

照护难题逐个解

家有认知症患者

患有认知症的患者不肯洗澡、莫名其妙闹、进食困难、沟通障碍……在中南大学湘雅医院神经内科认知症照护门诊主任护师王曙红的诊室内,总有碰到各种棘手照护问题的照护者前来求助。

在我国,65岁以上人群认知症的患病率达5.6%,约75%的患者由家属照顾,且绝大多数是老-老照护。照护是漫长的过程,王曙红希望家属尽量去读懂患者的思想,明白“他们不是在故意制造问题和麻烦,而是在用自己的方式表达思想和需求”。此外,学习照护难题的处理技巧也很有必要。(本报记者刘惠)



养骨,别单一补钙

夏季阳光充足,人们室外活动多,被认为是最佳的养骨季节。专家认为,夏季养好骨能减少全年的摔跤、骨折风险。近期,多位读者打来电话反映:“你们在报纸上说,中老年人预防骨折、缓解骨质疏松,只单纯补钙,不补复合骨胶原,可能花了钱还补不进去。我就是这样的情况……你们这一点还可以多向中老年朋友提醒一下,避免他们在骨骼保养的路上走了弯路。”

为保养骨骼,单一补钙却效果不佳
65岁的张女士退休前是麻醉科医师,一辈子对工作严谨,上了几万台手术,零差错。由于职业的关系,她对健康也很重视,服用的健康产品必定严格把关。

她告诉笔者,自己曾先后患右膝关节骨质增生、腰椎间盘突出、严重骨质疏松,时常感觉浑身无力、两脚发软。当时她还没退休,每天从医院一回到家,什么都不想干,只想马上躺到床上休息。因为全身骨头疼,晚上也不能入睡,为此钙片吃了不少,但效果不理想。

以前科学领域不清楚人到中老年,骨头里到底缺少什么东西,只知道单一地补钙。补了一茬又一茬,不少人到70岁后依然弯腰驼背、拄拐行走甚至坐轮椅,但大家似乎都已习以为常,好像这些是人生的必经之路一样。后来张女士从有关科普资料上才知道,有一种叫复合骨胶原营养品的诞生,在骨保健领域树立了新的里程碑。她从此纠正了长期以来单一补钙的错误做法,由于对骨骼保养有了科学的认知和实践,这些年来,受益匪浅。

骨质疏松是因缺乏复合骨胶原 很多人知道保养骨骼要补钙,殊不知,钙和复合骨胶原同步补充才是骨骼营养干预的王道。补钙、补维D只是骨质疏松的基础措施,补充复合骨胶原以促进

新骨形成,是现代骨科学、营养学研究的重要领域。人体骨骼内骨胶原含量的多少,直接反映了成骨细胞代谢、生长能力的强弱。以复合骨胶原为主的骨骼有机质营养,是钙、磷等骨骼无机质营养的重要承载工具。随着年龄的增长,人体内的复合骨胶原大大减少,导致钙无法有效沉积在骨上,无法调节并影响骨的形成和重建过程,导致骨量持续大量流失。这就是为什么年轻人不易得骨病,而中老年人易得骨病的原因。

复合骨胶原作为一项重要发明,其功效是传统胶原蛋白和普通骨胶原很难达到的。中国医促会骨科疾病防治专业委员会授予“和格牌骨胶原片”为中国医促会的“骨科专用产品”。央视《走近科学》之专题片《蛋白在进化》对和格复合骨胶原进行了专题报道。

疑惑:和格复合骨胶原怎么吃 北京积水潭医院原院长王澍寰用形象的比喻评价复合骨胶原:“如果把骨骼比喻成房子,那么钙就是沙子,复合骨胶原就是钢筋和水泥,如果没有复合骨胶原这个网架和黏合剂的作用,人的骨骼大厦就无法建造起来。”

老年人补充复合骨胶原,能恢复正常骨骼代谢,实现生新骨、换旧骨,缓解骨质疏松、腰椎间盘突出、颈椎病、骨质增生、股骨头坏死等各种问题。复合骨胶原宜饭前服用。由于骨骼生长周期最短的为4个月,故宜按照医生指导的剂量坚持服用和格牌复合骨胶原,才能达到理想的效果。

和格牌复合骨胶原(II型胶原蛋白)是拥有专利的正规骨营养品(专利号:ZLO2120433.0),能有效增强骨密度,促进您和家人朋友的骨骼健康。

订购电话:400-6698-505, 0731-84483088, 13974837517。

难题1 不肯洗澡

李先生的妈妈82岁,患认知症前最注重卫生,可现在似乎越来越懒、不爱卫生了,尤其是不肯洗澡。每次要她洗澡,她就说:“你们是想让我感冒吧?想把我送到医院去打针吧?”

请相信认知症老人不是因为懒惰、不讲卫生而不洗澡,他们不愿洗澡另有隐情,通常与老人自身因素、环境因素、照顾者因素、以往洗澡的不良经历有关。建议:1.召开家庭会议,因地制宜,消除导致不愿洗澡的隐情。2.循序渐进,引导老人自己做出洗澡的决定。可把准备洗澡用物

当成“游戏”,准备一个颜色鲜艳的提篮,和老人一起把洗澡的用品依次摆放在篮子里,在此过程中照顾者与老人沟通,适时提醒和协助,在轻松的气氛里,协助其完成洗澡。

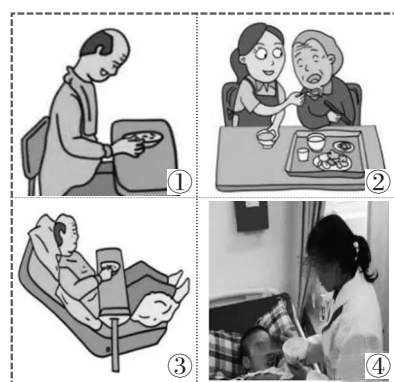
3.借助辅助用具。洗浴椅很有必要,如老人能自己洗,最好选有靠背的,坐着不易疲劳,否则最好选无靠背的,便于照顾者操作。如果用移动式洗浴椅,要拉上刹车,防止滑动。浴室安装开门浴缸可让老人躺着洗澡,对于体力弱、平衡和耐力下降者,可提高洗澡的安全性和舒适感。

难题2 进食困难

黄女士对认知症婆婆很孝顺,每顿饭都喂她吃,不到半年,婆婆完全不会自己吃饭了。

研究显示,在认知症长者生活能力中,自主进食的能力要到末期才衰退。如照顾者一味给能自主进食的长者喂饭,会加速其与进食相关的一系列认知功能的衰退。进食是本能,也是社交行为,我们要促进长者自理与自立。建议能自主进食者就不要喂,能坐姿进食就不要在床上吃,尽量与大家共餐。此外,为预防噎食,建议:1.选安全的食物,避免年糕、汤圆、鱿鱼、章鱼、蘑菇、坚果、馒头、面包、烤白薯、芹菜等;2.吃饭时不看电视、周围人不大声交谈,保持安静;3.进食时不催促;4.不连口喂食,待全吞完再喂下一口;5.采取正确的进食姿势。

正确进食坐姿(图①):食物在面前清晰可见,深坐椅上,下颌内收,身体稍前倾,背部伸直,足底完全踩到地板。身体和桌子间保持一拳头的距离。膝盖、肘关节弯曲成90度。



正确坐姿喂饭(图②):食物清晰可见,照顾者和长者在同一高度,食物平行或从下方喂入口中。汤匙可适当下压舌部,激发进食感。

正确进食卧姿(图③):安置好床桌,抬高床背,尽量成正坐位。头部与床成90度,靠垫支撑后背和膝关节下。

错误床上喂饭姿势(图④):长者平躺,看不到食物;照顾者站立,上半身高于老人的头部;餐勺垂直塞入长者口中。

难题3 沟通障碍

周女士的丈夫患阿尔茨海默病,刚开始会因看不懂电视而烦躁,接着记不起熟人的名字,后来发展成听不懂词语,有时还会词不达意。周女士说:“去年春节,女婿带我们参观他们的别墅,问他感觉怎么样,他没有反应,隔了几分钟,他突然拉住女婿的衣服问:‘生产基地在哪儿?’女婿一脸迷茫,但我懂他的思想,‘你想种菜、养鸡吧,菜地、鸡圈都在屋外,我们一起去看看’。他马上开心起来:‘这个地方好!好!’”

家有认知症患者,建议家属可从以下三点努力。1.学习认知症相关知识,与身边的认知症照顾者交流、到专业的认知症照护机构请教

等,还可到医院的神经内科诊治和咨询,挂号记忆门诊、认知症照护门诊、认知症多学科门诊等。2.认知症老人的特点是近期记忆遗忘,而往期的记忆清晰,他们表现出来的所谓“不合常理、不可理喻”的行为和思想,都与他们过去的经历有关。要想理解他们并建立友好关系,要从了解他们的过去生活、工作和社会经历入手。3.学会像认知症老人那样去思维,与他们共情、共鸣。如果你读懂了认知症者的表达,你会感到认知症老人有时是非常幽默的。如果你读不懂,就可能引发对抗和反应式行为。

难题4 莫名其妙

张爷爷71岁,患认知症5年,他向来性格好,平日对家人温和,可这20多天来,他每天骂人、打老伴、砸东西、动不动就提行李要离家出走,晚上半小时起来一次,把家人折磨得快发疯了。“我爸这种行为是认知症的精神异常吗?想给他吃点抗精神病的药或镇静安眠药。”张爷爷的女儿说。王曙红后来发现,张奶奶无意间用热水袋烫伤了张爷爷,是张爷爷出现激越行为的真凶。20多天来,他都在用自己的方式告诉家人:我烫伤了,很难受,我要离开这,到医院去。老人在伤口门诊治疗后,激越行为随着伤口的愈合消失了。

人会用哭闹、逃离、攻击、退缩等行为来表达诉求;当某种“危机情况”超出了其有限的思考和应对能力时,会引发过度的反应式行为(即激越行为):突然大哭、打人、骂人、生气等。这是他们与外界沟通的特定方式,隐藏着某种未被满足的需求和对外界的反应。

认知症老人的反应式行为不是无缘无故出现的,一般包括四点原因:1.老人生理、心理的原因;2.照顾者不当的沟通方式、不友善的照护技术;3.不适应生活环境、被隔离带来的监禁感;4.社会关系方面,如明显被孤立,频繁接触陌生人,家人和老人的不友善行为等。

由于认知功能受损,认知症老