



ДЕМЕНЦІЯ

**ПОСІБНИК ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ ТА
ЛЮДЕЙ, ЩО НАДАЮТЬ ДОГЛЯД**

ЗА РЕДАКЦІЄЮ ВІКТОРА ХОЛІНА



Холін Віктор Олександрович

провідний український та європейський експерт у галузі хвороби Альцгеймера, деменції та пов'язаних із віком нейрокогнітивних розладів та вік-залежних нейродегенеративних захворювань центральної нервової системи.

В.О. Холін є одним із керівників Інституту геронтології імені Д.Ф. Чеботарьова Національної Академії медичних наук України, к.мед.н, старший дослідник та керівник Української асоціації з проблем хвороби Альцгеймера та нейродегенеративних розладів.

Доктор Віктор Холін є медичним експертом Міністерства охорони здоров'я та Державного експертного центру України, автор наукових статей, підручників та посібників, національних стандартів та протоколів лікування неврологічних

Посібник видано за підтримки компанії АСІНО

В.О. Холін

ДЕМЕНЦІЯ

**Видавничий дім Медкнига
Київ**

УДК 616.89-008.454(07)
X71

X71 У виданні наведена інформація про поширені види деменції, їх симптоми та рекомендовані стратегії зниження ризику захворювання, а також систематизовано необхідні поради зі щоденного догляду за людьми з деменцією, що дозволить покращити якість їх життя.

В.О. Холін
Деменція. – К.: Видавничий дім Медкнига, 2024. – 36 с.
ISBN 978-617-7994-10-6

ISBN 978-617-7994-10-6

© В.О. Холін 2024

© Видавничий дім Медкнига, 2024

ЗМІСТ

Деменція	4
Які найпоширеніші види деменції?	5
Основні фактори ризику	7
Рекомендовані стратегії зниження ризику деменції.....	8
Симптоми деменції	9
10 порад щодо спілкування з людиною з деменцією.....	12
Поради по щоденному догляду за людьми з деменцією	14
Поради щодо здорового та активного способу життя для людей із деменцією	15
Поради щодо безпеки вдома для людей із деменцією	16
Керування проблемною поведінкою	16
Блукання	18
Заховування речей	20
Ажитація та Агресія	21
Галюцинації	22
Проблеми з харчуванням	23
Нетримання сечі	24
Повторювані дії, фрази та слова	25
Параноя	26
Купання	27
Стрес у родичів чи осіб, що доглядають за людиною з деменцією	29
10 тривожних ознак стресу доглядача людини з деменцією..	29
10 способів зменшити стрес доглядачів	31
Література	33

Деменція —

(старече недоумство), або великий нейрокогнітивний розлад

не є окремим захворюванням, а синдромом (станом), що відображає значне зниження когнітивних функцій до такого ступеня, що робить неможливим самостійне виконання людиною її повсякденних справ та функцій.

Деменція спричиняється низкою захворювань, наприклад хворобою Альцгеймера, на яку приходиться до 70 відсотків причин усіх деменцій. В основі цих захворювань лежить прогресуюче пошкодження нервових клітин та їх зв'язків у мозку, що призводить до значного погіршення пізнавальних функцій (мислення, пам'ять, увага, мова та ін). Деменція – не є тотожна нормальним проявам старіння, а є захворюванням яке вимагає лікування.

Клінічно деменція має 3 стадії – легку, помірну та тяжку, при якій людина стає повністю залежною від інших та вимагає постійного нагляду, догляду та допомоги.

Свідомість при деменції не порушена. Зниження когнітивних функцій може супроводжуватись змінами настрою та емоційного контролю, поведінки і мотивації. Деменція, на жаль, драматично змінює особистість людини.

Розвиток деменції є результатом взаємодії зовнішніх та внутрішніх (у тому числі генетичних) факторів. Більшість деменцій не мають спадкового характеру. Разом із тим існують спадкові сімейні (генетичні) форми, які передаються від покоління до покоління. Вони є досить рідкісними та клінічно проявляються в молодому віці.



Відскануйте QR-код, щоб дізнатись, що таке деменція та які причини її розвитку



Які найпоширеніші види деменції?



Хвороба Альцгеймера

- Хвороба Альцгеймера (ХА) є найчастішою та найпоширенішою причиною розвитку синдрому деменції – вона відповідальна за 60-80 відсотків усіх форм деменції. Частіше хворіють жінки.
- При ХА відбуваються специфічні зміни в головному мозку, включаючи аномальне накопичення бета-амілоїдних та тау-білків, детекція яких дозволяє відрізнити цю форму деменції від деменцій, викликаних іншими захворюваннями.
- Основним симптомом ХА є проблеми з пам'яттю на нещодавні події. Людям з ХА важко згадати нещодавні події, наприклад розмову, яка відбулася кілька хвилин або годин тому. Віддалені ж події можуть зберігатись та згадуватись набагато легше та довше, хоча на просунутих стадіях хвороби порушується й довгострокова пам'ять.
- ХА зачіпає роботу не тільки короткочасової пам'яті, але й негативно впливає на здатність розуміти звернену мову та висловлюватись. Порушуються функції орієнтування в часі та просторі, сприйняття та мислення, втрачаються навички які були сформовані раніше в житті. Хвороба зачіпає емоційну сферу та поведінку загалом.

Судинна деменція

- Форма деменції, що спричинена судинними порушеннями – станами, що призводять до порушення циркуляції крові в судинах мозку.
- Близько 10 відсотків випадків судинної деменції пов'язані з інсультами або хронічними судинними порушеннями через хронічну недостатність кровообігу. Факторами ризику СД є діабет 2 типу, неконтрольований артеріальний тиск, атеросклероз (високий рівень холестерину та тригліцеридів, що формують бляшки в судинах мозку).
- Початкові клінічні симптоми судинної деменції частіше проявляються порушеннями уваги, але можуть відрізнитись залежно від області та розміру ураження мозку. СД характеризується, як правило, раптовим початком та має сходоподібний характер прогресування, на противагу деменції при ХА, яка має поступовий початок і плавний та поступовий характер прогресування.

Змішана деменція

- Форма деменції, яка передбачає наявність у людини декількох патологій одночасно, що самі по собі здатні викликати деменцію, наприклад ХА та СД, ХА та хвороба Паркінсона та ін. У такому разі захворювання може прогресувати швидше, ніж за наявності одного з них.

Деменція з тільцями Леві

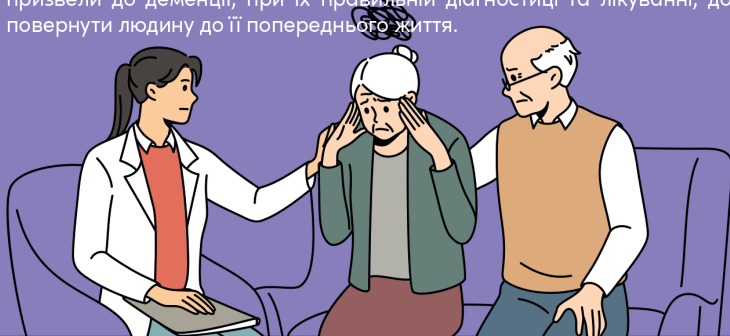
- Форма деменції, спричинена аномальним відкладенням білка альфа-синуклеїну, який називають тільцями Леві. Часто дана форма деменції розвивається в пацієнтів, що мають хворобу Паркінсона. Серед симптомів відмічають проблеми з рухом або рівновагою, наприклад скутість або тремтіння, денну сонливість, або схильність до того, щоб довго дивитися в одну точку. Люди також можуть мати проблеми зі сном або можуть проявляти зорові галюцинації.

Лобно-скронева деменція

- Рідкісна форма деменції, яка зазвичай виникає в людей молодше 60 років. Частіше виникає в чоловіків. Цей тип проявляється зміною в поведінці та особистості. Люди з таким типом деменції можуть бути безсоромними або поводитися неадекватно. Також можуть проявлятися проблеми з мовою (порушення експресивної мови або її нерозуміння).

Деменції, що можуть мати зворотний розвиток

- Зазвичай, переважна частина деменцій має тільки один напрямок свого розвитку, що характеризується постійним погіршенням та прогресуванням. Разом із тим існує невеликий відсоток деменцій (1-5 відсотків), які можна змусити до зворотного ходу та значно підвищити рівень когнітивних функцій. Зазвичай, такі випадки можуть бути пов'язані з дефіцитом вітамінів, особливо групи В, дисбалансу гормонів щитоподібної залози, побічною дією деяких ліків, підвищенням тиску в шлуночках мозку (доброякісна гіпертензивна гідроцефалія), зловживання алкоголем. Наявність таких причин у пацієнтів, що призвели до деменції, при їх правильній діагностиці та лікуванні, дозволить повернути людину до її попереднього життя.



Основні фактори ризику

Нарізі науковцям та лікарям відомі фактори ризику розвитку деменції. Це фактори, при наявності яких багатократно збільшується ймовірність захворіти на деменцію. Ці фактори поділяють на дві групи: ті, на які можна активно вплинути та зменшити ризик захворювання – т.з. модифіковані фактори ризику, та сталі фактори ризику – (немодифіковані фактори), на які поки не можна так активно впливати. Значення або вага цих факторів різна на різних вікових проміжках життя людини, але всі вони мають бути прийняті до уваги при складанні планів діагностики та лікування. Вважається, що до 40 % випадків деменції можна запобігти, активно впливаючи на модифіковані фактори ризику розвитку деменції.

Нижче наводимо найбільш загальні та вагомі фактори, що збільшують ризик розвитку деменції:

Немодифіковані фактори ризику



Вік (особливості старіння мозку людини)



Жіноча стать



Наявність певного генотипу



Сімейні форми деменції



Забрудненість повітря

Модифіковані фактори ризику



Низький рівень освіти в молодому віці



Неконтрольована артеріальна гіпертензія



Тютюнопаління



Зловживання алкоголем



Ожиріння



Цукровий діабет



Депресія



Будь-коли отримана черепно-мозкова травма



Низький соціальний статус



Порушення слуху та зору



Низька фізична активність



У низці досліджень дійшли висновку, що активно впливаючи на модифіковані фактори ризику, можливо зменшити ризик захворіти на деменцію приблизно на третину!

Рекомендовані стратегії зниження ризику деменції

Збалансоване харчування

Показано, що багаторічне дотримання «Середземноморської дієти» значно покращує стан когнітивних функцій та зменшує вірогідність розвитку деменції.

Контроль рівня артеріального тиску (АТ)

Дотримання рекомендованих лікарем рівнів АТ та регулярний прийом антигіпертензивної терапії значно зменшує ризик розвитку деменції та серцево-судинних катастроф.

Потурбуйтеся про свій зір та слух

Рекомендовано відвідати лікарів для підбору відповідних окулярів та при необхідності слухового апарату, що дозволить краще сприймати оточуючу ситуацію та покращить загальну комунікацію.

Регулярні заняття спортом

Виконання принаймні 150 хвилин фізичної активності середньої інтенсивності щотижня, такої як швидка ходьба або танці. Ви також повинні намагатись принаймні двічі на тиждень виконувати зміцнювальні вправи, або наприклад займатись йогою чи гімнастикою тай-чи. Важливо менше сидіти – намагайтеся регулярно вставати і рухатись.

Кава та алкоголь

Вважається, що при відсутності індивідуальних медичних протипоказів для вживання кави, безпечним та корисним для профілактики деменції наразі є до 4-х порцій кави на день. Щодо беззаперечних та підтриманих усіма науковцями даних про профілактичну дію алкоголю щодо деменції та мозку загалом наразі немає, бо існуючі результати досліджень є суперечливими. Можливою альтернативою може бути прийом поліфенольних антиоксидантів (наприклад росфератрол, який присутній у виноградних кісточках та існує у формі біологічних добавок).



Основні симптоми деменції складаються з порушень 3-х основних систем функціонування мозку:

- 01 порушення когнітивних функцій**
- 02 порушення емоційної сфери**
- 03 порушення поведінки** (нейропсихіатричні та поведінкові симптоми)

Симптоми деменції

01 Когнітивні порушення



Пам'ять та навчання

При деменції часто порушується пам'ять на нещодавні події: людина може на протязі декількох хвилин розмови забувати її суть та навіть те, що вона взагалі відбулась, може постійно перепитувати одне й те саме або повторює однакові фрази, забуває куди кладе свої речі, якими постійно користується (окуляри чи ключі). Людині дуже важко опанувати навіть доволі прості нові навички (наприклад, навчитись користуватись новим простим побутовим приладом). З часом порушується і пам'ять на віддалені події.

Увага

Людина може відчувати труднощі в ситуації, що потребує концентрації уваги, особливо коли одночасно треба утримувати увагу на двох та більше стимулах (наприклад, при одночасному виконанні якоїсь справи та необхідністю розмовляти із кількома людьми).

Сприйняття оточуючого світу

Через наявність деменції та її обмежень людині важко як раніше, самостійно організувати своє життя.

Мова

Для деменції характерна низка симптомів, що пов'язані з мовою. Можуть мати місце зниження загального темпу мови, забування слів, які мали бути використані в реченні при спілкуванні, та пов'язана з ними затримка мови (пошук синонімів та заміників). Забуваються назви конкретних предметів. Через це люди з деменцією не досить добре розуміють звернену мову.

Соціальні когніції

Через наявні комплексні порушення роботи мозку, людина змінює свою поведінку (проявляє нечутливість до оточуючих, ігнорує (забуває) соціальні стандарти поведінки, повністю не віддає собі звіту про прийняті рішення). Наслідком цього може бути зменшення соціальних контактів та наростання ризику соціальної ізоляції.

Орієнтація в часі та просторі

Люди з деменцією часто не пам'ятають день тижня, поточне число, місяць та навіть рік, можуть їх плутати. Значно порушується орієнтація в просторі – особливо в новому або мало-знайомому просторі (губляться в малознайомих місцях, та при зміні свого перебування). На більш пізніх стадіях деменції виникають порушення навігації навіть у власному помешканні.

Виконавчі функції

Для адекватної та раціональної (ціле-спрямованої) поведінки людині треба залучити усі свої пізнавальні можливості: від сприйняття потреби в чомусь, згадування програми дії та їх планування, та кінцевої реалізації. Таким загальним диригентом нашої діяльності в мозку виступають виконавчі когнітивні функції – ця система бере участь у загальній організації нашої поведінки, у плануванні діяльності людини, включає та виключає окремі пізнавальні функції в правильній послідовності для досягнення кінцевого результату. На жаль, ця система зазнає порушень при деменції, що проявляється тим, що людині стає важко планувати свої справи та завершувати їх. Деменція приводить до загального погіршення абстрактного мислення, суджень та як наслідок, неадекватного оцінювання різних життєвих ситуацій та реакції на них. У решті решт виникає потреба в допомозі інших людей при виконанні повсякденної активності та в прийнятті рішень.



Відскануйте QR-код, щоб дізнатись, що відбувається в синапсах при деменції

02 Порушення емоційної сфери

Порушення емоційної сфери в людей із деменцією можуть мати досить широкий діапазон проявів: від загостреної егоцентричності (коли людина емоційно перестає реагувати на близьке оточення) до вираженої апатії, депресії та тривоги. Депресія та тривога є досить частими супутниками деменції. Наразі постстресовий тривожний розлад розглядається як новий незалежний фактор ризику розвитку деменції в майбутньому, та вимагає значної уваги та відповідного лікування. Наявна депресія підвищує ризик розвитку деменції. Депресія, з іншого боку, може бути частиною загальних симптомів деменції, тому її діагностика та лікування є необхідними. Якщо Ви стурбовані тим, що Ви або ваш родич чи друг можете мати симптоми депресії, поговоріть з лікарем, який проведе відповідну діагностику та порекомендує ефективне лікування.

03 Порушення поведінки

Люди з деменцією можуть проявляти різноманітні поведінкові порушення, серед яких найчастіше зустрічаються наступні:



Марення та галюцинації



Ажитація

крайня ступінь збудження (може проявлятися постійним немотивованим рухом, або постійним повторюванням питання або фраз)



Вербальна або фізична агресія



Крики



Блукання



Порушення харчової поведінки



Порушення сну



10 порад щодо спілкування з людиною з деменцією

Люди з деменцією можуть потребувати особливого спілкування. Удосконалення навичок спілкування допоможе зробити догляд менш стресовим і, швидше за все, покращить якість ваших стосунків із коханою людиною. Хороші комунікативні навички також підвищують вашу здатність справлятися зі складною поведінкою, з якою ви можете зіткнутися, коли ви доглядаєте людину з деменцією.

01

Налаштуйтеся на позитивний лад взаємодії. Ваше ставлення та мова тіла передають ваші почуття та думки сильніше, ніж ваші слова. Налаштуйтеся на позитивний лад, спілкуючись із коханою людиною приємно та з повагою. Використовуйте вираз обличчя, тон голосу та фізичний дотик, щоб допомогти передати повідомлення та показати почуття прихильності.

02

Обмежте відволікання та шум — вимкніть радіо чи телевізор, закрийте штори чи двері, перейдіть у тихіше місце. Перш ніж говорити, переконайтеся, що ви привернули її увагу; звертайтеся до людини за іменем, називайте себе іменем і родичем, а також використовуйте невербальні сигнали та дотики, щоб допомогти їй зосередитися. Якщо вона сидить, опустіться на її рівень і підтримуйте зоровий контакт.

03

Чітко сформулюйте своє повідомлення. Використовуйте прості слова і речення. Говоріть повільно, виразно та заспокійливим тоном. Утримайтеся від підвищення голосу; замість цього понижуйте голос. Якщо людина з деменцією не зрозуміє з першого разу, скористайтеся

тим самим формулюванням, щоб повторити своє повідомлення чи запитання. Якщо вона все ще не розуміє, зачекайте кілька хвилин і перефразуйте запитання. Використовуйте назви місць і імя людей замість він, вона, вони або абрєвіатур.

04

Намагайтеся ставити лише прості питання, на які можна просто відповісти. Питайте одне запитання за раз; питання з відповідями «так» або «ні» працюють найкраще. Утримуйтеся від надання занадто великої кількості варіантів вибору. Наприклад, запитайте: «Ти хочеш одягнути білу сорочку чи блакитну?» А ще краще, покажіть — візуальні підказки допоможуть прояснити ваше запитання та можуть допомогти людині відповісти.

05

Слухайте вухами, очима та серцем. Наберіться терпіння в очікуванні відповіді. Якщо людині з деменцією важко знайти відповідь, то можна підказати слова. Слідкуйте за невербальними сигналами, мовою тіла та відповідайте належним чином. Завжди намагайтеся прислухатися до почуттів.

06

Розбийте діяльність на низку кроків. Це робить багато завдань набагато легшими. Ви можете заохочувати кохану людину робити те, що вона може, м'яко нагадувати їй про кроки, які вона зазвичай забуває, і допомагати з кроками, які вона більше не в змозі зробити самостійно. Використання візуальних підказок, таких як демонстрація рукою куди поставити обідню тарілку, може бути корисною.

07

Коли справа йде важко, відволікайтеся та перенаправляйте. Якщо кохана людина засмучена або схвильована, спробуйте змінити тему розмови чи обстановку. Наприклад, попросіть її про допомогу або запропонуйте піти погуляти. Важливо підключитися до людини на рівні почуттів. Ви можете сказати: «Я бачу, що тобі сумно — мені шкода, що ти засмучений. Ходімо поїмо».

08

Відповідайте з прихильністю та впевненістю. Люди з деменцією часто відчувають розгубленість, тривогу і невпевненість у собі. Крім того, вони часто плутають реальність і можуть згадувати те, чого насправді ніколи не було. Уникайте спроб переконати їх, що вони неправі. Залишайтеся зосередженими на почуттях, які вони демонструють (які є справжніми), і відповідайте словесними та фізичними проявами комфорту, підтримки та заспокоєння. Іноді тримання за руки, дотики, обійми та похвала змусять людину відповісти, коли все інше не допомагає.

09

Згадайте старі добрі часи. Спогади про минуле часто заспокоюють. Багато людей з деменцією не можуть згадати, що сталося 5 хвилин тому, але вони можуть чітко згадати своє життя 50 років потому. Намагайтесь уникати запитань, які залежать від роботи короткої часової пам'яті, бо це може викликати значний стрес у людини через складності із згадуванням. Замість цього спробуйте активувати спогади про минуле.

10

Зберігайте почуття гумору. Використовуйте гумор, коли це можливо, але не за рахунок людини. Люди з деменцією, як правило, зберігають свої соціальні навички та зазвичай із задоволенням посміються разом з вами.



**Відскануйте QR-код,
щоб дізнатись більше
про догляд та спілкування
з пацієнтами з деменцією**

Поради по щоденному догляду за людьми з деменцією

На ранніх стадіях хвороби Альцгеймера та пов'язаною з нею деменцією люди відчувають зміни в мисленні, пам'яті, сприйнятті реальності, що в підсумку негативно впливає на їх повсякденне життя. Згодом такі люди потребуватимуть більше допомоги, навіть у простих повсякденних справах (купання, догляд та одягання тощо).



Намагайтеся встановити та дотримуватися однакового розпорядку дня, наприклад, купатися, одягатися та їсти щодня в один і той же час



Допоможіть записати справи, зустрічі та події в блокнот або календар чи смартфон



Плануйте заняття, які подобаються людині



Розробіть систему контролю за прийомом ліків (використання нагадування або електронних пристроїв для автоматичної видачі ліків)



При одяганні чи купанні дозволяйте людині більше дій роботи самій



Купуйте вільний, зручний і простий у використанні одяг, наприклад з еластичними поясами, тканинними застілками або великими блискавками замість шнурків, ґудзиків або пряжок



Використовуйте міцне крісло для душу, щоб підтримати людину, яка хитається, і запобігти падінню. Стільці для душу можна купити в аптеках та магазинах медичного приладдя



Будьте ніжними та шанобливими. Скажіть людині, що ви збираєтесь робити, крок за кроком, допомагаючи їй купатися або одягатися



Подайте їжу в узгодженому, знайомому місці та дайте людині достатньо часу, щоб поїсти

Поради щодо здорового та активного способу життя для людей із деменцією

Здорове харчування та активність корисні для всіх і особливо важливі для людей із деменцією. У міру прогресування хвороби пошук способів їсти здорову їжу та залишатися активним може бути дедалі складнішим. Ось кілька порад, які можуть допомогти:

Розгляньте різні види діяльності, якими людина може займатися, щоб залишатися активною. Наприклад, домашні справи, приготування їжі, фізичні вправи, садівництво. Встановіть межі такої діяльності, які будуть відповідати стану та можливостям людини

Намагайтесь реально оцінювати фізичний стан та відповідний рівень активності людини. Кілька коротких «міні-тренувань» можуть бути найкращим рішенням

Купуйте різноманітну здорову їжу, але звертайте увагу на те, що легко приготувати (наприклад, готові салати та окремі порції)

Обирайте продукти, що багаті на клітковину та кисломолочні продукти – це дозволить нормалізувати роботу кишківника та покращити стан вісі мозок-кишківник

Використання блюд та продуктів «середземноморської дієти» може покращити когнітивне функціонування

Поради щодо безпеки вдома для людей із деменцією

Усунення небезпек і додавання засобів безпеки вдома можуть надати людині більше свободи в самостійному та безпечному пересуванні.

Спробуйте наступні поради:

Якщо вдома є сходи, переконайтеся, що існує хоча б один поручень. Покладіть на сходи килимове покриття або протиковзні смужки, позначте краї сходинок яскравою кольоровою стрічкою, щоб їх було добре видно, потурбуйтеся про гарне освітлення сходів

Переконайтеся, що всі кімнати та приміщення мають добре освітлення

Заберіть із вільного доступу будь які засоби побутової хімії (очисники, розчинники та ін.), сірники та газові запальнички

Керування проблемною поведінкою



Однією з найбільших проблем у догляді за людиною з деменцією є зміни особистості та поведінки. Ви можете найкраще впоратися з цими викликами, використовуючи свою креативність, гнучкість, терпіння та співчуття. Ні в якому разі не сприймайте негативну поведінку людини з деменцією на свій рахунок та намагайтесь зберігати почуття гумору.

Для початку розгляньте такі основні правила:

Ми не можемо змінити людину. Людина, про яку ви дбаєте, має розлад мозку, який формує те, ким вона стала. Коли ви намагаєтеся контролювати або змінити її поведінку, ви, швидше за все, не впораєтеся або зустрінете опір

Спочатку проконсультуйтеся з лікарем. Поведінкові проблеми можуть мати медичну причину: можливо, людина відчуває біль або несприятливий побічний ефект від ліків. У деяких випадках, як-от нетримання сечі або галюцинації, може бути призначено лікування, яке допоможе впоратися з проблемою

Те, що працює сьогодні, може не працювати завтра. Ключ до управління важкою поведінкою полягає в творчості та гнучкості у вашій стратегії вирішення проблеми

Не соромтесь отримувати підтримку від інших людей, не зачиняйтесь з проблемою догляду сам на сам. Не стидайтесь отримувати поради від лікарів, що займаються даною проблемою (неврологи, психіатри, психотерапевти, сімейні лікарі та психологи). Для консультування із соціальних питань та догляду ви можете звернутись за допомогою до територіальних центрів соціальної служби. Консультацію з медичних питань для людей з деменцією можна отримати в Інституті геронтології ім. Д.Ф. Чеботарьова НАМН, на профільних

інформаційних ресурсах Інтернет (напр. adpd.net/patients, mozok.com та ін.) Очікуйте, що доглядаючи та дбаючи про людину з деменцією у Вас, будуть як погані так і хороші дні. Оскільки такий догляд може тривати досить довго, необхідно розробити стратегії подолання та дбати про власне здоров'я

Намагайтеся пристосуватися до поведінки, а не контролювати її. Наприклад, якщо людина наполягає спати на підлозі, покладіть на підлогу матрац, щоб їй було зручніше

Пам'ятайте, що ми можемо змінити свою поведінку. Зміна нашої поведінки призводить до змін у поведінці людини з деменцією, що може полегшити догляд

Поведінка має мету. Люди з деменцією зазвичай не можуть сказати нам, чого вони хочуть або чого потребують. Вони можуть щось робити, наприклад щодня діставати весь одяг із шафи, і ми дивуємося чому. Цілком імовірно, що людина задовольняє потребу бути зайнятою та продуктивною. Завжди враховуйте, яку потребу людина намагається задовольнити поведінкою

Важливо розуміти, що будь-яка поведінка є спровокованою — вона виникає з якоїсь причини. Це може бути те, що людина зробила чи сказала або це може бути зміна у фізичному середовищі. Корінням зміни поведінки є порушення шаблонів, які ми створюємо. Спробуйте інший підхід

Блукання—

це частий розлад поведінки пацієнтів з деменцією і один з найвиснажливіших для тих, хто піклується ними. Блукання нагадує безцільне ходіння, що часто супроводжується закономірностями, такими як крокування

01

Для зменшення блукання ви можете збільшити фізичну активність протягом дня, а також спробувати:

Перенаправити неспокійну поведінку на продуктивну діяльність та фізичні вправи

Заспокоїти людину, якщо вона виглядає дезорієнтованою

Зменшити рівень шуму та плутанини. Вимкнути телевізор або радіо, закрити штори чи перевести людину в тихе місце

Відволікти людину іншою діяльністю в той час доби, коли вона найбільше блукає

Звернутись до лікаря для всебічної оцінки цього симптому (виключення можливої побічної дії ліків, або їх зовеликої дози)

02

Практичні способи запобігання блуканню

Для ефективної корекції цього прояву, необхідно виявити фактори, що можливо його провокують (нудьга, побічні ефекти ліків, голод, спрага, необхідність користуватися туалетом чи заняття фізичними вправами). Надалі це можна буде врахувати та використати для управління ситуацією та уникнення такої форми поведінки

Поміняйте замки на ті, що вимагають ключа, сховайте двері від очей пацієнта за допомогою ширми

Встановіть у своєму домі пристрої для безпеки, щоб двері та вікна були надійно захищені

Необхідно прибрати речі першої необхідності, такі як верхній одяг, сумка або окуляри. Деякі люди не будуть виходити без цих речей

Придбайте зручні стільці, які обмежують рухи, щоб пацієнту було важко вставати без сторонньої допомоги

03

На випадок, якщо людина блукає, варто скласти план

- Повідомте сусідів та вашого дільничного поліцейського про те, що людина якою ви опікуєтесь має деменцію та схильна до блукання. Поширте серед них свій номер телефону
- Людина з деменцією може мати на собі ідентифікаційний браслет або спеціальні ярлики на одязі. Цифрові пристрої, що використовують технологію глобального супутникового позиціювання (GPS), можуть відстежувати місцезнаходження такої людини (смартфони, GPS маячки)
- На випадок необхідності поліцейського пошуку за допомогою кінологічної служби, майте вдома трохи невипраного одягу для допомоги пошуково-рятувальним собакам. Покладіть цей одяг у поліетиленовий пакет руками в рукавичках і щомісяця замінійте його

04

Як знайти зниклого пацієнта з деменцією

- Людина з деменцією може не покликати на допомогу або не відповісти на ваші дзвінки, навіть опинившись десь у пастці, піддаючись ризику зневоднення та гіпотермії
- Перевірте небезпечні місця поблизу будинку, такі як водойми, густе листя, тунелі, автобусні зупинки та високі балкони
- Подивіться в радіусі 1,5 км від того місця, де останній раз була людина
- Подивіться в радіусі 30 метрів від дороги, оскільки більшість блукачів з деменцією починають шлях і залишаються поруч. Особливо уважно дивіться в кущах та канавах, оскільки людина може туди впасти
- Шукайте пацієнта в напрямку його домінантної руки, адже люди з деменцією зазвичай спочатку блукають саме в цьому напрямку
- Дослідіть знайомі та улюблені місця пацієнта з деменцією. Часто блукання має певну мету

Заховування речей

Догляд за людиною, що постійно ховає речі та нишпорить по усім шухлядам у домі може бути непростим, але все ж здійсненним завданням

Контроль над поведінкою при нишпоренні/хованні речей



Замкніть важливі кімнати, шафи та приберіть із вільного доступу всі цінні речі



Обмежте за необхідності доступ людини до своєї поштової скриньки



Дізнайтеся про «таємні» та «зручні місця» для схованок в приміщенні



Перевіряйте смітєвий кошик (може слугувати схованкою) перед його утилізацією

Забезпечення захисту та безпеки людини з деменцією

Уникайте доступу до небезпечних речовин (чистячі засоби, алкоголь, зброя, електроінструменти, гострі ножі та ліки)

Зabloкуйте електричні розетки за допомогою пристроїв для захисту від дітей

Відключіть від живлення (електрика або газ) кухонну плиту

Зменшить температуру на водонагрівачах для запобігання опіків

Виділіть спеціальну шухляду з предметами, якими людина може безпечно «грати», коли захоче нишпорити

Ажитація та Агресія

Ажитація (від лат. *agitatio* – рух, дія) відноситься до низки нейропсихіатричних та поведінкових симптомів деменції, є станом значної тривоги та психомоторного або мовного збудження людини. Може проявлятися дратівливістю, безсонням та словесною або фізичною агресією. Часто ці типи поведінкових проблем посилюються під час прогресування деменції, але можуть зустрічатись на всіх її стадіях, навіть на початковій.

Ажитація може бути спровокована різними факторами, включаючи навколишні фактори, стром, втому. Найчастіше хвилювання виникає тоді, коли людина відчуває, що в неї забирають «контроль» над ситуацією.

Створення спокійного середовища для запобігання хвилюванню та агресії:

Зменшить шум, кількість людей у кімнаті

Підтримуйте встановлений розпорядок дня, дотримуючись тих самих щоденних процедур

Тримайте предмети побуту в одних і тих же місцях. Знайомі предмети та фотографії створюють відчуття безпеки та можуть навіювати приємні спогади

Зменшить споживання кофеїну, цукру та інших продуктів, які викликають стрибки енергії

Спробуйте ніжні дотики, заспокійливу музику, читання або прогулянки, щоб вгамувати хвилювання. Говоріть заспокійливим голосом

Шукайте закономірності у виникненні ажитації та агресії. Не забувайте, що навіть для людини з деменцією важливими є такі фактори як конфіденційність незалежність, втома та біль. Уникайте діяльності що може дратувати хвору людину та провокувати ажитацію та агресію



Хоча створення спокійного середовища може мати значний вплив на керування стресом, який часто провокує агресивну поведінку, є речі, які ви можете робити під час приступу гніву:

Не сперечайтесь з людиною і не намагайтеся обговорити її поведінку. Пам'ятайте: людина з деменцією не може адекватно розуміти свою неприйнятну поведінку та вже не в змозі навчитися її контролювати

Не вступайте у фізичний контакт під час приступу гніву або ажитації – це може тільки спровокувати і фізичне насильство

Дайте людині у безпечному оточенні проявити агресію. Дайте їй можливість розсердитися наодинці. Але пам'ятайте про її та свою безпеку

Спробуйте відволікти людину, запропонувавши їй більш приємне заняття, наприклад, якийсь смаколик або перекус

Отримайте допомогу від інших під час дій, яких не можна уникнути

Не сприймайте агресивність людини особисто. Це, на жаль, ще один із можливих проявів деменції

Галюцинації

Галюцинації можуть бути результатом втрати почуттів людини. Збереження спокою в навколишньому середовищі може допомогти зменшити їх частоту, але коли галюцинації чи ілюзії все-таки виникають, не сперечайтесь щодо них. Замість цього реагуйте на емоційний зміст того, що людина говорить. Наприклад, якщо людина боїться, спробуйте її втішити, або відволікти її іншим заняттям. Порадьтеся із лікарем, щодо цього симптому.



Проблеми з харчуванням

Переконайтесь, що людина їсть достатньо поживних продуктів і вживає достатню кількість рідини (1,5 – 2 л на добу). Люди з деменцією буквально забувають, що їм потрібно їсти і пити. Ситуацію можуть ускладнювати проблеми із зубами або ліки, які знижують апетит або роблять їжу «кумедною» на смак. Наслідків неправильного харчування багато, включаючи втрату ваги, дратівливість, безсоння, проблеми з сечовим міхуром або кишківником та появу дезорієнтації.

Порада #1

Обережно ліки

Деякі ліки можуть знижувати апетит. Інші можуть викликати сухість у роті, тому переконайтесь, що людина отримує достатню рідини з їжею. Обговоріть проблеми з харчуванням із лікарем, щоб дізнатися, чи не потрібно змінити схему лікування

Порада #3

Стежте за жуванням і ковтанням

Через прогресування хвороби можуть розвинути проблеми з жуванням та ковтанням. Якщо необхідно, давайте вказівки, коли треба жувати, а коли ковтати. Після їжі намагайтеся втримати людину у вертикальному положенні протягом 30 хвилин

Порада #2

Зробіть прийом їжі приємним заняттям

Додайте квіти на стіл, ввімкніть спокійну музику (якщо це подобається людині). Приготуйте улюблену їжу та подавайте її на посуді, який значно контрастує з кольором їжі. Зменшить відволікання під час прийому їжі та уникайте надто гарячої або надто холодної їжі.

Зробіть приймання їжі веселим, грайливим та простим. Згадайте, як це роблять із маленькими дітьми. Спробуйте давати людині маленькі ложечки і розповідати смішні віршики. Коли вона відкріє рот, щоб посміхнутися, кладіть їй трохи їжі. Люди з деменцією можуть мати проблеми з використанням звичайного посуду, тому використовуйте дитячі чашки та спеціальний посуд

Порада #4 Перехід на перетерту або м'яку їжу

На просунутих стадіях хвороби людина може більше не мати змоги ковтати тверду їжу, тому перейдіть на рідку їжу

Нетримання сечі

Втрата контролю над сечовим міхуром або кишківником часто виникає під час прогресування деменції. Іноді «аварії» є наслідком когнітивних порушень – наприклад, хтось не може згадати, де знаходиться ванна кімната, а хтось не може вчасно туди піти. Якщо трапляється така неприємність, ваше розуміння ситуації допоможе людині зберегти гідність і мінімізувати її стрес.

Встановіть розпорядок користування туалетом. Спробуйте кожні дві години нагадувати людині або допомагати їй сходити в туалет

Плануйте та контролюйте споживання рідини, щоб переконатися, що людина не зневоднюється. Знайте, що деякі напої (кава, чай, кола або пиво) мають значний сечогінний ефект. Обмежить при необхідності вживання рідини ввечері перед сном

За допомогою ілюстративних малюнків, позначте двері які ведуть до туалету та ванної кімнати

Сечоприймач можна залишити в спальні на ніч для легкого доступу

Прокладки та вироби для нетримання сечі можна придбати в аптеці чи супермаркеті. Уролог може призначити спеціальне лікування цієї проблеми

Купуйте одяг, який легко та швидко знімається (з еластичними поясами або застібками-липучками), обирайте одяг, який легко прати

Повторювані дії, фрази та слова

Люди з деменцією часто повторюють один і той же рух, дію, слово, фразу, речення знову і знову. Хоча така поведінка зазвичай безпечна для людини з деменцією, вона може відчутно дратувати та викликати стрес у людей, що надають догляд. Іноді така поведінка може бути викликана тривогою, страхом, нудьгою або є наслідком дії факторів навколишнього середовища (шум, яскраве світло та гучні звуки та ін).



Забезпечте спокій та комфорт людині з деменцією як вербально, так і тілесним контактом з нею



Спробуйте відволіктися перекусом або будь-яким заняттям з людиною



Уникайте нагадування, що вони щойно вже питали це саме. Намагайтесь ігнорувати поведінку або питання, а замість цього спробуйте переорієнтувати людину на таку діяльність, як «допомога» вам у роботі – зміщення фокусу уваги може допомогти



Не обговорюйте плани безпосередньо перед подією, якщо людина виглядає розгубленою



Навчіться розпізнавати певні, характерні для конкретної людини поведінкові особливості. Схвильований стан або смикання за одяг може свідчити, наприклад, про необхідність скористатися туалетом



Ви можете спробувати розмістити інформаційну табличку на столі, наприклад, «Вечеря о 6:30» або «Петро повертається додому о 5:00», щоб усунути тривогу та невпевненість щодо очікуваних подій

Параноя

Параноя – медичний термін, що визначає особливий психічний стан та нав'язливу поведінку, яка характеризується безпідставною недовірою та підозрілим ставленням до оточуючих та включає переконання, що все направлено на те, щоб беззаперечно нашкодити людині.

Плутанина свідомості та втрата пам'яті можуть призвести до того, що пацієнти з деменцією починають підозріло ставитися до оточуючих, іноді звинувачуючи близьких або доглядачів у крадіжці, зраді чи іншій неналежній поведінці.

Пам'ятайте, те, що відчуває людина, для неї є реальним станом речей. Не слід переконувати її в протилежному чи сперечатися з нею. Варто пояснити всім, хто контактує з людиною з деменцією, що така підозрілість є проявом захворювання. Пам'ятайте, що перегляд медіа контенту зі сценами насильства можуть сприяти розвитку параної.

Якщо збентежена особа підозрює, що її гроші пропали (вкрали), дозвольте зберігати їй невеликі суми грошей у кишені чи сумочці, щоб їй було легше перевірити їх «наявність»

Допоможіть людині знайти «зниклий» предмет, а потім спробуйте відволікати її на іншу діяльність. Спробуйте дізнатися, де знаходяться улюблені схованки людини з деменцією для зберігання предметів, які часто вважаються «загубленими». Уникайте сварок з цього приводу

Поясніть іншим членам сім'ї та помічникам по домогосподарству, що підозрілі звинувачення є наслідком хвороби та є тільки симптомом хвороби, який людина не може контролювати та розуміти адекватно

Спробуйте невербальні заспокоєння та запевнення (спробуйте ніжний дотик або обійми). Відреагуйте на почуття, що стоять за звинуваченням, а потім намагайтесь заспокоїти людину. Ви можете спробувати сказати щось на кшталт: «Я бачу, що це ти засмучена, не хвилюйся, ми знайдемо те, що пропало, я не дозволю, щоб з тобою щось сталося погане»



Купання

Людам із деменцією часто важко або неможливо виконувати такі гігієнічні процедури, як чищення зубів, купання та регулярна зміна одягу. Необхідна допомога з цього приводу, як правило, часто викликає значні труднощі в доглядачів.

Приймайте до уваги гігієнічні звички вашої підопічної людини — чому вона віддає перевагу, ванні чи душі, вранці чи ввечері? Чи був в неї улюблений аромат, крем, лосьйон чи пудра, якими вона завжди користувалася? Прийняття, наскільки це можливо, її минулого розпорядку може забезпечити певний комфорт. Пам'ятайте, що не обов'язково купати людину щодня

Якщо ваш підопічний завжди був скромним та сором'язливим, для зменшення стресу при купанні переконайтесь, що двері душової kabіни або ванна шторка закрита. Приготуйте рушники, халат або одяг, коли людина буде виходити з душа або ванни

Пам'ятайте про навколишнє середовище, наприклад про температуру кімнати та води (люди похилого віку більш чутливі до відчуття температури), а також про достатнє освітлення. Бажано використовувати засоби безпеки, такі як нековзні килимки для ванної кімнати, поручні та сидіння у ванні чи душі. Ручний душ також може бути гарною допомогою. Пам'ятайте, що люди часто бояться власти. Допоможіть їм почуватися в безпеці під час миття

Якщо миття волосся викликає труднощі, виділіть його як окрему гігієнічну процедуру. В якості альтернативи спробуйте сухий шампунь

Ніколи не залишайте людину з деменцією без нагляду у ванні чи душі. Заздалегідь розкладіть усі необхідні речі для миття. Якщо людина має приймати ванну, спочатку наберіть воду, впевнившись що вона тепла, та дайте людині спробувати її температуру

Якщо традиційне купання у ванні або душі стає неможливим, то «ванна в ліжку» може стати альтернативою. Цей різновид традиційно використовують лише для найбільш слабких пацієнтів, намилюючи людину в її ліжку, змиваючи мочалкою з водою та витираючи рушником. При виконанні цієї процедури треба стежити щоб людина не зазнала переохолодження

MIND Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay

(Середземноморська дієта для затримки нейродегенеративних порушень)

Дієта MIND поєднує принципи двох популярних дієт – середземноморської дієти для уповільнення нейродегенеративних порушень та дієти для лікування артеріальної гіпертензії (DASH). Дієта MIND зосереджена на споживанні продуктів рослинного походження та обмеженні споживання продуктів тваринного походження, а також продуктів з високим вмістом насичених жирів.

Акцент робиться на рослинних продуктах, зі збільшеним вмістом ягід та зелених листових овочів (що багаті на антиоксиданти).



Продукти, які слід їсти під час дієти MIND



Зелені листові овочі

(капуста, шпинат, зелень, салат)

мінімум 6 порцій на тиждень



Горіхи

(мигдаль, кешью, фісташки)

мінімум 5 порцій на тиждень



Ягоди

(полуниця, чорниця, малина, ожина)

мінімум 2 порції на тиждень



Квасоля

(чорна квасоля, боби, квасоля)

мінімум 3 порції на тиждень



Цільнозернові продукти

(кіноа, вівсянка, коричневий рис, цільнозернові макарони та хліб)

мінімум 3 порції на тиждень



Риба

(лосось, тунець, форель)

мінімум 1 порція на тиждень



Птиця

(курка, індичка)

мінімум 1 порція на тиждень



Оливкова олія

має бути основною олією

мінімум 1 порція на тиждень



Вино

(біле, рожеве, червоне)

мінімум 1 порція на тиждень



Продукти, які слід обмежити згідно дієти MIND



Червоне м'ясо (але не більше 6 порцій на тиждень)

мінімум 6 порцій на тиждень



Сир не більше 1 порції на тиждень



Масло і маргарин не більше 1 столової ложки на день



Солодощі (торти, печиво, морозиво) не більше 5 порцій на тиждень



Смажена їжа або фастфуд (картопля фрі, курячі нагетси, кільця цибулі, смажена курка, гамбургери)

не більше 1 порції на тиждень

Стрес у родичів чи осіб, що доглядають за людиною з деменцією

Важливість зменшення стресу

Стрес доглядача чи опікуна є невід'ємною частиною догляду за хворими на деменцію. Разом із тим є речі, які ви можете запровадити для зменшення свого стресу, пов'язаного із доглядом за такою людиною.

Десять попереджувальних ознак стресу опікуна включають заперечення того, що людина навіть має деменцію, гнів на людину з деменцією та інших осіб, емоційну чутливість, соціальну замкнутість і депресію. Симптоми також включають порушення або відсутність сну, зниження концентрації, виснаження, тривогу та збільшення проблем зі здоров'ям доглядача.

Якщо ви або хтось із ваших знайомих демонструє ознаки стресу, надаючи догляд за пацієнтом з деменцією, важливо звернути на це увагу та переконати таку людину звернутися по допомогу.

10 тривожних ознак стресу доглядача людини з деменцією

Догляд людини з деменцією вимагає часу та сил. Цей досвід може бути вимогливим і стресовим. Знання та розпізнавання ознак стресу в собі або в когось, хто вам небайдужий, є першим кроком до вжиття необхідних заходів із підтримки свого здоров'я.

Якщо ви помітили такі симптоми, зателефонуйте та порадьтеся зі своїм лікарем

Заперечення деменції та її впливу на людину з деменцією

01

“Усі перебільшують. Я знаю, що мамі стане краще”

Гнів на людину з деменцією, на себе та інших

02

“Якщо мені ще раз зададуть це питання, я закричу!”

Віддалення від суспільства

03

“ Я більше не хочу зустрічатись із друзями ”

Тривога перед новим днем і майбутнім

04

“ Що станеться, коли я більше не зможу надавати допомогу? ”

Депресія

ви часто відчуваєте сум і безнадійність

05

“ Мені все байдуже. Що зі мною? ”

Виснаження

у вас ледь вистаєє сил, щоб виконувати щоденні завдання

06

“ У мене більше немає сил щось робити ”

Безсоння

ви прокидаєтесь серед ночі, або бачите уві сні кошмари

07

“ Я рідко сплю всю ніч і не відчуваю себе бадьорим вранці ”

Емоційні реакції

ви плачете при незначних розладах; ви часто дратівливі

08

“ Я плакала, коли сьогодні вранці не було молока для моєї кави ”

Відсутність концентрації

вам важко зосередитися і вам важко виконувати складні завдання

09

“ Раніше я щодня складав кросворд. Тепер мені дуже щастить, якщо я можу розгадати половину ”

Проблеми зі здоров'ям

ви можете набирати або втрачати вагу, стали частіше хворіти, або навіть набули хронічних захворювань

10

“ З весни я хворів або на застуду, або на грип. Я просто не можу їх позбутися ”



10 способів зменшити стрес доглядачів

01

Дізнайтеся про деменцію

Розуміння того, як деменція може вплинути на людину допоможе вам зрозуміти її зміни та спробувати адаптуватися. Отримання знань про деменцію та про стратегії догляду підготує вас морально та практично до складного шляху

02

Будьте реалістами

Дуже важливо, хоча й складно, бути реалістом щодо та того, як деменція вплине на людину з часом, оскільки цей діагноз, на жаль, передбачає постійне погіршення стану людини

03

Адекватно оцініть свої можливості

Ви повинні реалістично оцінювати, що та скільки ви можете зробити для людини з деменцією. Оскільки догляд за людиною з деменцією вимагає багато часу, тому часто непрофесійний доглядач стоїть перед вибором: прогулянка з людиною, про яку піклуєшся, або час для себе, або домашні справи. На такі питання немає «правильної» відповіді – тільки ви знаєте, що для вас є найважливішим і який об'єм роботи ви можете виконати

04

Прийміть свої почуття

Доглядаючи за людиною з деменцією, ви будете відчувати багато суперечливих власних почуттів. Протягом одного дня ви можете відчувати себе задоволеним, злим, винним, щасливим, сумним, збентеженим, наляканим, безпорадним. Ці почуття можуть бентежити, але вони є нормальною реакцією на складну ситуацію. Ви маєте знати, що ви робите все можливе

05

Діліться інформацією та почуттями з іншими

Обмін інформацією про деменцію з родиною та друзями допоможе їм зрозуміти, що відбувається, і підготує їх до надання необхідної вам допомоги та підтримки при необхідності. Знайдіть когось, з ким вам буде комфортно це обговорити. Це може бути близький друг або член родини, хтось, кого ви зустріли в групі підтримки, член вашої релігійної спільноти або медичний чи соціальний працівник



06

Намагайтеся бути позитивно налаштованим

Ваш настрій або психологічна установка впливають на ваші емоції та поведінку підопічної людини. Намагайтеся дивитися на речі позитивно. Зосередження на тому, що людина все ще може зробити, а не на її втрачених здібностях, може полегшити процес догляду. Незважаючи на складну ситуацію, це можуть бути моменти, які будуть особливими та позитивними

08

Будьте здорові

Ваше здоров'я є дуже важливим. Не ігноруйте це. Правильно харчуйтеся і регулярно займайтесь спортом. Знайдіть способи розслабитися та намагайтеся регулярно мати відпочинок, який є необхідним. Для ефективного догляду вам потрібно регулярно робити перерви. Проходьте огляди у свого лікаря. Не чекайте, поки ви надто виснажитесь. Приділіть час для підтримки своїх інтересів або хобі. Підтримуйте зв'язок з друзями, щоб не бути самотнім та ізольованим - це додасть вам сили продовжувати надавати допомогу

Вона може бути вам надана в індивідуальному порядку, наприклад, психологом або психотерапевтом, або ж її можна отримати в групі підтримки родичів та доглядачів людей з деменцією. Виберіть форму підтримки, яка вам найбільше подобається та підходить. Іноді може бути важко попросити та прийняти допомогу. Разом із тим, прохання про допомогу не є ознакою неадекватного догляду. Якщо ви не можете самостійно піклуватися про людину з деменцією, то шукайте як це альтернативно реалізувати. Державні соціальні служби можуть бути корисними в цьому питанні. Державною передбачений догляд як на дому, так і інституційний догляд. В країні існує комерційний ринок соціальних послуг. У термінальних стадіях деменції людину можуть прийняти хоспісні медичні відділення та центри

07

Не забувайте про гумор

Хоча деменція є серйозною проблемою, ви можете згадати, що певні ситуації мають і позитивні сторони. Збереження почуття гумору може бути хорошою стратегією для подолання стресу

09

Плануйте майбутнє

Сплануйте фінансові питання. Вибір, пов'язаний із майбутніми рішеннями щодо здоров'я та особистої гігієни, слід також враховувати. Не слід відкладати на майбутнє обговорення юридичних та майнових питань з людиною з деменцією, оскільки при прогресуванні хвороби це може бути вже нездійсненним. Також подумайте про альтернативний план догляду на випадок, якщо ви не зможете надавати допомогу в майбутньому

10

Не забувайте про себе

Враховуючи складність догляду за людиною з деменцією, можливо вам знадобиться психологічна допомога та підтримка.

Література

використана та
рекомендована



- 01 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
- 02 <https://www.nia.nih.gov/health/what-is-dementia>
- 03 <https://www.cdc.gov/aging/dementia/index.html>
- 04 Хиць А.Р. Деменція: названо 12 факторів ризику. Український медичний часопис
- 05 <https://www.nhs.uk/conditions/dementia/dementia-prevention/>
- 06 American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision. Washington, DC, American Psychiatric Association, 2000.
- 07 Cloak N, Al Khalili Y. Behavioral And Psychological Symptoms In Dementia. [Updated 2022 Jul 21]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan-
- 08 Kim H. Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia // Ann. Psychiatry Ment. Health. — 2016. — 4(7). — 1086. — P. 1-8.
- 09 Cerejeira J, Lagarto L, Mukaetova-Ladinska EB. Behavioral and psychological symptoms of dementia. Front Neurol. 2012 May 7;3:73. doi: 10.3389/fneur.2012.00073. PMID: 22586419; PMCID: PMC3345875.
- 10 <https://www.caregiver.org/resource/caregivers-guide-understanding-dementia-behaviors/>
- 11 <https://www.alzheimers.gov/life-with-dementia/tips-caregivers>
- 12 Neurocognitive Disorders. (2013). In Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. American Psychiatric Association.
- 13 American Psychiatric Association. (2013). Neurocognitive Disorders. In Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. American Psychiatric Association.
- 14 Brodaty, H., & Donkin, M. (2009). Family caregivers of people with dementia. Dialogues in Clinical Neuroscience, 11(2), 217–228.
- 15 Grossberg, G. T., & Desai, A. K. (2003). Management of Alzheimer's Disease. The Journals of Gerontology: Series A, 58(4), M331–M353.
- 16 Копчак О.О. Поведінкові розлади у пацієнтів з деменцією: клініка, діагностика та лікування. Міжнародний неврологічний журнал 2017; 8 (94). doi: <http://dx.doi.org/10.22141/2224-0713.8.94.2017.120700>
- 17 <https://www.caregiver.org/resource/caregivers-guide-understanding-dementia-behaviors/>
- 18 <https://alzheimer.ca/en/help-support/im-caring-person-living-dementia/looking-after-yourself/reducing-caregiver-stress>

Серія «Бібліотечка практикуючого лікаря»

Холін Віктор Олександрович

ДЕМЕНЦІЯ

Видавець: ТОВ «Видавничий дім Медкнига» Київ, 2024

Рішенням Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення від 09.05.2024 р. №1604 видання зареєстровано як суб'єкт у сфері друкованих медіа

Спеціалізоване видання, призначене для лікарів та медичних установ.

За достовірність фактів, цитат, імен, посилань, використання спеціальних термінів, географічних та інших назв несуть відповідальність автори.

Правову відповідальність за розміщення, зміст, достовірність та графічне відтворення рекламно-інформаційних матеріалів про лікарські засоби чи пристрої несе виробник, дистриб'ютор або інша структура, яка надала відповідні матеріали.

www.medknyha.com.ua

Шеф-редактор О. Влас, тел. +38-066-7851156, e-mail: zdovado@ukr.net

Відділ маркетингу Т. Овчаренко, тел. +38 066 753 81 78

Підписано до друку 8.11.2024 р. Тираж 2000. Друк офсетний.







Відгуки та пропозиції надсилайте на адресу: а/с-18, м. Київ-108, 04108



Ми тут, щоб допомагати!

Благодійний фонд "Незабутні" надає допомогу та підтримку людям з деменцією та їхнім родинам з 2021 року. Ми боремося за права людей з деменцією, займаємось підвищенням обізнаності, а також будуємо суспільство, дружнє до людей з деменцією.

Для родин людей з деменцією ми надаємо:


-  гуманітарну допомогу
-  психологічну підтримку
-  онлайн-консультації фахівців: лікарів, юристів, спеціалістів з догляду
-  навчання та інформаційні матеріали
-  простір для спілкування у рамках заходів «Кафе «Незабутні»
-  доступ до підтримуючої онлайн-спільноти

Не залишайтеся з деменцією на самоті.

Долучайтеся до спільноти фонду "Незабутні" та отримуйте допомогу й підтримку!

Зв'яжіться з нами:

 nezabutni.org

 **0 800 30 88 30**

Бібліотечка практикуючого лікаря № 5, передплатний індекс 90229



UA-NP-DONE-DIC-092024-001