

种植蔬菜瓜果、逗弄小猫小狗、整理老照片……

延缓老年痴呆还有这些招儿

中国老龄协会发布的报告显示,我国60岁及以上老年人中老年痴呆患者约有1507万,预计2030年将达2220万,2050年将达2898万。

种植蔬菜瓜果、逗弄小猫小狗、整理老旧照片……这些看似不经意的非药物干预方式,往往可以通过多感官刺激,在一定程度上延缓认知症的发展进程,帮老人找回尘封在大脑深处的记忆,也让他们收获情感上的抚慰。

【园艺疗法】老人一到花园里 精神状态好许多

在北京市海淀区上地街道养老照料中心,位于楼顶的花园一直是受老人欢迎的地方。

“有了空中花园,希望通过园艺疗法,给认知症老人带来视、听、嗅、触、味等不同的感官体验。”这些年,工作人员江雪见证了花园里一茬茬的种植,也见证了老人们的变化。“从播种到收获,爷爷奶奶全程参与,每次到楼顶晒太阳,总惦记着这个该浇水,那个该施肥。”她发现,老人们喜欢接触大自然。

一位93岁的奶奶双目失明,工作人员尝试带她用其他感官去体验种植乐趣。“我们带奶奶来到楼顶,她用手摸到土,还拿着小铲子挖了坑,把种子撒下去浇了水。”等种子发芽,长出叶子以后,工作人员又带奶奶闻气味。“这是韭菜,这是香菜!”奶奶靠嗅觉认出了植物,特别有成就感,工作人员打心底里为她高兴,“她发现自己还能做事,去感受一些

东西,由此产生的价值感对她来说很宝贵。”

对于另一位老人来说,种植带来的不仅是乐趣,还有疗愈。“这位老人有幻听、幻视等症状,有时会自言自语,但只要做自己感兴趣的事,就像换了个人。”喜欢花花草草的奶奶一到花园里,就会全神贯注地拔掉杂草、拣石子,精神状态也好许多。

参与园艺种植还对老人的社交有帮助。有的爷爷奶奶因为脑梗后遗症,只有一只手臂能动,其他老人就会来搭把手。还有的认知症老人反应相对慢一些,也会有热心的爷爷奶奶帮忙。

看着亲手种植的豆角、茄子、西瓜、黄瓜一个个长大,老人们都乐开了花。“看这豆角长得多好,今天就吃这个吧!”老人们摘下劳动果实递给工作人员。很快,这些瓜果蔬菜就被厨师们做成美味佳肴。“吃到自己种的菜,老人们甭提多高兴了。”



本版图片来自网络

【宠物疗法】小猫来到课堂上 亲近老人讨欢心

除了植物以外,动物也会给认知症老人带来惊喜。位于西二环附近的北京国投健康长者公寓里,两只活泼可爱的小猫成了老人们的新宠。

“入住的200多位老人,筛查出存在认知症或者早期认知障碍的老人有64位,我们尝试用非药物疗法给老人带来多感官刺激,宠物疗法就是其中一种。”北京国投健康长者公寓院长刘洪山谈到,宠物的选择颇有讲究。“通过对公寓活动空间及老人的接受度等因素的综合考量,决定选择温顺的小猫。”

最终,两只中华田园猫成功入选。“我们给它们起名字,哥哥叫康小为,弟弟叫康小乐,取‘老有所为’和‘老有所乐’的寓意。”工作人员在公寓里搭建猫舍,开辟专属活动区,方便老人跟小猫互动。在小猫接触老人之前,工作人员给它们做了全面体检,并完成了驱虫、免疫等多道程序。

“两个小家伙刚来时才出生一个多月,叫起来

奶声奶气,每天在大厅里跑来跑去,好多老人凑过来逗。”据刘洪山介绍,两只小猫不仅融入老人们的生活,还走进了认知症老人的课堂。“我们为认知症老人开设了一些辨识类的课程,带老人用多种感官去认识事物,这两只小猫刚好成了素材。我们会让老人看看哪只小猫大一点,哪只小猫毛长一点,这些比冷冰冰的道具要好很多。”

刘洪山相信,宠物对老人来说是精神寄托。“小猫主动亲近老人时,会给老人带来心理上的抚慰,也能缓解老人内心的焦虑和孤独。”他谈到,老人每天看着两个小家伙跑来跑去,听着它们的叫声,抚摸着它们,这些多感官刺激都会对它们有帮助。

如今,两只小猫已把公寓当成自己的家。“像两个孩子一样,经常撒娇卖萌。”刘洪山笑着说,“它们在这里已收获了一二十位忠实粉丝,爷爷奶奶们每天都会来找它们玩,公寓里多了不少欢声笑语。”

多种疗法整合用 在家也能做起来

“认知症的成因是神经退行性病变,在现有药物有效性尚待考究的情况下,学者们尝试通过非药物干预来延缓或控制认知症的发展进程。”复旦大学社会发展与公共政策学院教授、上海预防医学会社会医学专委会委员陈虹霖谈到,目前实践较为广泛的有音乐疗法、触摸疗法、怀旧疗法、园艺疗法、色彩疗法等。这些疗法本质上都是通过干预神经的退化,让认知功能有更好的保持。从五感进行多角度刺激或训练,尽可能让神经功能保持兴奋活跃状态。

“我们很难说某一种疗法对某一种症状或者行为一定有效果,而证据说明多维的干预效果会比单一的干预要更好一些,因此建议把多种非药物疗法整合起来。”陈虹霖举例称,宠物疗法可以起到情绪舒缓的作用,老人可以根据自己的情感需求,找到一个可以诉说或沟通的对象,还可以促进老人之间的社会交往,增加他们的社会支持。

“即使是看似简单的手指操,也是有着理论支撑的。手指神经与大脑联系紧密,多动手手指甚至可能刺激胶质细胞的再生,加强大脑皮层功能,从而延缓脑功能衰退的进程。”在陈虹霖看来,理解非药物疗法的原理和机制以后,还需要在实践中坚持。“我们正在尝试搭建这样的平台,通过打卡等方式提醒大家做一些练习。在家里没有专业人士指导,效果可能会打一些折扣,但做积极的努力总是有好处的。像园艺疗法、宠物疗法这些,操作门槛并不算太高,或多或少都能给老人带来帮助。”

来源:北京晚报

【怀旧疗法】绘画电影布场景 照片物件找回忆

“除了养老机构以外,还有很多认知症老人是在家庭和社区里。”北京市东城区耆乐融长者关爱中心主任卞学忠曾经在一个街道开展认知症友好社区试点项目,通过专业量表对社区内的认知症高风险人群做筛查,为老人提供干预性服务。

“我们给社区工作人员做认知症的知识普及,让他们学会怎样识别并正确对待认知症老人,帮助认知症老人和家庭更好地在社区生活。”卞学忠提到,很多老人的子女对认知症的了解十分有限。“对于高风险人群和早期认知症老人来说,早预防、早筛查、早干预会在一定程度上延缓病程发展。”

在卞学忠看来,认知症老人往往短期记忆不好,但长期记忆还有所存留。“我们可以用一些怀旧

疗法,比如用连环画、电影等方式提供一些熟悉的场景,唤醒他们大脑深处尘封已久的记忆。”这些年来,耆乐融长者关爱中心先后尝试过“人生相册”“绘本人生”“故事卷”和“戏剧人生”等项目,实现了从生活实物到平面创作,从立体场景到即兴演出的闭环,“这些项目的参与者主要还是活力老人,但同样会对认知症老人有帮助。”

卞学忠建议,认知症老人的家属可以在家里为老人布置一些怀旧场景,陪老人整理一些老照片、老物件,做成人生相册或家庭档案,鼓励老人用绘画、手工、写回忆录等方式进行表达。“不管用何种疗法,都要以老人为中心,而不是过于强调‘疗法’。”