

# Как понять, что у близкого пожилого человека деменция?

## Основные правила ухода

**Ранняя стадия заболевания** часто проходит незамеченной. Как близкие больного, так и специалисты могут ошибочно считать первые симптомы заболевания нормальной частью процесса старения.

**Обратите особое внимание на симптомы, которые появились недавно и не исчезают в течение 3-6 месяцев:**

- ухудшение памяти на недавние события (куда положил очки, ключи или деньги, выпил ли лекарство, что только что рассказывал или кого встречал сегодня), при этом давние события помнятся хорошо и красочно описываются,
- трудности с концентрацией внимания, быстрая утомляемость при умственных нагрузках,
- трудности с подбором слов в разговоре, большое количество орфографических ошибок при письме,
- потеря интереса к любимым занятиям и хобби, ухудшение профессиональных и бытовых навыков (работа по дому, приготовление пищи),
- пренебрежение личной гигиеной, неряшливость, равнодушие к своему внешнему виду,
- затруднения в финансовых вопросах (планирование доходов и расходов, оплата счетов, подсчет сдачи),
- изменения в поведении (тревожность, раздражительность, беспричинная перемена отношения к знакомым или членам семьи, неуместные шутки, сексуальная распущенность),
- нарушение ориентации во времени и пространстве (может не найти хорошо знакомую дорогу, заблудиться в знакомом месте),
- трудности в анализе ситуации, принятии повседневных решений (что надеть, что поесть, что купить).

**Если вы заметили один или несколько симптомов у вашего близкого, убедите его как можно скорее обратиться к врачу!**

**Ухаживать за больным бывает подчас очень трудно. Однако существуют приемы, которые могут помочь справиться с ситуацией. Вот несколько приемов, которые помогли другим ухаживающим за больным:**

**1. Установите режим, но попытайтесь при этом сохранить привычные занятия больного.**

Благодаря режиму сокращается необходимость принятия решений, запутанная повседневная жизнь больного становится более организованной, упорядоченной. Режим может стать источником уверенности, защищенности. Хотя режим может быть весьма полезным, важно при этом как можно больше сохранять заведенный прежде порядок жизни больного. Попробуйте, насколько будет позволять меняющееся состояние больного, относиться к нему так же, как и до болезни.

**2. Позаботьтесь о безопасности в доме.**

Потеря памяти и координации движений повышают опасность травмирования больного. Сделайте ваш дом как можно более безопасным. Оградите больного от пользования электроприборами, газовой плитой и т.п. при вашем отсутствии.

**3. Поощряйте спортивные занятия и физические упражнения, полезные для здоровья больного.**

Во многих случаях они помогают на некоторое время сохранить существующие физические и умственные способности больного. Природа и трудность упражнений должны определяться в соответствии с состоянием больного. За советом обратитесь к врачу.

**4. Попробуйте создать условия для максимального проявления сохранившихся у больного способностей**

Тщательно продуманные вами занятия могут повысить чувство собственного достоинства и самоуважения больного, придать его жизни цель и значение. Если до болезни человек много работал по дому или в саду, он может получить удовольствие, используя имеющиеся у него связанные с этими занятиями способности. Не забывайте, однако, что поскольку деменция – заболевание прогрессирующее, вкусы и способности больного со временем могут меняться. Поэтому при планировании занятий тот, кто ухаживает за больным, должен проявлять наблюдательность и готовность менять характер занятий больного.

**5. Поддерживайте общение с больным**

С развитием болезни общение между вами и больным может становиться все труднее. В этом случае рекомендуется: проверить, не повреждены ли органы чувств больного, например, зрение или слух (может быть, больному требуются новые очки, или плохо работает его слуховой аппарат); нужно говорить отчетливо, медленно, лицом к лицу с больным, при этом держа голову на уровне глаз больного; проявлять любовь и душевную теплоту, обнимая больного, если это его не стесняет; обращать внимание на физические средства выражения больного – люди с расстройством речи выражаются иными (несловесными) средствами; стараться представлять себе, что говорят больному ваше физическое положение и поза; пытаться установить, какие жесты или сочетания слов, напоминания, направляющие; слова и слова-подсказки необходимы для эффективного поддержания общения с больным; перед тем, как заговорить, проверять, слушает ли вас больной; давать больному время, чтобы он смог сказать, что он хочет.

#### **6. Помогайте больному сохранять чувство собственного достоинства**

Не забывайте, что вы ухаживаете за человеком – личностью, не лишенной чувств. Слова и поступки, как ваши, так и окружающих людей, могут беспокоить больного, причинить ему обиду. Воздерживайтесь от обсуждения состояния больного в его присутствии или от критических замечаний в его адрес.

#### **7. Воздерживайтесь от конфликтов**

Любой конфликт приводит к ненужному стрессу для вас и для больного. Не привлекайте внимания больного к его неудачам и пытайтесь сохранять спокойствие. Желательно переключить внимание больного на другой вид активности, который ему еще доступен. Проявлением гнева или огорчения вы лишь ухудшите ситуацию. Не спорьте с больным – это только усугубит ситуацию. Не командуйте больным, не говорите ему, что ему нельзя делать. Вместо этого следует сказать, что ему можно делать.

#### **8. Давайте больному простые занятия**

Не предоставляйте ему слишком большой выбор. Давайте ему простые инструкции и простые занятия.

#### **9. Сохраняйте чувство юмора**

Старайтесь смеяться вместе с больным (но не над ним!). Юмор часто отличным образом избавляет от стресса!

#### **10. Используйте наглядные пособия для поддержки памяти больного**

На ранних стадиях болезни наглядные пособия могут помочь больному вспоминать определенные вещи и избегать путаницы. Вот несколько примеров: на видном месте поместите большие изображения родственников с четким указанием имен, чтобы больной мог постоянно напоминать себе, кто

есть, кто; обозначьте на дверях комнат их названия – обозначения (текстом или картинкой), сделайте их яркими, чтобы они больше выделялись.