



鲁中晨报社 张店区民政局 张店区养老服务行业协会 联合主办

文/图 记者 马斌

“孩子你多大了?”短短十几分钟里,这个问题一位老人问了一个聆听志愿者3次。

“我娘把家里能盖的都盖我身上了。”“你们人这么好,到我家喝水,我娘可好了。”“我娘我爹不疼我,疼谁?”一位老人,现在只记得自己的爹娘。

这是一群特殊的老人,他们有个共同的名字——失智老人。因为脑部伤害或疾病导致自身认知功能逐渐退化,他们的记忆力逐渐衰退,渐渐不认识自己的亲人,严重的会忘记如何讲话、吃饭、穿衣,丧失适应社会的能力,甚至瘫痪在床。

与失智老人交流是一项挑战,但是,有效的沟通可以使失智老人增加安全感,甚至延缓病程。11月2日上午,聆听志愿者们由国家二级心理咨询师、淄博市心理咨询师协会常务理事孙义的带领下,来到淄博市首家收住失智老人的专业养老机构——张店区傅家镇养老中心,聆听老人们的故事。

志愿者走进淄博首家失智老人专业养老机构 这一回 用聆听帮失智老人找记忆

陪老伴入住 成文艺骨干

两年前,刘文敏的老伴患上了严重的阿尔茨海默症(俗称“老年痴呆”),终日卧床,生活不能自理。为了能有专业人员帮忙照顾老伴,今年,刘文敏和老伴一起住进了傅家镇养老中心。聆听活动中,她一会儿分享自己的养生秘诀,一会儿高声歌唱红色歌曲,脸上开心的笑容感染着每一名聆听志愿者。

据了解,傅家镇养老中心是张店区首家“公建民营”的敬老院,也是淄博市首家收住失智老人的专业养老机构,现居住老人67位,其中失智失能老人占50%,人均年龄74岁。“我国高血压、脑梗塞、脑出血患者增多,其中有些患者通过急性期治疗后,会留下不同程度的后遗症,造成不同程度的功能障碍,阿尔茨海默症患者数量也呈逐年上升趋势。”该中心院长王希凤说,失智是不可逆的疾病,相比其他疾病,失智症患者更需要人文关怀。

“夜半三更盼天明,寒冬腊月盼春风,若要盼得哟红军来,岭上开遍哟映山红……”因为失智老人数量多,身心健康的刘文敏老人除了和工作人员一起照顾自己的老伴外,还成了这里的文艺骨干,用自己优美的歌声,用自己积极阳光的心态,感染着这里的老人们。

八旬老人觉得自己还是孩子

“因为我是一名心理工作者,所以对于失智老人,我想从心理疏导方面跟大家分享一下我的感触。”国家二级心理咨询师、淄博市心理咨询师协会常务理事孙义,跟王希凤、聆听志愿者以及中心工作人员们,讲述了自己的看法。他认为,之前一直说老人就是老小孩,对于失智老人,大家更应该把他们当成儿童。过去的经历是老人们最清晰最深刻的记忆。大家在倾听时给予肯定和认同,就会增加老人的存在感。因此,倾听就是最好的陪伴,就是爱!

84岁的董秀美老人患有严重的认知障碍,平日里最喜欢向别人讲述自己小时候和年轻时候的事情。“你们是好人,跟我回家喝点水吧。”“我娘人可好了,肯定也喜欢你们。”“今天下雨不?老房子漏水了。”……当孙义和聆听志愿者们一起陪老人聊天时,老人说的话大都是前言不搭后语,她脑海中的自己还是待在父母身边的小孩子。但是,老人说得很高兴,一直拉着孙义的手。“我爷爷眼不好,我爹娘孝顺。我小,他们最疼我。”循着这位八旬老人充满爱的回忆,聆听志愿者们好像和老人一起穿越回了过去,回到了老人的记忆深处。



王希凤(右四)向聆听志愿者们介绍该中心老人情况。



84岁的董秀美老人(中)总觉得自己是孩子,说的都是小时候的事情。

看着年轻人聊天很开心

聆听志愿者们还和部分正常老人聊天,聆听了他们的故事。大家聊天时,不少失智老人就静静在旁边坐着,尽管他们中大多已经无法用言语与人正常交流,但是听到自己感兴趣的话题,依旧会微笑或点头。尤其是看到这些年轻的聆听志

愿者时,他们脸上的笑容更加灿烂了。

王希凤介绍,失智老人会慢慢失能,有些老人现在还能坐在轮椅上,很多症状严重的已经在房间卧床,生活完全不能自理了。

参加完活动后,聆听志愿

者张默文深有感触地说,之前并不知道现在失智老人竟有这么多,这次通过聆听1小时活动,关注到了这个特殊的老年人群体,真心希望通过大家的努力,让更多的人关注失智老人,用正确的心态和方法对待他们,关心理解他们。

回归最初的美好

聆听志愿者 韩昊正

11月2日,通过晨报聆听1小时活动,我和阎晗、侯珊珊、陈彤、郭辉、李佳妮、孙溶唯等同学认识了一群特殊的老人——老年失智症患者。其实,之前作为山东理工大学青年志愿者协会志愿者,曾经到这里做过助老服务,但是却没关注到他们。

记忆力减退,不认识家人;总是走走,找不到回家的路;有时候行为乖张,制造各种麻

烦……在没有接触过这些老人之前,我们的脑海里已根据电视剧画面想象出可能出现的情况。实际上,和失智老人接触之后你会发现,他们是一群非常可爱的“老小孩”,他们聚在一起聊天,即便多数时间彼此并不知道对方在说什么,可是他们却脸露笑意。听着他们简单的话语,我们都好像回归到了“最初的美好”。

养老中心的院长说,这些患

有失智症的老人认知功能逐渐退化,虽然在表达上有欠缺,甚至不认识最亲近的人,但是他们心里却非常需要人陪伴。有时一些过激的行为,也是一种需要关怀的诉求。他们也需要别人理解他们,关心他们,而不是否定他们。面对他们,我觉得我们有能力做更多,传承志愿服务精神,多一份陪伴,多一份关心,多一份理解,都是对患失智症老人的最好的帮助。

相关链接

超85岁失智症患病率达20%

据国际阿尔茨海默症协会发起的全球最大规模痴呆污名调查显示,阿尔茨海默症和其他失智相关疾病已是全球第五大死因。据世界卫生组织公布的数据,失智率在65岁以上长者的患病率为5%,85岁以上的高达20%。

如何判断患有失智症?

四川大学华西医院老年医学中心主任董碧蓉介绍,失智症是一种因脑部伤害或疾病所导致的渐进性认知功能退化,且此退化的幅度远高于正常老化的进展。“当你身边的老人出现记忆力减退、反应迟钝、丢三落四、神情淡漠、唠叨多、性格改变、能力下降等现象时,不要以为是正常的老态,应及时找专业机构评估。”

多陪老人可降低失智症发生风险

据世界卫生组织发布的《降低认知减退和痴呆症风险》,预防认知障碍,需注意以下方面。

1.调整饮食习惯。以非根茎类蔬菜、水果、鱼、家禽肉和茶为主的饮食模式,可使人的认知状态更佳。

2.受教育水平。接受15年以上的教育,对于痴呆有一定的预防作用。

3.保持健康体重。中年期的体重指数(BMI)高,将增加痴呆的发病风险,中年期体重过重或肥胖是阿尔茨海默症的独立危险因素。

4.控制血压、血糖、血脂水平。血压对血管性痴呆的影响比阿尔茨海默症更大。患糖尿病时间越长,越易发生认知功能障碍。

5.积极锻炼。体力活动对认知功能的下降有预防作用,有氧运动可延缓痴呆的进展。

6.多融入社会生活。孤独感与老年痴呆症之间存在重要的关联,孤独会产生特定的身体影响,包括更高或更长时间的炎症,这对健康产生负面影响。我们应该给孤独的老人多一些陪伴,可降低失智症发生的风险。本报综合



扫码看1小时聆听活动视频