

有关认知症人群居家的环境支持建议

叶思媚, 何爱群

广东省工伤康复医院

作品背景

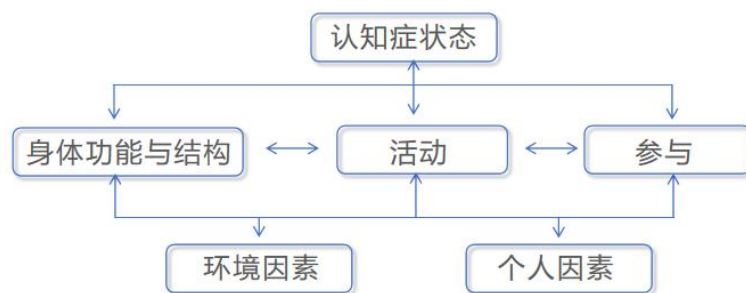
认知症是一种记忆力、思维、情绪行为以及日常生活能力退化的综合征。国际阿尔茨海默病协会 2018 年报告显示, 目前全球约有 5000 万人得了认知症, 每年有近 1000 万的新增病例, 人口老龄化的加速发展使认知症人群的数量逐年上升。认知症是全球老年人残疾和依赖的最主要原因之一。



作品理念

作业治疗的“全人”理念, 我们不仅关注康复对象身体功能的恢复, 更强调他的活动与参与。作业治疗坚信, 每个人都有追求有意义、充实生活的权利, 即便是认知症的人群也不例外。

而适宜的照顾管理模式可以延缓认知症人士的病情进展, 提高日常生活活动能力, 改善生活质量, 并减轻照顾者压力。结合 ICF 的理念, 环境因素是其中最重要的一环, 设置良好的家居环境支持, 可以帮助认知症人群更好地生活, 提高他们的独立性和生活质量。





有关认知症人士的居家环境支持建议



认知症是一种记忆力、思维、情绪行为和日常生活能力退化的综合征。作业治疗认为，每个人都有获得有意义生活的权利，认知症的人群也不例外。而良好的家居环境支持可以帮助认知症人士更好地生活，捍卫他们的独立性。

01 照明支持

[良好的照明支持可以让认知症人士更好的看清家居环境，清楚自己的定位以及物品的摆放，减少跌倒的风险。]



- 开关面板增加颜色边框，与墙面有颜色对比提醒
- 感应夜灯，双控夜光开关
- 窗户清洁，避免遮挡，保证充足自然光照
- 充足照明，保证室内照明无暗角

02 地面支持

[良好的地面支持可以减少认知症人士空间感知困难的烦恼，更安全的适应家居环境。]



- 选择单一的地板颜色，避免复杂的花纹
- 消除地面高度差，明亮地面标记
- 沙发与墙面，有色差增加辨识度
- 电线收纳，移除地毯，矮凳等增加跌倒风险物品

03 卫生间支持



- 卫生间门与墙面有色差，张贴图标
- 自动冲水功能的智能马桶，加装扶手
- 彩色马桶座圈增加辨识度，甚至拆除马桶盖，简化步骤
- 带扶手洗澡椅且固定稳
- 干湿分离，加装大片防滑垫



- 毛巾选用与墙面/毛巾架有对比的颜色
- 冷热水标识放大

04 厨房支持



- 餐具与桌布应有颜色区分，避免选用复杂图案，增加食物辨别困难



- 移除或锁上危险物品
- 厨房用品放在易取用的位置，同时可增加标识
- 煤气灶带熄火保护或警报功能

05 家具支持

[清除多余家具，简化生活环境，维持原有熟悉家具空间布局，避免大脑处理信息困难。]



- 圆角处理，家具边角可安装防撞贴
- 选透明门或贴物品标签，常用物放在方便拿取位置，避免记忆阅读困难



- 带扶手以及高度合适的沙发、椅子
- 日历、时钟提醒时间定向



- 做好宠物管理

温馨提示：
为了提高安全性，还可以考虑这些~



关爱老人，关注认知症

叶思媚，何爱群

以上内容仅供参考，具体可以咨询您的作业治疗师，出具个性化的家居环境支持建议，感谢您的关注！

价值传导

本图文针对认知症人群居住环境设置方面进行建议，从照明、地面、卫生间、厨房、家具 5 个方面出发，为其提供具有安全性、稳定熟悉性及减少空间困惑的实践指导。及时发现环境设置中的问题，进而改造环境，使之更适合认知症人士居住。因篇幅有限，同时结合个人的实际居住情况，具体可咨询作业治疗师，出具更个性化的环境支持方案。