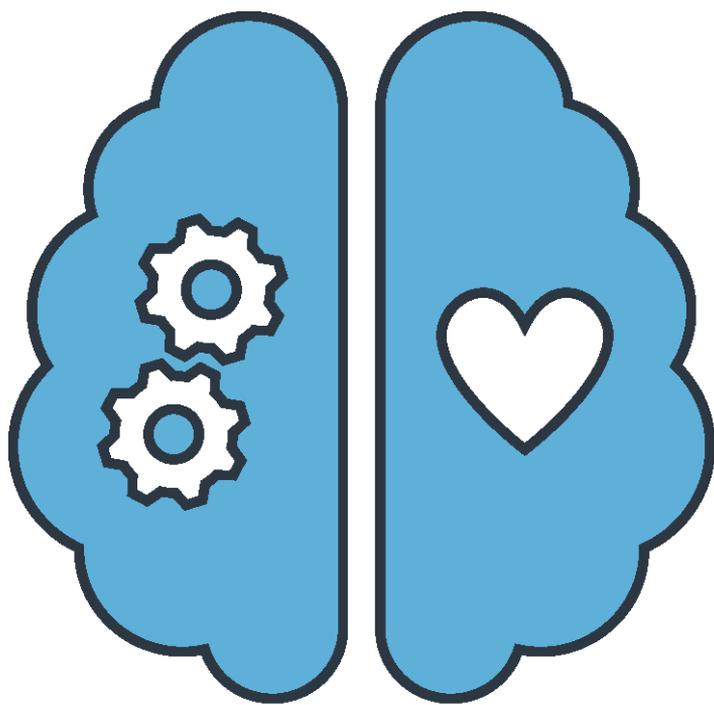


# 认知障碍症友善 活动工具包

吸引痴呆患者参与  
的指南



LIVE WELL  
SAN DIEGO

## 确认

该资源由健康增龄圣地亚哥痴呆症友好团队和社会参与团队为您提供。健康增龄团队由老年人和来自各种社区组织的代表组成。这些团队由圣地亚哥县卫生与公众服务局，增龄 & 独立服务协调。要了解有关健康增龄圣地亚哥的更多信息以及它如何融入该县的老齡化服务综合框架，即老齡化路线图，请访问

[www.livewellsd.org/agingroadmap](http://www.livewellsd.org/agingroadmap)。

## COVID-19 注意：

该工具包是在 COVID-19 爆发之前由 健康增龄圣地亚哥痴呆症友好和社会参与工作组创建的。这种不断变化的情况导致日常生活发生了许多变化，包括公共卫生命令和建議，要求不在同一家庭中的人保持社交距离。由于目前的情况，可能很难在每种情况下实施本工具包中概述的活动。以社区的安全和福祉为重中之重，鼓励该工具包的用户创造性地思考如何在遵守 [当地公共卫生命令](#) 的同时参与以下活动。

有关 **COVID-19** 的最新信息和圣地亚哥县的指南，请访问 [www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com)。

有关在 **COVID-19** 期间为老年人和残疾成年人提供帮助的计划、服务和资源，请访问 AIS 网页，网址为 [www.aging.sandiegocounty.gov](http://www.aging.sandiegocounty.gov)。在页面顶部，有一个指向 COVID-19 社区资源的链接。该网页为护理合作伙伴提供有关 COVID-19 和支持痴呆患者的资源和信息。您将找到视频资源，其中包含有关如何与患有痴呆的亲人谈论 COVID-19、安全探视习惯、卫生习惯（例如洗手）以减少 COVID-19 传播等的提示。

# 目录

介绍.....	1
社会参与活动 .....	3
艺术活动.....	5
体力活动.....	7
音乐活动.....	9
烹饪活动.....	11
园艺活动.....	13
独立活动.....	15
资源和其他活动创意 .....	17

# 介绍

无论我们的年龄或认知能力如何，保持身心活跃都很重要。好处可能包括丰富的人际关系、更好的心理健康、更强壮的身体和整体生活质量的提高。对于痴呆患者来说，保持活跃可能会变得困难，因为他们的记忆、推理和功能能力存在问题。

家庭和护理人员在帮助痴呆患者保持参与方面发挥着关键作用。然而，找到合适的活动可能是一个挑战。开发此工具包是为了使搜索活动变得更加容易。此外，该指南还介绍了“对痴呆友好的做法”，即更好地与痴呆患者沟通和支持的方法。通过将痴呆友好的视角应用于活动和互动，沟通将得到改善，挫败感可能会减少，在一起度过的时光会更加愉快。

**有关想法和资源的更多信息，请参阅本工具包的末尾。**

## **整合痴呆症友好实践**

究竟什么是对痴呆友好的做法？这些做法支持痴呆患者的需求，帮助他们感到被重视，并使他们更容易在社区中保持活跃。一个例子是，在提出问题时，允许人们有足够的时间处理或回答。本指南将痴呆友好的做法纳入建议的活动。有关更多信息，请参阅本工具包末尾的资源。

通过对痴呆友好的方式与痴呆患者接触，您正在帮助建立一个对痴呆友好的社区。我们希望本指南能够支持您努力提供有意义、尊重和同理心的活动和互动，无论是在家中、在日间计划中还是在住宿护理机构中。任何人都可以应用对痴呆友好的原则和实践来促进每个人都可以享受的环境。当我们更多的人为这些努力做出贡献时，我们的社区将对所有人更具包容性。

# 快速入门提示

**以人为本** - 将人们与适合他们的能力和技能、个性和其他兴趣的活动相匹配。

## 练习对痴呆友好的沟通技巧

- **注意自己的感受** - 说话时要有积极、冷静、友好的面部表情和语气。
- **避免争吵或纠正** - 倾听并尝试在他们所说的话中找到含义，以及任何潜在的情绪，例如恐惧或悲伤。
- **做一个积极的倾听者** - 表明你关心他们在说什么，并鼓励他们继续。
- **鼓励非语言交流** - 要求对方用手指或手势来帮助交流。

## 设计支持性环境

- **足够的可达性** - 尽量确保路径水平、防滑且颜色单一。
- **保持简单** - 确保您的活动具有简单的布局和清晰简单的方向。
- **易于使用的材料和工具** - 考虑使用符合人体工程学的工具（例如，园艺时的高架床）。
- **放松的机会** - 提供一个带座位的平静环境，以便该人和其他人有机会享受这一刻。
- **注意身体舒适度** - 检查环境中的温度、声音、照明和其他可能的压力源。

## 在活动期间，请记住：

- 这些活动不打算严格遵守;要灵活，并根据需要进行调整。
- 记下什么最有效（例如，最喜欢的活动、设置）。
- 有些活动可以一对一使用，有些活动可能适合小团体。
- 痴呆友好活动计划的目标是刺激和与情感体验的联系;不是记忆的恢复。
- 与他们一起做活动，而不是对他们或为他们做活动。

# 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 —

## 活动理念：社会参与

### 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，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）\*



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、袜子和其他物品。



### 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. 美国痴呆症友好组织: [www.dfamerica.org](http://www.dfamerica.org)
2. 健康增龄圣地亚哥, 痴呆症友好: [www.livewellsd.org/dementiafriendly](http://www.livewellsd.org/dementiafriendly)

## 艺术与音乐:

1. <https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/art-music>
2. <https://www.alzheimers.org.uk/dementia-together-magazine/dec-jan-2018-2019/activity-ideas-enjoying-music>
3. **BBC音乐记忆:** 提供过去 1,800 年的大约 100 个音乐片段, 这可能有助于探索某人在他们的播放列表中想要什么。  
(<https://musicmemories.bbcrewind.co.uk/>)
4. 终身播放列表: <https://www.playlistforlife.org.uk/>

## 身体活动:

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/](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://championsforhealth.org/wp-content/uploads/2019/09/09.20.19-CFH-Alzheimer-Project-BookletEMAIL.pdf>
2. <https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/activities>
3. <https://www.alzsd.org/services/social-activities/>
4. <https://www.alzheimers.org.uk/blog/steves-story-paradise-lodge-singing-with-dementia>
5. <https://www.nia.nih.gov/health/adapting-activities-people-alzheimers-disease>