

给照顾者的小贴士：

认知症老人的 居家活动

作者：刘金玉
文字编辑：漏依凡
美工：陈希童

免责声明：这个文件旨在提供和整理信息，并不能替代任何政策及培训。照顾者应对老人的安全负责，应根据老人的情况及周围环境调整活动的难易度。未得到刘金玉博士的许可，不允许任何形式的转载、复制、发表此文件。

活动安排原则

- 1. 根据老人的能力，选择老人以前或者现在的兴趣、工作、或者习惯。**
 - **寻找他的喜好：**一个老人以前喜欢喝咖啡和读报纸，他现在可能依然很享受这些活动，即使他可能已经无法完全理解这些报纸再说些什么。
 - **记得老人的技能和能力水平：**坚持做一些老人一直喜欢的事情，同时也要根据老人现在的能力水平进行适当的调整。
 - **联结老人以前的工作生活到活动中去：**一个曾经的农民或者园丁可能依然非常享受在花园里工作。
- 2. 简化活动以符合老人目前的能力。**
 - **简化：**例如减少活动中的数量或者步骤。
 - **同时提供可视和口头的指示：**避免那些需要记忆能力的指示，例如单词“左”或者“右”。
 - **将活动区分成简单的，容易跟得上步骤：**专注与一个时间一个任务。
 - **关注身体问题：**时刻注意老人是否用力过度或者疲劳。
- 3. 放松规则，没有对错。**
 - **活动的目标是让老人参与其中，不是让他学习或者正确地干一件事。**
 - **帮助老人开始活动：**很多患有阿兹海默症的老人依然有精力和意愿去做一些事情，但是缺少组织、计划、或坚持完成这些事的能力。
 - **提供帮助和督导：**你可能需要展示给老人看如何完成这项运动并且提供一些简单能跟得上步骤。在最难的部分帮助老人。
 - **保持变通：**当老人坚持他/她不想干某件事情，这可能是因为他/她害怕

活动安排原则

去做。不要强迫。如果老人坚持用另一种方式做这件事，也尊重他/她，你可以在老人做完之后去纠正他/她。

- **鼓励自我表达：**做一些能够让老人有机会表达的活动。例如涂色、画画、音乐或者对话。
- **让老人加入对话：**当你在打亮鞋子、洗车或者做饭，告诉老人你正在干什么。即使老人不能回复，他/她很有可能依然能够从中受益。
- **如果老人失去兴趣，停止活动。**
- **之后再尝试：**如果有些活动没有成功，可能这只是因为时间点不对或者活动太复杂。以后再尝试，或者调整活动。

4. 根据老人的病情调整活动。如果老人已经到了中期，活动应该：

- **（动作）重复：**例如吸地、整理卡牌、把珠子放到一个篮子里。
- **用一些全身运动动作：**例如擦玻璃、叠衣服
- **需要程序记忆：**不需要重新学习
- **对于末期患者，触碰和肌肉反应效果更好：**例如轻柔的运用老人的四肢。

5. 考虑时间点

- **将比较激烈的活动安排在中午，将安静的活动安排在晚上：**将活动有计划的固定在一天的行程安排当中：将这些活动和生活日常融合在一起，成为固定生活习惯。这些活动（例如布置桌子）可以让老人感受到自己是有家庭中有价值的一分子，可以让老人有成就感和满足感。

居家活动

编织与画图。请尽量简化编织/画画的图样和工具。

【适用于】：早期或中期

【指示】：如果你照护的老人以前经常编织，做刺绣，他/她有可能还保持这样的技能，但需要你的鼓励和协助。这些活动的成果会给你和他/她带来成就感和满足感。



听音乐/相声/京剧、沪剧等其他戏剧，唱歌，或跳舞。

【适用于】：早期、中期或晚期

【指示】：播放音乐、相声或戏剧等老人熟悉的文艺作品会帮助他/她保持冷静，回忆曾经的往事，增加身心愉悦感，提高生活质量。如果老人愿意，您可以给他/她带上耳机欣赏。

居家活动

纸牌/麻将

【适用于】：早期或中期

【指示】：

-纸牌的玩法) 金钩钓鱼：参考网址：

<https://www.zhihu.com/question/35566953>

-麻将、军棋、象棋的玩法)
可以把麻将当成多米诺骨牌，将麻将摆放成序，或者叠麻将。当然，如果老人患病前或年轻时候一直喜欢打麻将、军棋或象棋，他/她现在可能依然保留有这个技能。

绑绳结或者拆绳结

【适用于】：早期或者中期

【指示】：让老人和你一起绑一些宽松的简单的结，并且帮助他/她解开。



数硬币

【适用于】：早期或者中期

数独

【适用于】：早期

【指示】：数读的材料是在网上下载的，中文下载资源：

<https://shudu.one/sudoku-download.php>。

居家活动

背生肖，成语接龙，背唐诗

【适用于】：早期或者中期

【指示】：如果老人在以前的生活中有经常提到的唐诗，也可以帮助他一起背诵。您也可以和老人玩简单的成语接龙的游戏。



打理花草草:

【适用于】：早期、中期、或晚期

【指示】：园艺是一个很好的身心活动，帮助老人走动（例如到阳台、小花园等），也能让他/她享受植物的颜色，味道和质感。园艺的活动可以是很形式，来配合老人的能力，例如整理、除草、摘叶子、浇水。

居家活动

看报纸、小故事或者读他/她以前最喜欢的书

【适用于】：早期或者中期

【指示】：如果老人以前很爱阅读而现在读书非常困难，你可以念给老人听他/她以前最喜欢的书籍或者帮助他们理解文章。



生活技巧

【适用于】：早期或者中期

【指示】：例如叠衣服、整理床、把衣服放好、清理一个抽屉，帮助做饭或者准备食物。例如和面（可以把面团当成橡皮泥让老人玩）、包饺子、剥蚕豆等。

居家活动

回顾生命故事

【适用于】：早期或者中期

【指示】：花一些时间和老人聊聊以前的生命故事，例如：在海滩上的一天，在某个地方观光，第一天上学，结婚等。长期记忆非常珍贵，当你们在回忆共同的回忆的时候，它也可以增强你们之间的关系，并且让你也回忆起曾经你们经历过的快乐时光。



拼图

【适用于】：早期或中期

【指示】：如果家中没有现成的拼图，您也可以自己做。您可以将杂志或者过期的日历上有彩图的页面剪成块状，请老人拼成完整的图画。

看家庭影像或者照片

【适用于】：早期或者中期

【指示】：如果照片没有办法激发他们的回忆，你可以帮助他/她回忆照片里的人或者地点。将这些照片集摆放在老人家里的各处角落，所以老人可以随时看到。

居家活动

走路/踏步

【适用于】：早期、中期、或晚期

【指示】：在家里走路30分钟，同时可以给他/她在走路的同时听音乐或者有声书。也可以把走路分钟几段进行锻炼，例如先走15分钟的路，然后做一些园艺，之后再走15分钟。对于末期的老人，建议先从无帮助下平稳地坐着或者站着几分钟开始，然后再开始走路。这样可以帮助肌肉的放松并且防止在走路过程中摔跤。

太极、气功、冥想

【适用于】：早期、中期、或晚期



【指示】：太极和气功都是柔和的中国武术的一种。它结合了一些简单的身体运动和一些冥想的元素以提高平衡和健康。这些动作是基于一系列的综合运动，它们可以正向的提高身体、心灵、和思想。这些运动也专注于身体的平衡和稳定性，这些对保持身体的灵活度很重要，并且可以降低摔跤的机率。