

“16年好友”再度合作——四平路街道与同济大学已启动老年认知障碍友好社区建设试点 让“花朵的凋零”来得更慢一些

■记者 汤顺佳

随着我国人口老龄化进程进一步加快,阿尔兹海默病等神经退行性疾病所引发的认知障碍问题愈发受到社会的关注。作为我国老龄化程度最高的城市之一,上海于2019年率先在全国启动“老年认知障碍友好社区建设试点”。

2020年,上海公布老年认知障碍友好社区建设试点项目第二批试点街道,杨浦区四平路街道“榜上有名”。四平路街道是杨浦典型的老工人新村集聚区,辖区内70%以上的住房房龄都在五十年以上,且老年居民比例较高,9万余常住人口中,除去同济大学的2万余名师生,剩下的居民中有近40%超过60周岁。

日前,四平路街道和同济大学老龄语言与看护研究中心合作,正式启动老年认知障碍友好社区建设试点。

从“掉落的第一片花瓣”切入治疗

据最新研究显示,我国60岁及以上人群中,患有各类认知障碍的人数超过1500万,轻度认知障碍整体发病率超过了15%,80岁以上老年人中的发病比例接近25%。

有人将认知障碍患者身体功能的衰退,比作花朵的“凋零”。而掉落的第一片“花瓣”,通常是语言功能:张口忘词、口齿不清、语言偏颇……

“老人出现认知障碍症状后,本人和家属都会将其视为年龄增长带来的正常‘副作用’,殊不知这是一种病症。因此,家属的第一反应是让老人尽可能待在家里,不要出门,减少他们遇到‘危险’的可能性。”同济大学老龄语言与看护研究中心秘书长黄立鹤,同时也是同济大学外国语学院副教授,对语言学颇有研究。他表示,其实,认知障碍老人闭门不出,断绝与外界的沟通,反而会加剧病情恶化。

2019年,老年认知障碍友好社区项目在上海的28个街镇实现首批试点,次年第二批又新增50个,其中,以语言功能为治疗首要突破口的,四平是头一个。项目中,四平路街道向同济大学老龄语言与看护研究中心购买服务,由研究中心的专业力量进行实地操作。

记者了解到,研究中心将开展三方面干预:认知健康知识普及、认知评估社区筛查、认知干预照护培训。其中,筛查过程主要有向社区家庭发放MMSE量表(简易精神状态评价量表)、MoCA认知量表(蒙特利尔认知评估量表)、语言能力相关量表等三方面电子量表,初步判断对象的精神状态。对于老人的语言功能受损情况,将进行重点考量。“比如,老人说话能不能说清楚,能不能准确表达,会不会突然忘词,这些都可能是认知障碍早期征兆。”

从“语言”着手筛查,也从“语言”切入治疗。早期识别和认知干预,是改善当前老年人认知障碍、改善语言衰老现象的关键因素。利用语言活动进行认知干预是目前国际上老龄化程度高的发达国家采用的前沿方法。

“国外有一个著名的‘修女实验’,对美国一家修道院里的600多名退休修女进行研究,发现她们的大脑和常人一样,随着年纪增长而受损,但其中相当一部分脑损伤患者没有表现出记忆缺陷。也就是说,更多的语言学习、团体活动和生活习惯等因素,可

能对增强人体认知保护有效。”黄立鹤表示,他们将为认知障碍老人开展一系列“非药物治疗”,包括认知能力、运动能力、情绪管理、语言课程、艺术兴趣等多方面训练,如手指操、八段锦、绘画、手工、声乐等,通过鼓励老人走进社区,多与人交流,一起做做游戏、跳跳操,尽可能激活老人的语言功能,延缓病情发展。

为家属的心打开一个“泄洪口”

伴随着老人出现意识混乱,甚至丧失自理能力,照料认知障碍老人,是一个充满艰辛的过程。24小时全天候陪伴、喂饭、帮助洗澡、帮助排泄……老人家属承担着身体、精神双重压力。

同济大学老龄语言与看护研究中心的社工们将为老人家属开展照护培训,提升他们的照料能力、支持能力、预防能力。“如何为老人进行基础护理?”“怎样与老人进行有效沟通?”针对这些问题,社工们会开展专题课程、讲座等,为家属答疑解惑。

此外,缓解家属的心理压力也是一大重点。黄立鹤表示,在一些情况比较严重的认知障碍家庭,家属长期处于精神紧绷的状态,容易产生情绪积压。项目将建立家庭支持中心,提供照护心理压力疏导,为老人家属的心开一个“泄洪口”,帮助其舒缓不良情绪。

与“多年老友”开展“习惯性”合作,火花依然耀眼

相比其他试点街道与企业、社会组织达成合作,四平是唯一一个与辖区高校建立合作关系的老年认知障碍友好社区建设试点街道。其与同济大学的往来早有渊源。

2005年,街道与同济签署街校共建协议,正式拉开了双方合作的序幕。此后,各类项目陆续开展:鞍山一村的“哆来咪”楼翻新了,阜新路上的“口袋花园”建成了,金安居民区从“零车位”到限时共享同济大学的车位……四平路街道相关负责人孙莉敏表示,和同济的合作已有16个年头,近乎成了一种“习惯”。本次和同济大学合作,也是基于多年来对其专业力量的信赖。“一直以来,四平好比同济的‘试验田’,为师生的理论研究提供了实践空间,而同济就是四平的‘专业队’,为社区设计改造等事务提供技术支持。”

而本次合作同样如此。不仅四平获得了同济老龄语言与看护研究中心的社工服务,研究中心也通过基层排摸、调查,获得了社区老年认知障碍方面的数据样本,有助于其后期建立信息“智库”。

目前,同济大学老龄语言与看护研究中心已为四平的认知障碍老人初步制定了活动计划表。知识科普、社区筛查等行动于4月正式开始。

据介绍,同济大学老龄语言与看护研究中心成立于2017年。研究中心针对老龄化及语言蚀失等问题开展学术研究、人才培养及社会服务,积累了基于语言资源促进个体积极老龄化、开展认知干预的丰富经验。成立以来,研究中心在开展理论研究的同时,还积极推进科研成果转化,开展了上海社区认知障碍公益服务,面向老年人群开展了认知障碍方面的科普宣传、认知评估与筛查、干预训练等工作,帮助老人改善认知能力,努力建立“预防—干预—照护”三级预防体系。



五角场街道新冠疫苗接种点“搬家” “接种完步行去上班刚刚好”

■记者 高靓文/摄

本报讯 4月9日起,五角场街道新冠疫苗接种点“搬家”,位于政通路168号的新接种点启用,位于政旦东路2号的接种点已停止使用。

新接种点由交通枢纽站改造而成,毗邻轨交10号线江湾体育场站1号口,与原先相比,面积更大、可服务的人群更多。近1000平方米的接种点分为等候区、预检登记区、接种区、留观区、血压测量区等,配备医务人员、志愿者、特保人员等30余人。接

种区设有3个接种台,每天上午8点至下午5点(午间不休息),五角场街道社区卫生服务中心的医务人员提供接种服务。

记者注意到,由于该接种点距离五角场商圈、创智天地园区较近,启用首日,前来接种的大多是在五角场商圈和附近园区工作的市民。“这里挺方便的,我10点上班,9点多过来接种,从排队到留观速度很快,然后步行10分钟再去上班正好。”创智天地园区白领江伊平说。

“此次在选址上也是考虑再三,地理位置相对来说把社区居民和商圈、园区员工都兼顾到了。而对于相对较远的居民区和企业,街道也会组织专车进行接送。”五角场街道商圈楼委会书记许之曦告诉记者,现在,街道辖区内不少企业达到了70%以上的接种率,后期,街道还将根据实际工作量和预约人数适当增加接种点内的接种台,将日最高接种能力提高至1500人左右,同时安排流动接种车,开进商圈、园区,为企业员工提供方便。

医校联手推出助聋导诊服务,提升听障人士就医体验 此处“无声”胜“有声”

■记者 毛信慧

随着技术的进步和社会的发展,残障人士可以参与越来越多的社会活动,但在就医等较为复杂和紧急的情况下,他们还是会感到无助和力不从心。为了让残障人士能有更好的就医体验,杨浦区中心医院推出助聋导诊,依托高校志愿者团队,为聋哑人提供陪同服务。

4月1日起,每周二下午,医院都会安排高校志愿者,协助聋哑人就医。对于在其他时间有需要的患者,也可提前与医院预约。而这项服务的持续推进,和一位聋哑老人的经历有关。

治疗的同时也要给予人文关怀

近日,郭火根在家人的陪同下来到杨浦区中心医院复诊。从进入大门开始,就有志愿者上前指导他进行挂号。“他说什么?”“他说晚饭吃的是面。”“跟他说不一定非要是面食,现在什么都可以吃了,再去查个血。”在就诊、检查的过程中,也有一位懂手语的志愿者全程陪同,协助郭老伯和医生开展“精准沟通”。

郭火根、李美琴是一对聋哑人夫

妇。去年11月,郭老伯因直肠癌术后随访,来到杨浦区中心医院就诊。没想到,医生在给郭老伯做胃肠镜检查时,又在他胃部发现一个肿块。得知自己再度患癌,郭老伯一下子崩溃了,伤心得直掉眼泪。李美琴在一旁也急得手足无措。“当时特别想不通,上天为什么要对我这么不公,心里又无助又害怕,感觉生活失去了希望。”郭老伯打着手势告诉记者。

“不幸中的万幸是,他的胃癌属于比较早期的,通过一个微创手术,就能取得较为理想的预后效果,目前我们医院腹腔镜微创手术率超过80%,对此我们还是比较有信心的。”杨浦区中心医院副院长、普外科主任林谋斌解释说,“但除了医疗技术,患者的心理状态对疾病的治愈非常重要。因为他会有各种各样的思想顾虑,所以在治疗的同时,还要给予人文关怀,光靠写字板沟通就有些力不从心。”

一位“感同身受”的手语翻译

于是,医生们通过社工部,联系到了上海理工大学志愿者汤祯昱,担任郭老伯、李阿姨的手语翻译。郭老伯住院期间,小汤时不时通过

视频聊天开导郭老伯,给予他情感上的抚慰。在医护人员的耐心解释和志愿者的翻译下,郭老伯打消了恐惧心理,顺利进行了手术。术后,社工部的工作人员经常看望郭老伯。当得知郭老伯喜欢足球,大家还特地找来好多体育类报刊,帮助他转移注意力。

医护人员和志愿者无微不至的关怀,让老两口格外感动。“十分感谢医生们的关心和照顾。我们算幸运的,可以通过写字来沟通,还有不少聋哑人不识字,日常沟通方面就存在很大的困难,尤其在看病的时候,有翻译非常重要。”就诊结束时,李美琴紧紧握着小汤的手不放。

让李美琴没想到的是,他们的手语翻译汤祯昱其实也是一名听障人士。小汤从小学习唇语,并依靠助听器练习发音。在与医生的沟通中,小汤的眼睛始终不离开医生,生怕错过一个关键词。“我跟郭老伯他们的困惑其实是一样的,比如去医院、火车站,如果人们戴着口罩讲话,或者是语音播报,我就没有办法了解相关信息,给生活带来很大不便。”小汤告诉记者,自己在大学学习手语,就是希望能帮助更多听障人士,更好地融入社会。