发现，宁波也同样存在这样的情况。据了解，目前宁波有 13 家机构可以收治失智老人，分别是市康宁医院、市精神病院、江

东区东郊福利院、鄞州嘉和爱照护服务中心、嘉和颐养院等 13 家。而这 13 家机构能提供的服务又各不相同。其中，前两家设有老年病房，主要用于诊断、治疗，后续会培训家属照护，不能长期住院；其余的 11 家能长期入住，江东区东郊福利院有 63 张床位用于收治失智老人和失能老人；鄞州的嘉和爱照护服务中心可对失智老人日托照护；嘉和颐养院可以对早期失智老人进行康复训练。

调查中还发现，一般的康复机构只针对肢体障碍进行康复训练，很少有针对大脑认知的训练，对失智老人基本停留在生活护理上面。

由于专业机构床位紧缺，护理较为单一，宁波大量的失智老人只能居家养老，由家人提供绝大部分的日常护理。

“每月看病配药就得上千元，我们两口子要上班，还有孩子要操心，只得给奶奶请了个保姆，24 小时盯着她。保姆费一个月得三四千元，还做不长，隔三两个月得另请一位保姆。一年开销少说得六万多元。”一位家有失智老人的市民跟记者诉苦说，光花些钱，那还算不上大事。奶奶夜里整夜不睡，一不留神就开门跑到外面去。发现人不见了，就得发动家人连夜找人，有时只能报 110，让民警一道找人。自从奶奶患失智症后的这五六年里，他就没睡过一个安稳觉，白天还要照常上班，上学的孩子只得住到岳母家，以避免学业受到影响。经济与精神的三重压力，让这位 40 来岁的中年男子觉得负担很重。

这样的困惑，在很多家有失智症老人家庭中普遍存在。



筑起失智症的社区防线

失智症患者就诊率不高，得不到应有的治疗和照料，而那些确诊的患者又大多没有有效的康复与护理手段，这两类人群的病情不断加重。怎样让这些失智症老人有尊严地度过晚年呢？

在这方面，我市有关部门作了积极探索。我市从台湾引进了一套先进的失智症老人照护体系，并加紧建设。去年，在江北区中马街道试点打造全市首家“老人友好小区”，探索小区特色的失智老人关爱模式。在关怀和照顾方面，对医疗机构医护人员和养老机构及居家照护人员开展分层分级培训。加紧开发了一套“大脑保健操”，通过动作、游戏等练习，来延缓认知功能障碍的发展。同时启动失智症老人志愿陪护者的培训，由这些义工为患者家属提供“喘息服务”。另外，建立起失智症老人家属联谊会，帮助家属掌握失智症的识别要点及正确的护理和沟通技巧。

怎样尽早发现失智症老人？宁波启动了失智症老人的社区筛查。眼下，已有 15 家社区卫生服务中心开设记忆门诊，由社区医生摸底后预约到这一门诊来筛查。通过社区筛查发现失智早期或可疑失智老人，再转诊至康宁医院、市第一医院、市第二医院、市李惠利医院、市精神病院这 5 家具有评估失智能力的医院门诊。在社区里推行失智老人

的非药物治疗，如怀旧治疗、园艺治疗等。

在社区里引入志愿者对失智老人的照顾。在海曙区澄浪社区有个暖阳工作室，由 6 位社会工作者、20 名心理卫生专业志愿者共同打造了一个名为“幸福老顽童”社区老人失智预防项目。在那里，志愿者向老人宣传起居饮食规律，着重智力训练，通过下象棋、观影评论等刺激神经细胞活力，开展太极拳、保健操培训，通过制作放飞风筝、学习金银彩绣、制作糖蒜比赛等增强动手能力，还组织他们传唱经典老歌，回忆往事提升活力。项目开展以来，该社区已确诊的 8 位失智老人病情发展缓慢，目前没有新增病例。

新芝社区建立的失智老人服务队会定期到失智老人家中，陪他们聊天、做游戏、做手指操，帮助老人恢复记忆，陪伴他们，即照料了失智老人，又让其家人能舒缓情绪。

据介绍，海曙区设立了“失智不失爱，失智关怀社工行”公益项目，在新芝社区、永丰社区和澄浪社区试点。目前，该项目正向海曙区 8 个街道推广。江北、江东也开展了相应的失智老人社区关爱项目。

去年，我市着手建立失智老人信息库，为失智老人的档案、流行病学数据、科研课题数据共享共用搭建一个平台，为宁波失智症的防治、照护打下基础。

相关链接

黄手环可防失智老人走失

目前，国内有些省份和城市已推出针对失智老人的“黄手环行动”。

河北省去年年底在全省发放 400 个黄手环。“黄手环”的形状和手表类似，手环长短可以调节。表盘的位置为一个“信息存放口”，表面画着一个十字，表盘可以打开。家属可以将老人的姓名、年龄、家庭住址、有何疾病等基本信息填写在卡片上，放入表盘后，再盖上盖子。在表带上，写着“请帮助我”、“safehome”的字样。

手环颜色很扎眼，容易吸引人们的注意，加上手环上的字样，在老人不说话的情况下也能让人知道老人需要帮助。

前不久，无锡市民政局发布消息：今年将进一步推出多项便民举措，包括为失智老人赠送定位“黄手环”等。无锡市民政局相关负责人介绍，失智老人外出时，一旦家属不在身边，很容易走失。为此，他们希望能采购一批有定位系统的“黄手环”，免费发放给失智老人。失智老人只要将“黄手环”套在手上，家属就能随时随地获知老人的准确位置。

记者了解到，我市江北和江东的一些关爱失智老人的公益组织也在发放黄手环。一旦老人走失，只要旁人用微信扫一扫他的黄手环，就能知道他是谁。

延伸阅读

40岁起就得关注心理变化

老年痴呆潜伏期为 10—20 年，发病高峰在 65 岁，因此普通人 40 岁后就应开始关注心理变化。若发现近期记忆力减退，并持续一段时间，应就医检查。

一些高危因素应该尽早避免，如遗传因素、血管性疾病等，都与老年痴呆密切相关。但遗传因素占比不高，而“三高”人群，患病可能远远高于普通人，且年龄越大发病率越高。

适当运动、多用大脑、多听音乐、合理饮食，可以预防老年痴呆。以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主的“地

中海饮食”可保护大脑，减少认知障碍，降低老年性痴呆疾病的患病风险。

人民网发布了一项台湾专家的调查：老人想降低失智风险，喝茶、喝咖啡和运动有效果！台湾失智症协会一项大规模调查研究发现，失智症可以由生活、饮食控制，降低风险。如果有喝茶或喝咖啡习惯，或有规律运动、积极参与社交活动，罹患失智症风险就明显下降。尤其不运动的老年人罹患失智症风险是每天运动老年人的 5 倍，其保护作用机理虽不明，但从结果来看十分明显。



我市失智老人陪护技巧培训现场。

请给老人更多的陪伴与爱

一位阿婆虽独居在家，但常常会做上一桌饭菜，说是一儿一女要带孩子们来吃饭，这个菜是儿子要吃的，那个羹是女儿喜欢的。还有一位大伯总是叫社区工作人员给孩子们打电话，说是钱不够用了。孩子们上周刚来过，生活费也是给足的。久而久之，社工们知晓了这是老伯撒娇的伎俩。

一位社区工作人员说，每月均能接到类似的失智老人求助，几乎都与子女相关。一位神经内科医生说，老人其实很渴望与孩子们心灵上的沟通，但又怕影响子女，加重他们的负担。子女应该多上门陪陪父母，看看老人有什么需要自己帮

着解决的，与老人一道做做家务。若发现老人经常性记忆减退，语言困难、性情改变，甚至无法描述事情、表达自己想要说的话和想要做的事时，这些都可能是失智的前兆。这时最好及时陪同老人去看心理医生或咨询是否有失智倾向。另外，要让老人与外界的交流经常化，融入社会生活中去，针对性地预防失智症的发生。

对于已经确诊的失智老人，除了药物治疗，要和他们多沟通，让他们多做计算等益智游戏，在还属于轻症的阶段多鼓励他们读书、看报，多用脑。一些慢性疾病如动脉硬化、高血压、高血脂等也会加大

发生“阿尔茨海默症”的风险。这些疾病会影响脑部供血，容易引起神经细胞功能减退。因此一定要重视上述疾病的防治，坚持均衡膳食、适量运动。

有精神科医生说，从临床上来看，失智症 65 周岁以上的老年人居多，并且每年长 5 岁，发病风险高一倍；女性患者明显多于男性患者。还有两个重要危险因素分别是“氧化应激”和“同型半胱氨酸”，另外，微量元素的代谢也与阿尔茨海默症有密切的关系。而这些，都和“氧化”有关。

“氧化应激，通俗地理解就是氧气进入人体新陈代谢时，人体本身

被氧化，从而产生大量氧化中间产物，这种负面作用，有可能诱发老年性痴呆，而平时多吃些维生素含量丰富的食物，可以减慢氧化速度。这就需要子女关注老人平时的饮食。一般老人比较节俭，常常剩菜剩饭下一顿热了接着吃。

一位在社区记忆门诊从事失智老人筛查的精神科医生说，他更愿意相信这些老人只是抹去了记忆，变成了小时候的自己。或许大家要做的，仅仅是常回家看看，陪他们聊聊以前的事情。因为很多年前，他们也曾这样用爱来陪伴我们一点点地成长。

也许他们的现在，就是我们的将来。这需要我们从现在开始总结和探索一些好的办法。这样待每一个生命渐渐萎缩时，也能期待被好好地对待。昨天采访快结束时，康宁医院的专家如是说。

生命与爱都在轮回。