




失智老人 照护手册

主编 蒋志云



失智老人 照护手册

主编 蒋志云



 宁波出版社
Ningbo Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

失智老人照护手册 / 蒋志云主编. — 宁波 : 宁波出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5526-2423-6

I . ①失… II . ①蒋… III . ①老年人—护理—手册
IV . ① R473-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 045151 号

失智老人照护手册

出版发行 宁波出版社
地 址 宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼
邮 编 315040
网 址 <http://www.nbcbs.com>
责任编辑 谢阳阳 廖维勇
责任校对 王 丹 虞姬颖
责任审读 叶呈圆
印 刷 浙江开源印务有限公司
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/32
印 张 5.25
字 数 120 千
版次印次 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5526-2423-6
定 价 18.00 元

版权所有, 翻印必究

本书若有倒装缺页影响阅读, 请与我社联系调换, 联系电话: 0574-87286804

本书编委会

顾 问:杨雄跃 王仁元 千爱玲 俞曹平

主 编:蒋志云

副 主 编:陈亚萍 胡珍玉 周燕侠

编 委:(排名不分先后)

朱玉萍 陈亚萍 陈连洲 陈雨轩

周燕侠 郭细先 袁燕萍 梁立萍

薛文雅 蒋志云 刘文邦 朱文波

吴向平 李洪清 胡珍玉 俞 琼

董雅琴 孙 美

参编单位:宁波市民政局 宁波市卫计委

宁波市精神病院 宁波市康宁医院

宁波市嘉和颐养院

台湾财团法人失智老人基金会

宁波市失智老人关爱项目组

插 图:袁燕萍

核 对:张 健

序

架起关爱失智老人的爱心桥梁

老年人是社会的建设者和贡献者,是社会的宝贵财富。关爱老年人,满足老年人的基本需求,提高老年人的生活品质,发展养老服务业,是实现社会可持续发展的重大议题,是重要的基础民生工程,也是全社会不可推卸的责任和义务。

人口老龄化是全球趋势,也是新阶段我们面临的重要课题。宁波是人口老龄化程度较高的城市。截至2013年底,全市60周岁及以上老年人口达118.7万,占户籍人口的20.5%。预计到2020年,全市老年人口将突破160万。老年人对生活照顾、康复护理、精神文化等养老服务需求日益迫切。近年来,宁波市委、市政府高度重视养老服务业的发展,注重规划引领,坚持“政府主导、社会参与、市场推动”的原则。

积极鼓励民间资本参与养老服务,构建以居家为基础、社区为依托、机构为支撑,具有宁波特色的社会养老服务体系,努力让全体老年人共享改革发展成果,安享晚年生活。

世界卫生组织在题为“建立老年人长期照护政策的国际共识”的报告中指出:“长期照护是由非正式提供照顾者(家庭、朋友或邻居)和专业人员(卫生、社会和其他)开展的活动系统,以确保缺乏完全自理能力的人能根据个人的优先选择保持最高可能的生活质量,并享有最大可能的独立、自主、

参与个人充实和人类尊严。”这一定义,隐含着包括失智老人在内的生活不能自理老年人的预防和照护是有规律可循的,也是可以获得令人期待的改善效果的。失智老人所需的照护,是老年服务领域中无法避开的最基本、最急切的需求,也是最繁重、最艰难的任务。对于失智及其他生活不能自理的失能老人,其生活成本并不在于吃穿住行,而是连续性的专业化的照护服务。从某种角度看,对失智老人的照护能力是一个城市老年服务能力的重要标尺。欣喜的是,我市已在这一领域开始进行了探索和实践。2014年10月,在台湾宁波籍著名实业家朱英龙先生的倡导和支持下,宁波市卫生局、民政局、残疾人联合会、慈善总会等部门协同推进“宁波市失智老人关爱项目”。

本书由宁波市民政局、宁波市卫生局、宁波市失智老人关爱项目组,在参考台湾失智老人基金会出版的《记忆减法&爱的加法:失智照护随身书》的基础上,结合在失智老人的预防、发现、照护方面积累的经验 and 心得组织相关专家编写而成。手册通过大量案例的分析,以深入浅出的方式介绍了失智老人照顾多元性的问题,真实地呈现了失智老人常见的照护困扰及技巧。无论是对失智老人的非正式提供服务者,还是专业社会工作者,都具有很强的指导性,是不可多得的实务工具书。我期待着这一项目成果能在更大的范围拓展运用,并随着项目的进一步深化,逐步形成失智老人长期照护的制度性成果。

是为序。

宁波市委宣传部长



2015年2月

让阳光照亮年老的心

如岁月更替，一年中会出现冬季，青葱的树木将落尽繁花和绿叶一般，老去亦是生命进程中最为自然的一课，谁都将面对老年的时光，面对生命的傍晚。“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。”文明悠远的中国，有善待孩子和老人的历史，因为大家都懂得孩子是我们的未来，而老人则是我们的福气，老人的存在，就像镜子一样，照出我们年轻时代的幸福。

但随着老龄化社会的到来，困扰老年人的疾病日多，其中最不容忽视的一项是老年失智症。尽管时代在飞速发展，但人类仍然无法根治失智症。在智力和经验的退化过程中，我们的长者将丢失记忆，遗忘亲人，找不到回家的路，甚至忘记吃饭，丧失最基本的生存能力。同时，给他们的家人带来沉重的负担。

以我国60岁及以上人群失智症患病率测算，甬城目前失智老人约有4.7万。这意味着在甬城，有近5万家庭为失智病所困扰，许多家庭因为一位老人得了这个病，而耗尽了财力物力，也耗尽了一家人的心血和时间，进而全家人的正常生活被打乱，幸福指数急剧下降。在当今世界，失智症是一项不容忽视的老年人疾病，也是一座城市的社会性大课题。

基于在台湾做了十七年的失智老人关爱项目的经验，也基于想进一步为宁波家乡父老尽一份心力的初衷，由宁波市卫生局原局长何一天先生与笔者牵头，在宁波市委、市政府高度重视下，宁波市卫生局、民政局、残疾人联合会、慈善总

会和笔者的努力下,宁波市失智老人关爱项目于2013年5月开始筹备,2013年10月20日,项目组在宁波大剧院举行了隆重的启动晚会。

2014年7月,在笔者提议下,在取得台湾失智老人基金会出版的《记忆减法&爱的加法:失智照护随身书》版权基础上,项目小组委请专家根据宁波地域风俗特色和社会实情对该书进行改编,定稿为《失智老人照护手册》。

《失智老人照护手册》的出版对于甬城失智老人关爱事业具有重大意义。手册将唤醒更多社会群体对老年人的关爱,让失智症的照护成为常识,并为失智人家庭以及养护机构提供良好的行动参照,从而为失智症的预防和治疗争取最有利的条件。

宁波是一座充满大爱的城市,学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养,这是幸福生活的标志。恭祝甬城幸福永驻,也期许阳光照亮更多年老的心。

宁波市荣誉市民 台湾大学教授 朱英龍

2015年1月

前 言

人口老龄化已经成为我国社会的一个基本问题。如何提升老年服务能力,满足老年人的基本需求,提高老年人的生活品质,是实现社会可持续发展的重大议题,是我们必须认真面对的现实问题。

本书以失智老人照护者的实际需要和常见的疑难问题为基本出发点,在参考台湾失智老人基金会出版的《记忆减法 & 爱的加法:失智照护随身书》的基础上组织编写,内容包括了失智老人的医疗、行为、居家照护、资源利用、辅助器具使用以及照护者心理调适等内容,全面涵盖了失智老人照护所需的理论和技能。

希望本书作为一部失智老人照护方面的实用性和操作性的工具书能够起到对失智老人相关知识的普及和教育作用。由于我们水平有限,内容还有很多不完善之处,错误及疏漏在所难免,殷切希望广大读者提出宝贵的建议和批评,使本书能不断完善。

本书在编写过程中得到了各级领导的大力支持,特别是宁波市失智老人关爱项目总负责人、宁波市健康促进与教育协会会长、宁波市卫生局原局长何一天对本书编写的帮助;浙江大学许毅教授为本书提供了大量的技术指导和专业方面的帮助。同时,此书也得到了上海同济大学吴文源教授、李清伟博士等专家的帮助和指导。在此一并表示衷心感谢。

蒋志云

2015年1月

目 录

序	001
---------	-----

前言	001
----------	-----

第一篇 医疗篇

第一章 老年失智症的概念及特征	003
-----------------------	-----

第二章 老年失智症的评估	011
--------------------	-----

第三章 老年失智症的就医	019
--------------------	-----

第二篇 应对篇

第一章 如何应对失智老人的游走问题	025
-------------------------	-----

第二章 如何发现和应对失智老人的幻觉妄想问题	031
------------------------	-----

第三章 如何应对失智老人的跟人问题	036
-------------------------	-----

第四章 如何应对失智老人的冲动攻击问题	039
---------------------------	-----

第五章 如何应对失智老人的收集垃圾问题	043
---------------------------	-----

第六章 如何应对失智老人的情感与性需求问题	045
-----------------------	-----

第七章 如何应对失智老人的睡眠障碍问题	047
---------------------------	-----

第三篇 照护篇

第一章 如何制订居家照护计划	053
----------------------	-----

第二章 如何帮助失智老人穿脱衣服	057
------------------------	-----

第三章 如何照护饮食	060
------------------	-----

第四章 如何做好失智老人的药物护理	069
-------------------------	-----

第五章	如何协助失智老人注意个人卫生	074
第六章	如何协助失智老人解决大小便	079
第七章	如何与失智老人沟通	082
第八章	如何协助失智老人进行康复训练	086
第九章	如何强化失智老人的识记功能	090
第十章	如何安慰失智老人	093
第十一章	如何营造失智老人的休养环境	095
第十二章	如何做好安全管理	099
第十三章	如何做好临终关怀	102

第四篇 照护者心理调适篇

第一章	照护者如何识别自己的情绪障碍	107
第二章	照护者如何进行心理调适	110

第五篇 资源利用篇

第一章	社区资源	115
第二章	互助团体	121
第三章	医疗资源	122

第六篇 辅助器具使用篇

第一章	失智老人大小便辅助器具的应用	129
第二章	失智老人肢体活动辅助器具的应用	136
第三章	其他类的失智老人辅助用具	152

参考文献	154
------	-----



第 一 篇

医 疗 篇

第一章 老年失智症的概念及特征

人们曾经习惯性地把老年期智能障碍并伴有社会功能损害的状态叫作“痴呆”，或者称为“老年痴呆”。然而，如同称呼视障人为瞎子、听障人为聋子一样，痴呆 (dementia) 这个称谓带有一定的歧视性和侮辱性。因此，近期，我国大陆对处在该状态的老年人的称谓问题进行了大讨论。目前，比较一致的看法是仿效我国台湾地区的称谓“失智症”。因为“失智症”显得更通俗化、人性化，而且也更为贴切。当然，在医学界，痴呆则用更专业的术语“认知功能障碍 (cognitive disorder)”所代替。

当然，有些概念还是需要明确和澄清的。首先，不是所有的智能障碍都能被称为失智。失智是指在智能已发育、提高到一定程度之后，由于脑部各种器质性病变导致的继发性智能减退。年龄不满 18 周岁者不能诊断为失智。

其次，失智是一个相对的概念。诊断一个人是否失智，必须是与他自己的过去比较、与同龄人比较，智能出现了持续而明显的减退才能确诊。同时，失智也是一个动态的概念。

第三，智力水平的高低存在着个体和环境的差异，智力涉及的内容广泛，影响智力的因素也很多。因此，不能以静止的眼光看待智能减退，必须跟踪观察，也不能凭借一次智能测试就诊断为失智。医学专家广泛地认为，诊断失智的最佳手段是比较和随访。

【案例 1】赵奶奶，年届七旬，几年前丈夫病故，蜗居在家，

不愿外出,常独自落泪。逐渐发展为对什么事都不感兴趣,生活起居常需要家人提醒。初期,儿女们都认为是父亲的去世对她打击太大,况且年龄也大了,难免变得“老糊涂”。但近半年来,逐渐出现记忆力减退的现象。起初表现为刚发生的事容易忘记。比如:经常找不到刚用过的东西,做事经常丢三落四,做菜时常常忘记放过盐而反复加盐;明明锁了门出去,半路上却又觉得门没锁,返回家锁门;上街去买菜,常常忘记带钱包;看书、读报后不能回忆其中的内容。

后来,家人发现她有一个奇怪的“癖好”,喜欢把外面的废纸、矿泉水瓶等废弃物捡回家到处堆放。晚上则在家到处走动,不睡觉。有时,还有自言自语的现象。家人经常要像哄孩子一样哄她。后来子女带她到医院诊治,诊断结果为失智症。

【案例2】林爷爷,78岁,退休的高级工程师。两年前开始出现捡铁丝、塑料绳回家,把手纸塞到枕头套里的现象。一年前,一个月内就在家附近迷路两次。与别人交谈变得困难,与邻居聊天时,想说什么,却常常词不达意。不记得早饭吃了什么,常常忘记时间、身在何处,也不能正确说出自己的年龄。半年前,开始出现穿衣困难,内外衣顺序颠倒,有时睡觉不脱鞋等现象。后来发展到不认识妻子、女儿,不认识镜子里的自己,攻击镜子中的自己。不知道主动进食,吃饭要喂。后来,连穿衣、洗脸这样的日常事情也不会做了,并随地大小便。家人送他到医院检查后,确诊为失智症。

◇失智有征兆

日常诊疗中,我们经常会遇到一些已经到疾病中晚期的失智老人,失去了最佳的干预时机。在与家属的交流中,会听到许多家属反映:回忆既往,其实在很久以前,患者在日常生

活中就已经出现点点滴滴的变化,只是家属毫无察觉,或不愿意往失智这方面去想,而将这些变化视为正常老化的结果。因此,往往会等病情到了比较严重的程度,才追悔莫及或者无可奈何地接受失智这一现实。

【案例1】一天,小孙来门诊咨询。她说:“这段时间,我发现我妈妈有时候会重复问前几天问过的问题,或者重复做前几天做过的事情,而她自己却认为是第一次问或者第一次做。当我告诉她,她已经问过几次同样的问题时,她一点印象都没有。前一天晚上做过的事情,刚才她又做。我问她,她都说没有印象。其他方面倒是没发现什么异常,我不知道这是不是老年失智症的前兆,她年轻时养我很辛苦,我现在真的很担心!”

【案例2】小张父亲,58岁,两年前从基层领导岗位退居二线。此后,就一直郁郁寡欢,愁眉不展。家属开始以为他是因为工作的事情不开心,都没往心里去。后来,发现老张记性越来越差,好几次出门,要么是忘了带公文包,要么是忘了带手机。个性变化也很大,变得猜忌、多疑,说自己的钱被别人偷走了,其实一分没少,而是他自己忘记放在哪儿了。容易因为一点小事生气,连年幼的孙女说的话,他都会往心里去,会生气。

【案例3】王阿姨,家庭主妇,做得一手好菜。她做的菜,家人、朋友都爱吃。但是家人发现,最近王阿姨做的菜,要么太咸,要么太淡。有一天,女儿和妈妈下厨时发现,明明前一刻妈妈才加了盐,一转身,她又加了一次。女儿提醒她加过盐了,王阿姨一脸疑惑:“加了吗?”后来,更严重的是,有几次王阿姨水龙头没关就出门,一回家发现家里闹水灾;有时烧开水,炉火没关就离开,险些酿成火灾。从此,家人再也不敢让王阿姨单独进厨房。

类似的例子还有许多,相信许多家属都遇到过。

重复问话或者重复做事等这些日常生活中看似平常的差错,可能在每个人身上都发生过。但是,这些一开始让人不以为意的差错,往往就是失智症暴露出来的“小尾巴”。健康人的差错一般偶尔发生,而失智老人的小差错发生得会越来越频繁,直至严重影响生活。

健忘、出错或许还容易发现,而部分失智老人的初期征兆则以性情改变为主。有些原本个性温和、安静的长辈,变得一开口就像机关枪似的骂个不停,情绪波动大;有些失智老人则出现抑郁症状,原本每天早起固定晨跑、阅报,现在不去运动也不看报纸了,甚至也不出门了,对什么事情都提不起兴致,什么事都不想做;或原来温文尔雅的绅士老人变成不修边幅的邋遢老人,跟他说话也不搭理;有些则是变得自私、固执或冷漠。这些很可能都是失智症的征兆,必须引起警觉,尽早找出失智老人性格变化的原因。

有很多家属会问,失智症能治好吗?很遗憾,对于中重度的失智,目前还没有行之有效的药物治疗手段。但是,对于轻度失智或轻度认知功能障碍,现在已经有了一些有效药物、神经功能康复训练等干预措施来延缓疾病的发展。因此,正确识别失智症的早期症状,努力做到早发现,从而使失智老人能得到及时诊断、治疗、护理,显得尤为重要。

◇失智症的早期症状有哪些?

失智症早期,记忆障碍表现相对突出,容易忘事,尤其是近事遗忘,丢三落四。初期表现为对新近经历事物的遗忘,医学上叫作近记忆减退。如对几小时前刚吃过的菜已不能回忆、上街买菜忘了带回来、忘记刚说过的话等。由于仅记得以前的事情,所以经常反复谈论往事,给人一种啰唆、唠叨的感觉。