

我市失智老人约有6万人

居家养病看护环境应简单又安全

□记者 陆麒雯 通讯员 杨红英 郭军

时光慢慢静默,意识逐渐模糊,直到将一切遗忘……这种病叫阿尔茨海默症,即老年痴呆症。在我国,患此病人群约1000万人,平均每年有30万新发病例。调查显示,我国60岁以上老人痴呆患病率为4.2%。按照这个比例计算,我市失智老人约有6万人。

以前一天出门溜达好几圈的黄伯伯,现在每天唯一的活动就是坐在沙发上发呆,连他最喜欢的麻将都提起不起兴致了。望着丈夫这般模样,严阿姨只能长叹一口气,默默拭泪。起初,严阿姨和家人并没有察觉黄伯伯的异样,但逐渐,问题变得严重起来。“早上他去买菜,在菜场外面已经买好了新鲜的虾,走到菜场里面,又买了一遍,直到回家准备洗菜做饭时才发现。煤气灶上煮着螃蟹,他人就走开了。我进门闻到一股扑鼻的焦味,冲进厨房,锅都已经冒烟了!”

老年痴呆或老年期痴呆泛指在老年期出现的各种类型的痴呆,阿尔茨海默病是最为常见的痴呆类型,占所有痴呆的半数以上。在国内它的实际含义就是老年性痴呆,目前无法根治。老年性痴呆多见于70岁以上人群(男性平均73岁、女性为75岁),亦可在50岁以后发病。随着年龄的增加而带来患病风险的增加,85岁以上老年人群约半数会得此病。女性、低文化人群患病率较高,男女比例大约为1:3。

“从临床来看,老年痴呆症患者就诊率相当低。据统计,就诊率还

不到一成,原因是很多子女认为,人老了记忆力下降是很正常的事,不觉得这是一种病。”市健康促进与教育协会常务副会长、市失智老人关爱项目组副组长寿佩勤介绍。有一些人意识到患病却羞于承认,与社会对精神病人的看法类似,失智老人往往被误认为是精神病人,由此使家属产生耻辱感。

市失智老人关爱项目组近年来调查发现,大多数的失智老人还是选择居家养病。

难、营养不良等问题。总之,要真正看护好痴呆老人,就要像好朋友那样去照顾他/她,既要科学,也要有足够的耐心、细心和爱心。

4.另外,要控制老人的血压;选择合适的降压药,推荐以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油及少量红酒为结构的高纤维、低脂肪的饮食风格。同时,积极参加社会交往,参加社区集体活动,多与人沟通,加强文化修养对预防病症有很大作用。

2.不同功能的房间和放东西的地方可以作上标记,以便识别。储物间和各种柜子最好锁上,因为藏东西对痴呆病人而言是属于“正常行为”;被看护者应随时佩戴可识别其身份的手镯、项链、胸卡、手表等定位器,以防走失。

3.要熟悉痴呆老人的各种需求,了解所需的看护支持程度,善于察觉并警惕痴呆老人的行为变化,检查服药情况,并关注是否有吞咽困

●●● 相关链接

寿佩勤提醒,家有老年痴呆患者的,在照护注意事项上,应包括危险品管理、厨房管理、用药管理、防走失、防跌倒、防烫伤等。

1.看护环境应该既简单又安全,类似于为初学走路的孩子而设计的能保护孩子安全的房间。所有电气插头插座都有塑料盖保护,撤走所有尖锐和易碎品,把危险化学品放在不易触及的地方,管理好处方药和非处方药。

老年节系列健身活动丰富多彩

随着全国第四个老年节日益临近,我市老年人体育健身活动也红红火火地开展了起来。记者从宁波市老年人体育协会了解到,9月和10月,全市各地将陆续举办一系列健身活动,组织老年人广泛参与。

这一系列健身活动均是适合老年人开展,并且有广泛群众基础的体育项目,包括网球、台球、健身操、

气排球、飞镖等等。球类运动一直以来是老年人喜闻乐见的运动方式,如乒乓球、羽毛球、柔力球、门球等都很受老年人欢迎。此次系列活动设置了网球和台球,反映出我市参与这些新兴运动的老年人越来越多。另外,气排球运动自从进入宁波后,始终处于长盛不衰的状态,不但打气排球的老年人高速增长,而且

带动了这项运动向中青年群体渗透,使得气排球成为为数不多由老向小普及的运动项目。

据悉,老年节系列健身活动不但动员广大老年人积极参与,而且借助老年群体,带动全民健身,例如气排球还将组织“家庭趣味”比赛,以家庭为单位参加,让老少一起动起来。 记者 蒋继斌

重阳节主题征文 继续请您投稿

重阳节来临之际,《宁波老年》联合星健兰庭养老社区诚邀全市老年人参加“忆青春岁月 享盛世美好”主题征文活动。征稿活动自上周启动后,广受关注,读者们纷纷寄来他们的青春故事。目前征稿还在持续中,有兴趣的读者可继续投稿。

“好久没有文字在指尖活跃了,一看到‘忆青春岁月’的主题征文,心就开始痒了。”王雪培今年55岁,年少时父母被遣送到外地劳动,她被安置在一个老旧的大杂院,好心的邻居照顾她。挑猪毛、缝雨伞,这些难忘的记忆深深地留在了王雪培的脑海里。看到征稿的消息后,她马上写了一篇,字里行间都是对青春满满的回忆。

如果您也有这样难忘的经历,赶紧写下来发给我们吧。

征文要求:

1、主题鲜明,要紧紧围绕

绕主题展开,文体以叙述文、散文为主,可边叙边议;字数不超过1500字。

2、参赛人年龄45周岁以上,不收参赛费。

3、稿件需注明参赛者姓名、年龄、通联地址、邮编、电话,同时请注明“青春回忆征文”字样。

4、请自留底稿,均不退稿。

5、征文时间至10月9日结束。

评选及奖项

本次活动征集结束后,我们将组织专业作家团评选。评选出的优秀作品将被选段刊登在《宁波老年》及“宁波星健兰庭”微信公众号上。重阳节之后,《宁波老年》将联合星健兰庭养老社区进行颁奖典礼,颁发优秀作品证书以及20个特色创新单项奖,最终入围单项奖的20位读者可以获得相应的奖品。

投稿方式:

邮件地址:149717540@qq.com

投稿地址:江北云飞路与机场路交汇处东北面星健兰庭体验中心(第九医院南侧)

咨询电话:87239090

记者 徐丽文



扫一扫关注
“滚蛋吧,肿瘤君”
《雨爱会》



扫一扫关注
《宁波老年》
宁波康乐老年俱乐部 QQ群
274295074

加入康乐老年俱乐部,您就能享受这些权益啦!

会员费:80元/年

1.一份全年《宁波老年》(周刊,每周五出版发行)

2.参加康乐老年俱乐部各类兴趣活动,目前俱乐部有如下兴趣社团:

康乐老年银龄交友俱乐部

康乐老年旅游团

宁波市广场舞联盟

康乐摄影采风团

康乐老年书画养生社

康乐老年义工团

《宁波老年》公益红娘团

《宁波老年》记者团

.....

3.定期参加俱乐部组织的公益活动

健康养生讲座

安全理财金融讲座

广场舞大赛

旅游分享会

书画大赛

征文启事

银龄金嗓好声音大赛

养老机构探访活动

养生义诊活动

4.定期推出

价廉物美的康乐大团购活动

会员团队特惠旅游活动

年度会员茶话会

跨年春晚活动

入会标准

老会员:60元/年(此价格9月30日之前有效,

针对2015年会员)新会员:80元/年

+100元可赠送两条旅游线路;或一门康乐老

年俱乐部兴趣课程。

所有入会会员将获得我们提供的2017年度《宁

波老年》报卡一张,小礼品一份(感谢西御堂、

尚善口腔、牙博士提供)

报名地址

1.宁波市灵桥路768号宁波日报报业集团一楼宁波老年生活馆(87682666、87682148)双休日除外

2.宁波市海曙区环城西路南段141号宁波老年读者生活馆(27857788)微信号:nbklln(宁波老年)监督电话:87682567