



ДЕМЕНЦИЯ: КАК УХАЖИВАТЬ ЗА БОЛЬНЫМИ



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Как относиться к ситуации?

Родственники с деменцией — огромное испытание для семьи.

Тяжело смотреть, как близкий человек постепенно теряет умственные способности, забывает события, места и людей, превращается в другого, незнакомого человека.

Деменция — это симптомы заболеваний мозга, которые приводят к снижению когнитивных функций, таких как мышление, память, ориентация в пространстве.

Как понять, что это болезнь, а не обычные капризы? Чаще всего деменция начинается довольно безобидно. Человек может

жаловаться близким и соседям, что его не кормят, за ним следят, пытаются похитить, в комнату или квартиру пускают какие-то вещества или газы... Это может показаться смешным, если бы не было таким грустным. Болезнь довольно быстро прогрессирует, и со временем пожилые люди перестают узнавать членов семьи, обвиняют их в кражах или насилии, приносят домой со свалки мусор и буквально воюют с каждым, кто пытается это выбросить. Некоторые думают, что деменция не коснется тех, кто всю жизнь был занят активной умственной деятельностью. Болезнь не выбирает, и даже доктора наук или заслуженного руководителя можно встретить на помойке копающимися в отходах.



Деменция требует много понимания и терпения. Ухаживать за больным бывает очень трудно. Однако существуют приемы, которые могут помочь справиться с ситуацией. Мы дадим советы, которые помогут ухаживающим.

Диета и режим дня

Одним из самых важных моментов по уходу за пожилым человеком, страдающим деменцией, является организация четкого и налаженного режима дня. Нельзя позволять пациенту спать слишком долго по утрам. Будильник поможет вставать в одно и то же время. От конкретного времени просыпания зависит и то, в котором часу больной ляжет вечером спать. Если он будет просыпаться в 6 или 7 часов утра, у него возникнет необходимость ложиться спать не позднее 22:00. Ночь пройдет спокойно, и у родственников будет возможность выспаться. Гулять тоже нужно в одно и то же время.



Благодаря режиму сокращается необходимость принятия решений, запутанная повседневная жизнь больного становится более организованной, упорядоченной. Для человека с деменцией режим может стать источником уверенности,

защищенности. Важно сохранять заведенный порядок жизни человека.

Несмотря на неустойчивое психическое состояние, пациента не нужно изолировать от общества. Общение с окружающими, особенно на ранней стадии, поможет задержать и немного отсрочить развитие болезни. По возможности стоит обеспечить посещение кружков или клубов по интересам. Умственная нагрузка способна препятствовать стремительному отмиранию клеток.

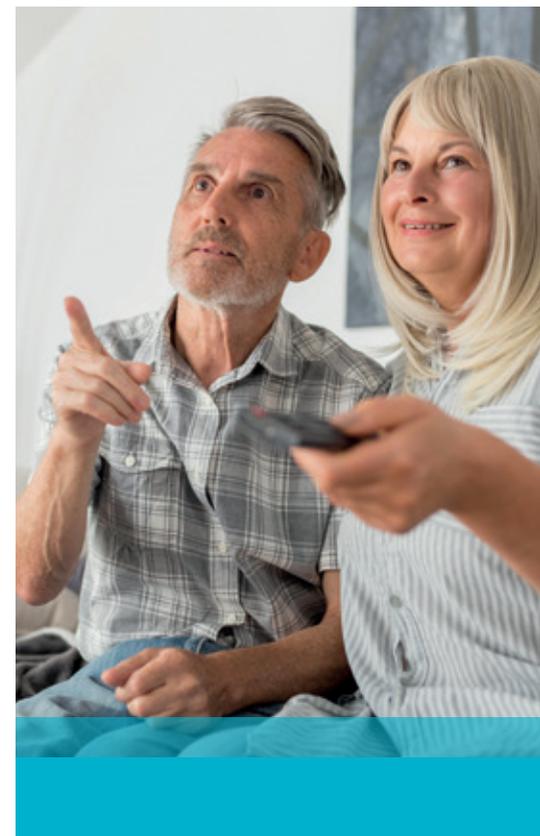
Уход за больным с деменцией дома предполагает изменение режима питания. Придется исключить из рациона жареные, острые, копченые блюда, сделав акцент на отварных продуктах или обработанных паром. Фрукты, орехи, рыба и морепродукты — прекрасные природные антиоксиданты, они крайне полезны при всех заболеваниях мозга и нервных расстройствах.

Ограничьте по возможности прием жидкости перед сном.



Поддерживайте независимость человека с деменцией

Человеку с деменцией необходимо как можно дольше оставаться независимым. Это помогает ему сохранять чувство уважения к себе и облегчает вашу работу. Помогайте больному сохранять чувство собственного достоинства. Слова и поступки (как ваши, так и окружающих людей) могут обеспокоить больного, причинить ему боль, обидеть. Воздерживайтесь от обсуждения состояния больного в его присутствии или от критических замечаний в его адрес.



Давайте человеку с деменцией простые задания

Не затрудняйте жизнь вашему близкому с деменцией. Не предоставляйте ему слишком большой выбор — давайте ему простые инструкции, чаще занимайте пациента каким-либо посильным и интересным для него занятием, помогая ему в этом.



Позаботьтесь о безопасности дома

Нужно максимально продумать, как обустроить жилье пациента, чтобы оно было комфортным и, главное, безопасным. Необходимо постараться убрать из зоны доступа электрические и газовые приборы, спички, зажигалки. При уходе из дома рекомендуется перекрывать газовый вентиль, так как больные деменцией имеют привычку зажигать плиту и оставлять ее, просто забывая о ней. Не стоит даже пытаться спрашивать, зачем они это делают, — пациенты будут всё отрицать, возникнет глубокая обида, слезы, возможны истерики.

Опасность для пациента представляют колющие, режущие предметы. Даже посуду лучше выбирать из пластика, а не из материалов, которые могут разбиться на осколки.

Мебель нужно расположить так, чтобы у больного не было риска пораниться об острые углы. Желательно обеспечить простор для передвижения. В ванной и туалете должны лежать противоскользящие коврики. Не меняйте расположение мебели; установите поручни в ванной и туалете.

Уберите лекарства, бытовые яды и бытовую химию, даже самую безобидную.

Проверьте замки на дверях, на окнах. Используйте замки, которые открыть можете только вы сами.

Постарайтесь завести определенный режим посещения туалета, как-нибудь пометьте его дверь (например, повесьте яркую картинку). Убедитесь, что одежда больного легко им снимается. Оставляйте дверь туалета для контроля за пациентом открытой.



Агрессия при деменции

Специалисты часто говорят, что люди, больные деменцией, живут в своей собственной Вселенной. Там действуют свои правила и законы. Нередко спокойный, уравновешенный на протяжении всей жизни человек становится озлобленным и агрессивным под воздействием заболевания. Категорически запрещается оставлять маленьких детей в одном помещении с пожилыми людьми, страдающими деменцией. Они не отдадут отчета в своих действиях и могут нанести вред ребенку, не способному защититься.



В первую очередь нужно помнить, что агрессия может быть сигналом о каком-то дискомфорте, который испытывает пациент. Это могут быть проблемы с физическим самочувствием, психологические травмы или неудобства бытового характера.



Человек кричит, дерется, чтобы привлечь внимание. Часто злость проявляется на фоне приема лекарственных средств. В этом случае нужно проконсультироваться с врачом и обсудить возможность замены препарата аналогом.

Что касается соседей, не нужно скрывать от них диагноз близкого человека. Во время прогулок или непродолжительных визитов они сами смогут оценить состояние больного и понять, что родственники не издеваются над ним, а сами являются жертвами его неадекватного состояния.



Основные правила поведения при вспышке гнева у пациента:

- не показывать страха;
- сделать шаг назад (максимально отстраниться, но так, чтобы видеть больного);
- выслушать и попытаться спокойно утешить;
- перевести его внимание на другой вопрос;
- не отвечать злостью и не наказывать больного.

Не нужно держать негатив в себе. Если есть кто-то, кто способен выслушать и дать совет, лучше позвонить такому человеку и выговориться. Внутреннее напряжение, не находящее разрядки, приведет к проблемам психосоматического характера.

Воздерживайтесь от ссор

Любой конфликт приводит к ненужному стрессу для вас и для человека с деменцией. Не привлекайте внимания к его неудачам и пытайтесь сохранять спокойствие. Желательно переключить внимание человека на другой вид активности, который ему еще доступен. Не спорьте с ним, не говорите ему, что ему нельзя делать. Это только усугубляет ситуацию.

Сохраняйте чувство юмора

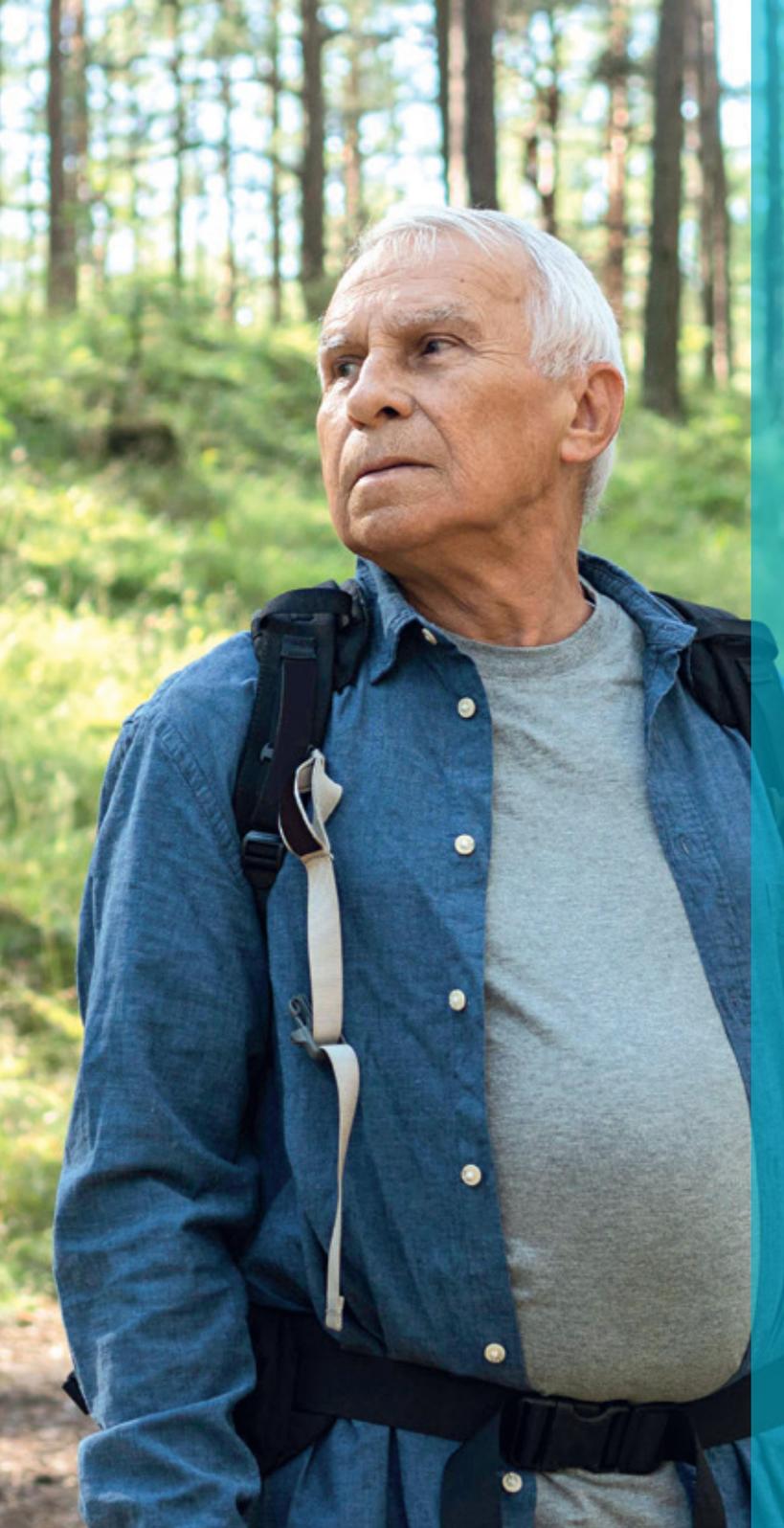
Старайтесь смеяться вместе с близким (но не над ним!). Юмор помогает избавиться от стресса и напряжения.

Занятия спортом

Умеренная физическая нагрузка помогает на некоторое время сохранить физические и умственные способности больного. Упражнения не должны быть тяжелыми, простая зарядка поможет больному сохранить здоровье.

Положительные эмоции

Дарите положительные эмоции. Найдите время для интересного для него времяпрепровождения и придумайте задания, которые соответствуют его актуальным возможностям и способностям. Например, пожилые женщины еще долгое время могут выполнять кухонные работы, например чистить фрукты и овощи, мужчины любят работать на даче. Даже если результат не очень эффективен, больной тем не менее получит ощущение, что может делать что-то рациональное. Не навязывайте человеку свою помощь, помогите только там, где это является необходимым. Будьте терпеливы.



Склонность к побегам из дома

Еще одна распространенная проблема, с которой часто сталкиваются близкие человека, страдающего старческим слабоумием, — склонность к бродяжничеству и побегам из дома. Казалось бы, у него всё есть для комфортной жизни: благоустроенное жилье, уход и внимание со стороны родственников, но пациент продолжает убегать, а его родные сбиваются с ног в поиске.

Если у человека деменция, как жить тем, кто рядом, и как справиться с постоянными «сюрпризами» с его стороны? Прежде всего нужно поговорить с соседями, продавцами из близлежащих магазинов, чтобы они сразу предупреждали родственников пожилого человека, если увидят его на улице в одиночестве. Нужно раздать им номера телефонов, по которым можно позвонить и сообщить, где находится пациент.

Самому больному нужно надеть на руку браслет, где тоже будут указаны контактные данные родных. Идеальный вариант — «умные» часы или телефон с функцией отслеживания перемещения абонента.

Если незнакомый пожилой человек на улице просит вас купить ему билет, не спешите помогать. Спросите, как его зовут, где он живет, как связаться с его родными. Если человек отвечает невнятно или уклоняется от ответов, это должно насторожить вас. Вполне возможно, что перед вами человек с деменцией. Особенно если он одет не по погоде.



Одежда и обувь

Осматривайте кожу больного на предмет пролежней.

Если пациент не видит необходимости в смене одежды, появляется небрежно одетым, разложите одежду в том порядке, в котором ее надевают.

Используйте одежду на резинке, липучках, молниях; не торопите пациента при одевании, поощряйте его самостоятельные действия.

Обувь должна быть свободной, но не спадающей, не скользкой.

Если утрачена способность готовить пищу, это приводит к повышенной опасности травмирования. Попытайтесь установить, способен ли человек сам готовить себе пищу.

Уход за лежачим пациентом с деменцией

Старческое слабоумие не действует избирательно: оно может настичь любого, в том числе и лежачего больного.

В этом случае родственникам приходится еще сложнее. Кроме больших физических нагрузок, связанных с обслуживанием лежачего пациента, появляются проблемы психологического характера.

Находясь в неподвижном состоянии, больные перестают контролировать естественные процессы организма. Учащаются «походы» в туалет, причем многие умудряются снимать подгузники и размазывать продукты жизнедеятельности по стенам, кровати, пачкаются сами. Если доходит до такого уровня деменции, уход в домашних условиях становится для родственников настоящей пыткой. Нужно круглосуточно находиться рядом и пресекать любые попытки снять памперс.

Также от родных требуется выполнение ряда обязательных мероприятий: проведение санитарно-гигиенических процедур, профилактика пролежней, введение медикаментозных препаратов, кормление с ложки или через зонд (в случае нарушения глотательного рефлекса). В этом случае лучше обратиться в пансионат для лежачих больных деменцией. Там ежедневно выполняют все необходимые мероприятия по уходу, еженедельно за динамикой состояния здоровья наблюдает врач-терапевт.

Как продлить жизнь больному деменцией?

Деменция — необратимый процесс.

Согласно медицинским исследованиям, больные могут прожить с этим диагнозом до 10 лет. Перед родственниками встает задача: если у мамы, папы, бабушки или дедушки старческое слабоумие, как помочь близкому и постараться сохранить остатки его интеллекта?

На начальных стадиях болезни нужно усиленно тренировать мозг: разгадывать с пациентом кроссворды, решать задачи из школьной программы, смотреть телевикторины и предлагать свои варианты ответов. Рекомендуется заниматься щадящей физкультурой, больше гулять на свежем воздухе. Есть специальные несложные упражнения при деменции для пожилых, их легко выполнять, но при этом они требуют концентрации внимания, что очень полезно для таких пациентов.

Приветствуется общение с хорошо знакомыми людьми. Полезны беседы, обсуждения, разговоры по телефону. Несмотря на проявления болезни, родственникам нужно помнить, что перед ними тот же любимый и близкий человек, которого они привыкли знать всю жизнь.

Все изменения в характере происходят не по его воле, а под воздействием неизлечимого заболевания. Деменцию вылечить нельзя, но можно задержать и отложить ее прогрессирование.



Как сохранить собственную психику?

Любому человеку очень сложно привыкнуть к тому, что у его близкого развивается старческое слабоумие. Некоторые впадают в отчаяние: у папы или у мамы деменция, что делать, как им помочь? После отчаяния наступает злость, потом бессилие и апатия. Нельзя допускать, чтобы на фоне болезни близкого появились проблемы с собственным здоровьем. Ухаживающие нередко допускают ошибки в уходе, выполняя естественные, на первый взгляд, действия. Психологи дают ряд рекомендаций о том, что нужно делать, а какие моменты категорически запрещены.

- Родственники должны просто смириться с болезнью близкого.
- При первых симптомах слабоумия нужно обращаться к врачу.
- Нельзя самостоятельно назначать лечение.
- Нельзя доверять уход несовершеннолетним членам семьи.
- Не нужно насильно вытаскивать пациента из его выдуманного мира, придется научиться лжи во благо.
- Не пытаться вылечить родственника нетрадиционными методами.
- Нельзя заикливаться на уходе за больным, игнорируя собственные потребности. По возможности нужно меняться с кем-то из близких, давать себе отдых и эмоциональную разгрузку.
- Рекомендуется пользоваться помощью специалистов — профессиональных сиделок или волонтеров. Тот, кто пытается справиться с уходом за пациентом в одиночку, очень быстро выгорает и впадает в депрессию от безвыходного положения.

Главное условие — не ждать от больного родственника благодарности. Из-за специфики заболевания он не оценит всех усилий, даже наоборот, может обвинить родных в невнимательности, злости и жестокости.



Самое главное — берегите себя и свое здоровье. Ваше благополучие чрезвычайно важно как для вас самих, так и для вашего близкого с деменцией.

В его жизни вы незаменимы, без вас ваш родственник не знал бы, как быть.

Помните, вы не одни. Есть группы поддержки в соцсетях, школы для родственников, где можно найти поддержку. Не бойтесь обращаться за помощью.

Содержание

Как относиться к ситуации?	3
Диета и режим дня	5
Агрессия при деменции	10
Основные правила поведения при вспышке гнева у пациента	12
Склонность к побегам из дома	15
Одежда и обувь	16
Уход за лежачим пациентом с деменцией	17
Как продлить жизнь больному деменцией?	18
Как сохранить собственную психику?	20

Источники:

https://neurologjc.ru/wp-content/uploads/2018/06/2012_brochure.pdf

www.miloserdie.ru

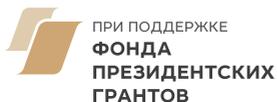


Занятия Университета старшего поколения популярны у нижегородцев. Но не у всех есть возможность посещать очные занятия, поэтому мы решили открыть и дистанционное обучение. Лекторы Университета подготовили материалы по курсам «Компьютерная грамотность», «Правовая и экономическая грамотность», «Психология» и многие другие. Информация подается в формате брошюр и видеоуроков.

Мы надеемся, что дистанционное обучение поможет сделать полезные занятия более доступными для нижегородцев пожилого возраста.

На базе Университета старшего поколения создан Центр памяти — проект, направленный на профилактику деменции и борьбу с ней. Работа ведётся по трём направлениям: общие занятия для развития и сохранения когнитивных функций, специализированный курс для тех, у кого есть небольшие когнитивные нарушения, и просветительская деятельность — распространение информации о деменции. Университет старшего поколения выпустит несколько брошюр и видеоуроков, посвящённых профилактике заболевания, борьбе с ним и уходу за пациентами с деменцией.

Проект «Центр памяти» реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

С уважением, руководитель проекта
«Университет старшего поколения»

Оксана ДЕКТЕРЕВА