

天津鹤童认知症康复中心是一家专门收治认知症患者的长期照护机构,这里收治了70名患有认知症的老人,他们忘记了家人、忘记了时间,甚至忘记了自己谁。

为了帮助老年痴呆患者康复,延缓认知症的发展,它们建成了忘不了餐厅后,又建设了忘不了便利店、忘不了咖啡厅、忘不了电影院、忘不了车站等。目前正在建设忘不了手工坊,近期就将建成使用。由此,忘不了小镇将宣告正式成立。在这个小镇中,上演着一个“遗忘”与“守护”的故事。

【视点追踪】



在忘不了小镇 让爱不被遗忘

本报记者 孙瑜

忘不了小镇就是“居民”的家

据相关资料数据统计,目前全球约有2430万以上老年认知症(又称老年痴呆症、失智症)患者,且每年仍以460万新增病人的速度在增长,相当于每7秒钟就增加一位新患者。我国是认知症的高发地区之一,预计到2030年,我国将有1000万以上老年认知症患者,而80岁以上老年人的患病率将达30%,即每3个人当中就有一位。

柴鼎芳是天津鹤童认知症康复中心的一名医务社工,来康复中心也有一年多的时间了。她说,康复中心现在一共收治了70名有认知障碍的老年患者,其中有7名为轻度患者,12名为中度患者,剩下的51名为重度患者。“我们的目标是要让在这里的每一位老年患者都感到这里既不是医院、也不是养老院、更不是照护机构,而是在自己家里。”柴鼎芳解释道,对于在这里调养的所有老年患者来说,她们的衣食住行都可以得到满足:穿衣服有老年人喜欢的款式,吃饭有忘不了餐厅,出行有忘不了车站,买东西有忘不了便利店,喝咖啡有忘不了咖啡厅,看电影有忘不了电影院等。

“患有认知障碍的老年患者在来到康复中心时,我们都会对他们进行专业量表的评估,来确定患者属于哪一类的认知障碍,然后在根据九项活动的检测,最后确定适合患者参加的活动类型。”柴鼎芳说,她们之所以进行这样专业化和科学化的检测,目的就是要让所有的老年患者都找到一个适合自己的适应运动。“我们最终的目标是每一位患者都制定出一份符合自身个性化和差异化的照护方案。”柴鼎芳补充道,因为患有认知障碍的老年人的病情每天都有可能加重,而且在医学上是没有任何治疗办法的,她们只能是尽量去延缓病情的发展。

为了能及时了解每一位老年人的病情,柴鼎芳和其他几位社工上班的第一时间就是进行日常行为观察。她说,对老年患者的日常行为观察是每天必不可少的一项任务,而且是伴随在每天两次的关爱行动中进行的。主要是对老年患者病情进行文字撰写,有时会再观察患者的一些特殊行为并且进行视频留档。“这样便于我们进行一个汇总,包括记录患者的行为与一周前有哪些不同。”柴鼎芳解释道,这样既有利于及时了解患者病情发展的趋势,又能知道他们昨天参加活动是否有一定的效果,有

利于所有“忘不了”系列活动全面开展。

在关爱行动的过程中,医务社工们除了进行日常的行为观察,还有跟每一位患者进行有效的沟通,不仅打招呼,还要聊会儿天。比如询问老年人早晨吃的什么?今天早晨穿的衣服是自己买的吗?对于一些卧床的老年患者,也无法进行沟通的,她们先要看老年人的身体与精神状态,然后打开屋内的音响设备,播放一些舒缓的音乐,缓解老年人的情绪。

“有认知障碍的老年人最为关键的治疗方法就是让他们动起来。”柴鼎芳说,因此,她们康复中心将老年患者每天的活动都安排得满满的。关爱行动,户外运动都是每天的“开胃小菜”,康乐操活动其实是正式活动的开始。社工们要带着老年患者做全身的一个健身操,她们身体在运动的同时,头脑也在运动,有利于认知症的延缓。另外还有十巧手操,主要是做手部的一些运动,促进手部血液循环。

“居民”在忘不了小镇“工作”

据统计,阿尔茨海默病只有21%的患者得到了规范诊断,67%的病人被确诊时已处于中晚期。天津鹤童认知症康复中心社工部负责人刘颖表示,这些患者在症状初期,自己和家属几乎都没有察觉,等意识到问题的严重时,病情往往已经很难控制了。

早在2010年,为了更好地照护认知症长者,天津鹤童公益养老集团董事长方嘉珂就曾专门考察了荷兰一个叫霍格威的小镇。这个小镇的建筑都是20世纪50年代的复古风格,拥有广场、超市、理发店、电影院、咖啡馆……而小镇居民仿佛是穿越而来。其实,这里是全球首家为患有阿尔茨海默病的老人,专门建立的大型疗养院式“荷兰小镇”。

让方嘉珂感到惊讶的是,这里没有冰冷的病房,患有认知障碍的患者集中住在这里,他们不仅可以在咖啡馆喝咖啡,在花园畅游,还可以到便利店采购日常用品。工作人员也会化身服务员、检票员、收银员甚至子女,配合老人的各种社交活动。2019年,他们尝试着在鹤童认知症康复中心建立了忘不了餐厅。

刘颖介绍道,忘不了餐厅是让认知症患者担任餐厅的店长、传菜员、厨师、收银员等,通过一些社会角色扮演,帮助认知障碍患者恢复认知功能。忘不了咖啡厅是让认知症患者当咖啡师



店长、收银员等,由社工引导患者增强对角色的认知,感知其存在的价值与意义,通过人际交往提升他们的社会化水平,在悠然与惬意的时光中享受生活,在模拟体验中刺激嗅觉、味觉、触觉,延缓认知功能衰退。

忘不了电影院是通过电影院场景模式,让认知症患者凭票入座,穿越时空,探寻往事,重寻记忆,通过刺激视觉听觉,激发与锻炼其对外界认知,延缓功能衰退的同时有效缓解不良情绪,实现自我疗愈。

忘不了便利店是让患者担任店长、销售员等,社工运用角色理论与购物疗法,引导患者扮演不同的角色,使其回归到生活化的场景中,在货物挑选与购买过程中强化患者的参与感和归属感,在激发与锻炼其对外界认知、延缓功能衰退的同时实现自我价值,有效建立起社会支持网络。

忘不了车站是在认知症患者出现“时间混淆”的情况下,他们焦虑地要回家时,让他们来到公交站牌前,既能维护老人的尊严,又能减少老人走失的几率,挽留这些特殊的乘客。车站设有夜间乘车制度,通过站牌的设计,减少患者游走和徘徊的行为表现,缓解黄昏症候群焦虑、不安的情绪。

此外,天津忘不了小镇里,还有忘不了花园,是园艺疗法实践基地,锻炼患者手脚协调能力,让患者亲近大自然。在花园的照料中,患者收获对自我价值的肯定,增强自信心。正在建设的忘不了手工坊,将是认知症患者的烘焙乐园。即将面向社会公众开放的“忘不了小镇”,将由忘不了手工坊为公众提供一份有爱的手手礼。据悉,“忘不了小镇”的牌匾正在加紧制作中,不久就将正式揭牌。

今年6月份,国家卫生健康委办公厅发布了开展老年痴呆防治促进行动(2023—2025年)的通知,《通知》中指出,随着人口老龄化进程的加快,以阿尔茨海默病为主的老年痴呆疾病发病人数持续增加,严重威胁老年人健康和生命质量,给家庭和社会带来沉重负担。为预防和减缓老年痴呆发生,切实增强老年人的健康获得感,促进健康老龄化,决定在全国组织开展老年痴呆防治促进行动。

殊的场景,那就是很多老年患者都喜欢抱着娃娃玩。刘颖解释道,老人抱娃娃玩偶其实也是一种延缓认知障碍的治疗方法之一。在一些老年患者情绪比较激动的时候,他们很有可能会采用这种方法为老人进行辅助治疗。刘颖低沉地说道,每当自己看到这个场景时,她的第一反应不是觉得可笑,而是为老人感到悲伤,有时眼眶里还会不由自主地湿润起来。刘颖说,很多老年人都非常喜欢抱娃娃玩偶,其实他们将这些玩偶当成自己的孩子,或者是自己的孙子、孙女。尤其是在一些情绪不稳定的情况下,她们拿到玩偶瞬间就会控制住自己的情绪,而且还表现得特别高兴,她们抱着娃娃玩偶一边说,一边给娃娃玩偶喂吃的,就好像正在跟家属交流一样。

关心有认知障碍的老年患者 形成温暖的社会文化氛围

“在社会中我也遇到过一些患有认知障碍的老年人,或许他们还没有被医生所确诊。”柴鼎芳表示,她曾经观察过这些患者的家属,社会大众对于认知障碍这种疾病认知度是特别低的,有些家属甚至还意识不到老人的这种疾病,但是他们的父母已经患有这种认知症了。他们只是觉得父母岁数大了,有些爱忘事儿,老糊涂了。其实这个时候正是认知症病情加重发展的时期。

对于患有认知症的老人一定要到专业的照护机构去治疗是有一定科学依据的。虽然对于认知症来说,目前还没有非常有效的医学方法去治疗它,但是这种机构可从科学和专业的领域去延缓患者的认知障碍。假如不做任何介入治疗,老人的病情肯定会更加严重,同时老人的日常生活特别不快乐,还会增加家属的负担。

南开大学周恩来政府管理学院副教授胡雯表示,根据相关统计数据显示,目前,我国60岁以上老人大约是2.64亿人左右,占全国总人口18.7%,老人开始迈入老龄化国家行列。在这些老年人中,患有老年痴呆的患者人数持续增多,而且有一些老人已经发展成阿尔茨海默病。从医学上说,阿尔茨海默病是老年痴呆中最严重的一种病情,它不仅给老人以及家人带来非常大的负担,也成为社会非常关注的一个棘手问题。

现如今,中国正在加快应对人口老龄化的国家战略,天津鹤童认知症康复中心为有认知障碍的老年患者设立的“忘不了”系列活动,也与国家战略的目标相一致,可以说,这是非常成功的尝试。

“鹤童认知症康复中心设立的‘忘不了’系列活动,其实本质上是延缓老年人认知功能的衰退。”胡雯继续说道,对于社会中的每一个人来说,情感的维系和正常的社交都是人类生存必不可少的选项,老年人也是如此。因为患上认知障碍后,老年人的这种正常需求被剥夺,得不到满足和压力的纾解。他们大多也是把自己封闭起来,甚至孩子去去看他们,他们也是不愿意见,情绪也会变得非常让人不能理解。老人参加这些活动后,就是满足他们在家庭和社区里得不到的关爱和照顾,而且也促进了情感的维系和社交的需求,对延缓认知症发展有一定的效果。

中国现在正在步入人口老龄化阶段,同时患有老年痴呆的患者规模也逐步增大。所以,提升整个社会对认知症的认知度,也迫在眉睫。

胡雯最后说道,目前,中国的助老养老事业还希望吸引更多的爱心人士参与进来,就本身来说,也是体现社会进步的一个重要标志。尤其是对于认知症来说,吸引一些志愿者或者是公众的参与,能够让社会各界对认知症的患者有更多的了解,消除社会对认知症的误解和歧视,也能推动整个社会对认知症康复工作的关注和相关社会文化建设的进程。

知识学习的目的是“学会提问”

记者:您的科普视频涉猎的领域比较广,而且很多是一个主题下会把各种地理、历史、科技等知识联系在一起,从不同的侧面去分析。您是如何积累这些知识的?

安森垚:我从小就对这些传统哲学、历史地理等知识感兴趣,但我又不是理工男,本科学工业设计,后来去日本留学学习古建筑,因为学日语,所以对语言学也有一些学习。

记者:您小学跳级,15岁开始读大学,是不是也属于那种传说中的“别人家孩子”?您是从小学学习能力就特别强吗?

安森垚:这个算是吧。先天的一个学习能力、记忆力还是有的,而且我特别喜欢留意一些生活里的细节,去分析、思考。一些看起来八竿子打不着、没有什么关系的事,没有什么用的事,但是我必须要琢磨它,我琢磨不明白它就睡不着觉。我觉得这种状态挺适合去做科普这一行的。

记者:就是喜欢把各种各样的知识放在一起,串联起来去思考?

安森垚:对,其实记忆力的本质也是这样。记忆力好的本质不是说看了就立刻记住,而是很多记忆力好的人,潜意识里他就能把看到的不相干的东西进行一个归类并建立一个联系,可能这是一瞬间的事,但是这样一种本能,把新的信息和已有的信息去建立一个勾连,再调取的时候就方便了。就像图书馆,各种不同种类的书分类放好,每本书都有编号,方便存取。

记者:有点像计算机的一个存储模式?

安森垚:可以这么理解,神经网络、人工智能也用了这一套模式。其实计算机就是在模仿人脑这套模式,有些人脑很特殊的神经网络它也模仿不了,但是它不知疲倦,所以谁知道有一天会变成什么样呢?

记者:您的一些视频专门讲了人工智能的问题。有了AI以后,作为一个人来说,学习、记忆的知识再多,也赶不上AI的进步,现在很多人就会觉得非常的焦虑。



安森垚 科普是传播求真的科学精神

本报记者 胡春萌

【对话UP主】

从在知乎进行图文科普,到转战短视频平台进行科普,安森垚是如今互联网上的头部科普博主,“‘姬发’的哥哥为啥叫‘伯邑考’?”“关于塞尔达的二里头高达?”“该怎么‘质疑’古代历史?”“你真的知道什么是‘科学’吗?”……安森垚在深入浅出地讲解各种科学知识的同时,总是在反复强调科学的本质和科学精神的内涵。

把学术带到舆论场里,是要经历风险和历练的

记者:您是如何开始做科普UP主的呢?

安森垚:我上学的时候就会在知乎上写一些小科普文章,毕业后第一份工作是和舆情分析、研判有关的,就导致我对传播这个领域其实是有一定的认识的。当时就觉得各种媒体上,在知识传播这个范畴,有很多断章取义的、外行去写内行事儿的、胡编乱造的各种各样的不靠谱信息,有时候就会产生一些不好的、灾难性的后果。所以正是因为这样林林总总的经历,我就逐渐意识到,可能在传播领域需要有一些人把一些相对正确的或者说学术领域更专业的东西,更好地传播给大家,把真正好的东西传播出去。我当时就觉得自己可以试着去做。

记者:科普内容,既讲究客观理性,也要迎合观众喜好来提高传播效率。您怎么去平衡这两者的呢?

安森垚:科学绝对不迎合受众,科学本质是走窄门的,是走冷门的。我总说这句话,科

学其实是很不舒服的,但是传播恰恰就是让别人舒服,别人想听什么你说什么,别人爱看什么,你就要写什么。从某种侧面来看,学术和传媒是有冲突的。作为科普博主,我们就只能说两边横跳。

记者:您一开始也是兼职做科普视频,后来促使您做专职UP主,是什么契机呢?当时有什么计划吗?

安森垚:最开始也是因为疫情,很多行业都受影响,我总要赚钱生存,而且那个时候想到了一个说服自己的点,就是说如果我能够通过自己的内容,去影响更多的人,让很多会传播能传播同时有学术能力的人,参与到科普这件事上来,那么我觉得我的工作会有更大的价值和意义。另外,也是在做视频的过程中,我发现有很多孩子、老师,他说“我看到你的视频,我突然喜欢上地理了”“喜欢上物理”“喜欢上历史”,等等,我觉得这个让我有了使命感。

因为过去的传统教育是脱离不了时间和空间的,但是通过短视频可以打破这些界限,不能说通过短视频就一定教会观众什么,但是视频内容让观众享受到了,接收到了,在他生活的一亩三分地以外,不同的想法和教育的灵感,这可能对某些人就是一个很好的启发,促使他们去进一步深入

学习、研究。

其实你往大点说,有时候一个国家一个文明的发展,可能依赖的就是隐藏在人民群众中的那些“小天才”,他们可能是改变自己家族或者说自己国家命运的存在,一个庸才成天才这个很难,但是如果通过这种传播的力量,能让人们发现这些天才,更重要的是让这些“小天才”发现自己的兴趣和特长,然后让他去立志在哪个行业做得足够好,一万个人中能有一个,十万个人中能有一个,放在中国14亿人基数上,也是一个很庞大的群体了,可能会引发很伟大的事件和变革。

记者:您针对一些“谣言”“伪科普”内容做过很多科普视频,也引发过一些比较激烈的讨论,您怎么看这些网络现象?

安森垚:有很多人认为做科普内容风险很小,其实这个风险是最大的,多少UP主都“倒”在这条路上了。有很多人想标榜自己是所谓的客观公正,但是在传播领域,也做不到绝对客观公正,每个人都有局限性,哪怕尽可能地客观公正,就一定会遇到极端的人去攻击你,这个是必然的一个结果,舆论场永远是两个极端的人,你想把学术带到舆论场里,就必然要经历这样一个历练。所以你问我做视频有没有什么计划?真没有,因为这事纯粹得靠一个灵感。

自媒体的优势其实不在于它有了算法,它有了短视频这种媒介,它最重要的是你可以时时刻刻获得别人的反馈,或者是通过更大的一个反馈来指导、纠偏你下一部分要做的内容,同时你也会因为别人的反馈获得灵感。大家看自媒体,想看到的是一个有个性的、有自己想法的、有自己意图的、有表达观点的人,而不是一个“新闻稿”,所以说计划不如变化快,做这一行随时都有东西想表达,才说明这个号可能还有一定的生命力。

记者:科普类短视频这个赛道,您觉得未来可能会发展成什么样子?

安森垚:我觉得最好的一个未来,就是有越来越多各个专业领域的、有一定传播才华的人,愿意加入科普这个行业。甚至我觉得以后国家相关部门可以去设置一个专门的科普资格认证,并给这些得到资格认证的人一定的标识,让一般的老百姓可以比较容易地分辨出更“靠谱”的内容,我觉得这个可能是未来需要的一个发展方向。