

## 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、安全使用电插座等,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

## 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宗旨,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年人。

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,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,航航基本上都认识了,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 田晓彤

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

## 晒作品



双蝶 (摄影)

新疆 丁秀华