

Что такое деменция?

Уважаемый опекун,
Вот информационный бюллетень о деменции, который поможет при уходе за подопечными с деменцией.
То, как вы заботитесь о них, может существенно повлиять на их способность справляться с болезнью и качество их жизни.
У вас есть возможность облегчить их состояние, укрепить и позволить им функционировать оптимально.





Деменция — это собирательное название всех прогрессирующих заболеваний, поражающих мозг и вызывающих постоянное и необратимое когнитивное и функциональное ухудшение. То есть, при всех видах деменции наблюдается поражение головного мозга; память, мышление и функциональные способности человека ослабевают по мере прогрессирования болезни.

Самый распространенный тип деменции-болезнь Альцгеймера.

Другие распространённые типы: сосудистая деменция (иногда после инсульта) и фронтально-височная деменция.



По данным Министерства здравоохранения и ассоциации Эмда:

насчитывается от

120-200 Тысяча

в нашей стране человек с деменцией

и они составляют

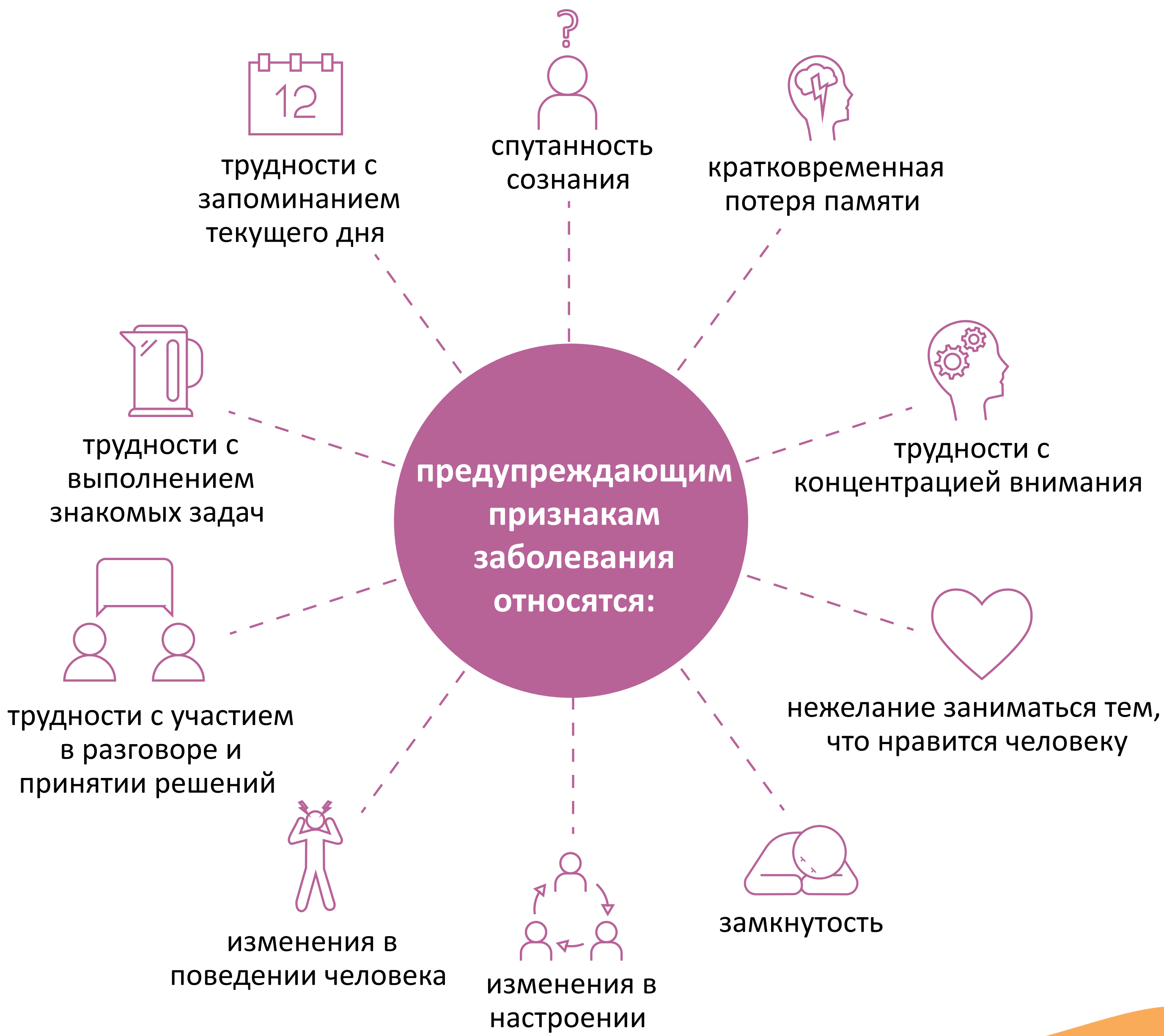
6.4-20%

от людей в возрасте 65 лет и старше (в зависимости от возраста человека).

В мире около

50 миллионов

человек страдают деменцией и каждые 3 секунды диагностируется новый больной.



Заболевание принято делить на 3 стадии:



Каждый этап имеет свои уникальные особенности



В настоящее время нет лекарства от болезни, и средняя продолжительность заболевания составляет 7-10 лет, в зависимости от возраста человека, других фоновых заболеваний и времени постановки диагноза.

Для получения дополнительной информации страницы 20-21



Несмотря на болезнь и снижение способностей к мышлению и уровня памяти, человек продолжает чувствовать то же самое, что и до болезни, и может до дня своей смерти испытывать весь спектр эмоций (например, радость, удовольствие, гнев, разочарование).

Поэтому всегда относитесь к пациенту так, как вы хотели бы, чтобы относились к вам - **с уважением, заботой и деликатностью.**



Знайте, что на каждой стадии болезни можно и нужно предлагать человеку занятия, которые подходят для его или ее жизнедеятельности. Эти занятия помогут ему поддерживать участие в повседневной жизни, его способности в течение более длительного периода времени, а также увеличат его шансы на максимальное качество жизни наряду с болезнью.

Хотите узнать больше?

[Читайте страницу Минздрава о деменции](#)

[И информационный бюллетень Эмда](#)

* написанное относится в равной мере к мужскому и женскому полу



Как заботиться о пациенте с деменцией?

Уважаемый опекун,

Это информационный бюллетень о пациентах с деменцией, который может помочь вам в работе с ними.

Знайте, что ваша забота может существенно повлиять на качество жизни человека, его функционирование и способность справляться с болезнью.



Начнем с 4 важных принципов заботы о человеке с деменцией:



1. Самостоятельность:

помогите ему оставаться самостоятельным, насколько это возможно, в повседневной деятельности (например, принимать пищу, одеваться и ходить в туалет).



2. Инициатива:

Иногда человеку с деменцией трудно инициировать какое-либо действие самостоятельно. Напоминание или начало действия поможет ему начать действие самому (выньте, например, чашку, кофе и сахар, но позвольте ему приготовить кофе самостоятельно).

3. Оказание помощи

даже когда вы помогаете ему, делайте это мягко и уважительно, относитесь к его предпочтениям и оставляйте ему право выбора (сохраняя при этом его уверенность). Важно, чтобы вы сопровождали процедуру объяснением и подготовкой перед каждым занятием, например: «Теперь я буду сопровождать вас в душ и помогу вам искупаться».



4. Вовлечённость

Поощряйте его участвовать в как можно большем количестве повседневных дел (выбор одежды, дегустация еды во время готовки, чистка овощей и т.д.).

Акцент на повседневную деятельность

Приём пищи



Еда может быть весёлым занятием, которым приятно заниматься вместе. Помните, что у каждого человека разные предпочтения в отношении еды, и следует учитывать его личные предпочтения и привычки.

Обратите внимание, что при деменции может иметь место изменение обоняния и вкуса.

Если возможно, вовлеките его, в соответствии с его возможностями, в процесс приготовления еды. Часто совместное приготовление еды также способствует лучшему принятию пищи.



Во время еды сядьте рядом с ним, чтобы почувствовать, что вы едите вместе (обычно человек ест больше, когда он в компании).

Убедитесь, что в помещении тихо и нет других раздражителей (например, много блюд или приборов на столе).

Не перегружайте его тарелку. Ставьте каждую порцию отдельно.



Разрежьте еду для него (если он не может разрезать самостоятельно), но позвольте ему есть самостоятельно.

Если он не может пользоваться столовыми приборами, он может есть их руками (если пища для этого подходит).

Если вы готовите еду, приготовьте еду, которую легче есть руками (например, цельный варённый картофель вместо пюре).



Поддерживайте его способность самостоятельно есть. Иногда это последняя способность, которую он может использовать самостоятельно, и она позволяет ему хорошо контролировать окружающую среду.



Постарайтесь найти действие, которое он сможет выполнить самостоятельно (например, намазывать масло на ломтик хлеба, открывать коробку, наливать в стакан, резать, вытирать рот салфеткой, приближать к себе тарелку). Позвольте ему действовать самому.

Иногда человек не начинает есть самостоятельно.

В этой ситуации можно начать кормление с нескольких чайных ложек. Затем дайте ложку ему в руку и побудите его продолжать самому.

**Если он отказывается есть,
ни при каких обстоятельствах
не кормите его принудительно**



Акцент на повседневную деятельность

Одевание

Когда вы помогаете человеку одеться, выбирайте тихое и уединённое место и позволяйте ему максимально уединиться.

Позвольте ему выбрать себе одежду (из небольшого числа вариантов, чтобы не запутать). Помните, что это действие требует времени - наберитесь терпения и дайте ему время, которое потребуется.

Если человек сидит во время одевания, сядьте рядом с ним (если вы стоите над ним, это может вызвать неприятные ощущения) и подайте ему одежду.



Очень важно предоставить ему максимальную независимость в процессе одевания, независимо от того, одевается ли он полностью один или выполняет только один этап процесса (например, застёгивает пуговицы или вдевает руку в рукав).

На каждом этапе во время одевания спрашивайте себя: на что способен ваш подопечный, и позвольте ему выполнить это.



Обратите внимание, что одежда удобна для одевания, подходит ему (чистая одежда, подходящие цвета) и подходит по сезону.



Иногда человек отказывается одеваться или переодеваться. Постарайтесь создать рутину во время одевания, в определенное время и в определенном месте. Это может уменьшить количество таких ситуаций.




Акцент на повседневную деятельность


Купание


Купание - очень интимное действие, которое человек привык делать всю жизнь в уединении. Сегодня, когда ему нужна ваша помощь и пребывание рядом с ним во время купания, ситуация может вызвать у него смущение и даже сопротивление. Поэтому помогайте ему бережно и осторожно, при этом сохраняя его достоинство и безопасность.



Иногда человек может отказываться от купания. Для этого есть разные причины (например, потеря контроля, страх, прошлые травмы, связанные с купанием и обнажением), поэтому важно, чтобы вы подготовились:

 Заранее подготовьте приятную обстановку в ванной – комфортная температура, подходящий стул, заранее приготовленные полотенце и одежда.

 Воспроизведение музыки: иногда воспроизведение музыки облегчает принятие душа и способствует лучшему сотрудничеству с вами.

 Дайте ему как можно больше контроля: позвольте ему раздеться (при необходимости вы также можете принять душ с нижним бельём) и держать губку / мочалку / твёрдое мыло самостоятельно.

Дайте ему возможность выполнить как можно больше действий в душе, все в соответствии с его способностями.

На каждом этапе - берегите его скромность и не выставляйте его обнажённым перед другими людьми.



Акцент на повседневную деятельность

Туалет

В какой-то момент во время деменции появятся проблемы с контролем сфинктера. Чаще всего трудности будут приходить постепенно, поэтому всегда следует стремиться предоставить человеку как можно больше независимости и самоконтроля.

Если начались трудности с контролем, превентивная прогулка в туалет (даже если ваш подопечный об этом не просит) может отлично помочь.

Когда человек привыкает ходить в туалет по часам, его тело также привыкает к этому. Сопровождайте его в туалет, когда он встаёт с постели утром, перед сном ночью, после еды и тому подобное.



Обращайте внимание на изменения в течение дня, такие как беспокойство, блуждание (бесцельная ходьба из стороны в сторону) или чрезмерная подвижность - они могут быть намеком на то, что ему нужно в туалет, но он не знает, что делать и куда пойти.

Иногда человек входит в туалет, но не выполняет само действие. Направьте его на само действие.

Сделайте так, чтобы ему было легко быстро найти туалет - с помощью указателей, расчистки пути и поиска кратчайшего пути.

Убедитесь, что ваш подопечный одет в удобную одежду, которую легко снять или расстегнуть и снова одеть, это поможет ему опорожниться с большей лёгкостью.



Акцент на повседневную деятельность

Профилактика пролежней

На поздних стадиях деменции, когда человек в основном сидит или лежит в постели, возникает непосредственная опасность образования пролежней.

Пролежни опасны для жизни, причиняют большие страдания и очень трудно поддаются лечению.



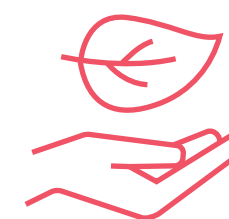
Существуют различные причины их образования, в том числе:



плохое питание



фоновые заболевания
такие как диабет



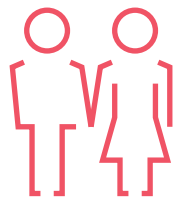
сенсорные
нарушения

Помните, что человеку с деменцией будет трудно сказать, что он испытывает боль и дискомфорт.

Поэтому следует проверить состояние кожи и убедиться, что на ней нет красных пятен, которые не проходят через несколько секунд, а также волдырей, ссадин и язв.



Как предотвратить пролежни (на запущенных стадиях болезни)?



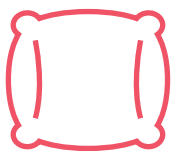
Обязательно меняйте положение человека каждые два часа. Ходение в туалет, например, хороший способ изменить положение тела и сохранить мышечную функцию.



Во время купания или одевания внимательно осматривайте его кожу и ищите признаки изменения цвета кожи.



Меняйте подгузники не реже 4-5 раз в день и следите за сухостью под подгузником (вы можете добавить подкладку внутрь подгузника и вытаскивать её каждые два часа).



Отрегулируйте аксессуары для снижения давления - попросите членов семьи проконсультироваться с эрготерапевтом или физиотерапевтом о специальном матрасе, подушке для инвалидного кресла и губчатой подушке для рук.



Позаботьтесь о правильном питании (проконсультируйтесь с членами семьи с диетологом).



Хотите узнать больше?

Прочтите Часть в брошюре Информационного центра Амда –
уход за человеком с деменцией

Прочтите буклет: Правильно питайтесь и живите достойно, о том,
как изменить питание человека с деменцией (опубликовано Министерством
здравоохранения, Амда и JDC Israel-Eshel):

На иврите | На английском языке | На русском



текст написан в одинаковой мере для мужчин и для женщин

Как общаться с людьми с деменцией?

Уважаемый опекун,
Данный информационный бюллетень по общению с людьми с деменцией, который призван помочь вам говорить с ними и заниматься ими. Помните, что ваше общение с этим человеком сильно влияет на качество его жизни и его отношения с окружающей средой. В моменты, когда разговаривать труднее, вы можете использовать невербальное общение (зрительный контакт, прикосновения, отслеживание движений тела), чтобы помочь ему.

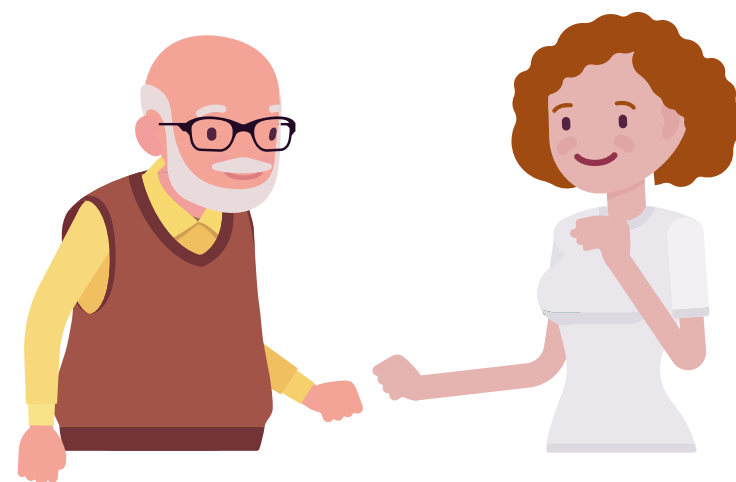


По мере прогрессирования деменции разговорные способности человека становятся всё хуже и хуже. Он запутывается, забывает слова, которые хотел сказать, не может подобрать подходящие слова для разговора и не произносит понятные предложения. На запущенных стадиях болезни человек может сказать всего 5-7 слов, и большая часть общения с ним становится невербальной.

4 важных совета, как поговорить с человеком с деменцией:



Говорите чистым, спокойным и заботливым тоном



Уважительно обращайтесь к пациенту (спросите, как он хотел бы, чтобы вы его называли)



Обратите внимание, нужны ли вашему подопечному очки или слуховой аппарат; убедитесь, что он ими пользуется



Постарайтесь, чтобы место вашей встречи было тихим

И еще 7 советов для самого разговора:



Наберитесь терпения, слушайте подопечного, сохраняя зрительный контакт.



Будьте внимательны, отвечайте на то, что он говорит или просит.



Объясните ему, что вы собираетесь делать (например, нужно одеться, чтобы идти к врачу).



Говорите короткими предложениями, дайте ему время понять, подумать и ответить.



Не исправляйте и не пытайтесь обучать его, избегайте споров и конфронтации.



Не задавайте ему вопросов, чтобы проверить его или его память (например, «Кто я? Что это?»).



Поговорите с ним о его прошлом, о переживаниях и событиях из его более ранней жизни.

Для получения дополнительной информации 



3 совета для хорошего общения с человеком с деменцией:

При разговоре с человеком, страдающим деменцией, вы можете столкнуться с общими трудностями.

Вот возможные решения для них:

Повторяйте вопросы или утверждения:

постарайтесь отвечать спокойно и терпеливо. Если вопросы или утверждения продолжаются, предложите пациенту другое занятие или поговорите с ним на другую тему. Избегайте таких предложений, как «Я только что объяснил», «Я уже сказал», «Я уже ответил вам».

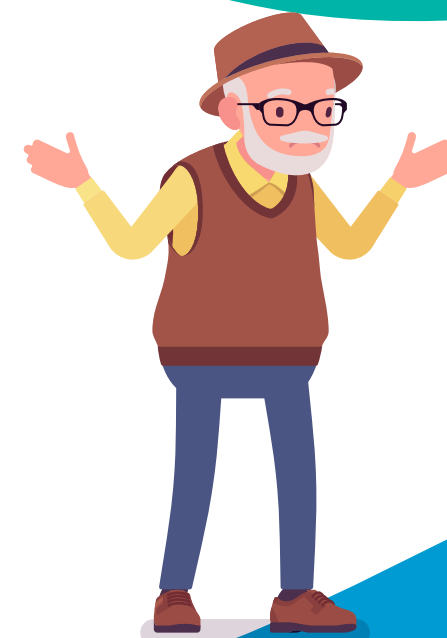


Нечеткая речь, запутанные предложения, несоответствующее действительности содержание:

иногда достаточно послушать человека и быть с ним там, где он находится. Надо не понимать, что он говорит, но осознавать его эмоции.

Путаница во времени и характерах, например, мысль о том, что родители живы или что вы - другой человек:

реальность пациента, даже если она «неправильна», является единственной реальностью, к которой следует обратиться. Желательно не поправлять его и не спорить с ним.



Хотите узнать больше?

Об этом читайте на сайте Больничной кассы Клалит

Или в буклете «Деменция в дни коронавируса» (стр. 34-32)

И узнайте о методе валидации и ее использовании в общении с людьми с деменцией



* написанное относится в равной мере к мужскому и женскому полу

Как стимулировать активность людей с деменцией?

Уважаемый опекун,

Данный информационный бюллетень о деятельности людей с деменцией призван помочь вам заботиться о них.

Помните, что разнообразная деятельность важна на всех стадиях заболевания и может повлиять на когнитивные и физические функции. Благодаря адаптированной для данного пациента деятельности вы можете облегчить человеку жизнь и помочь ему сохранить качество жизни.



Деятельность, адаптированная к человеку, — это деятельность, которую он любит, получает от не` удовольствиие и может выполнять физически и когнитивно. Это очень важно для сохранения его способностей.

Поэтому важно побуждать пациента выполнять различные действия на всех стадиях заболевания.

7 важных моментов:

1. Адаптируйте занятие к предпочтениям человека, существующим увлечениям и даже предыдущим занятиям. Вы также можете посоветовать ему помогать по дому, в зависимости от его способностей (например, мыть посуду, накрывать стол).



2. Несмотря на снижение способностей памяти, занятие должно быть адаптировано для взрослых (а не для детей).

3. Личная связь с вами, атмосфера и общий опыт важнее, чем сама деятельность.



4. Предлагайте одновременно только два занятия и дайте ему возможность выбора.

Предложение сразу нескольких занятий может сбить с толку (особенно на поздних стадиях заболевания).



5. Не заставляйте пациента выполнять какие-либо действия. Если его не интересует какое-то конкретное занятие, предложите ему другое занятие. Если он не хочет его тоже, оставьте его в покое и повторите попытку позже.

6. Перед упражнением опишите его короткими предложениями и даже продемонстрируйте, как его выполнять.



7. Во время занятия давайте ему простые и понятные задания.

Как соотнести активность со стадией заболевания?

Начальная стадия

Человеку нужна небольшая помощь в повседневных делах. Он может вас понять и поговорить с вами короткими предложениями, даже если они сопровождаются искажением слов, повторяющимися вопросами и трудностями в ориентировании.

Какие мероприятия подходят для этого этапа?



Мышление:

кресворды, судоку, «шхор у-птор» (вид кресворда), арифметические задачи, чтение.



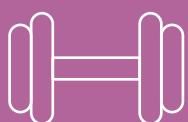
Игра:

карты, «руммикуб», нарды, шашки, «сет», компьютерные игры.



Ремесла:

вязание, макраме, шитьё, роспись, мозаика, керамика, бумажное тесто, скульптура, изделия из дерева.



Упражнения:

танцы и игры под музыку, фитнес-упражнения с видео на YouTube или ТВ.



Социальная деятельность:

участие в лекциях, визиты друзей и поездки.



Общение:

использование Интернета (поиск информации, участие в социальных сетях, написание электронных писем), просмотр фильмов, теле- или компьютерных шоу.



Воспоминания:

просмотр фотоальбомов, написание мемуаров, написание кулинарных семейных рецептов.



Средняя стадия болезни

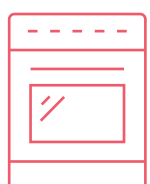
Человеку сложно общаться словами, распознавать ошибки или решать проблемы. Иногда вам нужно будет убедить его выполнить какое-либо действие, и он может забыть об этом при выполнении. Кроме того, ему ежедневно требуется дополнительная помощь, и он может демонстрировать изменения в поведении, такие как беспокойство, отказ от лечения, крик, агрессию и блуждание по дому.

Какие мероприятия подходят для этого этапа?



Мышление:

сортировка и сопоставление предметов / картинок, вставка предметов в контейнеры, использование компьютера / планшета (в сопровождении), чтение газеты и непринуждённая беседа.



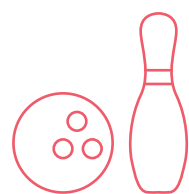
Социальная деятельность:

совместное приготовление и выпечка, просмотр альбомов и воспоминания.



Игра:

бинго, карточная игра «Война», игры на сортировку и сопоставление, головоломки для взрослых с небольшим количеством деталей.



Физическая активность:

использование мяча (в том числе сидя), домашний боулинг, стрельба по мишеням на полу, упражнения с имитацией движения.



Ремесла:

рисунок, роспись, простые работы с шитьём, самая простая мозаика, работа с глиной.

Продвинутая стадия

Человеку нужна большая по объёму помощь в повседневных делах. Он малоподвижен, общается отдельными словами и часто не узнает людей или предметы.

2 руководящих принципа деятельности на данном этапе:

1. Подходящими видами деятельности являются те, которые вы выполняете для человека, и степень участия, требуемая от него, очень низка.
2. Вы можете проверить, подходит ли ему занятие по его глазам - если он за ним следит, значит, он внимателен и заинтересован. Вы также можете обратить внимание на выражение его лица (улыбка или гневное выражение) и на осанку его тела (неподвижное и напряженное или спокойное и расслабленное).



Какие мероприятия подходят для этого этапа?



Движение

перебрасывание мяча или воздушного шарика, мыльные пузыри (вы их пускаете), приложение / игра на планшете - реакция на лёгкое прикосновение.

Сенсорная коммуникация

запах – обоняние различных запахов (например, корицы, талька, духов, лимона, цветов);



зрение - выводите фото на экран или альбом, разместите мобиль или аквариум в удобном для просмотра месте;

вкус - пробовать разные продукты (в зависимости от рекомендованной текстуры продукта);

контакт - помассируйте руки или ноги, дать почувствовать текстуру меха или латуни;

прослушивание - воспроизведение музыки, которая нравится человеку.

Хотите узнать больше?

Для дополнительной информации и примеров подходящих занятий:

[Буклет по деменции в дни коронавируса, стр. 17-31](#)

[Буклет «Корона в пожилом возрасте» - База данных о досуге людей, сидящих на карантине дома, страницы 11-12\)](#)

[Книга о досуге и занятости для пожилых людей - Руководство по активному участию в целенаправленной развлекательной деятельности](#)

Хотите дополнительно посмотреть видео?

[Видео с идеями для домашних занятий - доктор Дана Пээр](#)



*текст написан в одинаковой мере для мужчин и для женщин

Как справиться со сложным поведением при деменции?

Уважаемый опекун,
Данный информационный бюллетень о проблемном поведении может оказаться полезным вам при заботе о людях с деменцией. Иногда такое поведение может быть пугающим или с трудом поддаваться лечению, но существует многое, которые вы можете сделать, чтобы ослабить его и помочь вашим подопечным.



Основные потребности для всех нас одинаковы. Мы все хотим, чтобы нас любили, ценили заботились о нас. Всем нам важно быть сытыми, чистым и хорошо спать. Нам важно осознать себя личностью и почувствовать себя нужными.

Когда человек с деменцией не получает удовлетворения этих потребностей, он или она может причинять вред себе или другим.

Например:



или стать пассивным
и замкнуться в себе



постоянно вставать
и блуждать по помещению



кричать или
стучать кулаками

Человек страдает, и его поведение может нанести вред окружающей среде, членам семьи и вам. Мы называем такое поведение «сложным», потому что оно может создать большие трудности при заботе о человеке с деменцией.



Более подробную информацию можно найти здесь



Что можно предпринять в таком случае?

Для начала задайте себе следующие вопросы:



Подвергает ли такое поведение опасности человека, вас или людей вокруг него?

Мешает ли поведение окружающей среде?

Если данное поведение никого не беспокоит, позвольте ему продолжаться в безопасной обстановке.

Если человек подвергает опасности себя или своё окружение, примите немедленные меры и сохраните его безопасность и человеческое достоинство.

Помните, у каждого поведения есть причина (даже если мы не знаем, какова она).

Спросите себя:

есть ли у человека основные потребности, которые не удовлетворяются (например, голод, жажда, боль; любовь, признательность и осмысление);

Потребность в эмоциональном выражении (например, тоска, гнев, беспокойство):

если вы видите, как человек кричит и наносит удары, возможно, ему нужно выразить свой гнев и разочарование по поводу ситуации.

Позвольте ему выразить свой гнев. Вы также можете предложить ему вместе сделать зарядку, прогуляться на свежем воздухе или постучать по столу в такт музыке.



Потребность в удовлетворении физических потребностей (голод и жажда, желание сходить в туалет, запор, боль, болезнь, сексуальное возбуждение):

если вы видите, что человек много раз встает, ёрзает в кресле и беспокоится, издаёт невнятные звуки, это может быть признаком того, что ему нужно сходить в туалет / поесть / снять боль.

Задайте ему простые вопросы с ответами "да / нет", например: «Что-то болит?» «Нужен туалет?»

Потребность в безопасности (желание находиться в безопасном месте со знакомыми людьми):

если вы видите, что человек задаёт один и тот же вопрос снова и снова, возможно, он не знает, что делать сейчас, и чувствует себя неуверенно.

Спросите его, что ему нужно и выслушайте его. Вы также можете помочь ему найти приятное место и занятие по душе.



Потребность в общении (общение с людьми, вербальное и невербальное общение, например зрительный и тактильный контакт):

если вы видите, что человек всё время следит за вами и находится рядом с вами, возможно, он выражает желание пообщаться с вами и побыть рядом.

Сядьте рядом с ним, поговорите с ним, поиграйте с ним или займитесь чем-нибудь вместе.



Необходимость в подходящей окружающей среде (физическая среда - свет, тепло / холод, шум, беспорядок):

если вы видите, что пациент очень отвлечён, всё время смотрит по сторонам и не может сосредоточиться, это может быть связано с шумом или неподходящей температурой, запахом.

Проверьте, сможете ли вы изменить что-то в окружающей обстановке или вместе пойти в более подходящее место.



Важные моменты



Во многих случаях использование музыки помогает успокоиться и даже прекратить сложное поведение (например, трудности с принятием душа).



Обычно, если вы обращаетесь к реальной потребности пациента, сложное поведение уменьшается.

Как избежать / уменьшить сложное поведение?

Обратите внимание, когда проявляется сложное поведение? В определённое время, в присутствии определённого человека или в определённом месте?



Для получения дополнительной информации 



Помогите пациенту создать регулярный распорядок дня и чёткую и непринуждённую повестку дня. Чем больше человек занимается значимой для него деятельностью, тем больше он будет чувствовать, что обладает уникальной идентичностью, самооценкой и принадлежностью.

Во многих случаях терпеливое и чуткое общение значительно облегчает уход за человеком с деменцией. Когда человек чувствует себя любимым и понятым, ему будет легче сотрудничать.



Учтите, что сложное поведение может быть связано с заболеванием, например с инфекцией мочевыводящих путей. Свяжитесь с членами семьи в такой ситуации и при любых других небольших изменениях, которые вы заметите.

Хотите узнать больше?

Книга: Саар, Айелет (1999).

Сила продолжать: руководство по улучшению качества жизни пациентов с болезнью Альцгеймера и их семей (Страницы 45-42)



* написанное относится в равной мере к мужскому и женскому полу

Как обеспечить безопасность в доме человека с деменцией?

Уважаемый опекун,
Каждый день вы встречаетесь с человеком, о котором вы заботитесь, и заходите в его дом. Часто вы видите явления, о которых не подозревают члены семьи или другие люди. Поэтому мы хотели обратить ваше внимание на то, что вам важно знать для обеспечения безопасности вашего подопечного. Ваши посещения его дома и осознание опасности помогут вам и его семье предотвратить небезопасные моменты в его жизни.

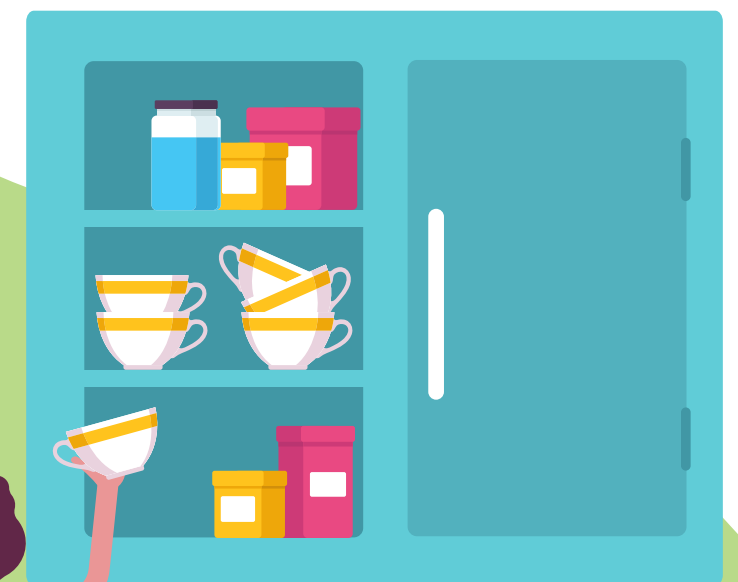


Прежде чем начать, упомянем два важных момента:

1. Когда вы посещаете дом человека с деменцией, помните, что он живет там много лет и привык к расстановке мебели и предметов.
2. При любых изменениях, которые, по вашему мнению, стоит внести, консультируйтесь с ним (насколько это возможно) и с членами семьи и подумайте о том, как это изменение повлияет на них.



Например, вы можете подумать, что стоит по-другому обустроить кухню, но человек за 60 лет привык, что стаканы стоят в верхнем шкафу справа, и теперь, после новой расстановки посуды, он не сможет найти их.



Как приспособить дом и сохранить безопасность?

Обратите внимание на:

Вход в дом

Иногда на пути в дом возникают препятствия (например, неудобная подъездная дорожка, отсутствие перил, недостаточное освещение на лестничной клетке или ковры у входа в неё) - если вы заметили это, сообщите об этом членам семьи вашего подопечного.

В то же время проверьте, есть ли какие-либо действия, которые вы можете предпринять сами, например, поставить на лестничной клетке стул (если человек устал и ему нужен перерыв, чтобы подняться по лестнице) или передвинуть коврики, которые могут стать препятствием.



Ключи и замки

Человек с деменцией может запереться в комнате, не открывая дверь и тем самым подвергая себя опасности.

Обсудите с членами семьи полное снятие ключей или замков. Когда дело доходит до входной двери дома, убедитесь, что человек не выходит из дому сам без присмотра (заперев дверь засовом или вынув ключ из замка входной двери).

Внутри дома



Обратите внимание на внутреннее освещение - очень слабое освещение, тёмная комната или сильное и ослепляющее освещение будут мешать вашему подопечному.

Обратите на это внимание членов семьи.



Обеспечьте приятную температуру в доме (достаточно тепло зимой и приятно летом).

Входя в дом, обратите внимание, вентилируется ли он или в нем душно. Обязательно проветривайте дом и открывайте окна (если в этом нет опасности для вашего подопечного).





Обратите внимание, что в доме порядок, и в нём нет мебели или аксессуаров, которые мешали бы свободному проходу.

Убедитесь, что пол в доме не очень скользкий (например, если вы воспользуетесь жидкостью «воск для пола» - пол будет скользким).
В таком случае выберите нескользящее средство для мытья полов.





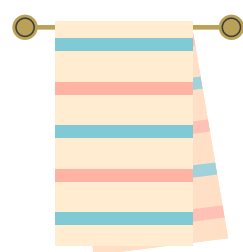
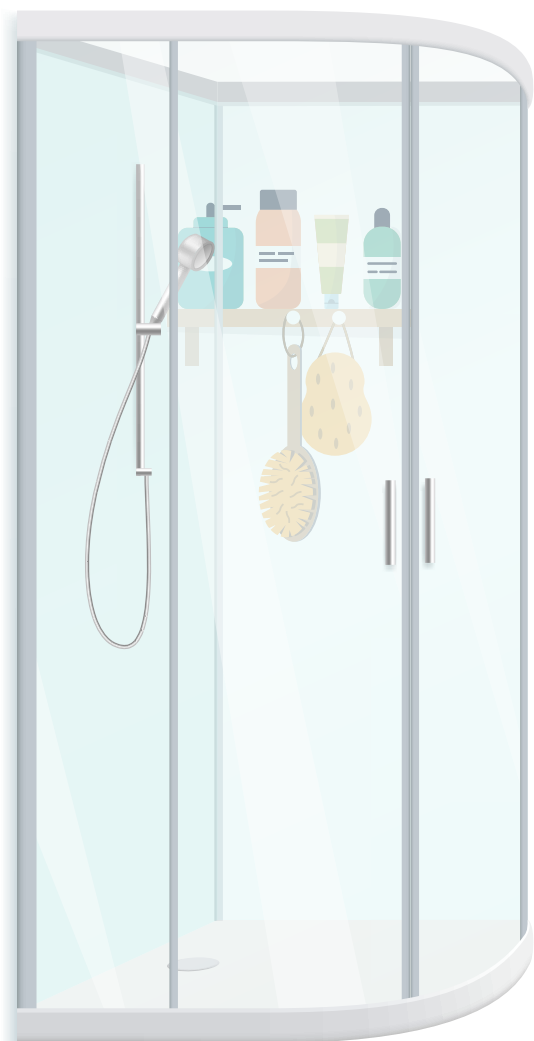
Двери

Желательно установить раздвижную дверь или дверь, открывающуюся наружу (дверь, открывающуюся внутрь, опасна) и снять замки. Проконсультируйтесь по этому поводу с семьей вашего подопечного.

Кухня

Существуют меры безопасности для газового оборудования (детекторы газа, таймеры газа) и защита от использования электрических приборов. Если вы опасаетесь, что ваш подопечный подвергнет себя опасности из-за использования бытовой техники и газа, сообщите об этом членам семьи и попросите принять подходящее решение.





Туалет и душ

Когда помогаете человеку в душе, заранее подготовьте все необходимое (одежду, шампунь, мыло, полотенце).

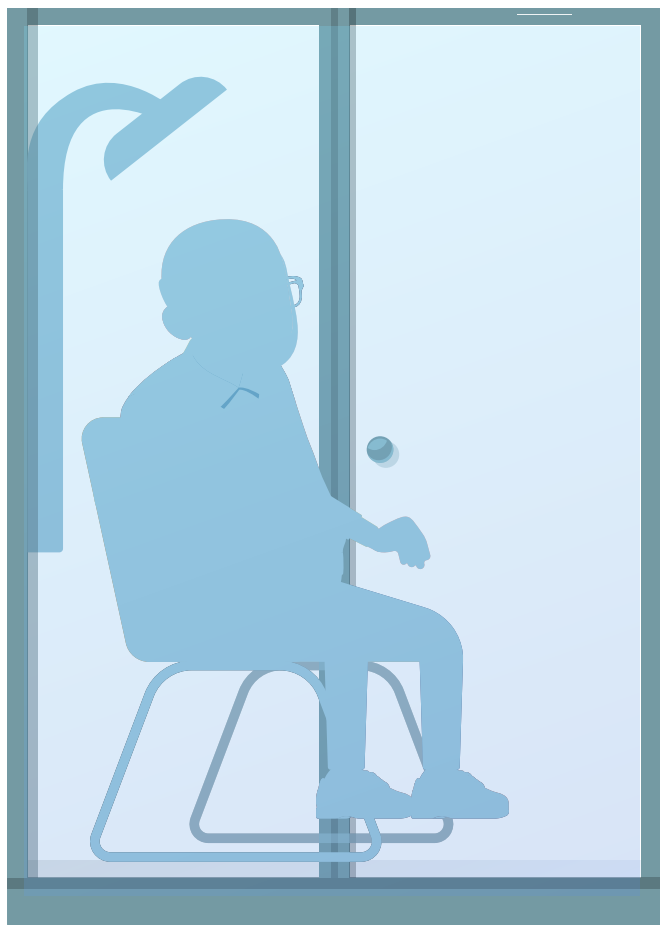
Согрейте ванную комнату и убедитесь, что в неё удобно заходить.

Обязательно осмотрите все проходы в ванной с особой осторожностью - убедитесь, например, что место, где стоит человек, сухое (или используйте противоскользящий коврик) и что внутри и снаружи душа есть стул.

Не позволяйте вашему подопечному поскользнуться, когда он переходит со стула на стул.

Если человек находится в инвалидном кресле, перенесите его на купальный стул с его кресла за пределами ванной.





Убедитесь, что подопечный сидит на специальном купальном стуле, а стул стоит на плоской поверхности рядом с занавеской и специальными ручками, за которые можно держаться для безопасного хождения — это наиболее правильный способ помочь человеку принять душ.

Если в доме есть стеклянная душевая кабина - будьте особенно осторожны, так как в случае падения опасность еще больше.

Если есть ванна - используйте доску для ванны, которая прикрепляется к краю ванны, и не вставляйте стул в ванну (неустойчиво и опасно).
Внутри ванны поместите нескользящий коврик или используйте специальные наклейки.



Устанавливая температуру воды, сначала проверьте её самостоятельно, чтобы избежать ожогов.

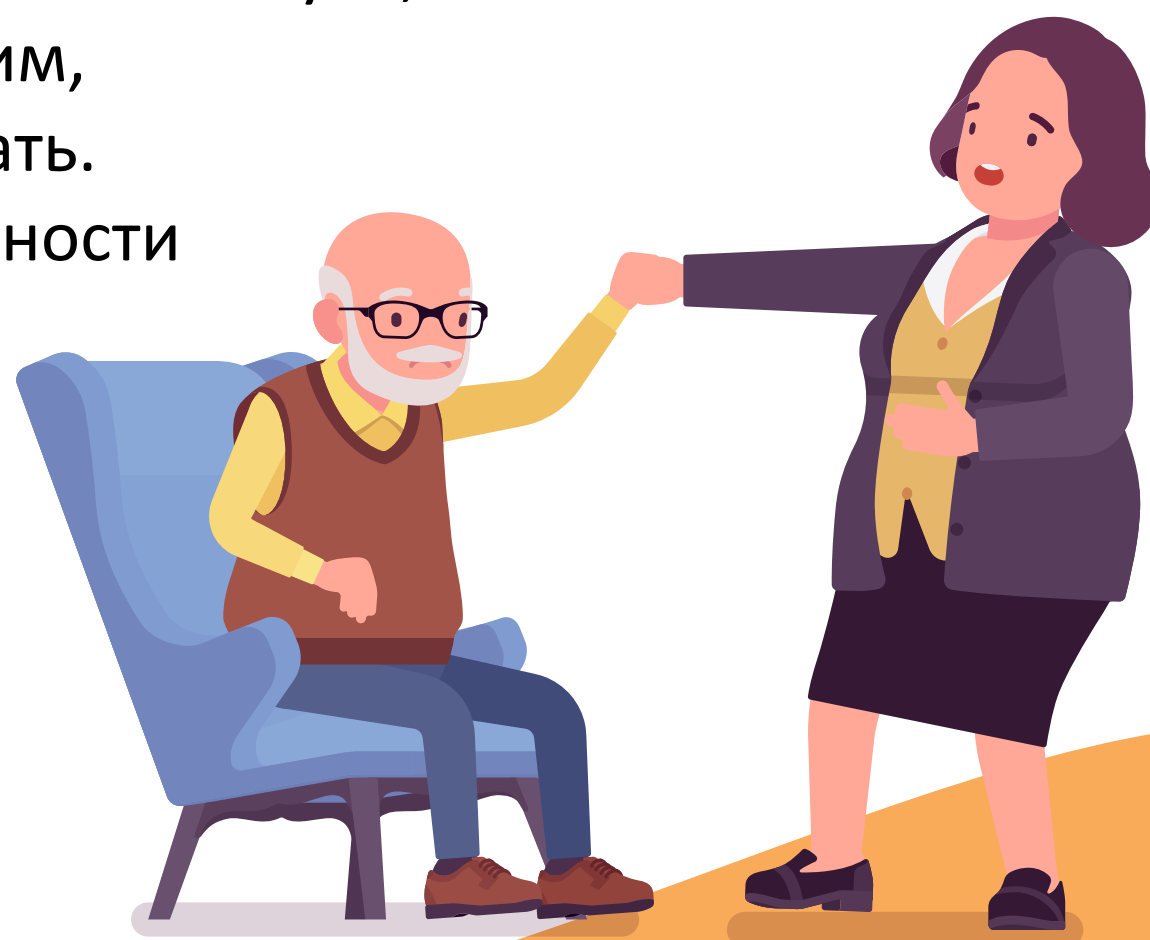




Приспособление дома

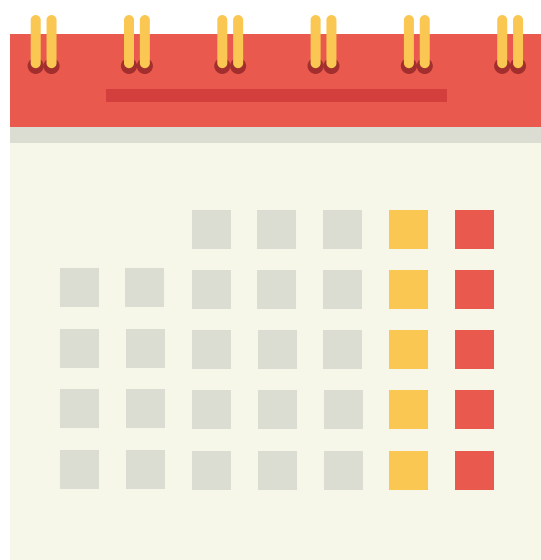
Предложите членам семьи проконсультироваться с эрготерапевтами, специализирующимися в этой области, по всем вопросам, связанным с приспособлением дома, использованием аксессуаров и изменениями внутри жилья.

В ситуациях, когда вам трудно поднять человека со стула / унитаза / ванны / купального стула, сиденье может быть недостаточно высоким, и человек ослаблен и с трудом может встать. Посоветуйтесь с членами семьи о возможности приподнять сидение стула (это можно сделать разными способами).



Как использовать окружающую среду, чтобы помочь человеку с деменцией?

Вот несколько примеров использования окружающей среды, чтобы помочь человеку сориентироваться, лучше функционировать и даже уменьшить сложное поведение, с которым вы столкнулись:



Ориентация

когда вы встречаетесь с человеком, который не ориентирован и задаёт повторяющиеся вопросы, например: «Какой сегодня день?», используйте большой разборчивый календарь, большие часы на видном месте и доску для письма с напоминаниями.

Безопасность

обратите внимание на опасные вещества (лекарства, моющие средства и другие ядовитые вещества), которые находятся в доме без присмотра, и запирайте их в туалете или храните в недоступном и запертом месте.



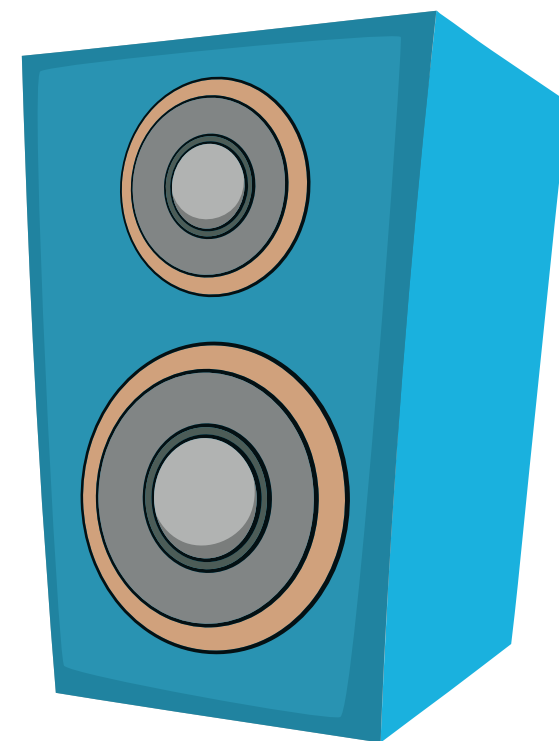
Окружающая среда

обратите внимание на звуковую среду в доме и, убедитесь, что нет слишком громких шумов.

Постарайтесь разделять время, когда телевизор включен, и время, в которое он не шумит совсем.

Попробуйте включать музыку в определенное время дня (например, перед и во время душа или во время еды).

Помните, что музыка — это инструмент, который может помочь вам в сотрудничестве с подопечным.



Зеркала

иногда, когда человек с деменцией смотрит в зеркало, это может сбить его с толку или напугать. Обратите на это внимание и подумайте о том, чтобы выполнять операции по уходу, расчесыванию, мытью и уходу за кожей без зеркала.



В случае необходимости список телефонов экстренных служб, которые рекомендуется повесить на центральном и понятном месте в доме:

Хотите узнать больше?

Прочтите следующую статью организации Мелабев

Посмотрите видео доктора Даны Пээр о том, как адаптировать окружающую среду к человеку с деменцией

Прочтите о приложении: Milbat Home

Посетите веб-сайт «Азарим»: Израильская база данных по вспомогательным технологиям для ухода и доступности



*написанное относится в равной мере к мужскому и женскому полу



Как помочь человеку с прогрессирующей деменцией?

Уважаемый опекун,
Данный информационный бюллетень поможет вам заниматься людьми с прогрессирующей деменцией. То, как вы заботитесь о них, может существенно повлиять на качество их жизни на этой стадии болезни и на то, как члены семьи справляются с этим.



Деменция - неизлечимая болезнь; прогрессирующая деменция относится к последней стадии болезни.

Каждый человек с деменцией достигает в различное время этой стадии. Продолжительность жизни с прогрессирующей деменцией также варьируется от нескольких месяцев до нескольких лет.

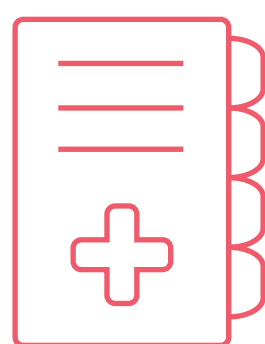
Что характеризует прогрессирующую деменцию?



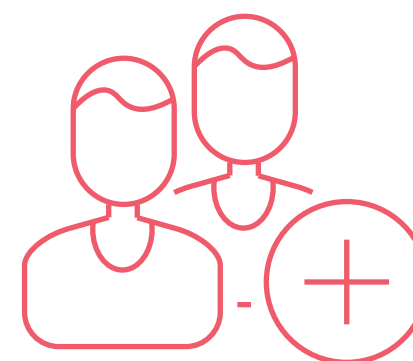
Человек испытывает затруднения в общении (говорит всего 5-7 слов или не говорит совсем)



Человек страдает серьёзными проблемами с памятью (не узнаёт даже близких родственников)



У человека риск проблем с пережевыванием и глотанием, состояниями лихорадки и инфекций (например, пневмонии или инфекции мочевыводящих путей).



Человек полностью зависит от кого-то другого в выполнении всех повседневных функций

подходах к проблемам питания, решениях о госпитализации и лечении инфекций см. на страницах 25-17.

Дополнительную информацию 

Как следует заботиться о человеке с прогрессирующей деменцией?

Обратите внимание на его мимику и движения тела, точнее на его поведение, чтобы понять, что он чувствует (например, отказ от еды, сморщенное лицо или удерживание головы может указывать на то, что ему больно).



Убедитесь, что ваша забота помогает ему чувствовать себя максимально комфортно, уменьшает боль и позволяет ему находиться в приятной, любящей и понимающей обстановке.



Помните, что даже на этом этапе вы можете облегчить его состояние, сосредоточившись на деятельности, затрагивающей наши чувства.



Например:



прикоснуться к нему дружеским и тёплым образом



установить с ним зрительный контакт



угостить его любимой едой, которую он может съесть



использовать приятные запахи



дать ему послушать ту музыку, которая ему нравится

Важно, чтобы вы также адаптировали окружающую среду к состоянию вашего подопечного (дома или в больнице). Попросите членов семьи проконсультироваться с эрготерапевтом или физиотерапевтом по поводу использования вспомогательных устройств, таких как специальный матрас, инвалидное кресло и подушка для сиденья.



Хотите узнать больше?

Прочтите о выборе продуктов питания:

[На иврите](#) | [На английском языке](#) | [На русском](#)

[Использование музыки](#)

[Использование вспомогательных аксессуаров](#)

[Прочтите буклет о прогрессирующей деменции - руководство для семей](#)

[И информация о деменции на поздних стадиях от амуты Эмда](#)



* данный текст в равной мере написан для мужчин и для женщин