



太保家园青岛社区： 情系认知症长者 爱筑记忆家园

清晨6时30分,太保家园青岛社区乐忆家认知症专区里,94岁的抗美援朝老兵祝爷爷准时起床。照护师协助他穿衣、洗漱。入住一年多,祝爷爷的生活已渐渐规律,但每到傍晚,他仍会攥着装满零食的小布兜念叨:“要回家找妈妈。”

“认知症长者的行为看似‘反常’,其实是在寻找内心的安定。”社区健康服务部刘臻解释道。数据显示,65岁以上人群认知症患病率达5%,且年龄每增加5岁,患病率即增加一倍。如何让“困在时间里”的长者重拾快乐?如何为负重前行的家属卸下重担?在9月21日“世界阿尔茨海默病日”到来之际,记者走进太保家园青岛社区乐忆家认知症照护专区,探寻认知症照护的“青岛样本”。

7

1 走进记忆迷宫:用理解照亮“回家的路”

“认知症老人不是变‘傻’了,而是被困在了时间里。”刘臻说,“就像祝爷爷总是念叨着要回家找妈妈,这种执着背后是对安全感和亲情的渴望。”为了帮祝爷爷缓解焦虑,照护师们特意在他的卧室门口贴上他熟悉的香港西路住址贴纸,将他常翻找的老伴织的毛衣、孙子买的帽子一一摆放在显眼位置,用熟悉的场景唤醒他的归属感。

“照护认知症长者,不能只做‘该做的事’,还要懂他们的‘心里话’。”23岁的照护师张芳洁,在智慧养老与管理专业毕业后,便来到太保家园乐忆家认知症专区,如今已是管理15位长者的照护班长。她

的工作笔记上,记满了长者的“小偏好”:黄奶奶不喜欢黑色食物,王叔叔不爱集体活动,李奶奶爱把小物件藏在枕头下……这些“小偏好”,成了照护的“金钥匙”。

87岁的李奶奶刚入住时情绪暴躁,照护师们发现她爱唱《小燕子》,每次她闹情绪就陪着哼唱,熟悉的旋律总能让她慢慢平静下来;90岁的王奶奶喜欢“暴走”,照护师就陪着她一圈圈逛园区,一年下来,两人成了最亲密的“忘年交”。青岛大学心理学教授曾指出,认知症长者比普通老人更需要社交。在家中,他们的情绪容易被忽视,而在社区,丰富的活动能缓解孤独感。

2 打破“机构感”:让长者活出“家的松弛”

走进乐忆家认知症专区,看不到传统养老机构的刻板与冰冷:每个房间门口都设有“记忆盒子”,里面摆放着长者熟悉的老照片、旧物件,帮他们快速识别自己的“家”;走廊地面的蓝色闭环标识,巧妙避免了“走到尽头没路”的焦虑;墙面贴着老报纸、旧海报,随处可见的怀旧元素,让长者仿佛置身熟悉的旧时光。

“我们要打造的不是‘机构’,而是‘大家庭’。”太保家园青岛社区负责人苏晗表示,“家的核心是松弛感——老人想睡到8点起床,厨房一定会

留好热乎饭菜;有的长者偏爱软烂的粥品,有的需要低糖饮食,餐饮团队都会尽可能满足。”此外,照护团队会根据长者状态灵活安排:愿意社交的,可以一起做手指操、玩认知游戏;不想活动的,就坐在一旁陪他们聊天、晒太阳,“不强迫、不催促,不被特殊对待的尊重,正是‘家的松弛感’的核心。”



3

健康守护:医疗保障让长者更安心

对认知症长者而言,健康是“安心”的基石。太保家园青岛社区三楼的医疗区域,堪称长者的“健康管家”——这里涵盖诊所、药房、康复功能区,医生护士24小时在岗,且大多有急诊或三甲医院工作经历,擅长应对老年人“多病

共存”的复杂情况。

除了日常照护,社区还建立了完善的医疗协作机制:每月邀请上级医院精神科专家上门巡诊,每月1-2次集中会诊,及时调整长者用药方案;距离多家三甲医院仅10分钟车程,为突发情况开辟绿色通道。

4

家属融入:构建“大家庭”,让爱不再有负担

“把父亲送到这里,我终于能安心工作了。”66岁的李先生,曾为照顾认知症父亲走遍青岛多家养老机构,最终选择了太保家园。“这里顿顿饭菜不重样,照护专业又耐心,最近,父亲体重增加,脸色越来越红润。”

为了让家属“放心”,社区为每位长者组建了微信群:家属端包含所有关注长者的亲属,机构端涵盖医生、照护、餐饮等各岗位人员。每天,长者的生活照片、活动视频会实时分享。不少家属提到:“照护师

帮老人洗澡、剪指甲,比我们做子女的还细心。”“现在见面就是陪老人玩,不用再操心琐事,反而更亲近了”。这种“家属参与、机构支持”的模式,让认知症照护不再是家庭的“独角戏”,而成了温暖的“大家庭协作”。



5

共筑希望:正视认知症,守护长者尊严和体面

认知症虽无法治愈,但可以通过早筛查、早干预延缓病情,而专业的照护能让长者保持生活质量,也让家属回归正常生活。为此,社区积极开展科普教育,定期邀请青岛市心理咨询师协会副会长郭坤等专家开展主题分享课,帮助大家掌握延缓病情发展的方法。

目前,乐忆家认知症专区

设有功能区、生活区和疗愈区,共12个房间,因照护专业、氛围温馨,已出现“一床难求”的情况,社区正计划扩大规模,满足更多家庭的需求。“我们希望这里不仅是长者的‘家’,也是家属的‘避风港’。”苏晗说,同时也会持续开展认知症科普活动,用爱与专业守护长者的尊严和体面。

为让更多老人能够亲身体验太保家园的优质服务,
太保家园青岛国际康养社区推出三天两晚试住活动。
读者可拨打电话咨询,开启属于您的幸福养老之旅。

咨询电话:0532-86682288
家园地址:青岛市市南区香港西路47号