



讓記憶跟上遺忘的腳步

阿茲海默症各國護理做法(五)

文・圖／上海廣播電視台電視新聞中心提供

從居家養老到社區養老，從保險支持到人才培養，《全球養老調查》攝製組已經採訪調查了德國、丹麥、荷蘭、美國、日本、新加坡等國的實踐做法。這一次我們的關注焦點，是一群生活在世人中間可是已經把自己遺忘的人。



■ 電影《我想念我自己》詮釋阿茲海默症患者心路。



■ 《我想念我自己》女主角愛麗絲於病症早期發表演講。

《我想念我自己》是去年上映的一部美國電影，女主角愛麗絲是哈佛大學教授，卻在 50 歲時被診斷出患有阿茲海默症，也就是我們俗稱的老年痴呆症。影片中，這種至今尚未找到病因的疾病，把愛麗絲從一位聰慧的語言學博士，變成了記不起女兒名

字、想不起丈夫長相、甚至忘記了自己是誰的人。

正常人很難體會阿茲海默症病人的感覺，愛麗絲於病症早期發表的這段演講，可以幫助世人感受患者對於未來的恐懼和無助。

愛麗絲：「我們早已不是原來的自己，誰還能認真地對待我們呢？我們怪異的舉止和笨拙的話語，改變了他人對我們的看法，也改變了我們對自己的看法。我們變得可笑、失去能力又滑稽。」

什麼是阿茲海默症

阿茲海默症病人在逐漸失去思維的同時，不僅會失去與世界的連結，遲早也許會失去他人的尊重和親人的耐心。這種病無法預測、無法根治，它可能降臨到我們每一個人頭上。

陳生弟，上海瑞金醫院副院長、神經科主任：「阿茲海默症是由於海馬神經細胞的一個退行性改變，導致記憶能力、認知能力的下降，不僅會導致患者生活質量的大幅度下降，也帶給他的家庭乃至社會非常沉重的負擔。」

一般來說，阿茲海默症的發病率與年齡有關。在中國 65 歲以上的人群中，發病率為 4% 到 6%，而到了 80

歲以上，發病率直線上升到 25% 以上。也就是說，每四位老人就有一個阿茲海默症患者。上海目前阿茲海默症患者人數已經超過 25 萬，並且以每年一萬人的速度增加。



■ 中國 65 歲以上的人群中，阿茲海默症發病率為 4% 到 6%。

遺憾的是，這種早在 1910 年就被命名、且在老年人愈來愈常見的疾病，到近幾年才被公眾知曉並逐漸引起重視。雖然不會在短期內令人致命，阿茲海默症的可怕之處，就在於無法治癒。

張乃子，上海市第三社會福利院院長：「因為大家不了解老年痴呆的實質性傷害，認為心臟病、心肌梗塞馬上會往生，而老年痴呆得個兩年也不會走了。第二個誤解就是認為老年痴呆只是記憶力衰退，不認識人了；對子女來說也不重視，認為爸媽記憶力衰退是老年人的正常情況。」

很多人都把阿茲海默症稱為老年痴呆症，但在學術界，這個說法備受爭議。在日本，帶有歧視意味的痴呆症甚至被禁止使用，取而代之的是認知症或認知障礙。在上海，近幾年人們大多使用失智症這一中性詞彙，取代歧視性的老年痴呆。

對於失智老人的家人和朋友來說，最大的痛苦莫過於看著那熟悉的人漸行漸遠，直至面目全非。

雖然至今還沒有找到治癒方法，但科學研究表明，藥物治療加上精心護理，可以延緩病情的發展。不過，長期以來對於阿茲海默症病人，更多的是倚重藥物治療，而非日常護理。陳生弟表示：「從早期臨床上能夠顯現出來，到晚期完全失去自理能力，一般而言估計在十年左右。如果通過很好的治療和照料，幫助病人進行護理，可能就是十年以上甚至十五年。」

日本 老人挑選興趣活動

專業的失智老人照料機構，最早於上世紀八〇年代出現在瑞典。而上世紀七〇年代進入高齡化社會的日本，隨著 2000 年長期護理保險的推出，老年人的支付能力大大提高，養老產業隨之迅速發展，護理水平也愈來愈

高。

近年日本許多養老機構都把針對失智老人的照護，作為護理攻關的重點，因為這一特殊人群的增長速度十分迅速，截至 2012 年，日本的失智老人已達 462 萬，預計到 2025 年將超過 700 萬人。



■ 日本失智老人增長速度，預估到 2025 年將超過 700 萬人。

榎本健太郎，日本厚生勞動省老健局介護保險計畫科科長指出：「上世紀五〇年代出生的人，即將步入後期高齡者階段，罹患認知症的人愈來愈多，預計到 2025 年，五位老人中就有一位是認知症患者。」

1997 年日本根據《老人福祉法》的規定，把對失智老人的援助事業制度化。1999 年為高齡化制定的「黃金十年發展計畫」中，就規定要在五年內建造三千二百家失智老人護理機構。緊跟著 2000 年長期護理保險的實施，養老機構建設的速度也不斷加

快，至 2012 年，全日本專業的失智老人護理機構已經超過三萬家。

這棟隱藏在居民區的平樓屬於日醫集團，其中有三層屬於失智老人之家。每層有 9 人，一共住著 27 位失智老人，還有 10 位以上的老人在排隊等候入住。

日本的長期護理保險制度，對老人居住的房間有面積要求，大約在 7.43 平方公尺，但這間失智老人之家的房間都在 13 平方公尺左右，顯得挺寬敞。這個房間的主人顯然很愛讀書和手工製作，而房裡的所有用品，都是從家裡帶來，這也是為了幫助他們保持對家和過往生活的記憶。

尊嚴，可以說是日式護理體系中的一個關鍵詞。在日本人看來，自己能做的事情自己做，本身就是個人尊嚴的最大體現。公共活動區的一角，一個開放式的廚房引起了我們的興趣。

湯川弘一：「在工作人員幫助下，一起做飯、買菜。每天去附近的商店街和各種人打交道，保持交流，然後再回來一起烹調。」

在這裡，三位老人配備一位介護員，但他們的職責不是代勞和照料，而是看護和引導。

吉田順一，日本日醫白金照護中心工作人員說：「認知症患者常常會有突發性的、出人意表的舉動。完全出

乎你的意料，但同時也會覺得有收穫，對他們有更多了解。」

失智症的一大特徵就是大腦機能的退化，因此鍛鍊大腦的活動顯得尤為重要。在這個失智老人之家，每天至少要安排老人們參加 120 分鐘的創造活動，從動手到動腦，做做手工、寫寫畫畫，多種內容全由老人按照自己的興趣挑選。



■ 平時鍛鍊老人的大腦機能，使之活化。

記者：「拼得很不錯呢！」

長者 A：「過獎過獎啦！」

記者：「您喜歡玩拼圖嗎？」

長者 B：「年輕時常玩，年紀大了腦子轉不過來了。」

從以上的對話，這幾位老人思維、反應能力都和健康老人沒有太大差異，幾乎要讓人懷疑他們是否真的是失智症患者。但也許這是機能訓練產生了效果。

陳生弟肯定地說：「只要多用腦、

勤用腦，一定能對他的認知功能有幫助。」

德國 「個人傳記」護理法

由於發病機理複雜，每個失智老人的症狀都不同，因此刺激他們大腦機能的興奮點也不盡相同。隨著科學研究的深入，有針對性的個性化護理手法，開始在一些養老機構運用。

這家位於德國馬德堡的維塔納斯失智老人護理中心，住著 120 多位失智老人。從硬體設計上，這家專業機構充分考慮了人性化、個性化的需求。

記者，方婷：「人性化是貫穿在養老院各方面的細節裡，比如說從設計上，院內壁紙都是用暖色調，牆上掛的畫都色彩明亮，這樣老人看到的時候心情自然會愉悅。而失智症老人一個重要特點就是健忘，經常會忘記自己的房門在哪裡，他們就做了一個非常精心的設計，像這個老人他最喜歡家裡的一隻小狗，所以他的門口就掛著一隻絨毛玩具小狗，這樣子老人每次回去時，就知道自己住在哪裡了。」

為了給老人營造家的感覺，每一間房間都是獨一無二的，在他們入住前，工作人員會去老人家中測量房間，和老人一同決定帶哪些家具來；



■ 養老院壁紙都用暖色調，掛畫也色彩明亮。

這也意味著，養老院裡的家具、花草的布置，都和老人自己的家很接近。

在護理方式上，這些失智老人更是得到個性化的照護。整個養老院老人們，都按照其不同照護方式，被安排在不同區域。

這裡的二樓是專門運用「個人傳記」心理治療法來護理的區域，一共住著 33 位老人。這種心理療法是由德國埃文·伯姆教授提出，在他看來，失智老人希望自己仍然是有用的，需要獲得更多的認可和自信。而要做到這一點，最重要的就是要為每一位老人建立獨特的個人傳記。

每位老人在入院時，院方都會通過與老人及其家屬的溝通，獲得老人的過往生活經歷、生活習慣、興趣愛好等大量訊息。有了這些背景資料，護理人員就能制訂出個性化的護理方案。

卡琳・麥尼克，是馬德堡失智老人護理中心樓層主管：「比如有一位老太太，她過去是教德語和數學。她來時總是吵著想回家，我們通過一定的方法了解到她的記憶停留在 18 歲的學習時期，就讓她做數學題、聽寫等，她每天都會做功課，之後她待在這裡，就像在家裡一樣了。」

不僅是在房間裡，就算是在老人活動的戶外，個人傳記的理念也被運用上。護理人員可以基於個人傳記，測定他們的個人能力：以前是園丁的老人，護理院會把花園的花草交給她繼續打理，還會專門開闢沙地，讓她做些犁地工作。」



■ 老人在花園打理花草，為重要的戶外活動。

克里斯特・德斯特，馬德堡失智老人護理中心行政院長說：「在他們傷心的時候給他們安慰，在他們活動的時候給他們支持，讓他們有價值感是非常重要的，讓他們有一種為家盡

一分力的感覺。」

對於暴躁型的失智老人來說，這一招並不管用。護理中心的一樓有個封鎖區域，外人不能進入。這裡住著七位老人，因為有一定的攻擊性，他們被限制了活動範圍，連花園都是獨立的。

烏特・查莎是護理中心護理部主任，她說：「我們也會觀察，通過我們的整個療法，他們的奔跑傾向是否變小，會不會不顧一切地跑出去？或是會到一個居住的地方來，形成一種所謂的在家的感覺。在這兩年中，有四、五個病人從這裡回到了普通區域。」

丹麥 精心護理 友善環境

對於暴躁型的失智老人，該用怎樣的特殊護理呢？丹麥的瑪麗養老院，以護理重度失智老人見長。在這家養老院的 90 位老人中，有 17% 為暴躁型失智老人。由於丹麥法律規定不能限制人身自由，因此即便是暴躁型失智老人，也不能強制限制行動。那麼，如何來保證他們的安全呢？

養老院在設計上花了一番心思：進出這個特殊區域的大門開關設置在老人注意不到的地方，而老人活動區域內，另一扇活動的大門被巧妙地裝飾

起來，老人即使經過也不會走出這扇門。

佩妮萊・胡勒魯普，是瑪麗養老院調度員，她說：「我們藏了這個門的原因，是因為老人搬進養老院的時候會找門，會要回家。這就是為什麼我們要把這個門畫上森林的圖案，他們就會以為這是森林不會進入。養老院不會鎖門，我們會很有創意地把門藏起來。」



■ 丹麥養老院大門開關設置在老人注意不到的地方。

這些精心的設計，都是在不違背老人意願的前提下，給他們創造一個安全、友善的環境。而失去安全感，正是很多失智老人之所以會暴躁不安的原因。為了安撫他們急躁易怒的情緒，瑪麗養老院的護理人員還運用了不少道具，比如各種毛絨玩具。

院長弗萊明・杰爾明表示：「據研究表明，失智老人最後只會感知到

動物或玩偶。這個區域有一隻貓，也有很多玩偶；玩偶的作用是，老人抱著它的時候，他會感知到這個玩偶在看著他。用玩偶可以保持失智老人的感知功能。」

紙牌遊戲看上去像是學齡兒童的識字遊戲，卻對於患有失智症的老人保持記憶力極為重要。這些排列在桌上的卡片就像是一扇扇窗戶，讓老人又一次重新認識世界。

尋常的下午茶時光，護理人員也會使用一些小伎倆：舉杯、乾杯、喝咖啡。護理員的每一個動作，老人都會模仿再做一遍。雖然是小舉動，卻可以幫助老人儘量融入團體，恢復正常生活。

除此之外，這裡的護理人員還更加關注老人們的的心理變化，小心呵護。

護理員：「我們每天和老人聊天很長時間，齊斯汀很喜歡參加我們養老院的交友。齊斯汀每週都要去做理療，她也喜歡談她當老師時的事，所以是很個性化的。」

目前看來，這種精心細緻的護理手法，收到了良好效果。不少靠藥物來控制情緒的失智老人在經過一段時間的護理後，用藥量少了三分之一。

有意思的是，在老人享用下午茶的餐廳我們還發現了一個小細節：許多老式餐具被懸掛在牆上。

記者李怡說：「牆上的這些勺子或者鍋具，並不是簡單的裝飾品，而是這些丹麥老人在年輕時最常使用的傳統丹麥廚房用具。護理員隨時會從牆上取下一個廚房用具展示給老人看，讓他們回憶起年輕時光。」

護理員介紹說，因為失智老人往往反而記得遙遠的往事，用他們年輕時代常用的生活道具比如餐具，來調動他們的記憶非常有效。

荷蘭 博物館場景還原驅走孤獨

而把這種穿越時空的記憶療法推到極致的，還要數荷蘭人。

在荷蘭鹿特丹市附近的這家生命公寓地下一層，有一間失智老人尋回記憶的寶庫——舊物博物館。

舊物博物館按照老人的日常生活場景，分成客廳、廚房、臥室、工具間等多個主題區域，每個區域都擺滿了從全國各地蒐集來的各種舊時物品，從精緻的陶瓷擺設，到復古的鐵製罐頭，每個物品都費盡心思。

約翰·克雷莫斯，荷蘭生命公寓總經理說道：「一些患有嚴重失智症的老人，一旦進了博物館後就恢復了活力，因為這是一場認知的狂歡，裡面所有的東西他們都認識。我們從贊助者那裡蒐集來這些物品，在荷蘭各

地買一些老舊的東西，帶著老人重回記憶中的場景，這非常美妙也非常重要，是一件充滿人文關懷的事。」

博物館的設計者說，失智老人很容易封閉自己，無法認知周圍的新事物，但對過去的記憶卻印象深刻，這便是他們與外界溝通的最好媒介。

熟悉的物件能驅走老人內心的孤獨，讓他們感到親切、自尊和快樂。養老社區還特意安排了志願者為老人們進行講解，每每觸動起他們的懷舊情緒，老人的神情也會分外專注。

馬里恩是一名志願者，他說：「老人看到這些物件，都會感嘆太不可思議了，有人甚至會流淚。人們會一起隨著音樂跳舞，一邊哭一邊跳，大家就這樣聚在一起。」

荷蘭失智村 讓老人相信自己

秉承歡樂養老理念的荷蘭人，生活態度積極開放，因此在失智老人的護理上顯得獨樹一幟。為失智老人建造的「失智村」，就被很多人津津樂道。我們拜訪了位於里瓦斯的一個村，這裡共有 180 名住戶，其中近三分之一是失智老人。工作人員喜歡稱這兒為咱們村，這裡沒有高牆護欄，整個環境被設計成完全開放的空間。

布倫達為里瓦斯養老社區工作人



員，他表示：「這是一個可以自由出入的花園，就像是公園一樣，老人可以在這裡散步，或者在長椅上坐坐。和他們的家人、朋友在一起，隨便做什麼都可以。我們特意把這裡設計成一個開放空間，因為我們不想造成一種封閉的壓迫感。我們要讓老人們知道，他們在這裡可以自由地走動。」

因為是一個開放社區，老人的家屬隨時可以造訪，養老社區十分注重與家屬的合作。老人來到這裡時，養老院會專門安排一個多學科的專家組，包括醫生、護士、心理諮詢師、理療師在內，一同與家屬商議，制定護理計畫。護理人員每天會記錄老人的狀況或出現的問題，每半年與家屬溝通一次，不斷更新護理計畫。

蒙克霍夫，為里瓦斯養老社區負責

人：「（對失智老人的護理）最重要的是，了解他們真正需要什麼，他們不會自己說出在想些什麼，所以要用心去感受，病人需要哪些護理。」

尊重和平等，是這個社區在護理失智老人時最注重的理念。在他們看來，只有讓老人相信自己與正常人無異，他們的病症才能得到最好的緩解。事實上，如果沒有胸前的名牌，我們根本分辨不出在這裡走動的哪些是老人家屬，哪些是工作人員。

薇薇安是護理協調員，她說：「我們穿著自己的衣服，因為是住在這裡的老人邀請我們來的。如果我們穿白色的統一工作服，會讓他們聯想到醫院。這裡不是醫院，而是他們的家，所以我們會適應他們的習慣。」

與別的養老院不同，這裡失智老人護理專區的每個樓層都分為兩個單元，每個單元裡住著八位老人，老人們有獨立房間，並共享客廳，供休息、用餐。

記者施遠立說：「這扇門的背後就是失智老人居住的房間，不過為了保持環境的安靜，不讓老人受到驚嚇，一般只供老人進出，工作人員則會通過這個小機關，一個短短的通道，走過就可以打開這邊的後門，在不打擾老人的情況下進入房間，為他們提供相應的服務。」

這種八人一組的單元式安排，既保持了環境的安靜，又能讓老人找到歸屬感，同時也方便護理人員照看每一位老人。

每個單元的每個護理時段，都只安排一位護理人員。這並不是為了節約人手，而是為了避免護理人員在工作期間互相聊天，促使他們更多地與老人交流。

伯特·范·德蘭德，勞倫斯集團學院院長：「我（在上海）看到護理人員穿著統一工作服站在老年人背後，這樣做會與老人拉開距離。」

薇薇安表示：「我會坐在老人身邊，因為這樣我才能和他們有眼神交流。我們是平等的，如果我站在他們邊上同他們說話，老人的感覺會完全不同。」

正因為如此，在這裡我們看到的很多失智老人和正常老人幾乎沒有分別，這也許就是護理所能達到的最高境界。

在拍攝的時候，有位老先生正準備出門散步，他圍上圍巾，拉上外套，還調皮地向鏡頭打了招呼。

遺憾的是，像這類專業的失智老人護理機構，在中國大陸還十分少見。上海目前也只有市第三福利院一家，設有失智老人護理中心。因為相對一般的護理，失智老人的護理成本要高

昂很多，需要二十四小時的看護。護理人員與老人的比例，甚至要達到1.5：1，也就是每位失智老人需要1.5個護理人員，同時對護理人員的要求也更高，因此很多養老機構無力涉足。

張乃子說：「對養老機構來說，關鍵的成本一個是運轉成本，比如說民營的還會有一些房租成本，還有一大塊就是人員成本。比如說現在一個護理員，一個月能拿到四千（人民幣）左右工資的話，他的年成本是七萬左右，因為上海要交五險一金。如果說是兩個老人配一個護理員，一個老人的費用一年就三萬五，這單單是護理費，還不算別的水電瓦斯等運轉成本。針對一個失智老人的護理，如果是全方位的，一年估計要六萬到七萬的成本，非常高昂。」

這樣的現狀讓養老業內人士深感憂



■ 上海目前只有市第三福利院一家，設有失智老人護理中心。

慮，因為上海 80 歲以上的高齡老年人口，目前已達到 75.32 萬人，今後每年還會增加 0.82 萬人。愈是高齡化，失智老人的比例就愈高，人數也就愈多，而這些老人的子女往往無力照顧。

陳生弟說：「我們那個時候有四個



■ 失智老人護理中心設有專業護理人員。



■ 陪伴失智老人的專業護理人員，引導互動學習。

老人兩個子女，就是一對年輕夫妻。四個老人當中，有一、兩個得了失智症後，對他們造成的壓力會是巨大的。所以今後政府一定要設立更多的福利院、養老院，來為這樣的人群做

準備。」

家裡如果有一位失智老人，經濟負擔就不小，每月的藥費至少在 1000 元（以下皆為人民幣），嚴重的要達到 2000 元以上，而護理的成本也就愈高。因此，完善現有的養老保障體系，在基本養老金之外，設立專門的護理保險，亟須早日提到議事日程上來。

張乃子說：「比如我的爸媽躺在床上的話，一個月的護理成本，家裡請個保姆就要 4000 元。到養老機構，最起碼也要付到 4000 左右，如果單拿他 3000 塊的退休工資來付的話，肯定不夠，最多只能付 2000 元，1000 元要留作生活費，另外 2000 元哪裡來？就需要有一些專門的社會險，護理保險也好，長照保險也好，用這方面的錢來支撐。如此一來，對失智失能老人今後的照料就會有一個很好的發展」。



■ 失智老人的照護問題，有待各界積極重視。