

游戏疗法在阿尔茨海默症患者康复中的研究进展

程江艳

(成都市第四人民医院 610000)

摘要: 作为老年期越来越常见的一种慢性疾病,阿尔茨海默症(Alzheimer disease, AD)在阿尔茨海默病类型中的占比达到了 50-70%。而且患有阿尔茨海默症的人数逐渐增加,根据《中国阿尔茨海默病报告 2021》显示,2019 年,中国现存的 AD 及其他痴呆患病人数为 1324 万多人,各省市的年龄标化发病率为(96.28-117.32)/10 万,死亡率为 22.5/10 万。阿尔茨海默症会导致人体的中枢神经退行性病变,在初期会导致患者判断能力下降、记忆力减退。随着病情的发展,会逐渐出现失语、记忆受损、记忆丧失,甚至出现大小便失禁的情况,对患者的正常生活有非常大的影响。目前对于阿尔茨海默症的治疗,主要是采取药物治疗,但实际治疗效果不佳,而随着医疗水平的提高,各种各样的疗法开始应用,本文就针对阿尔茨海默症疾病应用游戏疗法的实际研究现状进行了总结分析。

关键词: 阿尔茨海默症; 游戏疗法; 康复治疗; 研究进展

有数据调查显示,阿尔茨海默症疾病在 2018 年对全球造成的经济损失超过了 1 万亿美元,是当前影响人类生活质量和人口健康的重大公共健康问题。我国目前的阿尔茨海默症患者超过了 1300 万人,而且这一数字出现持续增长的态势,预计到 2050 年我国的阿尔茨海默症患者会超过 4000 万人。对于阿尔茨海默症来说,也被称为老年痴呆症,会导致患者出现语言表达障碍、记忆力下降,不属于正常的老化现象,在后期会导致患者生活无法自理,也是当前威胁老年健康的重大疾病之一。世界卫生组织在 2017 年时通过了《2017-2025 年公共卫生应对阿尔茨海默症全球行动计划》,对阿尔茨海默症的概念达成了共识,也为患者及其护理人员提供了更加全面的防治方法。

一、阿尔茨海默症相关概述

阿尔茨海默症属于一种神经系统退行性疾病,临床表现特征主要有行为和人格改变、执行功能障碍、视觉空间技能受到损害以及记忆障碍,目前还没有明确发病原因。在我国,阿尔茨海默症在 80 岁老年人的患病率超过了 30%,在治疗阿尔茨海默症疾病的时候,主要困境为治疗模式单一、治疗资源匮乏以及照顾能力不足。尤其是对于我国来说,关于阿尔茨海默症的接受治疗比例不高、就诊率底,而且认知程度较低,很多患者需要家庭 24h 照护,家属的身心压力都非常大。国外对于阿尔茨海默症的研究起步较早,对于该疾病的研究也越全面,在 20 世纪的时候就对阿尔茨海默症的病理特点进行了论证,随着医疗水平的提高,也逐渐从传统的生物治疗方式转变为社会治疗、心理治疗等多样化治疗方式。对于阿尔茨海默症的治疗有芬兰学者通过应用音乐疗法,使患者的疾病痛苦得到减少,促进了患者心理健康的恢复。我国关于阿尔茨海默症的研究时间较晚,还未建立完善的知识体系,还需要对国内外关于阿尔茨海默症的研究进行深层次探索。尤其是要加强对阿尔茨海默症护理方面的研究,因为目前关于优质护理的临床应用效果越来越好,妥善的护理干预措施,能够有效提升患者的认知能力和生活自理能力,使他们的生活质量得到提升。

二、国外关于阿尔茨海默症的干预经验

阿尔茨海默症在当前时代下主要是提高人们对该疾病的认识,并从家庭护理、诊断治疗、降低风险以及认识教育着手,尽可能提高阿尔茨海默症患者的生活质量。下面就针对韩国和法国的实施方法进行简单阐述。

(一) 韩国干预措施

韩国在 2008 年的时候就由卫生福利部针对阿尔茨海默进行了详细计划,并在 2017 年宣布了国家阿尔茨海默症倡议。在提出的关键战略中,主要包含了以下几方面内容:第一,设立专门的阿尔

茨海默症负责部门,由政府和人民监督为患者提供良好的治疗环境。第二,对阿尔茨海默症的研发投资进一步扩大,并为其提供良好的公共支持服务。第三,扩大阿尔茨海默症患者健康保险受益人,为其提供长期护理保险,并增加护理设施和康复医院的数量。第四,为阿尔茨海默症患者建立了 256 个全国治疗中心,为患者提供一对一的病例管理。

(二) 法国干预措施

作为欧洲第一个实施阿尔茨海默症计划的国家,法国从 2001 年就已经开始实行该计划,主要目的有以下几点。第一,对阿尔茨海默症增加临床试验和研究支持,建立了专门的数据库,为阿尔茨海默症患者的数据资料进行研究,使护理方案及时得到优化改进。第二,对现有住宅进行改善,并建立了新的护理院,设立日托。第三,针对阿尔茨海默症的养老院和家庭达成协议,为患者提供财政支持。第四,建立了针对阿尔茨海默症的“记忆中心”网络,为早期的诊断治疗提供了重要参考。

三、在阿尔茨海默症干预中游戏疗法的来源

起源于精神分析学的游戏疗法,最初是对儿童的心理行为障碍进行矫正,而随着“游戏性”概念的提出,人们对在生命中游戏的作用有了新的认识。在国际协会中对于游戏疗法的定位,就是通过训练治疗,利用游戏治疗性力量解决心理社会困境或实现个人预防。目前,在老年人和成年人中逐渐应用了游戏疗法,尤其是在心理问题取得了非常显著的应用效果。随着游戏疗法的广泛应用,还可以在身体协调、认知功能改善上进行合理应用,使康复护理方法更加丰富。在行游戏疗法干预措施的时候,主要是以趣味性和娱乐性为主,通过治疗作用或康复作用的游戏,为阿尔茨海默症患者提供科学的护理干预手段。本文通过对阿尔茨海默症患者应用游戏疗法,旨在改善患者的认知能力和运动能力,为后期治疗的治疗提供帮助。

四、阿尔茨海默症患者游戏疗法干预类型

目前对于阿尔茨海默症患者中应用游戏疗法的种类越来越多,比如集合了音乐、游戏为一体的“Music Glove”操控器,让患者装上 Music Glove,使用手指来玩《吉他英雄》,脑中风患者的身体机能有很明显的恢复迹象。就算是不懂 PC 的中老年人也能够在家中运用自如,最主要的是可以愉快的进行治疗。还有运动类游戏“TEXT MAT”等,玩家可以进行社交活动的同时,进行身体运动,在一定程度上能够改善患者的认知功能。

(一) 电子游戏

国外的老年电子游戏玩家比较多,而且人数呈现递增的趋势。通过三维虚拟现实技术和网络平台搭建的电子游戏,可以为玩家提

供身临其境的感觉。比如,《Wii Sports》,是由“任天堂”(Nintendo)公司开发的一款电子游戏,共有5项运动,拳击、高尔夫保龄球、棒球和网球,玩家能使用Wii手柄做出与真实生活中的运动类似之动作,例如挥动网球拍、丢掷保龄球等。每种运动游戏的规则都经过简化,让刚接触的玩者容易上手。游戏还拥有练习模式和监测玩家运动进展的体力测定模式。截至2018年9月,《Wii运动》全球累计销量8286万份。

(二) 传统游戏

在传统游戏上我国有比较丰富的资源,比如围棋、七巧板、华容道等,具有较强的竞技性、数理性和逻辑性。比如,“宾果游戏”(Bingo)通过刺激认知达到认知功能训练的作用,如刺激玩家的瞬时记忆能力、注意力等。还有一款专门为老年痴呆症患者开发的卡片游戏“Making Memories Together”,可以让患者通过回忆卡片上的人物事件和图片,使患者的愉悦感得到增强。当前逐渐增多的游戏为人们提供了丰富的娱乐生活,尤其是对于很多疾病康复治疗起到了非常显著的效果。部分游戏开发商就针对不同症状和不同疾病的人群开发了大量的游戏项目,旨在提高患者的康复训练效果,丰富患者的精神生活,改善他们的生活质量。有相关学者调查得出,在对阿尔茨海默症患者设计游戏项目的时候,应当将不同学科之间的合作进行强化,但当前医护人员参与游戏开发设计项目非常少见,作为阿尔茨海默症患者的直接康复训练者和健康照顾者,对于游戏训练项目的设计开发具有非常重要的参与价值。

五、游戏疗法在阿尔茨海默症患者方面的康复护理干预措施

(一) 干预对象

阿尔茨海默症患者的主要临床表现有郁郁寡欢、智能下降、记忆力减退等,需要针对患者的实际情况实施康复干预措施。比如,应用益智类游戏的时候主要针对的是认知功能减退,如判断力和记忆力下降。应用运动类游戏,主要是改善患者的肢体协调能力,如平衡能力和肌肉力量等。要根据患者的实际病情和特点,选择相对应的游戏方式。但是对于重度患者来说,游戏起到的作用微乎其微,还需要通过药物等干预方式进行治疗

(二) 干预组织形式

采用游戏疗法时,应用的干预组织形式主要分为单人形式和小组形式两种,在日常生活中最为常用的就是小组形式。因为对于游戏疗法来说,虽然也可以通过个体进行,但需要两人或多人之间的互动,才能将患者的孤独感降低,并增强游戏的趣味性。通过游戏疗法可以对患者的反应持续观察,对游戏方案及时进行调整,确保游戏疗法的作用能够得到充分发挥。特别是很多游戏不受地点和时间的制约,可以随时随地在家庭、社区、养老机构或医院进行,成本相对较低,而且效果显著。

(三) 干预时间及频率

有相关调查显示,传统的博弈类游戏会让老年人的肾上腺素波动剧烈,血压升高,一段时间后会感到疲乏,在一定程度上危害了老年人的身体健康。但时间较短,游戏疗法又起不到应有的作用,基于此,对于老年阿尔茨海默症患者来说,要制定科学的干预时间和频率,但目前关于这方面的研究较少,相关标准也不健全,一般在应用游戏疗法时,干预的时候不会超过30min,每周3次左右。

六、游戏疗法在阿尔茨海默症患者康复护理中的应用效果

(一) 认知功能减退得到减缓

阿尔茨海默症疾病早期出现的症状是认知功能减退,而认知功能损害会对患者的社会活动、认知活动造成较大的损害,需要护理人员通过简单的游戏引导和帮助,让患者积极主动参与进来。有相

关学者调查研究显示,相比较应用常规护理手段的阿尔茨海默症患者来说,采用游戏疗法的观察组学习能力和即时掌握能力有了很大提高,而且能够对相同指令进行有效重复,游戏失误率大大降低。还有学者通过对体育锻炼和宾果游戏的对比研究得出,参与游戏的阿尔茨海默症患者,相比较参与体育锻炼的对照组来说,波士顿命名测试得分较高,应用效果显著。但本次研究干预的时间较短,而且频率不明确,还需要进一步加大研究范围,将患者进行随机分配,确保最终的研究结果不会受到内外界因素的干扰。陈盼盼通过对阿尔茨海默症患者应用桌面游戏治疗方式,最后得出使用桌面游戏,如拼图、益智绕珠、跳棋等游戏,可以在一定程度上改善患者的精神症状、行为症状和认知功能。相比较未应用桌面游戏治疗的患者来说,有非常显著的临床应用价值。

(二) 身体协调性得到提升

每年我国60岁以上老年人发生跌倒的概率达到了20%,这也充分表明老年群体的各项身体机能老化,大脑反应迟钝,无论是感官能力还是平衡能力都有很大的降低,严重的时候会出现步态异常、站立不稳、走路不协调的情况,大大增加了出行风险,对患者的生活质量也有较大影响。对于老年群体来说,采用认知训练和身体训练方式难度较大,就算是小强度的锻炼也可能导致患者的病情加重或出现意外情况。因此,通过电子游戏的方式,不但可以激发出老年人参与的兴趣,还能影响他们的平衡协调能力和反应能力。比如,Padala等人通过应用游戏疗法,通过8周时间的干预,发现两组患者中,应用了游戏疗法的实验组无论是身体活动、步态还是平衡能力都有较大的改善,充分证明了适当的游戏能够改善患者的认知功能障碍情况。通过游戏疗法改善患者的认知功能障碍,可以在一定程度上提高阿尔茨海默症患者的生活水平,提升其身体协调性,避免了枯燥单一的生活,对于降低患者抑郁程度、提高其日常生活质量意义重大,为让患者找回自我价值感和归属感提供支持。

(三) 消除了患者负性情绪

导致阿尔茨海默症患者的活动能力丧失的主要原因是认知功能减退,而且会出现睡眠障碍、精神病性症状。通过游戏疗法,让患者有宣泄负性情绪的机会,能够将自己的负性情绪及时与他人进行沟通消除,通过游戏能增强患者的主观幸福感、自我效能和成就感。

七、结束语

综上所述,对于阿尔茨海默症患者来说,他们的身体协调性、认知功能都受到较大影响,但目前关于该疾病的有效治疗方法缺乏,而且在干预效果评估和干预时间上的标准也不统一,还需要进一步深入研究。关于阿尔茨海默症应用游戏疗法,能够为患者提供积极影响,并通过游戏干预的方式,调动患者的参与积极性和主动性,从社会、心理和生理等多个角度为患者提供优质的护理措施。并且,在提供游戏疗法时,要结合患者的特点、年龄和文化等特征,设计符合他们的游戏,并将人性化特点充分展现出来,改善患者的生活质量,为促进患者身心健康发展提供参考。

参考文献:

- [1]张冬芝.耆来预防,智享晚年——北京市第一社会福利院预防阿尔茨海默病支持小组纪实[J].中国社会工作. 2020(29).
- [2]陈少英,梁柳宁,陈苑华,等.人文关怀干预模式在老年痴呆患者中的干预效果研究[J].当代护士(上旬刊). 2020(10).
- [3]王镜美,余雨枫,易文琳,等.国内外音乐疗法治疗阿尔兹海默症的文献计量学分析[J].现代医药卫生. 2020(05).