

# 上海首个认知症友好社区标准出台。长宁区虹桥街道“记忆家”平台让患者和家属看到希望

# “人老了总归要变笨,但是我想笨得慢一点”

■本报记者 舒抒

今年敬老节恰逢国庆假期,居住在长宁区虹桥街道的数十位老人收到了手工编织的帽子、围巾和手套。这些作品的制作者也是虹桥街道的老年居民,她们还有一个身份——“尽美·虹桥记忆家”的志愿者。在步入深度老龄化的上海,“小老人”照顾“老老人”已不稀奇。这些志愿者的服务对象有个共同点——都是认知症患者。

今年9月23日,《长宁区认知障碍友好社区建设标准》(以下简称《标准》)出台,这是上海首个认知症友好社区标准。自2018年6月起,长宁区60岁以上户籍老人已占37%,花了一年多时间,虹桥、华阳、江苏等三个街道开展不同程度的认知症筛查。而今筛查接近尾声,这些老年人认知症发病率数据将成为上海乃至全国制定认知症照护政策的科学依据之一。

有什么办法能让认知症老人“忘”得慢一点?家人该怎么办?认知症友好社区能做些什么?带着一连串问题,记者走进了“虹桥记忆家”。

## 即便患上了认知症

### 也可以安心在社区生活

家属深知照护认知症老人的不易,但政府部门选择直面和解决这个难题,让他们倍感欣慰,也看到了希望。

一个人在复杂的注意力、执行功能、学习和记忆、语言、知觉运动、社交认知等一个或多个认知领域里,与先前表现的水平相比存在显著的衰退,那么就可能存在认知障碍。

《标准》开篇明确了认知症的定义,以及认知症友好社区的适用范围、基本建设要求、全程服务要求、社区环境要求和保障机制要求。但长宁区民政局局长章维坦言,《标准》制定前,中国内地并无先例。因此,除了专业部门和社会组织参与,还参考了日本、澳大利亚、英国等认知症友好社区建设较成熟国家的经验。

“标准只是一个框架,具体的工作流程、模式要靠实践来总结。”上海尽美长者服务中心总干事费超说。他还兼任虹桥记忆家项目负责人,今年2月起,与年轻社工谷东雪开始为居民提供认知症相关服务。两人的工作职责可用两句话概括:让健康老人远离认知障碍;让认知障碍家庭轻松快乐。费超负责前一句,即认知症的科普和筛查;谷东雪负责后一句,包括老人的干预训练、家属俱乐部、服务资源对接等,每个月,记忆家都举办家属沙龙,居民想要找有认知症床位的养老院或进行居家改造,也能第一时间联系他们。费超说,老人最常参与的是小组训练,包括认知刺激训练法和蒙特梭利干预法两种,后者虽然源于儿童教育,但对刺激智力开发、延缓老人大脑功能下降也有帮助。

在老人训练时,一旁的“阿姨妈妈”志愿者会协助谷东雪一对一与老人交流。阿姨们在每周三的下午定期“团建”。国庆前夕记者采访时,阿姨们正热火朝天地织毛线,为老人们准备国庆和敬老的“双节”礼物。一旁塑料盒里摆放整齐的是她们用五颜六色的串珠编织的兔子、金鱼、宫灯,这些都将成为帮助老人进行干预训练的“法宝”。

章维介绍,类似虹桥街道这样建立在社区综合为老服务中心内的“记忆家”平台,是眼下老百姓能亲身感受认知症友好社区建设成果的地点之一。

人的变化更为直观。在虹桥记忆家,记者



“虹桥记忆家”志愿者每周三下午定期聚会,为协助老人训练做准备。 均舒抒 摄



“记忆家”门口黑板提示老人当天日期和季节。



工作人员使用科技助老设备演示康复训练。

## 人们观念慢慢改变 是“认知症”不是“痴呆”

互联网技术、传感器、穿戴设备对于老年照护问题的效能提升有很大帮助。但“照护”最后的落脚点是人与人的交流。

注意到,身为“95后”,谷东雪与老人交流的方式明显与她的同龄人不同,不像“年轻人”与“老人”之间的接触,更像忘年交之间的交流。小谷说,相比自己一年来在专业和待人接物上的变化,患者的进步让她感到更大的成就感。

“一天早上,我很早到记忆家做准备,没想到一位我培训过的患者阿姨已坐在大厅,一旁的凳子上放着满满一袋包子、馒头。”小谷告诉记者讲述“一袋馒头”的故事。原来,前两天阿姨找小谷做“音乐沙发”训练时,听说小谷大学毕业来到上海后很想念家乡山东的面食,于是第二天就拿着一张写着馒头店地址的纸条给小谷。“我当时很感动,阿姨怕自己忘记还专门写了纸条。”可惜由于工作太忙,小谷当天没去成。出乎小谷意料,第二天上午,老人就拎着装满肉包、菜包、豆沙包、花卷和馒头的保温袋,一大清早来记忆家等候。

“其实这位阿姨对自己的状况很清楚,2009年就查出认知功能退化,但她坦然接受病情,一直在积极地锻炼,家人也很支持。”最令小谷感动的是老人说的一句话:“人老了总归要变笨的,但是我想让自己笨得慢一点。”

友好社区建设改变的不仅是患者、社工和志愿者,还有家属。家住江苏路街道的张阿姨的父亲今年96岁,在去年的筛查中确诊患有认知障碍。老先生块头很大,家里人为了擦拭、翻身、更换纸尿裤时常不配合,家人身心俱疲。居委会和来自专业服务机构“颐家”的社工上门,不仅为老先生顺利申请了长期护险,享受专业的居家照护服务,家属们也通过参与社区培训提升了居家照护的能力。

“慢慢地老父亲的精神状况好了,他知道上门服务的工作人员对他好,总会把好吃的留给他们。”张阿姨说,自己深知照护认知症老人的不易,但是政府部门选择直面和解决这个难题,家属们倍感欣慰,也看到了希望。

“即便有一天我患上认知症,也可以安心在社区生活。”

在虹桥记忆家,另一间电脑房吸引了记者的注意。费超介绍,这里主要提供科技助老服务,比如通过第三方开发的健脑游戏,老人可以像下五子棋那样锻炼记忆力,脑功能自测更是只需一台平板电脑就能完成。电脑房一台酷似人工智能感知设备的“游戏机”用于锻炼老人反应力,方便行为功能障碍患者进行康复训练。

在费超看来,互联网技术、传感器、穿戴设备对于老年照护问题的效能提升有很大帮助。伴随老龄化社会逐渐深入,老百姓养老意识的提升以及政府对认知症的支持引导力度不断加大,认知症相关的养老领域也可以让各行各业大展拳脚,“但是设备始终无法替代人的照护,因为‘照护’最后的落脚点,还是人与人的交流。”

不过,让机器更好地帮助工作人员完成对老人的照护,在这位“85后”理科生看来大有可为。“现在测老人健康体征数据的机器能做到第一时间发出警报,这样一个护理员就可以同时看护十几个老人。”他建议,相较研发直接面对认知症患者服务的器械,科技企业不妨多开发辅助设备,帮助工作人员提升服务,而相关数据的采集过程,则能让企业真正明白哪些是“C端”患者真正需要的服务。

事实上,相较于存量养老院、新建养老机构的硬件改造,软件的投入才是推进认知症友好社区建设的突出难点。章维说,一些认知症照护发展较成熟的国家,可以根据患者的病程、病程、主要病症,制定非常细化、专业化的照护方案。而我国目前在这一领域尚处发展的

初级阶段。破题的一大关键,是政府部门与专业机构、社会组织间的积极联动。记者了解到,在此前的筛查中,上海市精神卫生中心专家反复论证,为长宁三个试点街道制定了三个不同环节的筛查测试,包括第一阶段用于家庭自查的AD8量表和改进而成的脑健康自评问卷,第二环节使用的蒙特利尔认知评估量表,即“MoCA量表”,以及被MoCA测评为高风险对象后的第三环节,即全科医生和专科医生的分步诊断,由此确定患者属于哪一种认知障碍。

“没有卫生部门、精卫中心的协助,筛查肯定无法专业、高效地完成。”章维表示,筛查要动员民政、卫生以及医院、精卫中心、社会组织等多方形成合力,还需居委会、街道前期与居民大量沟通,才能确保数据的准确性、样本采集的可靠性和结论的科学性。患者确诊后下一步是由政府托底服务,还是根据患者的经济条件逐步引入市场化服务,这些都是《标准》制定后,需逐一细化的内容。

目前,认知症照护队伍建设已纳入长宁区养老服务队伍建设的重要组成部分,还开设了认知症照护管理师和护理人员专题培训班,逐步建立起专业化的认知症照护队伍。令人欣喜的是,这支队伍中青年身影越来越多。在认知症照护的第一线,新一代中国青年对自我价值、自我使命的认知也正在改变。

在谷东雪的朋友圈,有她喜欢的歌手毛不易的歌曲分享,也有大量关于认知症的科普文章转发。小谷说,去年,大学毕业后,同学们刚听说她的工作也曾不解。随着小谷一年来持续在朋友圈分享记忆家活动的照片、感想,远在全国各地的同学们也慢慢转变观念。“有人主动发微信告诉我,自己刚刚纠正家人的措辞,要用‘认知症’而不是‘痴呆’,我觉得自己的工作比想象中更有意义了。”

数据显示,中国目前有近1000万认知症老人,其中上海有近30万认知症患者。现在人们所能做的,是让老一辈有所养、老有所依,让每一代人的付出都不被忘却。

## 构建开放度高互动性强的创新生态

设了欧洲同步辐射光源、劳厄-耶那-中子研究所、欧洲分子生物学实验室等一批大科学装置和实验室。

经过70多年发展,这座法国小城形成了以5个大科学装置为依托,能源、信息技术、物质等领域交叉融合,基础研究、应用研究和产业部门协同发展的创新生态,成为全球名列前茅的科学中心。在格勒科半岛,有两个大型园区——微纳米技术园区(MINATEC)和格勒先进技术创新园(GIANT)。MINATEC主任让-查尔斯·吉博介绍,2006年成立的这个园区旨在打造微电子和纳米技术产业集群,将科研机构、高校、企业的研发人员集聚在一起,覆盖从基础研究到应用研究,再到技术转移、工业应用的整条科技创新链。GIANT的创立也是基于这种理念,这个大型园区由CEA、CNRS、3个大科学装置、当地3所高校共同发起,旨在营造和谐的创新生态,促进学科交叉和资源互补。过去10年里,GIANT每年迎来国外访问学者9000人以上,孵化出200多家企业。

中国驻法国大使馆公使衔参赞孙玉明认为,我国正在建设的上海张江、北京怀柔、安徽合肥综合性国家科学中心可对标格勒诺布尔,采用发达国家通行的跨机构组建联合研究团队、形成多学科交叉集聚的协同创新模式,并制订相应的个人、团队和管理部门考核评价体系,探索科研组织模式的新思路新做法。多次赴格勒诺布尔调研的中国驻法国大使馆科技处二秘茹志涛说,法国科研机构、高校间合作十分密切,组建联合研究团队是常态。与之相比,我国科研机构和高校彼此分割,合作相对薄弱,“比排名、抢资源”屡见不鲜。“希望国家科学中心建设能打破以往科研院所和高校的‘跑马圈地’模式,破除协同创新的藩篱,树立我国跨机构、跨学科协同创新体系的标杆。”

“要提高创新策源能力,构建创新生态至关重要。”上海市科学学研究所战略规划研究室主任朱彦博士说,“科研机构在物理空间上的集聚提高了‘科研密度’,但这不等于‘创新浓度’。上海张江需要探索以使命为导向、跨机构集中攻关的科研组织模式,构建开放度高、互动性强的一流创新生态,把‘科研密度’转化为‘创新浓度’。”

## 抓冲刺 确保完成全年目标任务

(上接第1版)应勇指出,做好四季度工作,要全力实施“三大任务、一大平台”。临港新片区要坚持高水平规划、高质量建设,力争尽快取得实际成效;科创板要在培育储备更多上市资源上下功夫;推进长三角一体化发展,要加快临港新片区、长三角生态绿色一体化发展示范区、虹桥商务区“三大重点区域”建设;同时,要继续以一流的城市环境、一流的服务保障,确保进博会越办越好。

“必须绷紧稳增长这根弦,集中精力抓经济,心无旁骛谋发展,千方百计稳增长。”应勇指出,重大项目是稳增长的重要依托,要狠抓项目推进,全力推动一批已开工重大产业项目投产达产,确保一批已签约项目尽快落地,争取更多重大基础设施项目早开工。要确保促进经济持续增长和高质量发展政策落地见效,让企业得实惠。要抓紧出台优化营商环境3.0版,切实解决“企业困难在哪、政府服务就到哪”,“一网通办”要实现“双减半、双一百”的年度目标。要加快培育壮大新动能,坚定不移走创新驱动发展的道

路,结合科创中心建设,加快推进关键核心技术攻坚突破,着力推进集成电路、人工智能、生物医药等产业发展。要结合巩固提升实体经济能级,切实打好产业基础高级化、产业链现代化的攻坚战,加快推进制造业高质量发展。

应勇指出,着力解决“老小旧远”突出问题。旧区改造要坚持留改拆并举,坚持风貌保护、城市更新、旧区改造与旧区建设、住房保障统筹考虑,力争超额完成更多旧改任务。农民集中居住要切实完成今年的既定任务。养老、托育等市政府实事项目要确保按期高质量完成。同时,要确保城市运行安全,确保重大风险有效防控,确保社会大局安全稳定。

应勇指出,完成全年目标任务,关键在各级领导干部,要结合巩固深化第一批“不忘初心、牢记使命”主题教育成果和全面开展第二批主题教育,持续改进政府作风,为各项工作提供坚强保证。要紧盯工业稳增长、重大工程建设等既定目标,迎难而上,确保交出满意答卷。任务越是艰巨,越要敢于担当,争取尽快打开发展新局面,再添发展新动力。越是岁末年终,越要严守纪律,坚决防止铺张浪费。

## 德国药企首次参展锁定大展台

今年年初,公司已宣布扩建位于张江的生物制药工厂,未来五年,我们计划在中国新增投资1.74亿欧元,除了扩建位于上海张江生物制药工厂,还将升级那里的动物健康管理中心,并扩建位于泰州和南昌的动物保健工厂。

记者:在第二届进博会上,勃林格格勒翰会带来哪些新的产品和技术?具体有什么亮点?

记者:在第二届进博会上,勃林格格勒翰会带来哪些新的产品和技术?具体有什么亮点?

高齐飞:本届进博会上,我们将首次发布多个创新解决方案,“卒中全病程解决方案”就是其中之一。这是一个针对脑中风疾病的全程解决方案,脑中风对人类健康威胁很大,

中国政府也非常重视脑中风预防和救治,在健康中国2030规划纲要中专门提到如何提高整个中国社会在脑中风防治领域的水平。在过去数年中,勃林格格勒翰围绕脑中风开展了非常多的研究和探索,我们希望帮助患者面对他们在中风每一个阶段遇到的困难和挑战,例如,如何缩短中风患者就医的时间,以及如何让患者送达医院后马上得到救治,因为对于中风病人来说,时间是非常重要的。不过,光靠勃林格格勒翰一家之力远远不够,所以我们在提供自己的药品和解决方案的同时,也会发起或

## 第二届进博会筹备进入临战冲刺

(上接第1版)要努力提升发展成就的说服力,全力建设好中国馆,全面优化、完善、提升城市服务和展会保障,生动展现我国的发展水平和制度优势。要努力提升虹桥国际经济论坛的影响力,有效扩大我国在国际经济秩序方面的参与度和贡献力。

“筹备工作已不到一个月,我们的任务将更重、节奏将更快,压力也将更大。”应勇指出,各工作组要再接再厉,严格对照目标,坚持问题导向,狠抓工作落实,按照总体方案、实施方案和总任务部署,扎实做好重大活动、展会业务、安保交通、外事保障、新闻宣传、接待服务、城市运行等各项工作。上海作为进博会的举办城市,有关部门要义不容辞,全力以赴,圆满完成好中央交给上海的重大政治任务。

应勇指出,要进一步加强协调配合和组织保障,确保执委会高效运作。各工作组要选优配强,做到思想到位、组织到位、人员到位、责任到位。要抓紧入驻现场办公,切实做好准备工作,上海将全力做好各项保障服务。要抓紧建立工作机制,进一步加强信息沟通和协作配合,及时、主动发现和解决问题,共同做好最后阶段的筹备工作。

商务部副部长王炳南,公安部副部长孙力军,商务部部长助理任鸿斌,市领导陈寅、周慧琳、许昆林、彭沉雷、龚道安、汤志平参加会议。

参与多个项目,特别是在医生教育、患者教育以及公众疾病教育等方面,希望能和政府及社会各界一起合作,提高公众和整个社会对于脑中风危害性的认识,共同应对这一疾病带来的挑战。

另外,我们还将展示“整合动物健康管理”,它主要是通过数字化手段,把现有的疾病预防手段,比如疫苗防治手段等,整合到基于大数据分析和技术相结合的解决方案中,为养殖户提供包括疾病预测、防护、诊断和治疗等环节在内的综合解决方案,实现全面的动物健康管理,提高养殖效率。这个健康管理解决方案涵盖了生猪、家禽等多个动物养殖领域,也可应用于宠物动物保健。

60岁以上老人认知症发病率6.2%至7.2%  
大量患者未意识到自己生病

■本报记者 舒抒

68岁的老罗最近迷上一款“宝盒游戏”,根据图纸上的位置,把相应的彩色串珠固定在底板上,就能一步步拼接到图纸上的图案。虽然这像是幼儿园小朋友玩的游戏,但老罗迷上的原因很简单,他要为自己进行认知症的干预训练。

## 80岁以上发病率超20%

2015年,老罗被诊断为中重度血管性认知症,但生活尚能自理。2018年,在虹桥街道对部分老人开展认知症筛查后,上海尽美长者服务中心的社工就定期上门为老罗做评估和训练。而今,曾行动不便、固守在家的老罗,已从长顺路的家步行到安顺路上的虹桥街道社区综合为老服务中心。街道700多米的距离要走近40分钟,但老罗自己推着轮椅走一段,再由妻子邵阿姨推着走一段,交替之下能顺利完成全程。在为老服务中心大门前,年轻社工谷东雪已早早迎接两位老人,带着他们乘坐电梯抵达中心三楼的虹桥记忆家。老罗会根据当天的课表参与小组训练,一旁的志愿者们主动和邵阿姨聊天,从当天晚饭烧什么菜,一直聊到老罗的训练进展。每次和同龄姐妹们聊天,让邵阿姨感到轻松不少。

在老罗生活的长宁区,58.1万户籍人口中,60岁以上老人有21.37万人,是全国老龄化程度较高的城区之一。长宁区民政局局长章维介绍,2018年6月,长宁区在区中心、市疾控中心指导下,区民政局、区卫健委、区疾控中心、各社区卫生服务中心以及上海尽美长者服务中心、上海颐家养老服务中心等社会组织和企业合作,选取三个街道约2.4万名老人进行认知症筛查。结果显示,60岁以上老年人认知症发病率约6.2%至7.2%,80岁以上老人发病率超20%。

## 认知症患者家属压力更大

“虽然2018年上海已在全国率先把认知症照护床位建设纳入市政府实事项目,但全市只有不到2000张床位,数量远远不够。”章维算了笔账:长宁区21万老人,如果按6%的发病率计算,至少有1.2万至1.3万老人需要认知症床位。更关键的是,大量患者并未意识到自己生病,家属也只将认知障碍的症状当成老年人“正常”的记忆衰退。

上海尽美长者服务中心总干事费超是《标准》的主要起草者之一,他说,人们对认知症普遍不了解,不少家属都是等街道派出所打来电话,告知家中老人走失请子女来接,才知道父母患上认知障碍。而此时,大部分人的病程已进入中期。

容易被忽视的是,认知症患者家属的压力更大。费超说:“有些老人的基本生活能力严重退化,只能卧床,往往住超出家属的专业护理范围。”即便只是每日担心老人走失、出现意外,也令家属操心万分。建立认知症的友好社区,是调动社会力量对认知症。那么,建立认知症友好社区的标准是什么,做到什么程度才算“友好”,软件和硬件要如何匹配……这些都是章维和同事们必须面对的挑战。