

申观察

更好守护他们，上海还能做些什么

老年认知障碍友好社区探索情绪疗愈等多种干预模式



运动激活师带着老人做运动



张银宝在操作咖啡机 本版摄影 陈佳琳

本报记者 陈佳琳

每天黄昏时分，在徐汇区华泾镇永康养老院的一楼走廊里，总能看到一个熟悉的身影——79岁的朱奶奶扶着栏杆，神色茫然，步履有些蹒跚，嘴里不时呢喃着：“我的房间在哪啊？”在医学上，这种行为被称为“日落综合征”，是最常见的

认知障碍类型——阿尔茨海默病的表现之一。

作为中国最早进入老龄化社会的城市之一，2018年起，上海着力构建分层分类的认知障碍照护支持体系，在全国率先实现老年认知障碍友好社区建设街镇全覆盖。今年1月3日，国家卫生健康委等15个部门联合印发《应对老年痴呆国家

行动计划(2024—2030年)》，标志着我国在构建老年认知障碍友好的社会环境方面迈出了坚实一步。

何为老年认知障碍友好社区？该社区的建设如何延缓老年人认知障碍的发展，又尚存哪些现实困境？近日，记者实地走访徐汇、普陀、浦东的多个街镇，寻找答案。

永康养老院是一家全认知障碍照护机构。从业近7年，院长王婷婷每天要与患有认知障碍的老人打交道。“作为认知障碍照护专区，永康养老院入住率达100%，床位供不应求，现在还有四五名老人排着队。”

《认知症老年人照护服务现状与发展报告》显示，中国约有1507万认知障碍患者，2030年预计达2220万。这些确诊的老人，只是社区里的“冰山一角”。《中国阿尔茨海默病患者诊疗现状调研报告》显示，我国近六成患者在出现症状后才首次就诊，体检或认知筛查发现问题后进一步明确认知障碍的患者仅为10.06%。“早筛查、早发现，才能让关口前移，让更多认知障碍风险人群得到社会支持，这也是上海启动老年认知障碍友好社区建设的初衷。”上海市民政局

“先把两个圈圈打开，大拇指朝下……”下午1时许，普陀区甘泉路街道的健康生活方式激活中心里，运动激活师杭克强正带着6名老人做着丹田环运动。从活化按摩、抬手、转手到呼吸冥想，老人的表情逐渐放松，身体也灵活起来。

早期干预，意味着与时间“抢”记忆，是老年认知障碍友好社区建设的关键一环。作为第二批老年认知障碍友好社区的试点街镇，甘泉路街道是个重度老龄化社区，60岁以上户籍人口占比52.19%。项目承接方上海剪爱公益发展中心创始人汤彬告诉记者，健康生活方式激活中心通过均衡饮食、运动激活、情绪疗愈、认知干预和健康管理等多维度干预手段，为风险人群和患病人群提供全流程的服务，“就像一个老年‘日托所’。”

洋泾·记忆家老年认知障碍友好社区赋能中心里，有一道木门。一侧是咖啡馆和记忆教室，另一侧则是日间照料中心，每天上午9时至下午4时，专业的社工和护理员为患病老人和风险老人提供个性化的照护服务，也为家属提供喘息空间。再往里走，



记忆咖啡馆内的布置

“记忆盒子”

局养老服务处相关负责人说。

社区最贴近群众，是对抗认知障碍的第一道防线。复旦大学公共卫生学院教授王颖提到，很多老人对认知障碍不知晓，或是存在错误认知。因此，社区科普宣教的重要性不言而喻。第一步，是要让更多老人及家属了解认知障碍，尽可能消除“病耻感”。去年，全市首个360度沉浸式认知障碍友好小区在徐家汇街道落成，由街道结合社区情况和实际需求提出设想并出资建设，由第三方社会组织上海剪爱公益发展中心协助实施。走进泰东小区，许多颜色醒目的科普墙和告示牌跃然眼前，车棚的外墙上还设置了一个“记忆盒子”脑健

科普脑健康知识

康科普展览。再往里走，迷你“健康生活方式激活驿站”映入眼帘，居民们喜欢称之为“温馨小屋”，墙面上清晰地展示了认知障碍发展不同阶段特点和应对方案。

68岁的居民荀彩娥是这里的“常客”，几乎每周都会报名参加干预活动。此前，她对认知障碍知之甚少，只记得多年前，邻居家一个老太思路时而清晰、时而混沌，后来离家出走，没了音讯。如今，随着认知障碍的科普元素融入社区环境，荀彩娥开始正视认知障碍，相关的知识储备也突飞猛进，“只要早发现、早干预，就能延缓认知障碍的发展”。

在小区一隅的科普墙上，还展示

了不同阶段认知障碍患者画的时钟，大多形状扭曲。每次和外孙路过，荀彩娥都会借机向他科普。前不久，她还去徐家汇公园参加了融入认知和运动元素的首届社区脑健康运动会，“既能锻炼反应能力，又能学到科普知识，玩得亦不亦乐乎”。

华泾镇是第三批老年认知障碍友好社区的试点街镇，永康养老院作为项目承接方，也探索出了一条社区宣教新路——辖区内2个支持中心、16个居委的老龄干部、楼组长与志愿者等百余人组成了“2X+16+N”老年认知障碍友好服务网络。“我们以视频、图文、宣传资料等形式定期输送认知障碍的科普宣教知识，进而下沉社区，让有群众基础的人发挥作用。”王婷婷介绍，华泾镇去年开展科普活动50场，识别风险人群209人。

生活方式

85岁的夏德贵，老伴患有阿尔茨海默病，曾因行为出格让他产生不小的心理压力，被评估为因情绪导致的认知功能下降，属于认知障碍高风险人群。去年3月至6月，夏德贵成了首期干预小组成员，每周两天，“课程表”排得满满当当。上午9时，五感激活。夏德贵玩音乐、做手工、种花草。中午11时，则和其他老人一起动手做午饭。到了下午，还有正念呼吸、运动激活、养生茶饮等一系列干预活动。“感觉注意力能集中了，记忆力也没有衰退。”夏德贵说。

“认知训练、运动、慢性病管理等持续性的非药物干预活动起到延缓认知障碍下降的作用。”王颖告诉记者

防认知功能下降

者，研究表明，在阿尔茨海默病临床前期阶段及其之前的阶段，及时加强干预，可延缓认知减退，“目前研究探索逆转的可能性，也证明了早期干预的意义所在。”2023年，上海实现了老年认知障碍友好社区建设街镇全覆盖，各社区也立足自身特色探索出了“百花齐放”的干预模式。

去年末，浦东新区洋泾·记忆家老年认知障碍友好社区赋能中心里，开展了一场艺术疗愈活动。5张木桌，四五人围坐。一盒水彩笔，四散在桌。白纸摊开，老人们开始了讨论：“这个图案用什么颜色比较好？”76岁的张银宝倚着木桌仔细挑选着，一幅精心绘制的《小小和平鸽》呼之

欲出。洋泾街道是上海首批老年认知障碍友好社区试点街镇，项目承接方为上海尽美长者服务中心。这里还有个闻名已久的名字——记忆咖啡馆，由20名认知障碍风险老人与8名青年志愿者轮班运营。“宝贝”与“小宝贝”分工合作，负责制作咖啡、打粉、萃取、装杯，再把咖啡递给客人。

2020年末，咖啡馆正式开张，张银宝主动报名成了咖啡师。一开始，要精准记住各种咖啡的配比，张银宝觉得有些难，难免出错，“好在客人都很理解我们”。做咖啡慢慢成为她生活里期待的一部分，也让她交到了一群志同道合的朋友。“不论是绘画还是做咖啡，都需要手眼协调、精细操作，既能锻炼老人的专注力与反应力，让他们情绪安定，也能让他们发挥余热。”站点负责人陈侃说。

各方资源

还有一间照护茶馆，“这是一个专为患者家属及照护者提供的社交平台，大家聚在一起讨论难题、寻求解法，相互倾诉、缓解压力”。社工钱瑞年介绍，照护茶馆链接专家资源，已开展了近百期的讲座活动，去年还为约20户家庭定制了个性化照护服务。

永康养老院也在探索认知障碍照护专区与友好社区相结合的养老全链条服务模式，将专区干预、照护等效果较为显著的服务延伸至社区。“比如，茶艺体验馆系列活动通过观茶、闻茶、品茶、论茶，打开老人们的记忆密码。”王婷婷说。

“上海在全国范围内率先实现老

应对全社会课题

年认知障碍友好社区街镇全覆盖，无疑是一项“创举”。”王颖认为，上海市民政局在力所能及的范围内，努力链接各方资源，为老年认知障碍群体提供了全方位支持与服务。但作为“第一个吃螃蟹的人”，许多细节还需进一步优化与提升，如目前推荐的筛查工具在易用性上还需要完善，在精准性上还需要进一步研究，健康教育的资料也尚未形成统一、规范的标准。

上海市民政局养老服务处相关负责人坦言，在推进老年认知障碍友好社区建设的过程中，一系列难题接踵而至。比如，目前的模式为政府购买第三方社会组织或机构服务的项

目制形式。上海有200余个街镇，分别由几十家社会组织与机构负责运营，“一方面，这些组织机构的专业水平不太平衡；另一方面，友好社区建设全面铺开，一些社会组织的服务力量也显得不足，亟待拓展”。

上海剪爱公益发展中心是较早探索老年认知障碍友好社区建设的社会组织。创始人汤彬告诉记者，对比国际上的成熟经验，上海现有的模式还有发展空间。“虽然我们也能提供体系化的服务，但顶层制度保障的缺失与项目制的运作模式，少了点精准性和可持续性”。王颖提出，建设老年认知障碍友好社区还需多部门协作，形成全社会共同参与的氛。 “守护认知障碍老人，仍是全社会需要共同面对的课题。”