

Деменция — синдром, характеризующийся приобретенным, часто прогрессирующим снижением интеллекта, которое возникает в результате органических поражений головного мозга и приводит к нарушению социальной адаптации человека.

ЛЕГКИЕ И УМЕРЕННЫЕ КОГНИТИВНЫЕ НАРУШЕНИЯ

Внешние проявления не значительны и обычно списываются на особенности пожилого возраста:

- легкая забывчивость,
- снижение скорости мышления,
- затруднение при выборе слов в разговоре,
- изменение походки,
- дрожание пальцев.

Важно! На этой стадии человек способен адекватно оценивать свое состояние, справляться с повседневными делами.

Рекомендации.

Режим дня. Организуйте рациональный режим дня, включающий двигательную активность, прогулки, здоровый сон и отдых.

Питание. Включите в питание цельное зерно, рыбу, орехи, фрукты, оливковое масло, авокадо, морепродукты, чечевицу, чернику, капусту (брокколи). При составлении рациона питания проконсультируйтесь с врачом.

Активность. Стимулируйте самостоятельность.

Развитие. Составляйте пазлы, занимайтесь аппликацией, разгадывайте загадки и кроссворды, заучивайте стихи и песни, расширяйте круг общения.

ЛЕГКАЯ СТЕПЕНЬ ДЕМЕНЦИИ

Симптомы на этой стадии часто остаются незамеченными.

Пожилой человек:

- Забывает, куда положил какой-либо предмет, принял ли он таблетки, забывает о назначенных встречах, датах.

- Не справляется с более сложными повседневными задачами, требующими планирования, значительной и длительной концентрации внимания, установления сложных логических связей.

Не оставляйте этих изменений без внимания!

Обратитесь за консультацией к медицинскому специалисту (врач-невролог, врач – психиатр).

Рекомендации.

- Используйте календарь событий, где отмечены запланированные дела на день, чтобы пожилой человек мог самостоятельно ориентироваться во времени и следовать распорядку дня.
- Используйте карточки-инструкции для выполнения действий, например, одевание, мытьё.
- Подпишите окружающие предметы (комод, шкаф, холодильник) и укажите содержимое.
- Контролируйте управление: газом, электроплитой, электрочайником, возможно с помощью карточек напоминаний.
- Для своевременного приема лекарств используйте напоминания на смартфоне.

СТАДИЯ УМЕРЕННОЙ ДЕМЕНЦИИ

Пожилой человек:

- Не воспринимает и не запоминает новую информацию о событиях в окружающем мире.
- Не может ответить на вопросы, где живет, чем занимался несколько часов назад, как зовут хорошо знакомых ему людей;
- Не может самостоятельно делать покупки в магазинах, разумно обращаться с деньгами;
- Утрачивает способность оценивать состояние своего здоровья, соблюдать личную гигиену;
- Может выполнять лишь самую простую домашнюю работу.

Важно! Человек не способен к самостоятельному образу жизни. Нуждается в

постоянном присмотре и уходе.

Рекомендации.

- Организуйте постоянный уход (приготовление пищи, уборка помещения, стирка). Обучитесь приемами ухода.
- Составьте план ухода (проведение лечебных и гигиенических процедур, прогулки, тренировка памяти) с включением в него ближайшего окружения.
- Напоминайте про личную гигиену. Контролируйте выполнение.
- Обезопасьте место проживания, уберите потенциально опасные предметы (электроприборы, электрические и телефонные провода, острые предметы).
- Контролируйте прием лекарственных средств.
- Сопровождайте на прогулках, в походы магазин, к врачу.

При столкновении с бредом и галлюцинациями:

- Не спорьте о реальности увиденного или услышанного.
- Если человек испуган, постарайтесь успокоить его, возьмите за руку, говорите мягким спокойным голосом.
- Обратитесь за помощью к врачу-психиатру.
- Отвлечите от переживаний, обратите внимание на настоящий предмет, который находится в комнате, поговорите о нем.

При столкновении со склонностью к уходам из дома:

- Полезно иметь недавно сделанное фото на случай, если заблудится и вам придется обращаться за помощью.
- Попросите соседей сразу предупредить Вас по номеру телефона и сообщить, где находится пожилой человек, страдающий деменцией, если увидят его блуждающего в одиночестве или в компании незнакомых людей.

- Нужно надеть ему на руку браслет с указанием ваших контактных данных. Как вариант - «умные» часы или телефон с функцией отслеживания перемещений абонента в режиме реального времени.

- Когда найдется, **не ругайте**, а проявите любовь и заботу.

При столкновении с неуместным сексуальным поведением:

- Не давайте резкой реакции на поведение пожилого с деменцией.

- Если начинает раздеваться, скажите, что делать так не стоит и переключите его внимание на другое занятие.

- Может быть связано с гигиеническим состоянием, поэтому:

- Используйте специальное нижнее белье.

- Подмывайте каждый раз после физиологического испражнения.

При проявлении агрессии:

- Сохраняйте спокойствие. Не отвечайте на агрессию агрессией.

- Выясните, что вызывает агрессию и раздражительность и постарайтесь избегать таких ситуаций.

- Уберите раздражители: громкий звук из телевизора или радиоприемника, яркое освещение.

СТАДИЯ ТЯЖЕЛОЙ ДЕМЕНЦИИ ПОЖИЛОЙ ЧЕЛОВЕК:

- Не помнит своего имени, не может вспомнить имена детей, супруга.

- Не способен читать и писать.

- Утрачивает способность к осмысленной деятельности.

- Утрачивает способность к самообслуживанию.

- Развивается недержание мочи.

- Теряет навык ходьбы.

- Не способен самостоятельно питаться. Может утрачиваться способность глотать.

Рекомендации.

- Непрофессиональный уход становится невозможным, поэтому обратитесь за помощью к обученным специалистам (сиделка), медицинским работникам.

- Продолжайте проводить простые физические упражнения в постели.

- Организуйте досуг: читайте книги, просматривайте фотоальбом, слушайте музыку, смотрите кинофильмы.

ЗАБОТА О СЕБЕ – ТОЖЕ ВАЖНО!

- Обращайтесь за помощью к специалисту (социальный работник, помощник по уходу, психолог, медицинский работник);

- Привлекайте к присмотру за пожилым с деменцией и других членов семьи;

- Найдите группу единомышленников, группу взаимопомощи;

- Позвольте себе отдых наедине, с друзьями.

Режим работы:

ежедневно с 8.00 до 16.12
перерыв с 12.00 до 13.00 суббота,
воскресенье – выходной

Наши контакты:

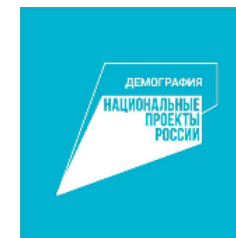
Адрес: с. Ивановка, Кирова 54

Телефон: 8(41649)52-5-57

Почта: mb.ivanovka2019@mail.ru

**Специалист по социальной работе
Воробьева Полина Андреевна**

**«ШКОЛА УХОДА - давайте
сделаем это правильно»**



**ГАУ АО
«Ивановский КЦСОН»
ШКОЛА УХОДА**

Деменция
*(рекомендации для
ближайшего окружения,
ухаживающего за
пожилым человеком с
деменцией)*

