



认知障碍友好社区
Dementia Friendly
Community

上海老年认知障碍友好社区建设经验分享

——上海尽美长者服务中心 费超

申爱长者
守护记忆

老年认知障碍友好社区

·试点启动 ·标准发布 ·经验分享



CONTENTS

目录

01

老年认知障碍友好社区的由来

02

尽美的本土实践经验分享



01

认知障碍友好社区由来

认知症 - 全球化的挑战



每三秒全球出现一个认知障碍患者

国家承受着巨大的社会照护成本

认知障碍家庭承受巨大的照护压力

全球的行动



英国



中国台湾



日本



中国

- ❖ 英国
- ❖ 爱尔兰
- ❖ 法国
- ❖ 德国
- ❖ 芬兰
- ❖ 意大利
- ❖ 比利时

- ❖ 荷兰
- ❖ 挪威
- ❖ 西班牙
- ❖ 瑞士
- ❖ 保加利亚
- ❖ 奥地利
- ❖ 土耳其

- ❖ 日本
- ❖ 澳大利亚
- ❖ 新西兰
- ❖ 韩国
- ❖ 斯里兰卡
- ❖ 印度
- ❖ 印度尼西亚

- ❖ 中国
- ❖ 中国香港
- ❖ 中国台湾
- ❖ 新加坡
- ❖ 美国
- ❖ 加拿大
- ❖



认知症服务历程

2012年

老龄化: 25.7%

尽美成立

2013年

老龄化: 27.1%

尽美第一个项目落地

2015年

老龄化: 30.2%

认知症好朋友落户上海



认知症服务历程

2016年

老龄化：31.6%

记忆家获市民政最佳案例

2017年

老龄化：33.2%

友好社区探索：2个街镇

2019年

老龄化：35.2%

友好社区试点：28个街镇



上海市认知障碍友好社区 建设试点培训



主办单位：上海市民政局
承办单位：上海尽美长者服务中心



02

尽美实践经验分享



记忆家

解决之道：成立社区认知障碍家庭支持中心

构建老年认知障碍友好社区



虹桥街道
从党建
到治理
服务流程

专业照护支持
全链条服务模式

助力总动员

筛查转诊

个案管理
需求评估 政策链接

定期回访

精准干预 眼科政策支持

基础平台建设

记忆档案 救助平台 无障碍设施 友善标识

志愿服务

为老服务
社区公益
志愿服务
专业社会组织
专业志愿服务
三社联动之先锋

志美

为老服务
社区公益
志愿服务
专业社会组织
专业志愿服务
三社联动之先锋



1. 科普预防

■ 内容：

- 认知症科普讲座
- 社区健脑大赛





科普预防

以科技为手段，社区为阵地，通过游戏健脑的形式，

培养健脑习惯，预防认知症

脑力总动员

建立有效渠道，分发游戏账号，并成立社区健脑基地，推广脑力总动员项目。

组织以团队为单位的脑力对抗比赛，在社区内营造健脑氛围，总结健脑成果。

脑力对抗赛



科普预防



账号分发



建立基地

基本信息	
姓名:	编号: 3710
电话: 678340e37cc546799796ec1449aa1d61	密码: 5605
性别: 女	年龄: 2016
登记人: dr1	登记日期: 2015-09-17
诊断人: dr1	诊断日期: 2015-09-17
状态: 使用中	
附件信息: 尚未上传附件 (上传附件)	
基础病症	
病症:	
修改基础病症资料	
训练权重	
修改训练权重	
使用时间: 2015-09-17	
使用日期: 2015-09-24	
使用总计: 31天	剩余有效期: 10天

数据监测



小组破冰



初赛



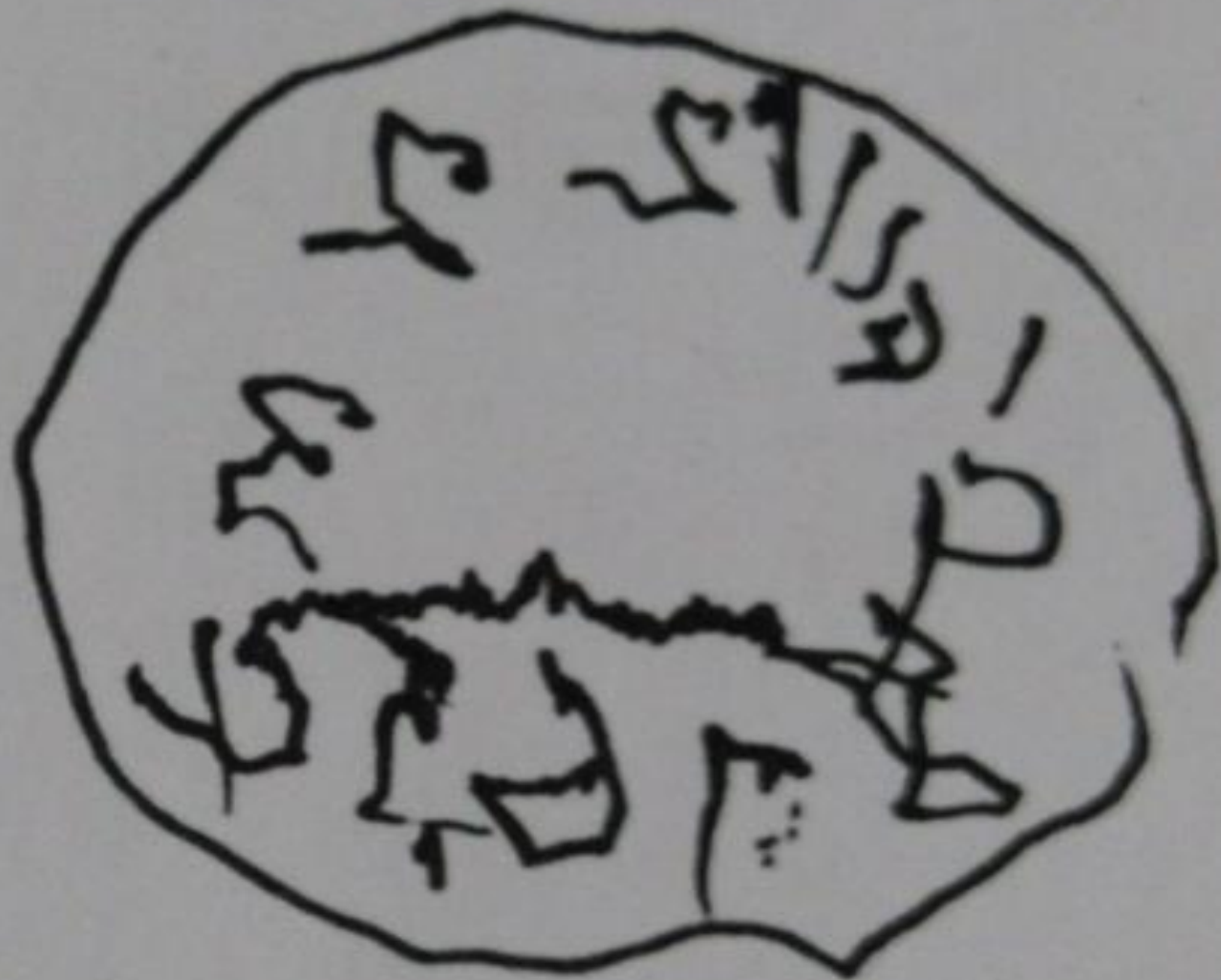
决赛



2. 筛查评估

■ 内容:

- 风险测试
- 筛查评估
- 转介诊断



量表选择

初筛

- 基础信息表
- AD8量表
- 脑健康测试表

二筛

- MOCA量表
- ADL量表

评估诊断

- GDS量表
- 初诊确认单
- 转诊单

筛查路径

初筛

- 对象：60岁以上慢病人群
- 筛查员：家庭医生，居委会
- 覆盖数量：2000例

二筛

- 对象：初筛阳性人群
- 评估员：MOCA评估师
- 覆盖数量：25%初筛人群

评估诊断

- 对象：二筛阳性人群
- 诊断员：专业医师
- 完成数量：待定

与社区医院合作：体检筛查



0267 0268 0269 0270 0271 0272 0273 0274 0275 0276 0277 0278 0279 0280 0281 0282 0283 0284 0285 0286 0287 0288 0289 0290 0291 0292 0293 0294 0295 0296 0297 0298 0299 0300 0301 0302 0303 0304 0305 0306 0307 0308 0309 0310 0311 0312 0313 0314 0315 0316 0317 0318 0319 0320 0321 0322 0323 0324 0325 0326 0327 0328 0329 0330 0331 0332 0333 0334 0335 0336 0337 0338 0339 0340 0341 0342 0343 0344 0345 0346 0347 0348 0349 0350 0351 0352 0353 0354 0355 0356 0357 0358 0359 0360 0361 0362 0363 0364 0365 0366 0367 0368 0369 0370 0371 0372 0373 0374 0375 0376 0377 0378 0379 0380 0381 0382 0383 0384 0385 0386 0387 0388 0389 0390 0391 0392 0393 0394 0395 0396 0397 0398 0399 0400 0401 0402 0403 0404 0405 0406 0407 0408 0409 0410 0411 0412 0413 0414 0415 0416 0417 0418 0419 0420 0421 0422 0423 0424 0425 0426 0427 0428 0429 0430 0431 0432 0433 0434 0435 0436 0437 0438 0439 0440 0441 0442 0443 0444 0445 0446 0447 0448 0449 0450 0451 0452 0453 0454 0455 0456 0457 0458 0459 0460 0461 0462 0463 0464 0465 0466 0467 0468 0469 0470 0471 0472 0473 0474 0475 0476 0477 0478 0479 0480 0481 0482 0483 0484 0485 0486 0487 0488 0489 0490 0491 0492 0493 0494 0495 0496 0497 0498 0499 0500 0501

二次评估与初诊





社区整群抽样筛查数据

高危人群 (MCI+Dementia)

愿意转诊率:





3. 家庭支持

■ 内容:

- 建档评估
- 计划制定
- 执行监督
- 跟踪反馈



建档评估



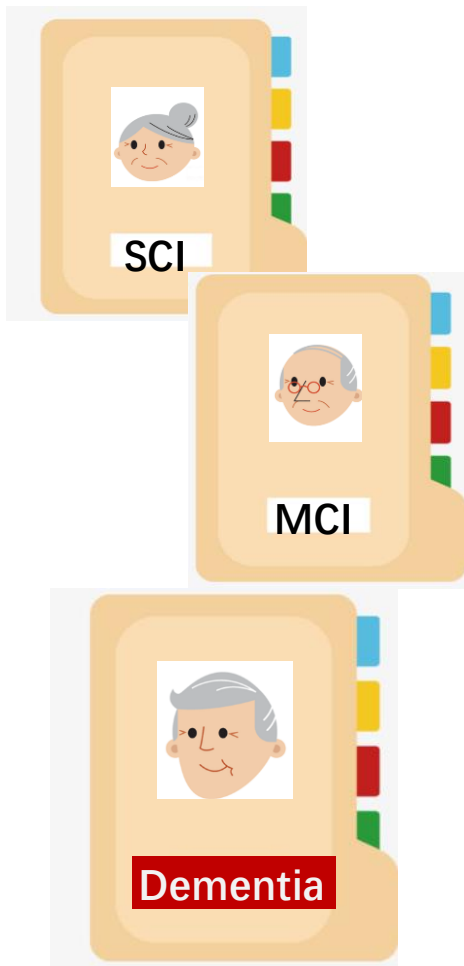
服务计划



执行监督



跟踪反馈



- ✓ 权益保障
- ✓ 认知功能干预
- ✓ 独立生活支持
- ✓ 非正式照料者支持
- ✓ 医养机构转介

- ✓ 政策申请
- ✓ 意定监护
- ✓ 临终关怀
- ✓ 生活赋能
- ✓ 居家改造
- ✓ 辅具租赁
- ✓ 家属俱乐部
- ✓ 居家照护
- ✓ 记忆咨询
- ✓ 机构转介

- ✓ 定期回访
约1次/2月
年均6次
- ✓ 持续跟踪
直至结案



长者干预

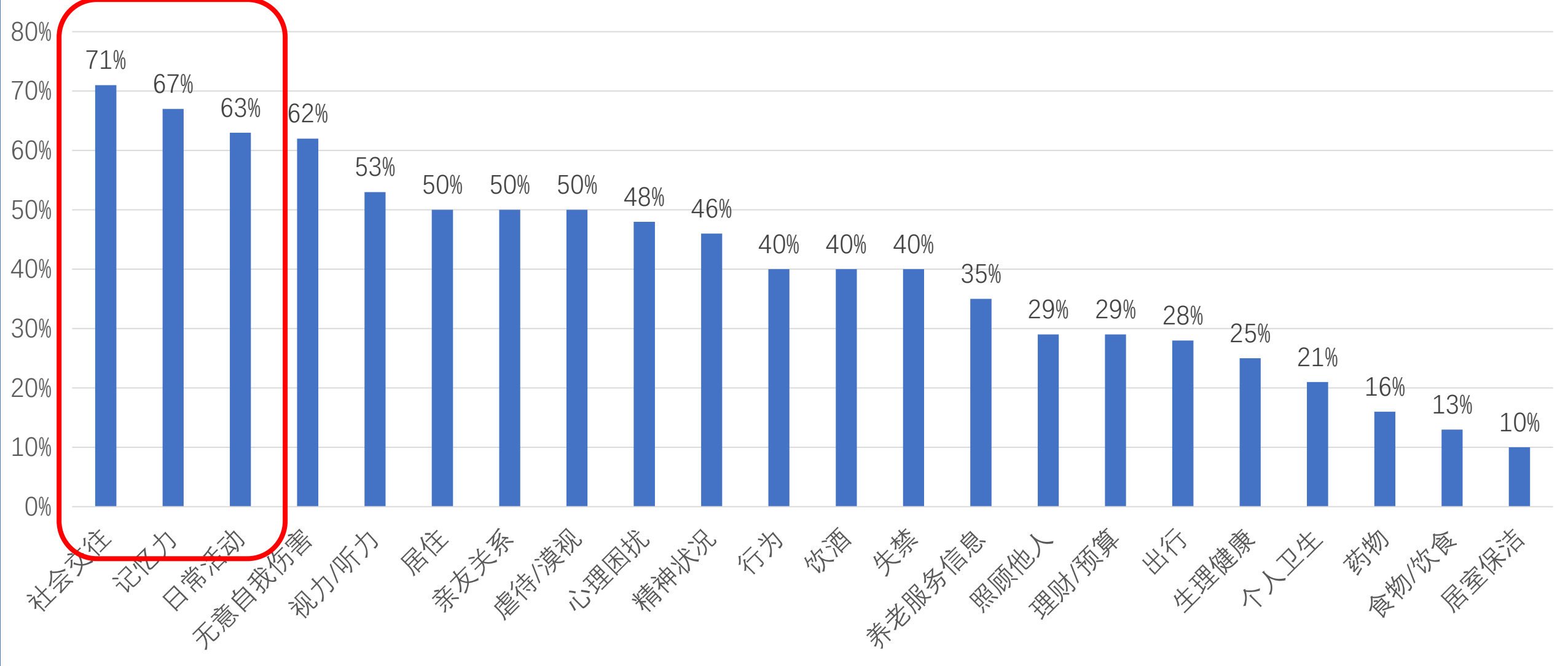
■ 内容:

➤ 线下: 记忆宝盒

➤ 线上: 66脑康复训练



认知障碍家庭需求未满足比例



■蒙特梭利职能训练宝盒



六大维度，核心职能
测试严谨，方案个性
社工引导，持续训练

1.日常生活能力			
项目	满分	得分	百分比
进食	5	4	80%
穿脱衣物	5	2	40%
大小便控制	5	5	100%
厕所使用	5	5	100%
梳洗	5	2	40%
洗澡	5	2	40%



某位长者的前测结果 (2018/10/09)

2.职能活动能力			
项目	满分	得分	百分比
情绪沟通	50	36	72%
粗大动作	25	21	84%
感官刺激	30	24	80%
精细操作	15	8	53%
视觉空间	30	12	40%
认知逻辑	40	21	53%



1. 日常生活能力			
项目	满分	得分	百分比
进食	5	2	40%
穿脱衣物	5	3	60%
大小便控制	5	5	100%
厕所使用	5	5	100%
梳洗	5	5	100%
洗澡	5	2	40%



某位长者的中测结果 (2018/11/11)

2. 职能活动能力			
项目	满分	得分	百分比
情绪沟通	50	47	94%
粗大动作	25	21	84%
感官刺激	30	28	93%
精细操作	15	6	40%
视觉空间	30	13	43%
认知逻辑	40	22	55%





家属支持

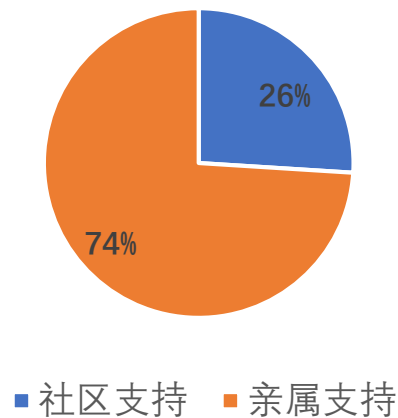
■ 内容:

➤ 技能培训

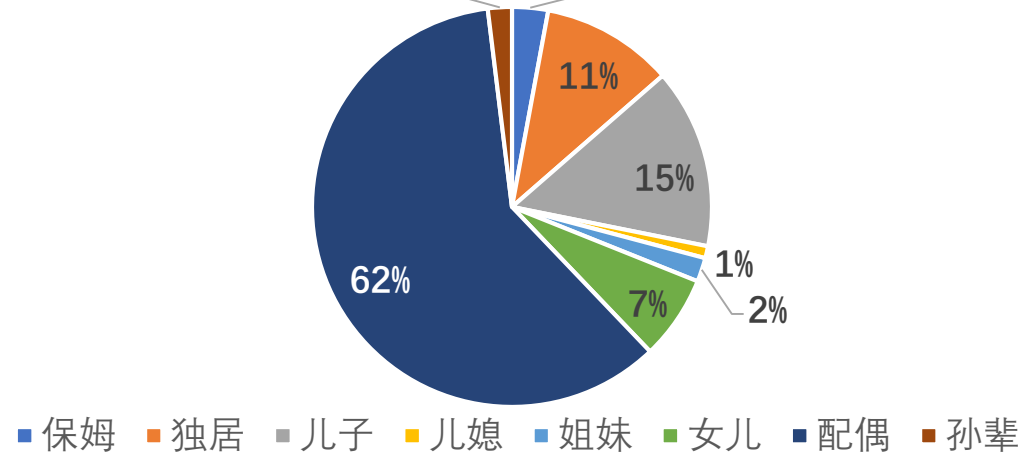
➤ 喘息减压



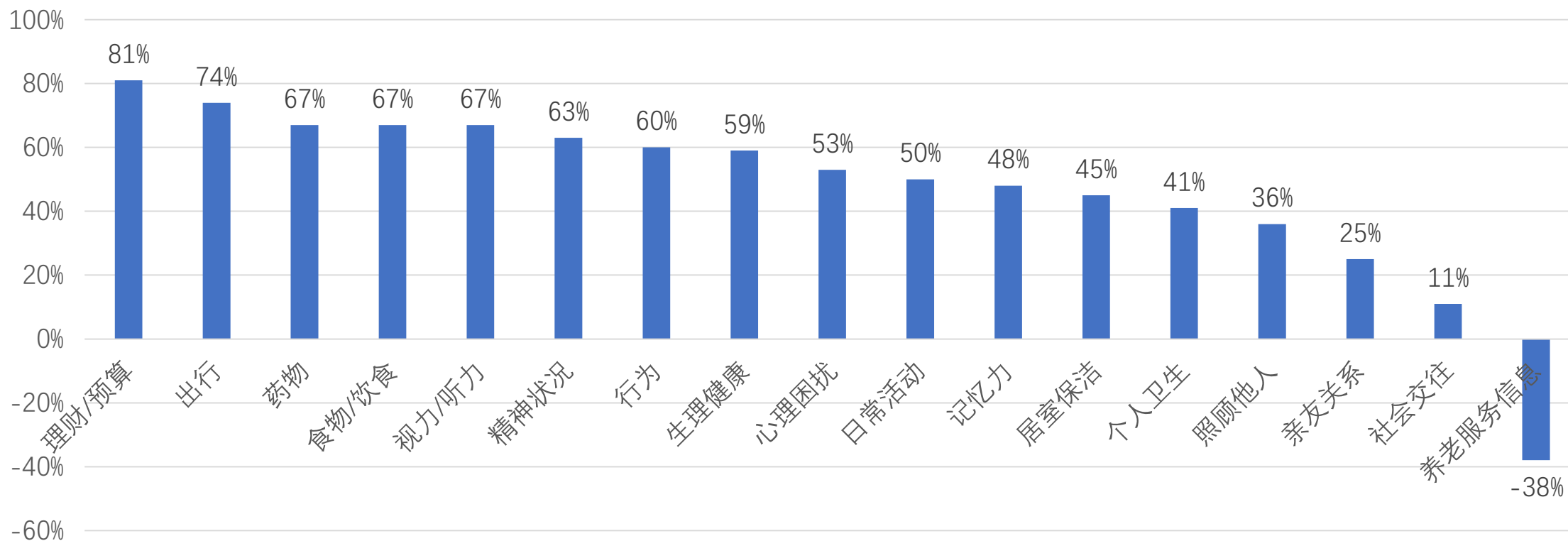
需求满足支持方比较



家庭照料者分布



需求满足支持方比较 (亲属-社区)



专家主题沙龙



- 医药类：就诊、用药、牙齿保护……
- 照护类：如何选择养老院，居家环境改造……
- 服务类：意定监护、政策申请……

知识库产品

上海尽美长者服务中心

尽美 上海尽美长者服务中心

认知症不倒问01 | 老人不认识镜子里的自己，怎么办？

原创:尽小美



认知症不倒问02 | 老人明明在家，却整天吵着要回家，怎么办？

原创:尽小美



认知症不倒问03 | 病情还不严重，能不能不吃药？老人不肯吃药怎...



认知症不倒问04 | 安理申与美金刚，什么药理？什么区别？



认知症不倒问05 | 就近配药，终于等到“你”！



认知症不倒问06 | 聊聊家属们都关心的“药物副作用”



认知症不倒问07 | 认知症长者晚上不睡觉，又爱闹，怎么办呢？



上海尽美长者服务中心

尽美 上海尽美长者服务中心

照护锦囊 | 为认知症长者补水，很重要，有技巧！

原创:家属俱乐部



照护锦囊 | 关于口腔健康那些事儿



体脑激活 | 老宝贝来运动

尽美 上海尽美长者服务中心

老宝贝来运动 | 眼部按摩操，缓解疲劳有一套~



老宝贝来运动 | 眼部健康操，让双眼不酸胀、更有神！



老宝贝来运动 | 让双手更灵活、大脑更灵光的手指操



老宝贝的运动 | 吞咽运动，帮助咀嚼和消化



认知症不倒问01 | 老人不认识镜子里的自己，怎么办？

原创: 尽小美 上海尽美长者服务中心 5月11日

点击音频，解放双眼，听尽小美为你道来~



当老人不认识镜子里的自己

来自上海尽美长者服务中心

00:00

04:22

【重点速览】



尽小美，你好！


我家中的认知症老人不认识镜子中的自己，有时还对着镜子说话，甚至和镜子里的自己吵架，这到底是怎么回事，又该如何应对呢？

李霞医生（上海市精神卫生中心老年科）

这是阿尔兹海默病的典型表现形式。阿尔兹海默病的特点，就是近期记忆逐渐丧失，直到远期的记忆也逐渐消退。而具体到不认识镜子中的自己

线上家属群



活动资助:  上海 SHANGHAI

👍👍👍.....我今年也五十多岁了，还没有退休，现在的休息天大部分时间都在父母那里.....我的外婆已经 96 岁了，在敬老院十多年了，脑子很好的，因为从小由外婆带大，这十多年里我差不多每个星期会在敬老院陪外婆一天.....现在加上母亲，我的休息天家里都不呆了.....虽然也累，但看到她们的笑容我就开心了 😊😊😊

@兆泉 你做的太好了，不容易，看了挺感动的

现在最大的心愿是希望是母亲的病情能发展的慢一些再慢一些..... 😊

2018年11月2日 下午14:10

嗯嗯 @读者 既然躲不开的责任就要打起精神。

@兆泉 真不容易啊

2018年11月2日 下午13:50

是的 在这里大家都不容易 经历了才知道要做个孝子真不容易哦 我也是 58 岁的老人了 现在大家都长寿 自己也有慢性病 照顾起来很是尽心 但也真的累。

@兆泉 我妈妈年初被确诊得了此病，我们也刚刚开始了解此病。看到群里的家属这么辛苦，真心的敬佩！想来今后还有很长一段路需要陪母亲前行，真的担心有没有这个能力这个毅力.....向你们学习..... 🌹🌹🌹

我没舍得让老妈住养老院 其实心里也有挣扎的反复的时候 特别是身体也不舒服 失眠的时候 但是一想到老妈养育之恩，想到只有我

我妈上周六把我当成我表姐了，问我为啥不去看我妈（即表姐的妈妈，我姨妈）我懵了十秒钟后，马上岔开话题，离开房间，然后我爸和她讲，她妈不就是你吗？她坐着想了想，我又回到房间，她说：你看我多糊涂，脑子里在想你姨妈和表姐的事，（居然把你认错了）。然后这事就过去了。今天吃晚饭时，她又问我：你和你的几个姐妹（我姨妈有四个女儿）不来往了？我说，我是**（我的名字），不是**（找表姐的名字）。她说：这下管的我说你看看我的脸 她说：你们（我和我爸）老是和我搞.....

请教大家，这是幻觉的一种？还是已退化至不认人了？ @所有人

是有这样的阶段的 开始混



4. 支持网络建设

■ 内容:

- 好朋友（自然人）
- 友好使者（志愿者）
- 友好机构（友好企业）



支持网络：认知症好朋友推广



- 宣传“认知症好朋友”理念
- 数十家企业成为友好机构
- 组织发起社会公益活动
「我为认知症，捐献一小时」

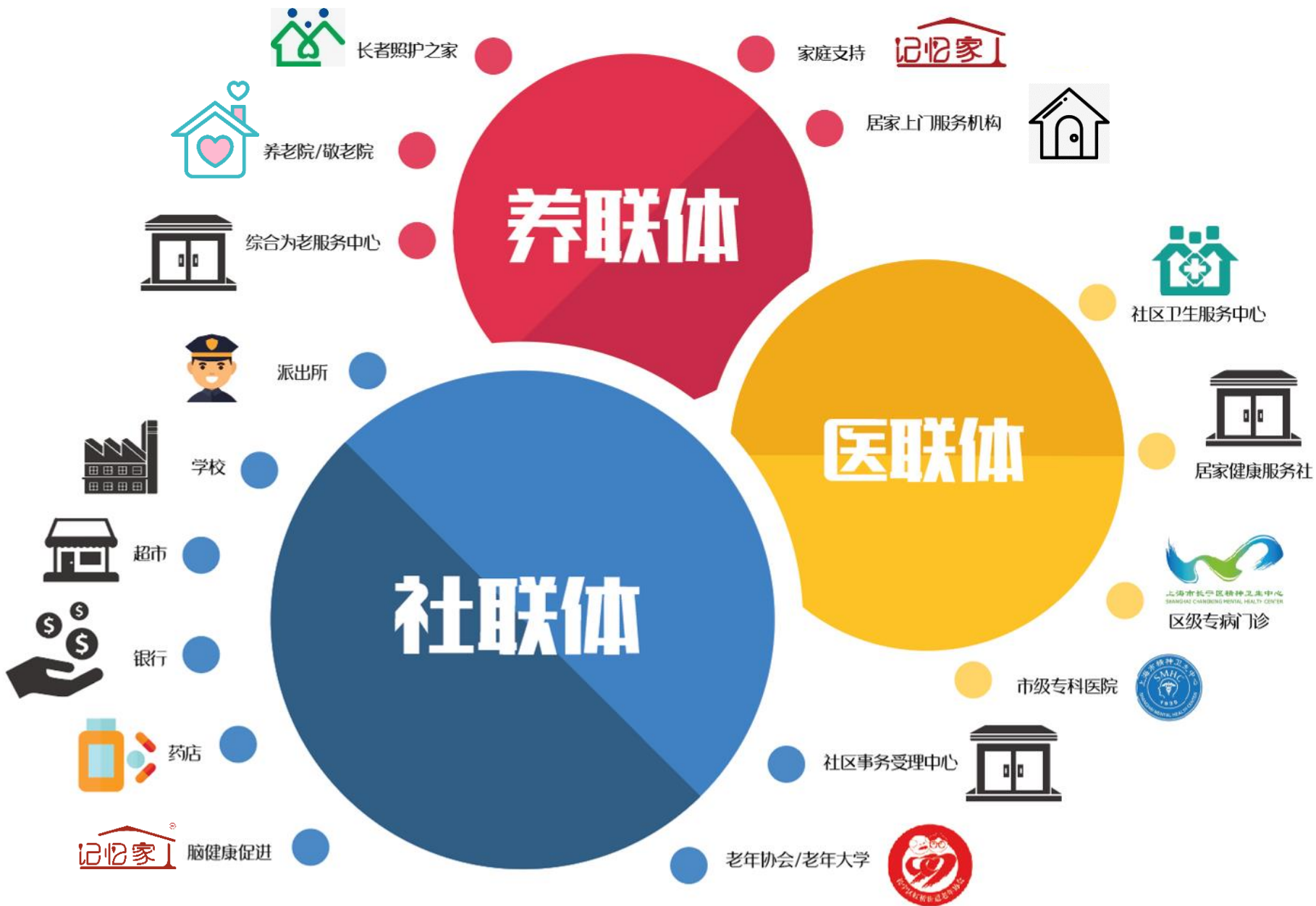


敬老爱亲友好洋泾

老年认知障碍友好社区专场

十佳友好机构

- 三甲医院
- 社区医院
- 社会组织
- 养老机构
- 学校
- 银行
- 社区基金会
- 爱心企业





上海尽美长者服务中心

尽我之心
守护记忆之美



【服务热线】4000-580-921

可以这样记：4000-我帮您-就爱你



认知障碍友好社区
Dementia Friendly
Community



感谢您的聆听

申爱长者
守护记忆

老年认知障碍友好社区

· 试点启动 · 标准发布 · 经验分享