患者照护费心又费力让家人不堪重负

谁来“拯救”认知障碍老年人家庭照护者

记者 尚美玉

王萍（化名）至今记得那个傍晚。她骑着电动车从父亲走失的方向往回找，找了三圈，终于在河边看见那个熟悉的背影。老人愣愣地望着水面，像一截被遗忘在岸边的旧木桩。把父亲带回家安顿好，王萍一个人骑车出门，在电动车上放声大哭。她哭的不是那一个下午，是五年来的每一天。

父亲确诊阿尔茨海默病后，三姐妹轮流照护。身体的累尚能咬牙，最难的是长期紧绷的精神状态。她还有老母亲要照顾，还有小外孙要搭把手，形容自己“像一根被拉到极限的橡皮筋”。

这根濒临断裂的橡皮筋，并非某个家庭的特例。相关调研显示，我国60岁以上人群中痴呆症患者约1507万，其中阿尔茨海默病患者达983万，对应的照护群体规模庞大。在阿尔茨海默病照料者中，65%存在不同程度抑郁倾向，20%已达到抑郁症诊断标准。也就是说，每五个照护的人里，就有一个自己先病倒了。当一场漫长的照护之战，成为压在千万个家庭头上的“大山”，“谁来接住照护者”就成了一座城市必须直面的公共命题。


养老公寓的工作人员在陪王萍的父亲聊天。

上有老下有小

1 六旬照护者在奔波中濒临崩溃

王萍老家在济南，姐妹三人。五年前，父亲记性断崖式衰退，刚吃过饭转眼就忘，陈年旧事却记得一清二楚，医院最终确诊阿尔茨海默病。自此，三姐妹定下轮班制度，每人十天轮流值守。

买菜做饭、打理家务，体力上的辛苦尚能咬牙坚持，最折磨人的是防不胜防的意外。老人常常不肯午休，趁人不备就独自开门外出，走失过多次；半夜起身找不到卫生间；明明刚吃完饭，转眼又问“你为什么不给我吃饭”。

父亲今年87岁，王萍也年过六十。早些年没有孙辈牵绊，轮班照料尚能勉强维持。可随着外孙降生，姐妹几人全都陷入两难：一边要守着失智的父亲，脾气越来越差的母亲，一边还要帮衬小辈。“就像一根被拉到极限的橡皮筋。”说起姐妹们的遭遇，王萍满是无奈。

不懂专业照护技巧，家属常常只能和老人硬碰硬，争辩讲道理，最后双方都陷入烦躁。“我也60多岁了，一点自己的时间都没有。”长期精神紧绷，焦虑、无助、挫败感接踵而至。2024年，王萍的女儿在青岛生子，她开始济南、青岛两头奔波，一到轮班期就坐上四五个小时的火车回济南老家照顾父母。“父亲病情越来越严重，大小便失禁，那段时间特别累。”王萍说。

今年6月，从事养老行业的女儿看着母亲日渐憔悴，提议把外公外婆接到青岛的养老公寓暂住。一家人把老人接到青岛，只说是来海边避暑度假。几个月住下来，效果远超预期。在家里照料时，姐妹三人24小时连轴转，心里时刻悬着一块大石头；住进公寓后，衣食起居有专人负责，姐妹们只需要抽空陪着父母聊天解闷，肩头重担一下子轻了大半。“老人生活有了质量，我们自己的生活也有质量。”王萍表示，把照护交给专业团队后，自己从日常琐事中解脱出来，反而能给予父母更高质量的陪伴。

2 保姆辞职、儿女压垮，居家照护遇瓶颈

阿尔茨海默病病程长，病情不断进展，居家照料迟早会遇到瓶颈。很多家庭走到最后，都要直面一个现实：仅靠家人硬撑，终究难以为继。

86岁的张蕾（化名），曾经手脚麻利、处事干练。老伴离世13年来，她一直独自生活，每逢周末，总能给儿女做出满满一桌饭菜。三年前，变化悄然而至：她看电视时突然指着屏幕里的演员说“这是我外孙女”，儿女只当是老人随口说笑。“有一次，我妈出门买菜迷了路，被热心的邻居一路带回了家。后来，炒菜的时候，又把半桶花生油倒进了锅里，头脑有些混乱了。”张蕾的女儿李丽（化名）说。多次走失后，李丽带她到医院检查，查出大脑海马体萎缩，属于典型的阿尔茨海默病器质性病变。

儿女们都在岗位上，做不到24小时贴身陪伴，精挑细选找了位有十多年经验的住家保姆。可仅仅半年之后，保姆主动辞职——照顾认知症老人远不止生活照料，精神上时刻不能放松的紧绷感，没有几个人能长期扛住。

李丽提前退休，回家和保姆两人一起照顾母亲，但是那份“永远不敢彻底放松”的紧绷感，还是把两个人都压得喘不过气。“她总怀疑有人偷东西，有人想害她，给别人压力，反过来自己也说不想活了。”李丽这样描述照顾母亲的经历。

3 照护不能只靠家人，城市如何搭把手

后来，李丽一家人跑遍岛城大大小小的养老机构，最终把张蕾送进离家不远的、设有认知症照护专区的太保家园青岛社区。入住半年多，老人状态一直很平稳。这让李丽非常感慨：“耐心和科学的方法，才能给老人更好的晚年生活。”

青岛市市立医院脑科中心本部神经内科主任张伟表示，阿尔茨海默病起病隐匿，从临床前期、轻度认知障碍期、再到痴呆期，整个病程可长达20余年。“认知障碍的病程很长，最容易被耗尽的不是老人的身体，而是家人的心。”专家建议，托住这些困在阿尔茨海默病中的家庭，需要建立一个经济上减负、服务上替代、技能上赋能、心理上支持、社区里依托的多支柱体系。

目前，青岛连续两年加码政策供给，把认知障碍照护服务落到家门口。2025年，青岛将“新建或改扩建30处社区嵌入式失智老年人照护中心”列入市办实事清单。2026年，20处认知障碍照护专区再度纳入市级民生实事，专区通过专业照护替代家庭看护、提供喘息服务、全周期干预等来减轻家庭负担。截至2026年10月，全市已完成20处建设，整体完工率100%。其中，崂山区重点推进福悦颐养院和中韩街道综合养老中心（瑶海路）两处认知障碍老年人照护专区建设，专区为认知障碍老年人提供专业化、个性化、人性化的照护服务。平度市和莱西市创新田园康复模式，以农事劳作、果蔬识别开展沉浸式干预，将二十四节气农耕文化融入怀旧疗法；胶州市配备防走失门禁等安防设备，设置怀旧疗愈区、室外徘徊活动区等功能空间。这些照护专区不仅是认知障碍患者的“避风港”，更是无数家庭的“减压阀”。

“发展喘息服务，减轻家庭照护负担，让认知症家属‘歇一歇’不再只是口头安慰，而是可以直接申请的公共服务。”青岛市民政局养老服务处负责人表示，设立认知障碍照护专区的初衷，就是用专业服务延缓病情发展，用温情陪伴缓解家属焦虑，为千千万万照护者留出喘息空隙。

食堂开到家门口 养老照护“专业范”

代表委员给青岛“一老一小”服务阵地“打分”

本报讯 10月30日，青岛市民政局、市城管局、市卫健委联合开展2026年“走进市办实事、见证民生项目”暨基本公共服务成效评价提升活动。人大代表、政协委员、专家学者、群众代表、机关干部和媒体记者共40余人，先后走进市南区欢乐时光托育中心、市北区新园小区“物业+一老一小”融合服务站、崂山区中韩街道“一老一小”综合服务中心，一路看、现场评、当面议，把评议打分和意见建议直接送到民生项目“家门口”。


崂山区中韩街道“一老一小”综合服务中心的老人们在护理员的陪伴下边聊天、打牌。

老旧小区里，食堂开到家门口

在市北区洛阳路街道新园小区，代表们走进的是一个建成32年的老小区。这里60岁以上老人占三成。今年，小区借着“物业+一老一小”融合服务站试点的机会，把闲置用房腾了出来，用小区公共收益改造，不仅建起了助老食堂，还设了四点半学堂、“里享家”便民驿站、家庭医生服务点。助老食堂开张以来，日均服务老年人30余人次，一顿热乎饭解决了不少独居、空巢老人的“吃饭难”。

以物业为纽带，养老、托育、便民、医疗资源被拧到了一根绳上。小区还上线“HI，小邻”服务平台，对独居老人、困境儿童实行台账化管理，“公益+低偿+市场化”的路子让老小区焕了新。

综合服务中心里，照护有温度

在崂山区中韩街道“一老一小”综合服务中心，代表们重点察看了助老大食堂、认知障碍照护专区、失能照护专区和儿童友好空间。中心常态化为周边老人提供康复保健、长短托养、助餐送餐等综合服务。

今年新建的20处认知障碍老年人照护专区，专门为失智老人配备了怀旧疗愈、认知训练、医疗康复、情绪疏导等功能空间。

青岛市民政局有关负责人表示，下一步将会同城管、卫健部门逐条梳理本次活动征集到的意见建议，把评议结果转化为优化服务的具体举措，持续做实“一老一小”服务，让民生实事真正看得见、摸得着、用得上。（记者 尚美玉）

扫码看视频

年轻志愿者住进养老院：“代际共居”带来哪些新变化

年轻人住进养老院，陪老人聊天、散步，以志愿服务换取低价或免费住宿。一边是青年的住房需求，一边是老人的陪伴需求，两者在“同一屋檐下”找到了新的结合点。近年来，多地陆续开展“代际共居”助老志愿服务探索。


志愿者梁银霞陪老人练习书法。

双向交流，两代人温暖相伴

午后，在广西南宁市五象养老服务中心，一堂创意绘画课正在进行。“90后”志愿者梁银霞为老人们准备绘画工具，耐心讲解绘画步骤。平日里，她还会陪老人散步、读新闻，教他们使用智能手机。今年8月，梁银霞成为这里首名“代际共居”志愿者。曾从事4年护理工作的她，2024年刚转行做律师。

这是一场双向的情感交流。83岁的李奶奶说，年轻人来了，平日里多了说话的伴儿。上活动课时，自己常跟不上视频教程，有年轻人在一旁讲解，学起来容易多了。

从“住”到“助”，探索共居新模式

“代际共居”模式正在多地开展试点探索。去年，南宁市4家养老机构入选“代际共居”试点；浙江缙云县自2024年启动试点以来，光大百龄帮缙云养老院累计已有95名青年入住，目前在住13人。记者调查发现，各地正围绕人员招募、服务管理、激励保障等环节，探索将青年居住需求转化为助老服务供给的运行机制。

首先是以优惠住宿吸引青年参与。杭州滨江区部分养老机构开展“多代同楼”项目，每月服务不少于10小时即可免费居住。

有了时长约定，还得让陪伴落到实处。五象养老服务中心副主任黄子彪说，机构优先考虑具有社工、医护、心理、法律等专业背景的青年，兼顾服务热情与专业素养。

让跨代陪伴走得更远

受访专家认为，“代际共居”更适合作为专业养老服务的补充形式，可优先选择交通便利、有闲置住宿资源、管理较规范的养老机构稳步探索，逐步完善招募、培训、管理、记录、评估等运行机制，兼顾青年参与的灵活性与老人陪伴需求的持续性。可探索政府支持、公益慈善参与、社会力量投入等多元保障方式，结合“时间储蓄”等激励机制，逐步形成可持续的运营模式，在积累经验的基础上因地制宜推广。 陈一帆