



失智老人参与九九重阳忆童年游园活动。



新芝社区寻智吧志愿者慰问老人。



失智老人家属沙龙。

『如果有一天，我们的父母成了「孩子」，请记住：时光可以被遗忘，爱却永远都在。』

『寻智吧』呼吁更多志愿者加入



当你还来不及回答时间都去哪儿了？父母已经随着时间老去，渐渐地，他们开始记不清一串简单的电话号码，忘记走过无数次的回家路，甚至忘记了你的名字。

其实，他们只是生病了，这种病叫“阿尔茨海默症”，它还有一个更常见的叫法：失智症。

目前，宁波60岁及以上人群老年失智症患病率接近5%，失智老人超过5.5万人。随着人口老龄化加剧，这一人数还将不断上升。

调查显示，失智症已成为导致老年人死亡的第四大病因，“这也是我们当初成立‘寻智吧’的原因，帮助失智老人缓解症状，让更多的人能关注到这一群体。”海曙区乐慈老年发展中心负责人说。

3年前，他们从新芝社区开始试点，目前已发展到永丰社区、江北、北仑等地，志愿者从原来的12人扩展到30余人。新芝社区的志愿者更是在3年间，定期上门走访，风雨无阻，陪伴老人走过了不少温暖的时光。

近日，记者走进了这些有爱的志愿者，听到不少让人心有触动的故事。他们说，“寻智吧”目前帮助的失智老人只是冰山一角，希望能有更多的人参与到这一行动中。

记者 王佳 海曙记者站 毛一波 文/摄

孤独老人易患失智症

陈珊霞，新芝社区的党委书记，3年前，在她的热心促成下，海曙区乐慈老年发展中心的“失智不失爱”项目在新芝社区落地，“寻智吧”失智老人关爱工作室也顺势开张。

对于失智症，陈珊霞并不陌生。“经过排摸，社区约有50名左右的失智老人。”陈珊霞说，不少还是独居。

今年80岁的高阿婆，自从患上失智症后，记性越来越差，忘了当日已买过菜，忘了女儿刚来看过她……“时常会做满桌子的饭菜，连墙角的芋艿，都是堆着好几袋。一问才知，油渣芋艿女儿最爱吃，买了又忘，忘了又买。”

周阿婆今年80多岁，常年独居，近两年发现患有中度脑萎缩。“最大特点也是健忘，一会儿工资卡忘了，一会儿身份证找不到了，一会儿钥匙又丢了……几乎每个星期都会来居委会寻求

帮忙。”新芝社区负责老龄工作的社工王梓莹对周阿婆印象深刻。

“寻智吧”成立后，志愿者们开始上门为周阿婆“点对点”服务。谢雅娟是这支义工队的队长，和周阿婆是多年老街坊，说起老人的健忘，故事一箩筐。

有次，周阿婆跟谢雅娟说，我的工资卡掉了，你陪我去挂失下吧。谢雅娟说，才刚走到银行，人家保安就直打招呼，说“阿婆你怎么又来了？”原来，这已经是2天时间里，周阿婆来的第8趟了，银行保安早认得她了。“有时说自己挂失凭证丢了，有时是身份证找不到，有时是取卡时间还没到……反正就这样白白跑了一趟又一趟。”

最后，在挂失3天后，谢雅娟再次陪同周阿婆去了银行，终于取回了工资卡。“拿着这张卡我都担心，她以后会不会忘了我把卡还给她过吧？所以两人先去了

用陪伴与交流关爱老人

新芝社区“寻智吧”的首批试点服务对象是年龄在80岁左右、独居的失智老人。

“很多是独居10来年的老人，最少的也有五六年之久了。”谢雅娟也居住在新芝社区，是个热心的志愿者，对老人们的生活比较了解。她说，这些失智老人大多不爱走出家门，缺少和邻居、朋友的交流，慢慢就在自闭的环境里变得越来越沉默。

陪聊、手指操、益智游戏，为老人建立档案，这些都是谢雅娟为失智老人们做的日常工作。她所在的“寻智吧”失智老人关爱工作室目前共有14名志愿者，清一色的女将，平均年龄65岁左右，是一群热心的退休阿姨。

她们在上岗前全都经过了系统的培训，包括看护技能、心理辅导以及康复训练等，就是希望更专业地帮助失智老人。

张大爷已经80多岁了，儿子工作比较忙，他经常一个人在家，不看电视，偶尔听听收音

机，无聊的时候，张大爷还会隔着窗户往楼下喊。自从志愿者上门走访后，老人有了盼头，每周三早地打开家门，等着志愿者们到来，“这时候老人的思维变得比较活跃，可以跟我们聊很长时间。”“寻智吧”志愿者徐秀琴说。

刘大爷原先和儿女关系并不好，志愿者打电话给老人的儿女，希望他们多来看看老人，配合老人治疗，起初常常被拒绝。自从上门走访刘大爷，志愿者们持续的关爱服务打动了老人的儿女，儿女也感受到了父亲的转变，“现在他儿子很多事情还会找我们商量呢。”

“志愿团队的陪伴与服务，对失智老人而言，作用正在日益显现。”新芝社区社会组织负责人吴老师说，但相对于日渐增多的失智老人数量，志愿者的人数显得捉襟见肘，在年龄层上也出现了较大断层。他们希望能有更多的志愿者加入，尤其是专业志愿者、年轻志愿者，对失智老人这一群体进行帮扶，对失智进行科普，引起更多人的关注。

科普宣传力度有待加强

在路上看到一个戴着黄手环、衣服纽扣参差不齐、站在路中央不知往哪走的老人，你会伸出援手吗？在今年的国际失智症日，“寻智吧”团队的志愿者在宁波市公益一条街进行了一场小型“测试”。

令人遗憾的是，目前公众对失智老人的认知度还是比较低，“活动现场，我们的志愿者模仿失智老人站在路口，过往行人很少

关注，上前询问的几乎没有。”吴老师说，据他们了解，不是市民缺乏爱心，而是他们没有认出这是位失智老人，不知道老人佩戴黄手环的含义。

志愿者们在与失智老人“点对点”帮扶中也发现，由于这一疾病识别率低，很多失智老人由于子女带往医院确诊时，往往已经是中晚期。“家人都很懊悔。”一位志愿者告诉记者，她结对的一位张阿姨的儿子曾向她说过，以前没把母亲的诸如“手上抓着钥匙却四处寻找，责怪别人把钥匙给拿走”的行为当回事，想着可能年纪大了，人糊涂了，直到一次母亲下

楼散步却忘记了回家的路，才意识到问题的严重性。

“对失智症的科普宣传，还需要加大力度。”“寻智吧”团队的志愿者们都有这样一个感受。同时，要摒弃对“失智”的羞耻感，“我们更愿意相信，这些老人只是抹去了记忆，变成了小时候的自己。或许我们要做的，仅仅是常回家看看，陪他们聊聊以前的事情。因为很多年前，他们也曾经这样用爱来陪伴我们成长。”让这一理念遍及宁波，是“寻智吧”志愿者们的心愿。

当记忆被抹去，病症困扰的不仅仅是患者，也“折磨”着家人。目前，“寻智吧”团队已和一些社区开出了失智服务活动室，但由于场地所限，失智老人的家属迫切需要的“喘息陪护”“日间照料”等服务，目前依然未有大的突破。

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。

对于已经确诊的失智老人，除了药物治疗，要多和他们沟通，多做计算、手指操等益智游戏，在还属于轻症的阶段多鼓励他们读书、看报，多用脑。

一些慢性疾病的预防，坚持均衡膳食、适量运动。

老人渴望心灵上的沟通，嘴上虽不说，其实是怕影响孩子，加重子女的负担。家有老人的晚辈，应多上门陪陪父母，看看有什么问题需要解决，自己能做

亲人的关爱不可或缺

目前，医学界尚未有真正有效治愈失

相关链接

这些症状帮您早识别

随着年龄的增长，记忆力衰退、丢三落四是难免的事。那么，如何区别正常的衰老与病理性的衰老呢？

“简单来说，正常老人的记忆丢失大部分是可以找回来的，而病理性的丢失是不可能找回来的。”李惠利医院神经内科主任医师谢国民说，以找不到钥匙为例，正常衰老的老人可能过一段时间会想

起自己把钥匙放在什么地方，可失智老人记忆一旦丢失，是不可能再想起来了。

失智老人的初期表现，比如在智能方面出现推理判断与计划不足、注意力缺失；在人格方面出现情绪迟钝或难以抑制、社会行为不端、不拘小节；在记忆方面出现遗忘，不能学习，时间、地形、视觉与空间定向力差……

如果家中有60岁以上的老人，如果他们总是问同一句话，神情淡漠，出现记忆障碍，或者对以往非常关注的事突然不关心了，抑或是莫名其妙地发脾气，那么您就需要留意了。

如何简单判断老人是否失智？谢国民医生教大家几个简单的方法：

可以让老人画个钟表，并要求其标示出明确的时间；或者告诉他们三个互不相关的事物，比如树木、国旗、皮球等，过一会再询问其是否还记得；也可以让老人进行简单的加减运算；抑或让其背诵出家里的电话号码……

如果上述这些事情老人都不能很好地完成，就要考虑是否患上了失智症，应及时到医院就诊。

亲人的关爱不可或缺

目前，医学界尚未有真正有效治愈失

智症的良药，但是对于轻中度失智症，已经有药物可以延缓进展，到了晚期需依赖疗养及防治并发症等。

有研究表明，孤独老人患“阿尔茨海默症”的概率是正常人的两倍。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，就会引发一系列心理疾病。

如何来预防、疏导老人的心理障碍？专家建议，儿女的关心才是他们最需要的。

老人渴望心灵上的沟通，嘴上虽不说，其实是怕影响孩子，加重子女的负担。家有老人的晚辈，应多上门陪陪父母，看看有什么问题需要解决，自己能做

关爱失智老人

洪茜茜 绘

