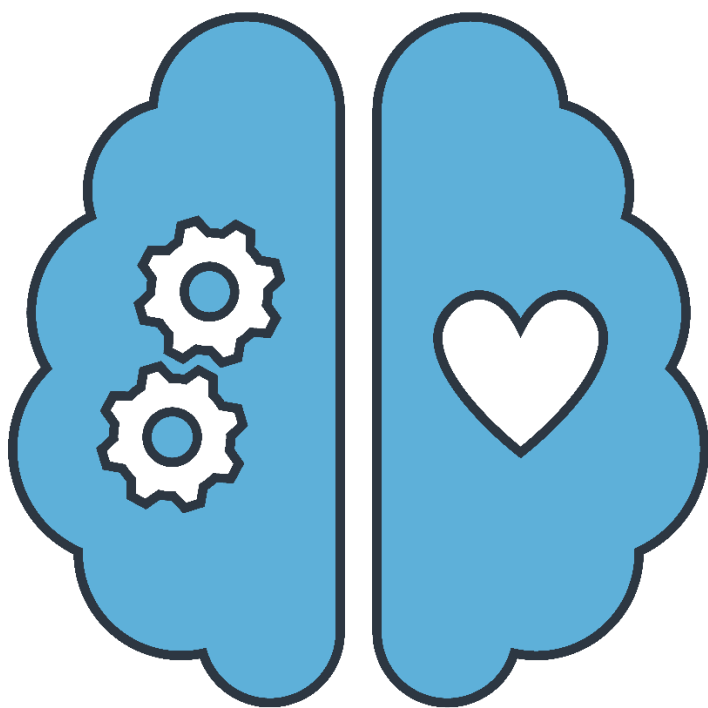


痴呆症友好活动 工具包

痴呆症患者参与指南



LIVE WELL
SAN DIEGO

目录

简介	1
以人为本的护理	2
社交活动	4
艺术活动	6
体育活动	8
音乐活动	10
烹饪活动	12
园艺活动	14
独立活动	16
资源和其他活动创意	18

致谢

本资料由 Age Well San Diego 老年痴呆症与脑健康小组和社会参与小组提供。Age Well 团队由老年人和来自不同社区组织的代表组成。这些团队由圣地亚哥卫生与公众服务局老龄与自立服务部负责协调。欲了解更多有关 Age Well San Diego 的信息，以及该计划如何与圣地亚哥老龄化服务综合框架（老龄化路线图）相融合，请访问 www.livewellsd.org/agingroadmap。

简介

无论我们的年龄或认知能力如何，保持身体和精神上的参与对身心健康都非常重要。这样做可以提升情绪、支持大脑健康、促进与他人的联系，并有助于提高生活质量。然而，对于痴呆症患者来说，由于大脑的变化，保持参与可能会变得更具挑战性。

照顾者和家庭成员在支持有意义的参与方面发挥着至关重要的作用，但要找到相关的活动并非易事。本工具包旨在简化这一过程，帮助创造适合痴呆症患者的机会。通过活动和互动中使用对痴呆症友好的方法，可以改善沟通，减少挫折感，让每个人都能更愉快地共享时光。

整合老年痴呆症友好型实践

对痴呆症患者友好的做法是一些简单、周到的方法，可以满足痴呆症患者的独特需求。这些做法可能包括给患者额外的时间做出反应、使用简单的语言或提供熟悉的、令人舒心的活动。最重要的是，这些做法关注患者能够做什么，并认识到他们尚存的优势、兴趣和能力对促进参与和尊严的重要性。以对痴呆症友好的方式参与，有助于创建一个更具包容性和支持性的社区。本指南旨在为您提供支持，帮助您开展有意义的、尊重他人的、富有同情心的活动 - 无论是在家中、日间项目中，还是在寄宿护理环境中。

“参与不是让人们忙忙碌碌，而是以一种赋予他们目的和意义的方式与他们建立联系。” - 痴呆症护理专家

Teepa Snow

以人为本的护理

以人为本的护理是为痴呆症患者提供有意义支持的基础。

以人为本的护理意味着关注整个人，而不仅仅是他们的诊断。要尊重他们独特的历史、价值观、生活习惯、兴趣和偏好。这种方法首先考虑的是人，而不是疾病。当你遇到一个痴呆症患者时，你只遇到了一个痴呆症患者。在活动方面，以人为本的护理意味着根据能给患者带来快乐、意义和联系的事物来选择或调整体验。以下是一些有助于引发对话和更好地了解某人的问题。

基本信息

- 他们喜欢别人叫他们什么名字？
- 他们在哪里长大？

生活经历

- 从事过什么工作？
- 他们最引以为豪的是什么？
- 他们是军人还是其他团体的成员？

兴趣爱好

- 他们喜欢哪种音乐？
- 他们喜欢什么爱好或消遣？
- 他们喜欢户外活动吗？
- 哪些活动能让他们感到平静或快乐？

日常作息

- 他们每天是否有重要的例行活动或习惯？
- 他们通常在一天中的什么时候感觉最好？
- 他们有喜欢的食物或饮料吗？

敏感问题

- 他们是否有不喜欢或会造成压力的事物？
- 是否有应该避免的话题？
- 他们喜欢安静的时间还是社交时间？

目标与快乐

- 是什么给了他们目标感？
- 什么能让他们开怀大笑？

快速入门提示

以人为本 - 根据他们的能力和技能、个性及其他兴趣为他们安排合适的活动。

练习适合痴呆症患者的沟通技巧

- **注意自己的感受** - 说话时使用积极、平静、友好的面部表情和语气。
- **避免争辩或纠正** - 聆听并试着找出他们所说的话的含义，以及任何潜在的情绪，如恐惧或悲伤。
- **做一个积极的倾听者** - 表现出你关心他们所说的话，并鼓励他们继续说下去。
- **鼓励非语言交流** - 要求患者用手指或手势帮助交流。

营造支持性环境

- **充分的无障碍环境** - 尽量确保道路平坦、防滑、颜色统一。
- **简单明了** - 确保活动的布局简洁明了，指示清晰简单。
- **易于使用的材料和工具** - 考虑使用符合人体工程学的工具（如园艺时的高床）。
- **放松的机会** - 提供一个安静的环境，并配备座椅，让自己和他人都有机会享受这一刻。
- **考虑身体舒适度** - 检查环境中的温度、声音、照明和其他可能的压力因素。

在活动期间，请记住：

- 活动并不是要严格遵守的；要有灵活性，并根据需要做出调整。
- 注意什么最有效（如最喜欢的活动、环境）。
- 有些活动可以一对一进行，有些则适合小组活动。
- 规划适合痴呆症患者的活动的目的是刺激和联系情感体验，而不是恢复记忆。
- 与他们一起开展活动，而不是对他们或为他们开展活动。

社会参与活动

社会参与是保持良好生活质量的关键组成部分。处于阿尔茨海默病或相关痴呆早期阶段的人可能仍然喜欢去他们过去喜欢的地方，比如最喜欢的公园、餐厅、博物馆，或者只是让家人和朋友参观他们。



摄影：阿尔茨海默氏症圣地亚哥：连接郊游。

“...我妈妈喜欢所有的活动，自由，活着。”

—— 参加社交郊游活动 ——

规划时：

- 计划室内或室外活动：
 - **室内** - 带上图画书、杂志、电影、拼图或游戏。
 - **户外** - 安排一些时间散步或在花园里度过时光。
- 邀请亲朋好友加入您的行列，或带上孙子孙女的艺术品。
- 您可以使用和扩展此工具包中概述的一些活动。

对话提示：

- 进行眼神交流并直呼其名，以引起他或她的注意。
- 说话缓慢而清晰，并根据需要重复信息。
- 避免测验。回忆可能是健康的，但要避免问：“你还记得什么时候吗？”

计划访问的其他提示：

- **计划白天的活动** - 痴呆患者在下午早些时候可能不会处于最佳状态。
- **坚持时间表** - 防止郊游变得太长和疲惫。
- 在社区外出时，随身携带一张商务大小的卡片，上面有关于如何与痴呆患者互动的提示和提醒。与社区成员（例如店员、出纳员、邻居）分享这些信息可以带来更积极的互动。
 - 例如，卡片上可以写着：“我的家人患有痴呆。他们可能会说或做一些意想不到的事情。感谢您的理解。”

艺术活动

艺术项目可以创造一种成就感和目标感。他们可以为痴呆患者和护理人员提供自我表达的机会。



摄影：阿尔茨海默氏症圣地亚哥：正在酝酿中的回忆。

“我母亲的思想受到了刺激，她可以看到她仍然可以创作艺术。她也喜欢社交。对她和我说来，这是一个非常积极的环境。”

—— 参加艺术活动 ——

活动理念：创意着色

材料：

1. 彩色铅笔、记号笔、蜡笔
2. 着色书或可打印的图画



步骤：

1. 首先创造一个轻松的环境。考虑在背景中播放柔和的音乐。
2. 选择一些要着色的东西。使用适合年龄的着色书或打印件。
3. 选择着色用品并将它们摆在桌子上。
4. 开始着色！
5. 提供鼓励，讨论这个人正在创造或回忆什么。

修改：

- 对于处于阿尔茨海默病或相关痴呆症晚期的患者，请使用更简单的图纸。

技巧：

- 避免任何太像孩子的东西。
- 选择他们能识别的图片（猫、花、鸟等）。
- 这项活动可以改编为个人活动或代际活动。

体力活动

积极运动可以帮助患有阿尔茨海默病和相关痴呆症的人感觉更好。运动有助于保持他们的肌肉、关节和心脏处于良好状态。你们可以一起锻炼，让它更加有趣和愉快。



摄影：阿尔茨海默氏症圣地亚哥：运动和运动。

“我喜欢积极的氛围和所有的笑容。”

—— 参加体育活动 ——

活动理念：坐姿练习

材料：

1. 带扶手的椅子
2. 毛巾
3. 砝码（可选）

修改：

- 如果可以的话，站起来做练习以获得更多挑战。
- 随着体重的增加，增加体重。

步骤：

1. 在日常活动开始前花 5 分钟进行热身（例如散步、跳舞）。
2. 进行适合自己能力的各种练习（例如，抬腿、肱二头肌弯举、抛球）*



摄影：圣保罗的高级服务

3. 例行训练后冷静下来，做一些简单的伸展运动。

* 请参阅本工具包末尾的“身体活动”部分中的资源。

技巧：

- 监测参与者以确保他们呼吸有规律，并注意疼痛或痛苦的迹象。
- 如果您没有现成的砝码，请使用汤罐或类似的替代品。
- 事先演示每个练习。
- 简单的步行程序也可能是有益的。

音乐活动

音乐可以很强大，因为它提供了一种连接方式，即使在口头交流变得困难之后也是如此。研究表明，音乐可以减少躁动并改善行为问题。



摄影：圣保罗的高级服务

“我婆婆会做音乐，听熟悉的音乐，能刺激她的大脑。”

—— 参加音乐活动 ——

活动创意：音乐回忆回忆

材料：

1. CD、磁带或其他音乐播放器（iPod、mp3）
2. 耳机/扬声器
3. 相关视觉辅助工具（例如专辑封面）



步骤：

1. 创建一个音乐播放列表，同时注意个人熟悉且有意义的选择。
2. 确保有一个轻松的环境。
3. 播放播放列表，观察并记录个人对每个音乐选择或曲目的反应。
4. 使用相关的视觉辅助工具唤起与记忆的联系，并在适当的情况下询问过去的活动、事件和经历。

技巧：

- 鼓励孩子和/或孙子孙女与亲人一起享受音乐。
- 使用音乐来创造您想要的心情。
 - 宁静的音乐可以帮助创造一个平静的环境，而节奏较快的歌曲可以提振精神。
- 鼓励跟着唱歌和运动。
- 为避免混淆，请选择不间断的音乐来源（无广告），并注意音量。
- 有关播放列表的链接，请参阅本工具包末尾的资源。

烹饪活动

多年来，许多人会花很多时间准备或处理食物。提供继续这样做的机会可以给人一种目标感和有用感，这可能会增强信心和自尊，并促进对食物和用餐时间的兴趣。



活动理念：准备水果沙拉

材料：

1. 水果种类繁多
2. 水果/蔬菜削皮器
3. 水槽洗水果
4. 勺子和碗



步骤：

1. 让患有痴呆的人选择他们选择的水果包含在水果沙拉中。
2. 鼓励参与者闻一闻和触摸水果，并谈论它的气味和味道。
3. 让他们协助清洗水果或其他准备任务。
4. 通过谈论水果在世界上的来源来参与对话。
5. 鼓励他们为自己和/或他人将水果沙拉舀入碗中。

修改：

- 如果这样做是安全的，请让您的亲人协助完成更困难的任务，例如剥皮或切碎水果。

技巧：

- 将活动链接到主题、假日或活动，例如复活节、圣诞节或万圣节。
- 从他们的生活经历中了解一个人物与食物和用餐时间的联系。
- 通过让儿童或青少年参与食物准备，使这项活动具有代际性。

园艺活动

大自然是治疗性的。园艺和种植可以对个人的福祉产生积极影响，包括那些患有痴呆症和其他残疾的人。



摄影：圣保罗的高级服务：日间中心的参与者种植和维护自己的城市花园。

“我的婆婆可以表达自己，在理解、温暖和富有同情心的人身边做自己。”

—— 参加园艺活动 ——

活动理念：园艺

材料：

1. 土
2. 托盘或锅（可选）
3. 种子或幼苗
4. 园艺工具（如铲子、铁锹和锄头）

步骤：

1. 邀请痴呆患者选择他们想要使用的种子或植物。
2. 齐心协力，按照随附的说明播种。您可能希望轮流在土壤上打洞，拍打植物周围的泥土。
3. 定期给植物浇水。
4. 维护花园和您的参与者参与该过程。（例如，浇水、修剪）。

修改：

- 如果没有室外区域，请在室内种植一些植物。即使只照顾一株植物，也能提供一种目标感和乐趣。

技巧：

- **种植** - 选择色彩鲜艳、气味优美、触感有趣的植物。
- **推荐植物** - 康乃馨、柠檬百里香、迷迭香。
- **环境** - 选择能够在周围环境中茁壮成长的植物。
- **放松的机会** - 在花园里提供庇护所和座位，以便人们可以坐下来，尽情享受，与您、家人和朋友一起享受时光。

独立活动

如果有些日子你无法积极地与你所爱的人接触，那也没关系。有许多刺激的活动可以让您的亲人在您处理其他任务时独立工作。当您的时间有限或需要自我照顾时，独立活动也很有用。



“当我父亲愉快地从事独立活动时，我可以与家人共度美好时光。”

—— 看护人 ——

活动创意：排序和匹配

材料：

1. 任何现成的、可以分类的材料，例如纽扣、卡片、勺子、袜子和其它物品。



步骤：

袜子示例 -

1. 提供多种颜色的袜子。
2. 要求他们按颜色对袜子进行分类。此步骤可能因您提供的材料而异。例如，您可以按大小或形状对项目进行排序。
3. 如果需要，帮助他们。
4. 只要他们喜欢，就可以继续重复任务。
5. 如果他们想要新的活动，请尝试更改任务或材料。

技巧：

- 确保提供的所有物品都不能轻易吞咽。
- 让他们做自然而然的事情。关键是要激发兴趣。
- 事情是否“正确”并不重要。

其他独立活动创意：简单的宾果游戏、拼图、相册、音频、书籍、旧家庭视频

资源和其他活动创意

痴呆症友好：

1. 痴呆症友好型美国：www.dfamerica.org
2. Age Well San Diego，老年痴呆症友好型：
www.livewellsd.org/dementiafriendly

艺术与音乐：

1. <https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/art-music>
2. [BBC Music Memories（音乐回忆）](https://www.bbc.com/music/memories)：提供约 1800 个过去 100 年的音乐片段，可帮助探索某人喜欢的播放列表。
(<https://musicmemories.bbcwind.co.uk/>)
3. 生活播放列表：<https://www.playlistforlife.org.uk/>

体育活动：

1. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ConditionsAndTreatments/dementia-activities-and-exercise>
2. https://go4life.nia.nih.gov/sample_workout/6-flexibility-exercises-older-adults/
3. <https://www.nia.nih.gov/health/staying-physically-active-alzheimers>

烹饪：

1. <https://www.scie.org.uk/dementia/living-with-dementia/eating-well/activities-around-food.as>

园艺：

1. <https://lakesidemanor.org/dementia-gardens-help-people-alzheimers-dementia/>
2. <https://www.understandtogether.ie/bloom/Detailed-garden-design-info-final.pdf>

独立活动：

1. <https://www.nccdp.org/resources/AlzheimersDementiaActivityIdeas.pdf>

使用的其他资源：

1. <https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/activities>
2. <https://www.alzsd.org/services/social-activities/>
3. <https://www.alzheimers.org.uk/blog/steves-story-paradise-lodge-singing-with-dementia>
4. <https://www.nia.nih.gov/health/adapting-activities-people-alzheimers-disease>

有关针对老年人和残障人士的计划、服务和资源，请访问 www.aging.sandiegocounty.gov 或拨打 1-800-339-4661 联系我们