

老年痴呆患者日常生活如何安排

随着全球人口老龄化，老年性痴呆发病率越来越高，给家庭和社会带来了极大的负担。除了药物治疗外，合理安排日常生活，对老年性痴呆的治疗有重要作用。在日常生活中，需要注意以下几方面。

营造和谐家庭氛围 亲属子女要对老年性痴呆患者给予充分的理解、谅解，更多地给老人精神上的关爱，不能歧视他们，冷落他们，要让他们积极对待生活。尽可能给老年人创造安静、舒适并为患者所熟悉的生活环境，尽量保持与社会的接触，防止处于孤独封闭的状态。

生活有规律 每天按时起床、洗漱、吃饭、睡觉。特别要注意避免昼夜颠倒，既影响家人和邻里休息，又会由于难以照管而出事。鼓励其参加户外活动或社交活动以振奋精神、增强体质，外出需有家人陪护，防止走失。将家庭住址和联系电话做成卡片放在患者衣兜中，以便走失后联系。

加强对思维、记忆、计算等能力训练 医学研究证明，脑子越用越灵，不用则慢慢退化。要设法帮助患者多动脑，强化记忆。患者对特别感兴趣的事物往往印象较深，根据患者的具体情况，让其常听年轻时最喜欢的音乐，

讲述其最感兴趣的往事，逐渐强化对往事的记忆，以维持大脑的活动能力。常提起亲友的情况，亲友若能经常探望老人，并与他攀谈，可以刺激他的记忆欲望。

居家安全，讲究卫生 定期洗澡，勤剪指甲，勤换洗内衣裤等。女性患者要注意泌尿系统的卫生，防止感染。对于有活动障碍的患者，要经常帮助其更换体位，防止褥疮发生。居室内的设施要便于老人活动，利于通风和采光。厕所选用座式马桶，并设有扶手架，地面平坦干燥，地砖要防滑，通道无障碍物。房间色彩明快、安宁。床的高度宜偏低，床的两边要有护栏。定时开窗，及时更换室内空气。避免选用带玻璃家具，以防碰撞或划伤。注意熄灭火种、安全使用插座等，严防意外发生。

饮食调节，合理用药 饮食要适合老人，保证丰富的营养，品



种多样化以提高食欲，但应避免老人重复、过度饮食或不主动进食等情况。进食不宜过快，防止食物误入气管，引起窒息。要遵照医嘱，合理用药。对常服的药，要标记明确，重要药品最好由家人保管。对于拒绝服药的患者，可将药研碎拌在饭中，或将药片研碎后溶于水中服用。

如果家中老人记忆力短期内明显下降，一定要到记忆障碍专病门诊就诊，以免延误治疗的最佳时机。

江苏 李德志

简单“手指操” 让爸妈远离老年痴呆

老年痴呆离我们并不遥远，日常生活中我们常发现，亲人或身边有些老人的认知功能开始逐渐衰退。这就是我们俗称的老年痴呆的前兆。

虽然通过药物可在一定程度上延缓痴呆疾病的进程，但不能治愈。随着疾病的发展，认知、智力、社会活动能力的退化都会严重影响痴呆患者的日常生活功能，这使得康复训练成为一种势在必行的趋势。

研究表明，手指的各类运动可促进脑部血液循环，延缓脑神经细胞的老化，促进理解、记忆等功能。在此我们就给大家介绍一套可以改善老年痴呆患者认知能力、生活能力、促进其躯体健康、提高生活质量的手指操。

手指操一共十个动作，每个动作两个八拍，简单易学，不受时间及场地的限制，且易于被接受。跟着我们一起来动一动吧。

第一步：手心相对，上

下摩擦；
第二步：手心搓手背；
第三步：双手十指交叉，用力相握；
第四步：双手十指交叉握拳，顺时针转动；
第五步：单手指尖相对；
第六步：双手握拳，再用力放开；
第七步：双手十指交叉，用力相握；
第八步：一手握拳，一手五指散开；
第九步：一手手心按压一手指尖；
第十步：两手拇指、食指做爬梯动作。

在进行手指操的同时，可播放节奏明快的歌曲。伴随着音乐的节奏起伏，可提高大脑皮层细胞的兴奋性，有利于放松身心、消除紧张，提高应激能力，同时带来愉悦的感受。作为儿女，可以帮助爸妈一起学习手指操，做到学中玩、玩中学。

岳阳市人民医院老年病科
主治医师 李蜜蜜



双蝶 (摄影)

新疆 丁秀华

助力养老

小区适老化改造 要延伸到出行方便

近日，位于北京的美园物业公司为所辖11个居民住宅小区安装终端设备“一键叫车智慧屏”，以便利老年人打车出行为主旨，提供快捷叫车、优先派单等服务，着力解决老年人在智能技术面前遇到的出行难题。

近年来，在国家的积极推动下，许多城市小区进行了适老化改造，有的建起了老年人日间照料中心、助餐点，还有的开设了老年活动中心等，好评如潮，但美中不足的是这些设施大多是方便不出小区活动的老人。

一些老年人有事外出，或想出去观景玩玩，暂且不说用智能手机操作多有不便，打网约车时“人找不到车，车找不到人”现象时有发生。美园物业的做法，好就好在将小区适老化改造延伸到了老年人出行方便。说实话，为所辖居民小区安装个“一键叫车智慧屏”，花不了多少钱。可让老年人不再需要输入起点和终点，按一下键就可呼叫周边车辆，既方便老年人叫车，也方便司机接驾，可谓是“双赢”之举，实在是好事一桩。

笔者以为，小区物业不能只是简单化的从事环境卫生和安保这两方面的工作，在适老化改造方面，有其因地制宜的优势，也可大有作为。“适老化”关键要务实，不仅要服务于老年人的“住”，也要服务于“行”。期盼有更多居民小区也能为老年人出行提供方便，让更多老年人感受到现代智能科技所带来的出行便捷，以及我们这个社会给他们的关爱和温暖。

贵州 周家和

■祖孙乐

“哭”和“笑”

160多张认字卡片，航航基本上认识了，妈妈想再考考他。当妈妈拿出“笑”字时，航航说“哭”，妈妈要他再念，他反复念着“哭”。

妈妈说不对，他指着“笑”字中间说：“你看他眼泪都掉下来了，还不是哭吗？”妈妈找出“哭”字卡片让他辨认，他说“这是‘笑’字，你看他笑得嘴巴都合不拢了。”

北京 田晓彬