

曹苏娟

薛晓萍

周亚莉

著



感谢你仍爱着我，尽管我已忘了你是谁

糊涂的爱

老年痴呆照护实例

中国首部关注老年痴呆症群体的非虚构作品
作者历时10年 走访近百个家庭和养老机构
亲自照护上百位老年痴呆长者

国内近20家知名养老机构联合推荐



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



糊涂的爱

老年痴呆照护实例

曹苏娟 薛晓萍 周亚莉 著

助理 司立均 王思文 徐 敬



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糊涂的爱: 老年痴呆照护实例 / 曹苏娟, 薛晓萍, 周亚莉
著. —北京: 人民卫生出版社, 2015

ISBN 978-7-117-21167-3

I. ①糊… II. ①曹… ②薛… ③周… III. ①老年痴呆症—
护理 IV. ①R473.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 184624 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

糊 涂 的 爱

—老年痴呆照护实例

著 者: 曹苏娟 薛晓萍 周亚莉

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 15

字 数: 130 千字

版 次: 2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-21167-3/R · 21168

定 价: 35.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



目 录



心语.....	1
第一章 爱,从了解开始	2
第二章 爱,前提是尊重	52
第三章 爱,体现在细节	98
第四章 爱,角色要互换	146
第五章 爱,目标是快乐	191



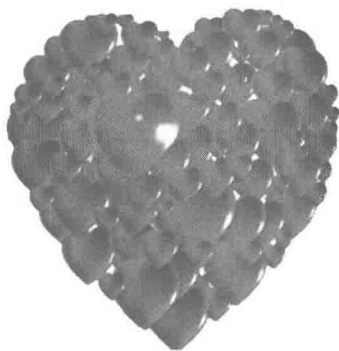


世上只有妈妈好,即使妈妈患上了阿尔茨海默病,即使妈妈的爱已经说不清楚,甚至有时糊糊涂涂,但是我们依然能够感觉到这份爱的温度。家中老人患有阿尔茨海默病的并不只是你我,中国有 600 万左右阿尔茨海默病老人需要照护。

如何用爱照护阿尔茨海默病老人,如何把照护当成爱的享用,如何让妈妈继续享有尊严、享有快乐、享有爱,无论是子女还是家政服务公司及养老机构,都需要担负起这份责任。

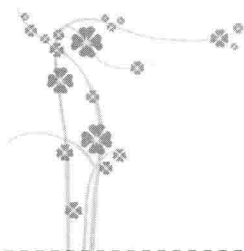
近 10 年来,我们和阿尔茨海默病妈妈一起用心、用爱、用情创造了温馨快乐的一幕又一幕……

爱,能够创造奇迹。



初稿于 2006 年清明节

定稿于 2015 年母亲节



第一章

爱,从了解开始



阿尔茨海默病俗称老年痴呆症,年纪越大患病几率越高,老人的近期记忆功能退化,自我生活能力也逐渐退化,情况严重的甚至连日常生活能力都会受到损害,有的还会出现情绪和极端行为问题。对于老年痴呆,我们既不要忽视,也不要惧怕。既来之则安之,家有老年痴呆的老人,如果我们尽心尽力去服侍,也会有所改观。对于老年痴呆,我们必须要有有一个科学的认知。

怎么才能发现自己的妈妈患有老年痴呆症呢?它有几个警示信号。

1. 短期记忆力衰退,比如今天早餐是面包还是牛奶转眼即忘。
2. 做熟悉的事情时感到困难,比如不能自己刷牙,不能完整地读报。
3. 把东西放在不合适的地方,比如把冰激凌放到微波炉里。
4. 判断力下降,不懂得根据天气转变去穿合适的衣服。
5. 思考计算方面,说不成连贯的语句,也不能计算简单的加



减法。

6. 对时间及方向感混乱,经常会走错路,不认识家。

7. 情绪行为转变,性格转变,老人容易变得迷惑多疑,经常感到害怕。

如果发现爸妈有这些信号我们就应该引起警觉,带他们到专业机构去检查。北京目前有宣武医院、安贞医院、中日友好医院等多家三甲级医院开设了记忆检测门诊,通过近两个小时的目测、交谈、问卷、拍片,很快就能检测出爸妈是否患有了阿尔茨海默病,对于前期出现症状的可通过药物治疗、音乐治疗,改观效果非常明显。遗憾的是,到这些专业机构做检测的老人大多是已经进入中晚期的阿尔茨海默病患者,这一表象已引起我们的注意,提示我们做子女的要密切关注爸妈的身体健康及情绪变化,不要把遗忘当作老年人的特征,以为是自然现象,而忽视了对爸妈的检测,更贻误了最佳治疗时期。

如果爸妈被确诊为阿尔茨海默病,我们还需要了解阿尔茨海默病分为三个不同的阶段:

1. 健忘期,一般是由大脑生理的老化所引起的,不会对日常生活造成障碍,但是会表现出病态健忘,就是忘掉整件事件,比如忘记刚才自己吃过的饭,忘记刚刚见过的人,这需要我们引起重视。



2. 混乱期,这个时期的老人已经无法接纳新的信息,同时还会发生误会、幻想、幻觉意识混乱等精神症状,而且可能会出现大小便失禁。

3. 痴呆期,老人已经真正进入到痴呆期,这时他的记忆力以及定向能力都降至极低的程度,对近期发生的大部分事情都会忘记,已经无法与别人沟通,只能断断续续地说出几个字,而且体能损失很大,进入卧床状态,思想处于停滞状态。

在我们认知了老年痴呆的种种症状之后,就要仔细观察自己的妈妈,看她在什么情况下会不开心,什么情况会使她开心,在什么情况下她会生气,在什么情况下她会感到困惑或者不安,什么情况又会使她感到心烦意乱,在什么情况下她才能够放松,能够轻松入睡,能够顺利吃完一顿午餐,这些都是我们做子女应该关注的问题。

老年痴呆症是一种脑部退化疾病,老人的脑细胞会急速退化,而这并非正常的衰老过程,由于脑部工程逐渐退化,老人会日渐健忘,智力下降,性格也有所改变。甚至会出现不同的行为问题,比如砸、摔东西,比如不认识自己的家人,这一点最令子女伤心,而且问题会逐渐升级,这些情况往往会使家人感到压力、无奈、焦虑甚至沮丧。



我们通过在养老机构、社区以及家庭等地方对老年痴呆症患者的照顾,积累了一些实用知识,并一直在从事这方面的研究和探讨,今天分享给大家,希望家有阿尔茨海默病老人的子女对号入座,愿我们在照顾阿尔茨海默病老人这条艰难又痛苦的漫漫长路上结伴同行。

作为家有阿尔茨海默病老人的子女来说,长期和妈妈生活在一起,有时很压抑,也很苦恼。我们的苦恼不是源于对妈妈的怨,或者是对劳累辛苦的呻吟。而是一种心痛,从小被我们依赖的妈妈是那样的美丽、那样的坚强。可是现在竟然被岁月,被阿尔茨海默病摧残成这样,这是让子女最最痛心的地方。

我们也需要在花园中稍微加快步伐,做一个有氧运动,让阳光、鲜花陪伴我们,让我们身心得以放松,暂时忘记阿尔茨海默病带给家庭的困扰,和妈妈一起漫步在花丛中。行走要缓慢,路要平坦,路径长短要适中,路程不要太长。而且要有一个目标所在地,比如花园小径、沿途的长椅,方便我们陪着妈妈走累时坐一坐。

当我们挽着妈妈走在林荫小道时,妈妈是那么地开心,一会儿



揪一棵狗尾巴草，一会儿拨弄拨弄鲜花的花瓣，就像回到了童年，就像小时候学的课文《小花猫捕蝴蝶》其中的场景。我们可以和妈妈一起背诵“公园里的花开了，有红的、黄的、紫的、白的。”妈妈跟着我们一起来背。这时妈妈的身心完全沉浸在童年的记忆当中。

在花园漫步是既能伸展筋骨，又能舒缓情绪的活动。而且在漫步的过程中如果能控制运动的强度和时间，更可以达到锻炼妈妈体能、耐力的效果。漫步既轻松又能令骨骼受力，从而减缓骨质疏松，这种运动不是强迫的，而是一种自然形成的，非常愉悦的，特别是阳光下的漫步，这种愉悦的心情可以相互感染。

有的老年痴呆患者有游走的倾向，应该怎么办呢？我们可以陪着妈妈在花园中漫步，这样就可以消耗一些体力，从而减少在夜间游走行为的发生。适当的运动是舒缓情绪的自然疗法，漫步花丛中，如果再配合一个理想的环境，其舒缓情绪及锻炼妈妈体能的效果是非常显著的。我们的身心获得了缓冲，妈妈的身心也得到了愉悦，这是一个一举两得的好方法。

在我们陪伴妈妈外出的时候，要考虑妈妈所穿的衣服是不是适合当时的天气。如果户外有风，天气比较凉，要为妈妈戴好防



风的风衣、丝巾。

室外活动,除了留意天气的变化,还要为妈妈带一个水杯,里面装好温开水。因为患有阿尔茨海默病的妈妈,一旦口渴就会烦躁。我们要注意观察,当发现她面色有点发赤,手心微微发潮的时候,就要拿出水杯,自己先喝一口水,然后说妈妈你喝水吗?妈妈就会说喝,这时候再把水给她。给妈妈带的水壶最好带有吸管或者随身携带一个吸管,以防她喝得过快、过猛而被呛到。这些小细节我们都要注意。

在我们漫步的时候,要注意躲避花园中遛狗的人群,因为虽然有的妈妈喜欢狗,可是当她们得了阿尔茨海默病之后,她们会对一些动物感到惧怕,时时感到不安全。尤其是狗吠声很容易惊吓到妈妈,所以一定要选择在没有人遛狗的路径上带着妈妈漫步。

在我们陪着妈妈漫步的路程中,如果遇到鱼塘,我们可以停下来,征得管理人员的同意之后,帮助妈妈用一些面包屑来喂鱼。当妈妈俯下身子把面包屑扔到池塘,上面一群鱼张着嘴,争先恐后来吞食的时候,妈妈的那份开心我知道。妈妈心里一定想起来



我们小时候家里兄弟姐妹多，妈妈端上来一锅窝头大家疯抢的样子，如果旁边再配有一块酱豆腐，别提有多香了！这时妈妈说别抢别抢，姐姐让着妹妹，哥哥让着姐姐，来，来，大家都有份。不管你多大年龄，想到这些，你的眼眶一定是湿润的。妈妈，你心里对我们爱的永远没有丧失。

如果看到花农在伺弄鲜花，我们征得花农的同意后，可以陪着妈妈一起为花浇一点儿水，还可以帮花农们拔草，劳动是做母亲的本色，中国的母亲有一个天性的美德，即勤劳，特别热爱劳动，即使在妈妈患了阿尔茨海默病之后还是如此。所以妈妈就会非常耐心地，一棵一棵拔掉花丛中的小草，尽管动作非常缓慢，但是妈妈的脸上却洋溢着喜悦。

爱劳动是妈妈的本色，但是千万注意不要让妈妈过度劳累，劳累会使妈妈的病情加剧，适当的时候我们可以提醒妈妈，我们该去那个地方玩了。妈妈直起身，顺着我们的手指看到了那边的游乐场，高兴了，便会和我们一起向游乐场走去。

游乐场是近些年才发展的一个大型娱乐活动场所，我们小时候没有，妈妈小时候也没有。可是从 20 世纪 80 年代，妈妈帮我们看孩子的时候，就经常和我们一起陪着孩子去游乐场玩。那时



候妈妈对游乐场留下了深刻的印象,妈妈也喜欢坐这种大转椅,或者是骑木马。可是这个时候我们不能让妈妈坐了,因为妈妈的身体不允许她再坐。可是妈妈看到了滑梯还是很兴奋,我们可以让妈妈坐在滑梯脚下假装滑下来,妈妈也许会高兴地拍手,宝宝真棒,宝宝真棒,宝宝自己滑下来了。我知道妈妈口中念念的宝宝是我的孩子,隔辈人在妈妈的记忆深处是永远抹不掉的。

患有阿尔茨海默病老人的家庭,一般来说经济开销比较大,如何能够用符合专业训练的科目帮助妈妈恢复,怎样才能够少花钱多做几件道具,配合老师的讲义为妈妈带来更多的欢乐呢?这是摆在我们面前一个很棘手的问题,一般患有阿尔茨海默病的家庭都要承担财力、物力、人力,特别是心力,有时候真的感到力不从心。

怎么办?我们如果真的按照专业教材去设置专业的道具,确实有些困难。那么我们就利用妈妈的一些喜好来制作一些康复训练的道具。妈妈年轻的时候是一个服装设计师,过去叫裁缝,现在叫设计师。其实妈妈会设计好多衣服,在我们小时候穿的衣服上面常常会发现这里钉一颗纽扣,显得很洋气,那里破了个洞,妈妈找块彩色的布把它剪成一个花形,中间有一个扣子再补上,



糊涂的爱

小朋友竟然说我们的衣服很好看。

基于这个了解，我们就找出自己穿不了的旧毛衫和布片，又翻出了妈妈自己攒的一大盒子的五颜六色的扣子，教案上说让长者拣豆子比较好。

可是我觉得那些豆子对妈妈来说很生疏，所以还是找一些妈妈自己熟悉的积攒下来的纽扣，五颜六色，我刚刚把它倒到桌面，妈妈一下就扑了过来。然后我问妈妈这是什么，妈妈说这是纽扣，我说我们一起来用它打扮衣服好不好，妈妈说好。

我就找来几个旧毛衫，剪成不同的方块，当我剪了一个圆形的，像个娃娃脸一样的圆形布块时，妈妈拿出两颗圆圆的扣子，说把它们钉上。我帮她穿好针线，妈妈竟然非常流利穿过了扣眼，钉上了两个眼睛。然后我说下面怎么办，娃娃没有嘴巴怎么吃饭呢？妈妈在纽扣堆里翻啊翻啊，翻出了一个月牙形的一枚扣子，过去叫象牙扣，实际上就是白塑料扣，然后告诉我要钉在这里。我就按照妈妈的指示钉在了两个圆眼睛的下方，就形成了一个嘴巴。然后拿出彩笔，在这块圆圆的布料娃娃脸上又涂上了黑黑的头发。妈妈说娃娃，布娃娃，而且叫着我的乳名说，这是给宝宝的，这是给宝宝的。



通过这个简单的测试,我觉得妈妈心里面对我们的爱是那么地深,所以就利用这些扣子激发妈妈的成就感,让妈妈自己设计、制作一些东西。果然在后来的日子里,妈妈时常要求翻出纽扣,把毛衫的两个袖子剪下来把它当作手套戴在手上,妈妈要在手套的背面钉一颗纽扣,然后我帮她锁上边,用钩针钩边,妈妈就戴着这样的一个露着五个手指头的手套在邻里间走来走去的,向人家展示我做的手套。如果让她能够做自己喜欢的事情,然后又有成就感,那对她的康复肯定有帮助。

于是我们大胆地剪了一些图案,比如剪了一个梳着羊角辫的娃娃,让妈妈给它配上眼睛、鼻子、嘴巴,妈妈都做到了。

后来我们又把这个旧毛衫剪成了一幅手套的模样。这对妈妈来说更得心应手了,因为我们小时候家里很贫穷,没有专门的手套让我们戴,都是妈妈自己剪下一下碎布头,在里面絮棉花,然后缝制成这种大棉手套,还系上两个带,让我们挎在脖子上,免得丢了。

意想不到的,当我们和妈妈一起制作时,妈妈只是剪下扣子,然后我们拿着钩针的时候,她也钩一两针,当然往往都钩乱了。然后我们制作了一副手套,之后我们就想考验考验,看妈妈



糊涂的爱

还能记起什么来。结果妈妈要绳子，我们就递给她绳子，妈妈捏着绳子柄和手套缝起来，我们就鼓励她用特别粗的大号针（基本上不会扎着她的），我们给她系好了线，妈妈把这个绳子和手套连接了起来，然后径直拿着这幅手套和绳子套在了我的脖子上，说宝宝乖，宝宝戴上这样的手套上学不冷，宝宝上学不冷。我真的是热泪盈眶，就抱住了妈妈。

阿尔茨海默病的妈妈都有一个通病，也是一个普遍特征，她们都不再化妆，即使年轻时是模特、演员，她们也都忽略了梳洗打扮是女人一生中最重要的生活环节，她们都忘记了。因为她们不想照镜子，照了镜子以后她们会惊讶，她们会觉得镜子里面非常丑陋的面容不是自己，所以我们要让妈妈走出这个阴影，让她开始梳洗打扮，需要精心地下工夫。在梳洗打扮的过程中我们可以给她们用一些比较经典、传统的护肤品，这样可以提高她们不同的感官刺激。

我们告诉妈妈，要去外面拍照。妈妈问我照什么，我们说照婚纱照，因为这是妈妈心里的一个结。当年妈妈和爸爸在战争年代结婚，他们都是军人，没有什么仪式，把两床军被搬到同一个房子里就算是结婚了。所以当我们结婚穿婚纱，拍婚纱照的时候，妈妈



都说你们这个真漂亮,可惜我没赶上,我们就记住了这一点。

我们也知道妈妈肯定是喜欢照婚纱照的。于是我们给妈妈找来梳子,找来毛巾,找来各式各样的化妆品,我坐在妈妈对面,我披上了一个白纱在她头上,妈妈马上说婚纱,我也要。我说好,那你要天天梳洗、天天打扮。妈妈说好。于是妈妈那些天一直坚持梳头、洗脸,涂化妆品,自己要求涂口红。过了一个阶段,妈妈每天都感觉很干净、清爽,出门大家都说妈妈好漂亮,她自己也很开心,也增加了自信心,渐渐地梳头和洗脸就成了习惯。

这时候我们商议能不能真的给妈妈拍一个婚纱照呢?有专业医生觉得影楼人比较多,怕出现意外情况,给妈妈造成更大的刺激。我们觉得既然妈妈有这个愿望,就不会发生其他意外,只要在这个氛围下,在那个情景中她会安安静静地拍完婚纱照的。于是我们选择了一个婚纱影楼,和人家讲明情况,开始人家不接纳,觉得给这种患者拍照,他们不敢打保票:第一,能不能拍出他们的专业水准;第二能不能让老人满意。

我们反复做工作,反复强调,阿尔茨海默病是一种社会中的普遍疾病,也许我们现在还年轻,若干年后我们的父母可能都会