

《阿尔茨海默病宣言》

一个患上了阿尔茨海默病的人，注定就要丧失自由、尊严和享受生活的权利吗？我们——爱默智阿尔茨海默病护理中心的创始人及团队，不接受这样的定论。

因为我们不愿意看着阿尔茨海默病患者失去这些作为人而言最宝贵的东西，所以我们采用全新的视角来思考最佳的照护方式，**致力于保障每位入住机构的长者及其家人的身心康乐与舒适**，而不过度依赖药物。

为此，我们发展出了一套基于科学研究的照护方法，同时将个性化照护原则贯穿于照护的始终，充分考虑不同情境下每位长者的情感和行为。

得益于我们多年的照护实践以及科学研究的不断进展，这套照护方法得以不断充实，从而保证了它的一致性和持续性。

我们坚信，帮助阿尔茨海默病患者及其家人尽可能长久地保留享受生活的能力，是完全有可能的。正因如此，**我们围绕以下八大原则展开照护，日复一日地与疾病做着斗争。**

一、快乐至上

愉悦感是极佳的抗抑郁药物。重拾的快乐能直接带来成就感，提升自我效能感并且加强个人自尊。我们的团队将长者当下的愉悦感放在首位，并以此为手段，激发诸如温情、友谊和爱情等积极情感，成功地帮助他们维持、提升认知能力和感官功能（如记忆、言语、嗅觉、听觉等）。

具体做法：

- 我们的治疗活动注重娱乐性。
- 我们提供丰富多样的活动供长者选择，让每个人都能选择自己最喜欢的活动。
- 我们注重激发每位长者参与娱乐活动的欲望，用心倾听他们的想法和意见，并在组织活动时予以充分考虑。在机构的日常生活中也是如此。
- 长者可以携带宠物入住，爱默智运营的每所护理机构也都有自己的吉祥物。

二、 身体健康与精神健康平衡并重

当长者身体状况良好时，他（她）所处的那种舒适状态是直观可见的。在我们的机构中，我们的照护方式从整体出发，既注重长者的身体健康，也重视他们的心理健康，整套照护方法协调统一。长者的各种需求在机构内部就能得到满足（大部分时候长者不必外出就诊，在机构内部即可完成）。以长者体重管理为例：我们会密切关注入住长者的体重曲线，一旦长者出现进食问题等健康问题，我们便能迅速发现并及时做出反应。

具体做法：

- 面对长者的行为障碍，我们始终从身体和心理两个层面来寻找线索、推测可能的原因。
- 我们的每个机构都配有多学科团队（运动康复师、心理咨询师等），此外还有医疗健康领域的自由执业者构成的关系网，诸如牙医和足疗师等专业人员可以来机构为长者提供服务。
- 每天跟踪观察长者的主要常量，如补液情况、食物消化、营养摄入状况，以预防可能出现的疾病。
- 使用专门的软件管理医疗信息，确保信息可溯。每位参与照料患病长者的工作人员都能通过自动化系统获取与其相关的必要信息。

三、 行动自由是患者的基本权利

对于任何一个人来说，自由都是一项基本的权利。我们不能让疾病剥夺长者的这项权利。与限制患者行动的惯例做法相反，开放的空间其实有助于避免长者出现紧张情绪，减少长者的行为障碍。只有保障长者在机构内部的行动自由，才有可能创造出让他（她）平静下来的环境。此外，开放的空间有利于长者游走，这种简单的体能活动对长者的心理、身体、智力和情感等方面有诸多好处。我们深信，允许长者在机构内部自由走动，对改善其精神状态有很大好处，所以应该接纳由此带来的一定程度上的风险。

具体做法：

- 机构建筑经过改造，方便长者安全游走，且不论何时都能确保长者通行无阻（涉及游走路线、灯光、无障碍通行坡道等）。
- 选用能最大程度上避免意外的各类物品或家具。
- 除了进出机构的大门外，机构内部连通不同空间的门保持常开。
- 每个机构都有一个大花园，每位长者都可以自由通行，包括坐轮椅的长者。

四、 家属参与至关重要

得了阿尔茨海默病，痛苦的不只有长者，照料他们的亲人往往也身心俱疲。至亲出现行为障碍时，束手无策的家属会觉得孤立无援。这不利于改善长者的情况，因为只有家属坚强有力，让长者安心并与长者保持平和的关系，长者的情绪才会稳定，其生活质量才能随之改善。因此，在照护患病长者时，我们也关注家属的痛苦与经历的困难，由此帮助家属与长者重建被疾病破坏的平和宁静的关系。

得益于此，我们也发现家属们在我们的鼓励下，积极地参与到机构组织的外出活动、家属见面会、节日庆祝等活动中。家属来到我们的机构中，感觉就像在自己的家中一样。长者入住的机构是长者每天生活的地方，家属对机构印象良好，如同对长者生活状态的积极反馈，这对长者来说是大有裨益的。

具体做法：

- 我们尽心照料长者，同样也倾听家属的痛苦并给予帮助。
- 为长者家属安排单独的会面，让长者的家属参与制定长者个性化照护计划。机构的心理咨询师也会在场。此外，我们也会邀请家属参与机构的生活和各种活动。
- 为家属安排与机构工作人员单独交流的时间，帮助他们更好地理解长者所患的疾病。在必要的时候，帮助他们与患病亲人重建融洽的关系。
- 家属随时可以探访长者，没有时间限制，也无需提前通知机构。机构的大门永远向他们敞开，随时欢迎他们的到来。

五、我们要主动去适应患者的语言

随着病情的加重，阿尔茨海默病患者会逐渐发展出一套“新的语言”（言语、情感和行为表达），没有接受过训练的人很难理解他们想表达的意思。要想维持与患者的有效沟通，正确回应他们的需要，从而避免触发患者的行为障碍、自我封闭以及抑郁情绪，听懂他们的“语言”就显得至关重要。在爱默智运营的机构中，是工作人员主动去适应长者的语言，而非等待长者来适应他们。因为正是通过主动理解长者的“语言”，我们才能帮助长者平静下来，进而改善长者的整体状况。

具体做法：

- 尝试解码长者的“非语言”表达，是我们一贯的要求。
- 我们拥有规范的照护流程，让我们的每一个员工都能够具体、系统和有效地贯彻落实阿尔茨海默病宣言倡导的原则，无论其专业起点如何。
- 我们的团队会定期开会，分享、分析日常遇到的各种问题的解决方法，以求最大程度上了解每位长者并给予他们最佳的照护。
- 面对长者的激烈情绪或行为，我们认为不应急于使用药物来解决问题。遇到这类情况，我们会先尝试找到触发问题行为的原因，通过解决问题来让长者逐渐平静下来。

六、 维持社交关系是激发正向情感的关键

维系社交关系是帮助长者保持康乐的重要方式。在爱默智的机构中，机构里的日常生活及活动开展都会考虑这个方面，促进长者之间的社交和情感联系被给予重要地位。由此激发出的个体的正向情感能很快改善整体氛围，并让家属的看法发生改观。看到患病的亲人重新露出笑脸，在融洽的社交活动中放松身心，家属也会反过来鼓励他们结交新的朋友，建立新的友谊。

具体做法：

- 鼓励长者之间建立友好关系和情感联系。
- 机构接受夫妻成对入住（即使其中一人没有患病）。
- 工作人员和长者共同探讨决定就餐位置。
- 通过组织外出活动、与当地机构的相关人员或组织建立合作关系，促进长者与机构外部的社交联系（文化活动，外出集体聚餐，外出散步，假期旅行等）。
- 机构欢迎志愿者、外部人员参与机构的活动，并且在开放日向外界开放。

七、抓住一切机会让长者“动起来”

生命在于运动！运动对身体健康大有裨益。适当活动能够避免压疮，延缓肌肉衰老，预防行走障碍和平衡障碍，改善总体的健康状况。活动对精神健康同样有好处。长者在运动过程中，能够重拾自由带来的乐趣，重建或加强友谊关系。

在大型的小组活动中，受团体效应的影响，参与的长者能够相互促进，甚至一些与疾病相关的问题如作息昼夜颠倒、想离开机构或夜游等，也可能在参与活动的过程中得到解决。

具体做法：

- 工作人员会密切关注长者们的活动情况。
- 机构建筑在设计之初或后期改造中，充分考虑促进长者行动的需求，提供规模不一、方便无障碍通行的多样化场地。（尤其要为小组活动的开展提供便利，充分考虑就近原则）
- 保证机构日常活动开展能在不同场地之间进行切换，避免场地过于单一。例如，在适合中、大规模团体活动的大场地与类似家居空间的小场地之间切换，避免让长者一整天都呆在同一个地方。

八、每位工作人员都要参与到照护计划中

对长者的健康护理应该是完整的、协调一致的，如此才能有效。将每个气氛紧张的护理时刻转化为让长者放松的契机，与长者产生默契，那么长者将会倍感安心并给予信任。所以，爱默智的每一位工作人员都会定期接受培训并参与到照护计划中，为照护方法的全面成功做出自己的努力。正因如此，他们在参与照护时才更有信心、动力并且更为主动，由此拉近了他们与长者之间的距离。比如说，每天的身体护理或身体清洁，是护理人员与长者默契合作的好时机，对长者同样具有治疗效果。这项日常工作不会被视为一项苦差事，因为它不仅对长者有益，对护理人员同样也有好处。

具体做法：

- 每位工作人员都会参与制定长者的个性化照护计划，并确保照护计划得到有效实施（例如，每位工作人员都可以参与组织机构中的活动）。
- 每天的日常工作（如每日的身体清洁）都被视为工作人员与长者增进双方关系的绝佳契机，这个过程也具有治疗的效果。
- 我们的团队会定期接受机构内部和外部的培训。
- 我们制定的“应急预案和应对方案”让每位团队成员都有能力独立地、系统地贯彻科学的照护原则，妥善处理各种情况，不管他们最初的职业水平如何。
- 确保来自爱默智集团外部的的工作人员正确理解我们的 8 大原则，从而保证我们照护方法的一致性。