

## 护联局试点计划对逾八成参与者奏效

# 参加活动有助巩固失智长者认知能力

2022年护联局推出认知促进试点计划，按患者情况开展小组活动，活动范围主要包括肢体协调、认知能力和社交能力。定期跟踪表现后显示，超过85%参与者在完成七星期活动后，认知能力评分得以维持或提高；另有超过90%情绪变好。

杨漾 报道  
yangyang@sph.com.sg

在定期参加记忆游戏、烘焙及手工等活动后，超过八成的年长失智症患者，认知能力维持稳定或有所改善。

一项针对失智症患者认知能力的试点计划取得成效，护联局与新加坡失智症机构、职总保健合作社，以及永恩关怀中心展开合作，在全国七家中心推行计划，让更多患者受惠。

认知促进计划（Cognitive Intervention Programme）主要为轻度至中度的失智症患者提供支持，参与者可通过不同类型的活动，维持或提升认知和社交能力，同时保持思维活跃。

参与者在完成首七周的活动后，可选择继续参与后续活动以巩固成效，最长可达半年。符合

资格的新加坡公民及永久居民可根据经济状况评估，获最高80%的津贴。

我国60岁或更年长的人口当中，每11人就有一人患上失智症。卫生部预计，这个数字将在2030年增至超过15万人。

护联局基层社区护理发展署总监刘昭琪指出，认知促进计划多以小组形式进行活动，内容会根据患者的认知程度和兴趣来设计，活动范围主要针对肢体协调、认知能力和社交能力三方面。

### 参与者：定期追踪系统化评估患者表现

另外，这项计划以证据为依据，工作人员会定期跟进失智症患者在参与活动后的表现。

刘昭琪说：“2022年，护联



朱志昇（站立者）每周两天都会接送母亲黄秀梅（红衣者）到明地迷亚一带的新加坡失智症机构参加活动。朱志昇说，母亲年轻时很喜欢书法，现在她每次提起毛笔写字，就能让人感受到她的开心。（张俊杰摄）

局率先推出试点计划，在两年里我们看到了成效，超过85%的参与者在完成了七个星期的活动后，认知能力的评分得以维持，有些人的分数则有提高；另外有超过90%的参与者情绪变好。这

些反馈让看护者也比较安心。”

护联局去年7月与三家业者合作，目标是在三年内惠及超过1200名失智症患者。

新加坡失智症机构是参与试点计划的业者之一。高级经理陈

丽琳（58岁）受访时说，机构推出类似的计划已有13年，但在与护联局合作后，活动推展更系统化。

她说：“以前我们多是注重活动安排，虽然也有观察到参与者的进步，但是没有很系统化地追踪收集他们的表现。这次加入合作后，我们开始定期追踪，通过评估分数看到了参与者实质的进步，结果很令人鼓舞。”

新加坡失智症机构目前有28名年长失智症患者加入认知促进计划，工作人员会根据患者的情况让他们分组活动，包括简单体能活动、唱歌、桌面游戏、书法等。每周有两天的活动，每次活动时长三小时。

### 患者家属：除缓解病情活动有助减轻看护压力

陈丽琳说：“有些参与者不太善于表达，词汇量有限。我们会按照他们熟悉的语言分组，帮助和鼓励他们多开口说话。”

80岁的黄秀梅平日独居，每周两天由儿子朱志昇（53岁，工

程师）接送至明地迷亚一带的新加坡失智症机构参加活动。朱志昇受访时说，母亲平时不太与人交谈，自去年11月加入计划后，有时情绪状态会显得比较开朗。

他说：“中心活动安排很丰富，我母亲非常喜欢书法和手工，每次把自己的作品带回家后都很开心。我们虽然沟通得不多，但我感觉现在她会比较积极地想来参加活动。”

陈丽琳（44岁，护士）的73岁母亲去年9月加入了职总保健乐龄护理中心（武吉巴督西）推出的认知促进计划。

身为一名失智症看护者，陈丽琳最希望母亲能保持愉快平和的心情，她因此对业者提供这类社区支援服务感到欣慰。

“如果不去参加活动，妈妈平时就在家，也没什么事做。她很喜欢烹饪，只要中心有烹饪活动，就会很积极地投入。我们都知道失智症是无法治愈的，但多鼓励患者参与这些活动能有效缓解病情，也能稍微减轻看护者的压力。”