



# iSupport

для деменции

Руководство по обучению и поддержке  
для лиц, осуществляющих уход за людьми с  
деменцией

iSupport для деменции. Руководство по обучению и поддержке для лиц, осуществляющих уход за людьми с деменцией

© Благотворительный фонд ПАМЯТЬ ПОКОЛЕНИЙ 2023

Этот перевод не был создан Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). ВОЗ не несет ответственности за содержание или точность этого перевода. Оригинальное английское издание iSupport for dementia: руководство по обучению и поддержке лиц, осуществляющих уход за людьми с деменцией. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2019.

Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO является обязательным и аутентичным изданием.

Эта переведенная работа доступна под лицензией CC BY-NC-SA 3.0.

# Содержание

## Выражение признательности

Предисловие

Руководство пользователя

## Модуль 1. Введение в понятие «деменция»

### Модуль 2. Что значит быть лицом, осуществляющим уход

Урок 1. Совместный путь

Урок 2. Улучшение коммуникаций

Урок 3. Поддержка в принятии решений

Урок 4. Привлечение к помощи других лиц

### Модуль 3. Забота о самом себе

Урок 1. Снижение уровня стресса в повседневной жизни

Урок 2. Выделение времени для приятных занятий

Урок 3. Думать по-другому

### Модуль 4. Обеспечение ежедневного ухода

Урок 1. Еда и питье: подходящее время для приема пищи

Урок 2. Еда, питье и профилактика проблем со здоровьем

Урок 3. Использование туалета и уход за человеком при недержании

Урок 4. Личная гигиена

Урок 5. Приятный день

### Модуль 5. Как справляться с изменениями в поведении

Урок 1. Введение в вопрос изменения поведения

Урок 2. Потеря памяти

Урок 3. Агрессия

Урок 4. Депрессия, тревожность и апатия

Урок 5. Проблемы со сном

Урок 6. Бред и галлюцинации

Урок 7. Повторяющееся поведение

Урок 8. Прогулки и ситуация, когда человек потерялся

Урок 9. Изменения в способности здраво мыслить

Урок 10. Подведение итогов

## Выражение признательности

### Замысел, концепция и управление проектом

Тарун Дуа, Энн Маргриет Пот (менеджер проекта), Шекхар Саксена, Дайана Занди.

### Координация и редактирование проекта

В группу, которая координировала разработку руководства, включая написание и редактирование, входили Нирджа Чоудхари, Стефани Фреэль, Энн Маргриет Пот и Катрин Сиэр.

### Содействие

Ценная помощь и советы были получены от многих организаций, экспертов, людей с деменцией и лиц, осуществляющих уход, которые внесли свой вклад в разработку iSupport, включая, помимо прочего, упомянутых ниже специалистов.

### Содействие по ключевым направлениям

Долорес Галлахер-Томпсон, Стэнфордский университет, Стэнфорд, США; Кала Мехта, Стэнфордский университет, Стэнфорд, США; Бернадет Виллемс, Центр сотрудничества ВОЗ по распространению передовой практики в области психического здоровья, Институт «Тримбос», Утрехт, Нидерланды; Лилли Сяо, Университет Флиндерса, Аделаида, Австралия.

### Технические рецензенты и консультанты

Эмилиано Албанезе, Центр сотрудничества ВОЗ по распространению передовой практики в области психического здоровья, Женевский университет, Швейцария; Николь Батч, Международная организация по борьбе с болезнью Альцгеймера, Лондон, Великобритания; Упасана Баруа, Национальный институт психического здоровья и неврологии, Бангалор, Индия; Кики Эдвардс, Розетти Карэ, Ибадан, Нигерия; Кирен Эган, Центр сотрудничества ВОЗ по распространению передовой практики в области психического здоровья, Женевский университет, Швейцария; Мариэлла Герра, Институт памяти, Лима, Перу; Джейна Холройд-Ледук, Университет Калгари, Канада; Тимоти Квок, Центр позитивного старения жокей-клуба, Китайский университет Гонконга, Гонконг; Марлин Принс, Центр сотрудничества ВОЗ по распространению передовой практики в области психического здоровья, Тримбос Инститьют, Утрехт, Нидерланды; Сантош Логанатан, Национальный институт психического здоровья и неврологии, Бангалор, Индия; Прафулла Шивакумар, Национальный институт психического здоровья и неврологии, Бангалор, Индия; Ириш ван Аш, Центр сотрудничества ВОЗ по распространению передовой практики в области психического здоровья, Тримбос Инститьют, Утрехт, Нидерланды; Мэтью Варгезе, Национальный институт психического здоровья и неврологии, Бангалор,

Индия; Хуали Ванг, Центр лечения и исследования деменции, Институт психического здоровья Пекинского университета, Пекин, Китай; Марк Вортманн, Марк Вортманн Консалтинг.

### **Персонал, консультанты и стажеры ВОЗ**

Элисон Брюнье, Кеннет Карсуэлл, Эмма Крэдок, Софи Д'Суза, Мелисса Харпер Шехаде, Марий Каат, Девора Кестель, Неха Кинаривалла, Аннет Кляйбур, Харлин Рай, Даг Рекве, Хирал Шах, Марк ван Оммерен, Шуо Ван.

### **Административная поддержка**

Кэролайн Хермент, Жаклин Лэшли, Аделина Лу, Офель Риано.

### **Производственная группа**

Разработка (веб-версия): Ирис Розье, Кирстен ван дер Верфф, Катерина Мартин Абелло, Центр сотрудничества ВОЗ по распространению передовой практики в области психического здоровья, Институт Тримбос, Утрехт, Нидерланды, в сотрудничестве с Дипак Бхикхари, Эди Река, Кес Схоутен, Аан Зее, Нордвейк-ан-Зее, Нидерланды.

**Иллюстрации:** Джанет ван дер Верфф, Драхтен, Нидерланды.

**Графический дизайн и верстка (руководство iSupport):** Ван Клиф Эмнасен, Филиппины.

**Редактор:** Гарриет Пейн, Международная организация по борьбе с болезнью Альцгеймера, Лондон, Великобритания.

### **Финансовая поддержка**

ВОЗ хотела бы поблагодарить следующие страны/агентства за поддержку разработки и производства iSupport: Ассоциация по борьбе с болезнью Альцгеймера (США) и Министерство здравоохранения, социального обеспечения и спорта Нидерландов.

Ни один из них не несет индивидуальной ответственности за содержание, функционирование или отображение данных в iSupport.

# Предисловие

Деменция является основной причиной нарушений, которые влияют на память, мышление и поведение человека и мешают ему выполнять повседневные действия. Это затрагивает всех людей на планете, особенно пожилых. Во всем мире реальность такова, что большую часть ухода за людьми с деменцией обеспечивают их семьи. Деменция оказывает существенное влияние на самого человека, живущего с деменцией, а также на его семью, общество и страны как с финансовой точки зрения, так и с точки зрения гуманитарных последствий.

Глобальный план действий общественного здравоохранения по реагированию на деменцию на 2017-2025 гг. – это важный шаг вперед для создания физического, психического и социального благополучия людей с деменцией, их семей, а также лиц, осуществляющих уход за ними. Он предлагает отдельным лицам, сообществам и даже целым странам видение мира, при котором отрицательные эффекты деменции сдерживаются, а люди с деменцией и те, кто осуществляет уход за ними, получают заботу и поддержку, реализуют свой потенциал с достоинством и уважением, осознавая свою самостоятельность и имея равные права.

Уход за человеком с деменцией может влиять на физическое и психическое здоровье, самочувствие и социальную жизнь лица, осуществляющего такой уход. При организации долгосрочного ухода необходимо учитывать значительную эмоциональную, финансовую и социальную нагрузку ухода за людьми с деменцией на семью и родственников. При этом важно полностью удовлетворять и потребности самих людей с деменцией. Важно предоставить лицам, осуществляющим уход, доступ к образованию, инструментам совершенствования навыков по уходу, отдыху и социальной поддержке с помощью доступных ресурсов.

Чтобы удовлетворить эти потребности, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) разработала iSupport, онлайн-программу обучения и поддержки для лиц, осуществляющих уход за людьми с деменцией. Сейчас онлайн-программа и руководство iSupport проходят испытания. Мы надеемся, что эта программа будет адаптирована и внедрена во многих странах мира.

## Девора Кестель

Директор Департамента по вопросам психического здоровья и употребления психоактивных веществ

# Руководство пользователя

Во всем мире лица, ухаживающие за людьми с деменцией, должны иметь доступ к информации и поддержке, чтобы эффективно реагировать на физические, психические и социальные потребности человека, живущего с деменцией. iSupport был разработан для предоставления доступного обучения и информации с учетом потребностей лиц, осуществляющих уход. Этот инструмент направлен на улучшение знаний и навыков ухода, таких как способность справляться с проявлениями деменции и не забывать заботиться о себе. iSupport стремится дать людям с деменцией возможность жить в обществе, предотвращая или уменьшая стресс у лиц, осуществляющих уход за ними. Уроки, включенные в данное руководство, были самым тщательным образом продуманы и разработаны, чтобы помочь лицам, осуществляющим уход, справиться с важными проблемами, с которыми они могут столкнуться при уходе за людьми, живущими с деменцией.

## Что входит в руководство iSupport?

Руководство состоит из пяти модулей (см. Рис. 1, стр. 9): (1) введение в понятие «деменция»; (2) что значит быть лицом, осуществляющим уход; (3) проявление заботы о самом себе; (4) обеспечение ежедневного ухода; и (5) реагирование на изменения в поведении, которые могут произойти у людей, живущих с деменцией.

Модуль 1 представляет собой введение в определение, что такое деменция, и в том числе описывается, что происходит с людьми с деменцией и что делать, если вы считаете, что у члена вашей семьи или друга есть деменция.

Модуль 2 посвящен улучшению коммуникаций, совместному принятию решений и привлечению других людей к уходу за человеком, живущим с деменцией.

В Модуле 3 внимание сфокусировано на том, как снизить уровень стресса у лиц, осуществляющих уход, путем выделения времени для себя и для приятных занятий, а также развития умения думать по-другому.

Модуль 4 посвящен вопросам жизнеобеспечения людей с деменцией, в том числе, выбору более подходящего времени приема пищи, способам предотвращения проблем со здоровьем, правилам пользования туалетом, уходу при недержании и личной гигиене.

Наконец, в Модуле 5 представлена информация о распространенных изменениях в поведении людей с деменцией, которые могут быть неприятными и огорчающими, как для человека с деменцией, так и для лица, осуществляющего уход. Эти изменения включают в себя: потерю памяти, агрессию, депрессию и тревогу, проблемы со сном, бред и галлюцинации, повторяющееся поведение, бесцельное хождение и ситуации, когда человек теряется, а также снижение способности здраво мыслить.

### Кто является целевой аудиторией?

Данное руководство предназначено, в первую очередь, для лиц, осуществляющих уход за людьми с деменцией, включая членов семьи и родственников, друзей и других опекунов.

Однако, iSupport может заинтересовать и других людей, таких как:

- представители неправительственных и некоммерческих организаций (НПО, НКО), обучающие, поддерживающие и предоставляющие информацию лицам, осуществляющим уход за людьми с деменцией;
- медицинские и социальные работники, обеспечивающие уход и предоставляющие информацию лицам, осуществляющим уход за людьми с деменцией;
- представители бизнеса, разрабатывающие медицинские технологии для лечения деменции, оказывающие медицинскую помощь и предлагающие медицинское страхование.



Рисунок 1

# iSUPPORT



### Как разрабатывалась программа iSupport?

Руководство iSupport опирается на Программу действий по ликвидации пробелов в области психического здоровья (mhGAP) ВОЗ для лиц, осуществляющих уход за людьми с деменцией. Целью этой Программы является расширение услуг здравоохранения и социальной помощи при психических, неврологических расстройствах, а также расстройствах, связанных с употреблением психоактивных веществ для всех стран, при этом особое внимание уделяется странам с низким и средним уровнем дохода (СНВД). Руководство iSupport было разработано на основе фактических данных, касающихся возможности и эффективности обучения лиц, осуществляющих уход, и мероприятий по поддержке, как очно, так и онлайн. Программа была разработана в сотрудничестве с международными экспертами в области ухода за людьми с деменцией и отражает мнение лиц, осуществляющих этот уход. Для получения дополнительной информации о разработке iSupport см. Pot et al (2019)<sup>1</sup>.

### Как пользоваться данным руководством iSupport?

Программа iSupport была разработана как инструмент самопомощи для лиц, осуществляющих уход за людьми, живущими с деменцией. Каждый модуль разбит на отдельные уроки (см. рис. 1, стр. 9). Все уроки построены по одному принципу. В начале дается обзор того, почему этот урок важен и как он поможет вам как лицу, осуществляющему уход, а также чему вы сможете научиться. Каждый урок включает в себя краткое изложение вопроса, затронутого в данном уроке, и, в том числе новую информацию, примеры, описывающие конкретные ситуации, вопросы с несколькими вариантами ответов и упражнения, позволяющие отработать то, что вы узнали. Вы можете изучить все руководство от начала до конца или выбрать те уроки, изучение которых наиболее актуально в вашей конкретной ситуации. Вы всегда можете вернуться к какому-то конкретному уроку.

Ознакомьтесь с инструкцией по прохождению отдельных упражнений и по действиям, которые вы будете выполнять на протяжении всей программы. Эти упражнения и задания позволят вам проверить свое понимание и поразмышлять над своим обучением на практике.

### Совет



Советы помогут вам задуматься о том, что вы узнали, или подскажут, как применить то, что вы узнали, в вашей повседневной жизни

### Проверьте себя



Здесь вам будут заданы вопросы о том, что вы узнали в ходе изучения данного урока. В конце каждого урока приведены ответы.

Пример: Какого цвета небо?

- Зеленого
- Голубого
- Красного
- Оранжевого

### Упражнение



Здесь вам будет предложено подумать о том, как уход за человеком с деменцией влияет на вашу жизнь или на жизнь человека с деменцией.

Пример. Как вы себя чувствуете сейчас?

*Выберите все подходящие варианты.*

- Печальный (ая)
- Счастливый (ая)
- Злой (ая)
- Смущенный (ая)

### Упражнение для расслабления



Эти упражнения помогут вам успокоиться и уменьшить уровень стресса

Целый урок, посвященный расслаблению включен в Модуль 3

### Другие варианты использования iSupport

Хотя iSupport – это, прежде всего, инструмент самопомощи, мы рекомендуем использовать его более широко. Например, чтобы добиться большего эффекта, iSupport можно дополнить рекомендациями волонтеров или медицинских работников. Руководство iSupport также может служить инструментом для организации групповых встреч, образовательных или обеспечивающих поддержку лиц, осуществляющих уход за людьми с деменцией. Оно также может быть использовано как вспомогательный инструмент для участников групп поддержки. Наконец, медицинские работники считают iSupport полезным источником по оказанию помощи и поддержки лицам, осуществляющим уход.

Обратите внимание, что как программа онлайн-обучения iSupport, так и данное руководство постоянно анализируются и проходят серьёзную проверку на практике. Также необходимы дополнительные исследования для оценки эффективности адаптации и реализации программы на местном уровне.

### Как адаптировать iSupport?

Руководство iSupport представляет собой шаблон, который можно адаптировать к национальным или местным условиям и потребностям.

ВОЗ владеет авторскими правами на iSupport. Если вы заинтересованы в адаптации и внедрении iSupport, обратитесь в ВОЗ по адресу [whodementia@who.int](mailto:whodementia@who.int), чтобы запросить лицензию в соответствии с авторским правом.

Это относится как к руководству iSupport, так и к онлайн-программе, доступной по адресу: [www.iSupportForDementia.org](http://www.iSupportForDementia.org).

# Модуль

# 1

## ВВЕДЕНИЕ В ПОНЯТИЕ «ДЕМЕНЦИЯ»

---

# Введение в понятие «Деменция»

## Почему этот урок важен?

Деменция – это синдром, который может быть тяжелым не только для человека с деменцией, но и для вас как для лица, осуществляющего уход. Существует множество мифов о деменции, и дополнительная информация поможет объяснить некоторые распространенные заблуждения.

## Каким образом этот урок поможет мне?

Этот урок поможет вам понять, что такое деменция и как она влияет на человека. Эта информация необходима, если вы являетесь лицом, осуществляющим уход.

## Что я смогу узнать?

1. Что такое деменция?
2. Что вызывает деменцию?
3. Что происходит с людьми с деменцией по мере развития заболевания?
4. Что делать, если вы считаете, что человек, за которым вы осуществляете уход, страдает деменцией?
5. Как добиться помощи?
6. Чему посвящено это руководство?

## 1. Что такое деменция?

Деменция возникает в результате патологического процесса, который с течением времени все больше повреждает головной мозг. Деменция затрагивает людей из любой группы общества и не связана с социальным классом, полом, этнической группой или географическим положением. Деменция не является частью процесса естественного старения. Хотя деменция более распространена среди пожилых людей, более молодые люди также могут быть затронуты этой болезнью.

## 2. Что вызывает деменцию?

Деменция может быть вызвана рядом заболеваний, которые разрушают нервные клетки и повреждают головной мозг.

### Болезнь Альцгеймера

Болезнь Альцгеймера является наиболее распространенной причиной деменции. Она разрушает клетки и нервы головного мозга, нарушая работу нейромедиаторов, передающих сообщения в мозг, особенно тех, которые отвечают за хранение воспоминаний и краткосрочную память. Болезнь также может разрушить оптико-пространственную функцию мозга, из-за чего человеку будет трудно ориентироваться в окружающей среде.

## Сосудистая деменция

Сосудистая деменция возникает при повреждении кровеносных сосудов, которое, в свою очередь, нарушает снабжение мозга кислородом и, как следствие, вызывает гибель клеток головного мозга. Симптомы сосудистой деменции могут возникать либо внезапно после инсульта, либо с течением времени в результате серии микроинсультов. Сосудистая деменция составляет 20-30% всех случаев деменции.

## Деменция с тельцами Леви

Деменция с тельцами Леви похожа на болезнь Альцгеймера тем, что вызывается ухудшением состояния нервных клеток и последующим их отмиранием в головном мозге. Она получила свое название от аномальных отложений белка – телец Леви – в нервных клетках головного мозга. На её долю может приходиться около 10% всех случаев деменции. Приблизительно у половины людей, живущих с деменцией с тельцами Леви, также развиваются признаки и симптомы болезни Паркинсона.

## Лобно-височная деменция

При лобно-височной деменции, включая болезнь Пика, поражение обычно концентрируется в передних отделах головного мозга. При лобно-височной деменции в первую очередь страдают личность и поведение, а затем уже память.

### Редкие причины деменции

Есть много других, более редких причин деменции, таких как деменция, связанная с употреблением алкоголя, или деменция, вызванная ВИЧ/СПИДом.



## 3. Что происходит с людьми с деменцией по мере развития заболевания?

Каждый человек уникален, поэтому деменция по-разному влияет на людей. Никогда два разных человека не будут болеть этой болезнью одинаково, у каждого будут свои специфические проявления и сложности. Влияние деменции на человека определяется не только характером и объемом повреждения головного мозга, но и другими факторами, включающими личность человека, его образ жизни, общее состояние здоровья и функционирования, а также среду обитания.

### 1. Проверьте себя



#### Что происходит с людьми с деменцией?

Люди с деменцией часто имеют проблемы с памятью.

Выберите правильный ответ

- ВЕРНО
- НЕВЕРНО



## Стадии деменции

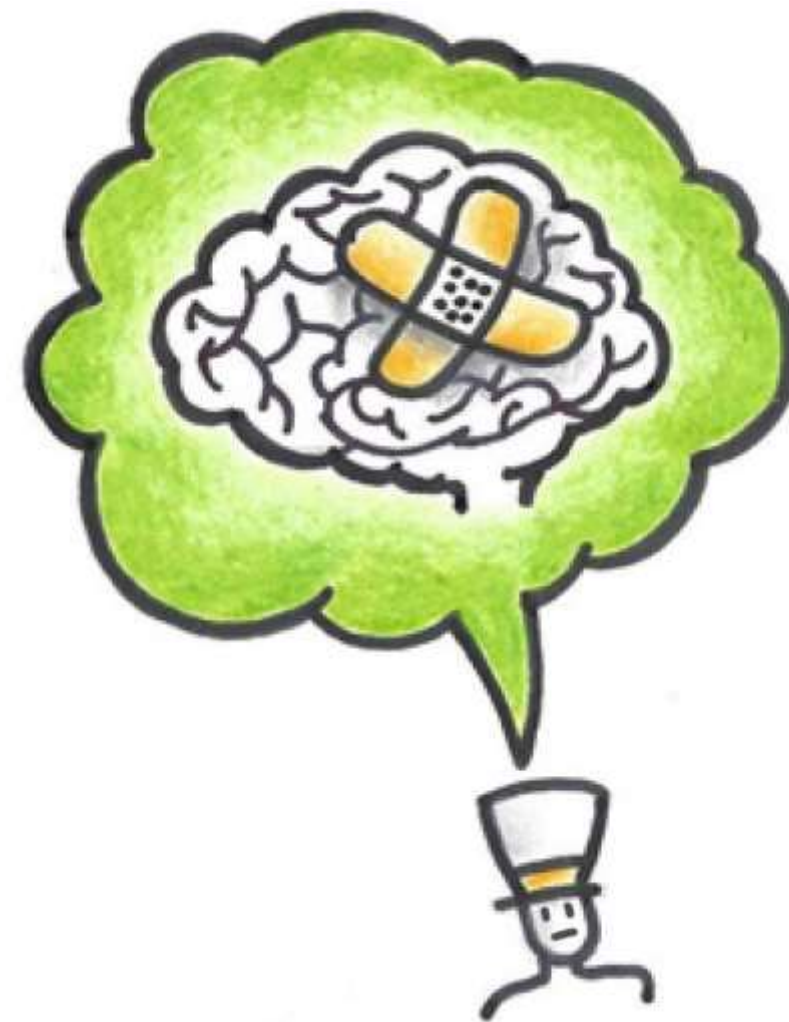
Симптомы деменции могут варьироваться от незначительной потери памяти до серьезных нарушений памяти и мышления, которые делают невозможным выполнение повседневных дел без посторонней помощи. Для понимания болезни может быть полезно рассматривать последовательность стадий развития деменции. Однако важно понимать, что это лишь приблизительное представление о развитии стадий заболевания.

Не у каждого человека с деменцией будут проявляться все симптомы, а некоторые из них могут проявляться только на одной из стадий заболевания.

На ранней стадии заболевания люди с деменцией могут иметь проблемы с памятью, могут быть дезориентированы во времени, теряться в ранее знакомых местах и испытывать трудности с принятием решений.

По мере развития заболевания до средней стадии, люди с деменцией становятся более забывчивыми и начинают нуждаться в помощи при выполнении повседневных дел, таких как поход в магазин, одевание, стирка или оплата счетов.

На поздней стадии люди с деменцией часто перестают узнавать родственников или друзей, они полностью зависимы от помощи других людей, а также у них проявляются такие изменения в их поведении, которые могут расстраивать и беспокоить как самого человека с деменцией, так и окружающих.





## 1. Упражнение

Вот некоторые распространенные изменения, которые могут случиться, если человек страдает деменцией.

Считаете ли вы, что член вашей семьи/друг/человек, за которым вы осуществляете уход, испытывает что-либо из перечисленного ниже?

*Выберите все подходящие варианты*

Человек, за которым вы осуществляете уход...	Ответ	Примеры
Затрудняется вспомнить, что произошло несколько минут назад?	<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забывание недавних событий</li> <li>• Повторяющиеся вопросы</li> </ul>
Испытывает трудности при выполнении повседневных дел?	<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проблемы с распоряжением финансов</li> <li>• Проблемы с совершением покупок</li> <li>• Проблемы с приготовлением обеда</li> </ul>
Затрудняется определить время или место?	<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забывание места, даты и времени встречи</li> </ul>
Общается иначе, чем раньше?	<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Трудности с самовыражением</li> <li>• Сложности с подбором нужных слов</li> </ul>
Кладет вещи не на то место?	<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Трудности с нахождением простых предметов</li> <li>• Подозрения, что вещи украдены</li> </ul>
Отдаляется от общества?	<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Видимое снижение социальной активности</li> <li>• Отсутствие желания что-либо делать</li> </ul>
Демонстрирует изменения в личности или в выражении чувств?	<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Резкие перепады настроения</li> <li>• Повышенная тревожность</li> </ul>

## 4. Что делать, если вы считаете, что у человека, за которым вы осуществляете уход, деменция?

Если вы считаете, что у члена семьи или друга может быть деменция, в первую очередь, следует обратиться к врачу. Врач исследует его состояние здоровья и работу головного мозга.

Важно исключить вероятность того, что проблемы с памятью вызваны другими излечимыми состояниями, такими как депрессия, инфекция мочевыводящих путей, переходящая в делирий, побочные эффекты от лекарств, недостаток витаминов или опухоль головного мозга.

Важно определить, действительно ли проблемы с памятью человека являются симптомом деменции или это симптомы какой-либо другой болезни. Это может сделать только врач. С помощью данного руководства это определить нельзя.

## 2. Проверьте себя



*Что делать, если вы считаете, что у человека, за которым вы осуществляете уход, деменция?*

**Что нужно сделать в первую очередь, если вы считаете, что у члена семьи или друга деменция?**

*Пожалуйста, поставьте галочку (✓) напротив тех ответов, которые вы считаете правильными, и крестик (x) напротив тех, которые неверны*

### Первые шаги

- Позвоните другу или родственнику
- Используйте iSupport только для дополнительной помощи
- Запишитесь на прием к врачу с членом семьи или другом / Помогите записаться на прием к врачу члену семьи или другу
- Выясните, может быть, человек уже обращался к врачу и ему поставлен диагноз

## 5. Как добиться помощи?

Важно понимать, что в одиночку вы не сможете обеспечить весь уход, в котором нуждается человек, живущий с деменцией, тем более, что по мере развития болезни ухаживать за ним будет всё сложнее. Поэтому мы рекомендуем вам обратиться за помощью к членам семьи, друзьям и профессиональным организациям или службам помощи людям с деменцией.

Во многих странах есть очень полезные специализированные организации и службы. Некоторые из них бесплатны, другие нет. Пожалуйста, свяжитесь с лечащим врачом, специалистами лечебно-профилактических учреждений или обратитесь за помощью в органы здравоохранения и социального обслуживания в вашем регионе для получения информации, поддержки и ухода. Это принесет пользу человеку, за которым вы осуществляете уход, и вам самим.

## 6. Чему посвящена программа iSupport?

В центре внимания вы – лицо, осуществляющее уход за человеком с деменцией.

Уход за человеком с деменцией может быть очень сложным. iSupport предоставляет вам полезную информационную помощь, чтобы вы могли справиться с ежедневным уходом за ним. Очень важно, чтобы вы заботились не только о человеке, живущем с деменцией, но и о себе. iSupport покажет, как это можно сделать, и продемонстрирует некоторые распространенные сценарии развития болезни, которые могут происходить с людьми с деменцией, чтобы вы были к ним готовы и могли попрактиковаться в правильной реакции на такие ситуации.

### Помните



- Деменция поражает головной мозг человека
- Деменция является распространенным явлением, особенно у пожилых людей
- Деменция – это болезнь, а не часть нормального процесса старения
- В качестве первого шага важно обратиться к врачу, если это возможно
- Вам также важно заботиться и о себе, а не только о человеке, за которым вы осуществляете уход
- Если вы – лицо, осуществляющее уход за человеком с деменцией, iSupport может помочь вам



**Отлично, вы закончили данный урок!**

## ОТВЕТЫ - Введение в понятие «Деменция»

## 1. Проверьте себя



*Что происходит с людьми с деменцией?*

**Люди с деменцией часто имеют проблемы с памятью**

- ✓ Верно: Это правильный ответ.
- ✗ Неверно: Это неправильный ответ.

Правильный ответ: люди с деменцией часто что-то забывают или имеют проблемы с памятью



## 2. Проверьте себя



*Что делать, если вы считаете, что человек о котором вы заботитесь страдает деменцией?*

**Что делать в первую очередь, если вы считаете, что человек, за которым вы осуществляете уход, страдает деменцией?**

- ✗ **Позвонить другу или родственнику**  
Хотя друзья и семья могут предложить поддержку, это не может заменить медицинский осмотр, проводимый врачом
- ✗ **Использовать для помощь только iSupport**  
Хотя программа предоставляет информацию и поддержку, она не может заменить медицинский осмотр, проводимый врачом
- ✓ **Записаться на прием к врачу с членом семьи или другом / Помочь записаться на прием к врачу члену семьи или другу**  
Это лучший первый шаг, если вы еще не сделали этого, сделайте его
- ✓ **Человек уже обращался к врачу, и ему поставили диагноз «деменция»**  
Вы видите, что человек уже сделал первый важный шаг

## Модуль

# 2

### ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ЛИЦОМ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМ УХОД

---

**Урок 1. Совместный путь**

**Урок 2. Улучшение коммуникаций**

**Урок 3. Поддержка принятых решений**

**Урок 4. Привлечение к помощи по уходу других людей**

## Урок 1. Совместный путь

Модуль  
2

Урок 1.  
Совместный путь

### Почему этот урок важен?

Борьба с деменцией и ее проявлениями – путь, который вы пройдете вместе с близким человеком, потому что деменция меняет повседневную жизнь как человека, живущего с ней, так и лица, осуществляющего уход за ним

### Каким образом этот урок поможет мне?

Этот урок научит вас навыкам совместного преодоления этого пути: поддержанию связи, привлечению к помощи по уходу других людей, заботе о себе и планированию будущего

### Что я смогу узнать?

1. Как ваше участие может меняться со временем?
2. Как поддерживать связь с человеком, за которым вы осуществляете уход?
3. Как спланировать приятные занятия и отдых?
4. Как привлекать к помощи по уходу других людей?
5. Как правильно спланировать будущее?

### 1. Как ваше участие может меняться со временем?

Вы можете чувствовать, что ваша роль и обязанности меняются по мере развития деменции у вашего близкого. На ранних стадиях деменции вы все еще сможете заниматься множеством различных занятий вместе.

Но по мере развития заболевания человеку с деменцией будет сложнее справляться с повседневными задачами. Поэтому от лица, осуществляющего уход, потребуются больше помощи в повседневной жизни, например, в приеме лекарств и сопровождении человека на запланированные встречи, а также помощь с выполнением повседневных бытовых дел.

На средней и поздней стадиях деменции лицу, осуществляющему уход, будет необходимо делать немного больше. Помощь может включать в себя уходовые процедуры, например, содействие в купании, посещении туалета и одевании.

Некоторые задачи для лиц, осуществляющих уход, могут быть сложными и вызывать стресс.



## Рассмотрим пример

У Ольги деменция, и она живет со своим мужем Дмитрием. В последние несколько месяцев у нее участились случаи потери памяти: она ходила по магазинам и не могла вспомнить, что ей необходимо купить. Поэтому Ольга приходила домой не с теми покупками, и это её расстраивало.

### 1. Проверьте себя

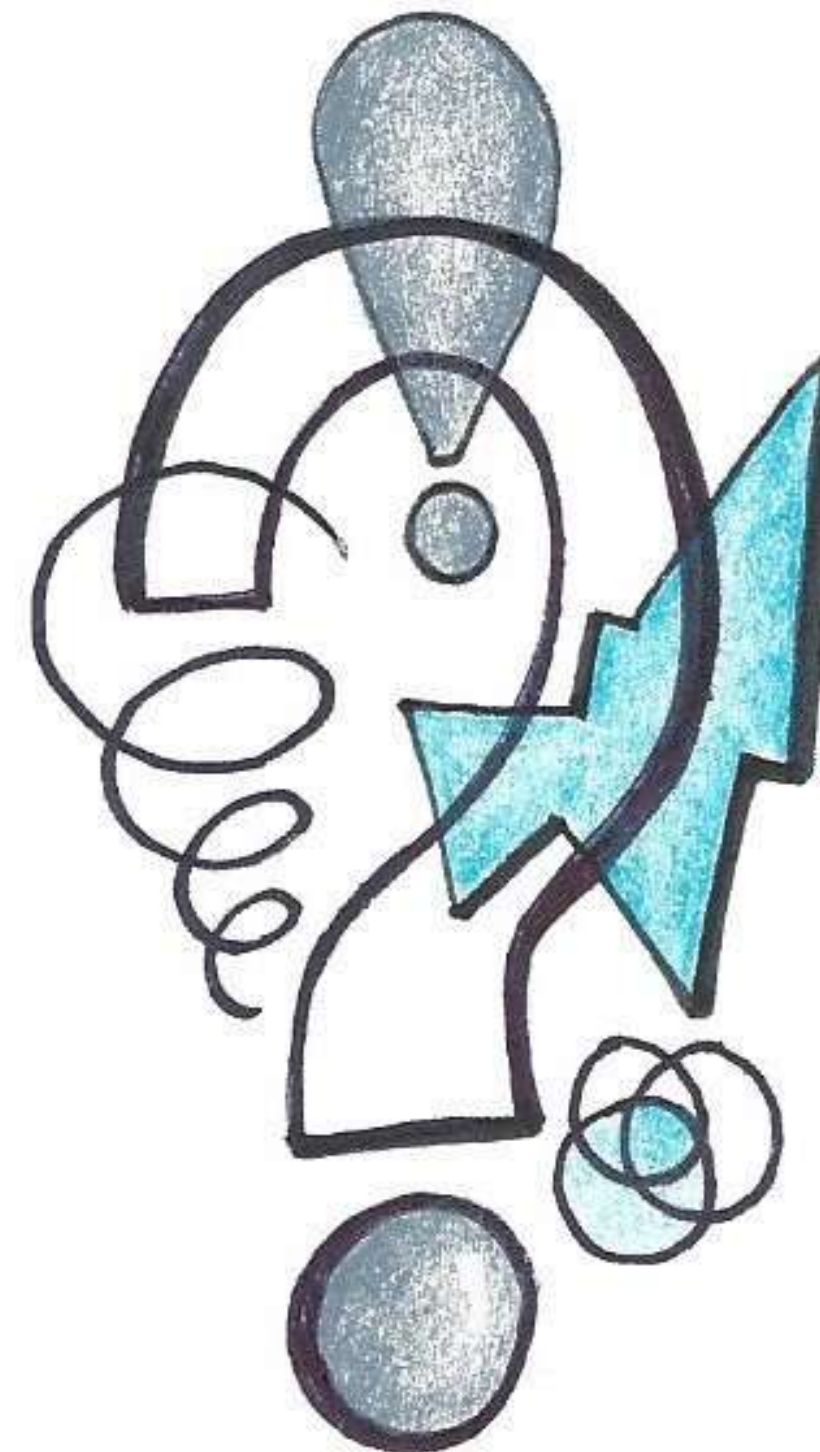


#### *Разочарование в связи с потерей памяти*

#### Как Дмитрию следует реагировать на ситуацию?

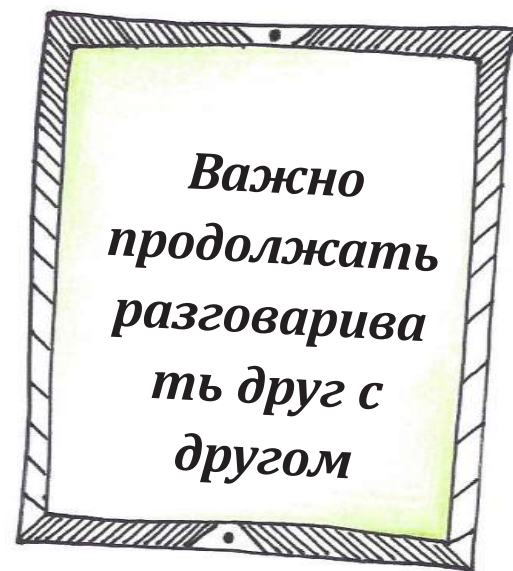
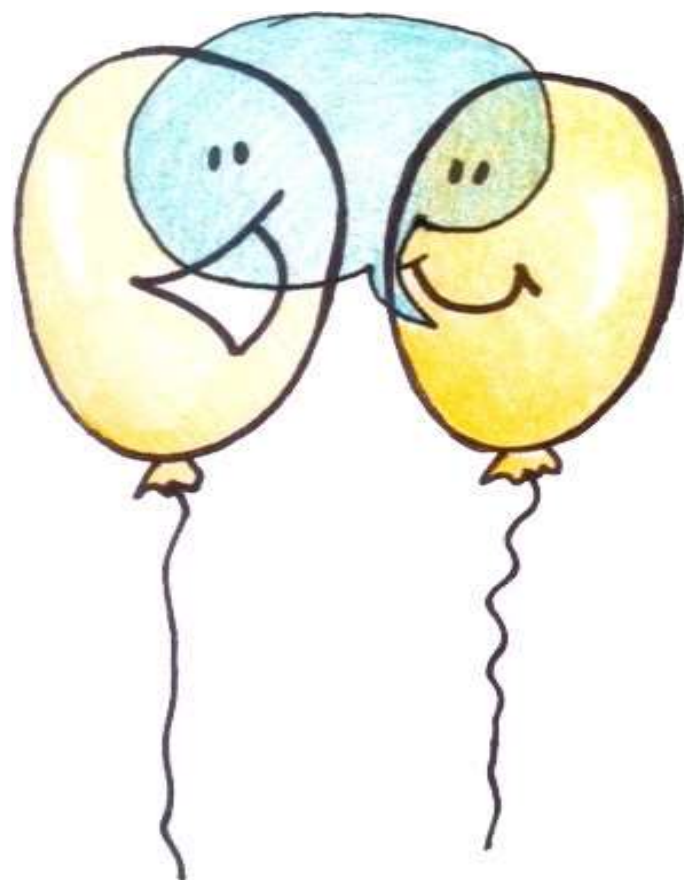
*Отметьте все ответы, которые вы считаете подходящими*

- Оставить Ольгу одну и посмотреть, что произойдет дальше
- Попросить Ольгу, чтобы она более старательно запоминала список покупок
- Не позволять Ольге делать покупки
- Спросить Ольгу, как она относится к потере памяти
- Не винить Ольгу, а каждый раз перед походом в магазин составлять вместе с ней список покупок



## 2. Как поддерживать связь с человеком с деменцией?

Важно продолжать разговаривать друг с другом. Чем раньше вы начнете говорить о деменции и её влиянии на вас и человека, за которым вы осуществляете уход, тем лучше. По мере развития заболевания делать это будет все труднее. Поговорите об изменениях, происходящих сейчас, и о том, что может произойти в будущем. Поддерживайте связь друг с другом и обсуждайте изменения, которые могут произойти с течением времени.



### Совет



Вот несколько небольших советов, которые помогут вам лучше общаться с людьми, живущими с деменцией:

- Используйте простые предложения
- Старайтесь контролировать свои чувства и эмоции по отношению к близкому
- Выделяйте время для себя и друг для друга

Дополнительные советы о том, как улучшить общение с человеком, живущим с деменцией, в том числе на поздних стадиях заболевания, читайте в данном модуле в Уроке 2. Улучшение коммуникации

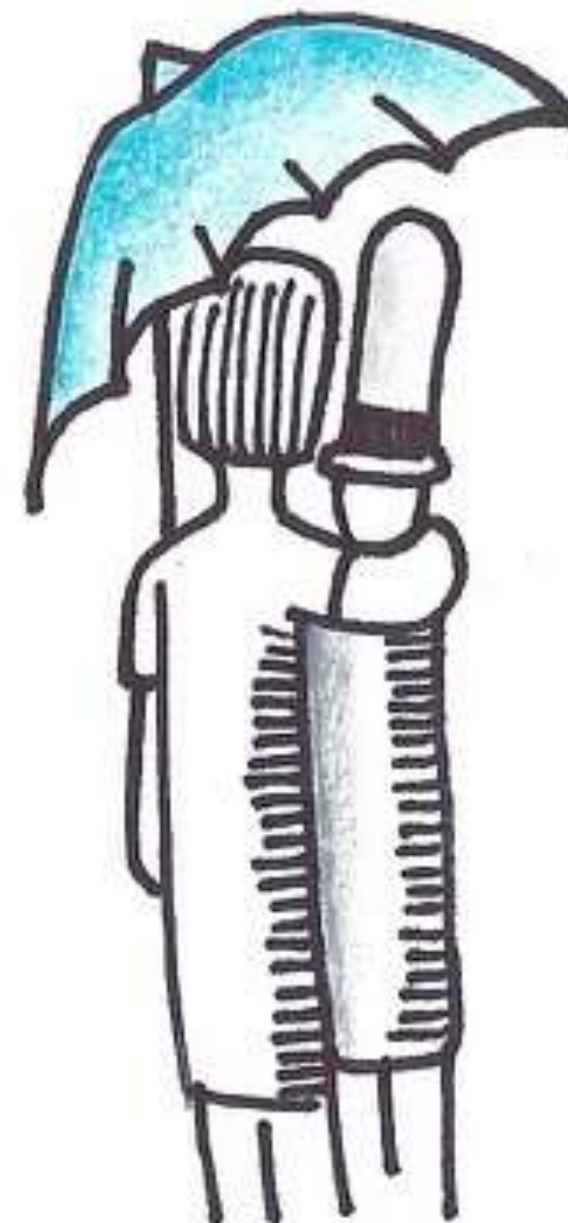
### 3. Как спланировать приятные занятия и отдых?

По мере развития заболевания оказание помощи может занимать все больше времени. Поэтому иногда лица, осуществляющие уход, не уделяют себе достаточно времени. При этом очень важно стараться как можно больше заботиться о себе, так как стресс и отсутствие отдыха могут сильно влиять на общее самочувствие и состояние здоровья. Часть совместного пути должна включать в себя планирование приятных занятий и отдыха для себя.

Дополнительные советы о том, как расслабиться, читайте в **Уроке 1. Снижение уровня стресса в повседневной жизни (Модуль 3)**.

Дополнительные советы о том, как контролировать свои чувства и эмоции, читайте в **Уроке 3. Думать по-другому (Модуль 3)**.

Дополнительные советы о том, как планировать для себя приятные занятия, читайте в **Уроке 2. Выделение времени для приятных занятий (Модуль 3)**.



## 4. Как привлекать к помощи по уходу других людей?

Уход за человеком с деменцией иногда может стать испытанием для дружбы и семейных отношений. Люди, осуществляющие уход, часто чувствуют, что никто не понимает, через что они проходят. В этом случае обсуждение своих мыслей и чувств с другими может помочь вам почувствовать себя лучше.

Уход за человеком с деменцией не должен осуществляться только одним человеком. Привлекайте к делу друзей и членов семьи, если вам нужна помощь и перерыв на отдых. Уход за близким человеком, живущим с деменцией, иногда становится слишком тяжелой работой для одного человека.

### 2. Проверьте себя



#### *Стресс из-за противоречивых обязанностей*

Свекровь Марины, которую зовут Лариса, страдает деменцией. У Марины много дел на работе, и завтра она должна уйти на работу в 7:30 утра. Нанятый помощник по уходу не может прийти до 9:00 утра. То есть Лариса останется дома одна более чем на час. Марина задумывается над вопросом, можно ли оставить Ларису одну, и испытывает стресс, потому что не знает, что делать.

#### **Как Марина могла бы поступить в этой ситуации?**

*Отметьте все ответы, которые вы считаете подходящими*

- Оставить Ларису одну и посмотреть, что произойдет дальше
- Попросить соседа/друга навестить Ларису, пока не придет помощник по уходу
- Попросить Ларису самостоятельно позаботиться о себе
- Попросить мужа пойти на работу позже, чтобы он мог побыть с Ларисой, пока не придет помощник по уходу
- Попросить помощника прийти пораньше

## 5. Как правильно спланировать будущее?

Подготовка к будущему – это тема, которую будет необходимо обсудить. Вам и человеку, за которым вы осуществляете уход, нужно будет принять решение о его предпочтениях в отношении того, кто может помогать в обеспечении ухода, в отношении финансовых вопросов, а также договориться о его предпочтениях в случае более серьезных нарушений здоровья, требующих специализированного ухода.

Многие люди, осуществляющие уход, беспокоятся о будущем. Чем раньше вы его спланируете, тем лучше и проще будем вам в дальнейшем. Заблаговременное планирование также гарантирует, что человек, за которым вы ухаживаете, сможет лучше выразить свои предпочтения. По возможности обсуждайте темы, которые вас волнуют.

### 1. Упражнение



Вот некоторые распространенные вопросы, которые возникают у лиц, осуществляющих уход. Возможно, вы захотите обсудить это с человеком, о котором заботитесь.

*Запишите ответы на вопросы.*

Каковы предпочтения человека в ситуации, когда он больше не сможет самостоятельно ухаживать за собой, например, самостоятельно мыться? Чью помощь он предпочел бы при купании: мужчины или женщины? Как он относится к тому, чтобы его купал близкий член семьи? Или он предпочёл бы, чтобы это делал квалифицированный специалист, не являющийся его родственником?

Чем (каким занятием) человек, за которым вы осуществляете уход, хотел бы заниматься как можно дольше?

1. Упражнение 

Если дома потребуется дополнительная помощь, то какую помощь человек, за которым вы осуществляете уход, предпочел бы сейчас и/или в будущем?

По мере прогрессирования болезни, каковы пожелания человека относительно ухода, который он хотели бы получать?

Если вы сочтете это полезным, пожалуйста, запишите вопросы, которые вы, возможно, захотите обсудить, в отведенном ниже месте.

## Близкие отношения могут измениться

По мере прогрессирования деменции партнеры могут испытать некоторые изменения в близких отношениях между собой.

Поначалу сексуальные отношения между партнерами все еще могут быть возможны, но по мере развития заболевания сексуальные отношения и физическая близость могут потребовать большего внимания.

## Давайте вернемся к примеру с Ольгой и Дмитрием

Ольга находится на ранней стадии деменции и живет со своим мужем Дмитрием. Между Ольгой и Дмитрием здоровые близкие отношения, но Дмитрий беспокоится о том, что вскоре из-за развития деменции эти отношения могут прекратиться.

### 2. Упражнение



**Как Дмитрий и Ольга могут поддерживать свою близость, по мере развития заболевания у Ольги?**

*Подумайте об этом, прежде чем читать дальше*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Вот несколько советов для партнеров о том, как сохранить близость, даже если сексуальные отношения больше невозможны.

**Совет****Способы оставаться близкими людьми**

- Используйте прикосновения, держитесь за руки или делайте легкий массаж, чтобы передать тепло, связь, безопасность и любовь
- Используйте музыку – это поистине универсальный язык. Включите музыку, которая нравится человеку, за которым вы осуществляете уход, и которая улучшает его настроение
- Постарайтесь сохранить чувство юмора. Это поможет снизить напряжение и чувство недовольства
- Поговорите с человеком о том, что ему нравится и в чем он нуждается – это важный разговор, который нужно проводить регулярно по мере прогрессирования деменции
- Создайте фотоальбом воспоминаний для близкого с деменцией, поместите в него совместные фото с уточняющей подписью и периодически пересматривайте

**Забота о себе**

Одна из самых важных вещей, которую следует помнить, заключается в том, что вы как лицо, ухаживающее за человеком с деменцией, также должны заботиться и о себе. В этом руководстве мы дадим советы, как это можно сделать.

**Напоминание**

- Позволить себе сделать перерыв для отдыха – это нормально
- Попросить о помощи других людей – это нормально
- Иногда чувствовать разочарование и усталость – это нормально
- Иногда чувствовать себя одиноким, если понимаете, что человек, за которым вы ухаживаете, больше не может осмысленно общаться с вами – это нормально



## Краткий обзор того, что вы узнали

- Важно поддерживать связь друг с другом во время совместного пути, учитывая изменение ваших ролей
- Не забывайте планировать собственные приятные занятия и отдых, чтобы роль ухаживающего человека не стала для вас невыносимой
- Обращайтесь за помощью к другим людям, потому что уход за человеком с деменцией может быть утомительным
- Убедитесь, что вы хорошо спланировали будущее
- Есть много различных способов поддерживать близость и связь друг с другом



**Отлично, вы закончили данный урок!**

Дополнительные советы  
о том, как расслабиться,  
читайте в **Уроке 1** в Модуле

**3**

## 1. Проверьте себя

*Разочарование в связи с потерей памяти*

Как Дмитрию следует рассказать Ольге о том, что произошло?

- ✓ **Спросить Ольгу, как она относится к потере памяти**  
Это удачный ответ, потому что Дмитрий решает проблему, обсуждая ее влияние на Ольгу и при этом поддерживает связь с Ольгой. Дмитрий также мог бы поделиться своими собственными переживаниями по поводу проблем с памятью.
- ✓ **Не винить Ольгу, а каждый раз перед походом в магазин составлять вместе с ней список покупок**  
Это очень хороший ответ, потому что это поможет Ольге продолжать делать покупки и сохранять свою независимость как можно дольше.
- ✗ **Оставить Ольгу одну и посмотреть, что произойдет дальше**  
Так реагировать бесполезно, потому что это будет нервировать и Ольгу, и Дмитрия. Чтобы поддерживать связь, важно говорить о том, что не нравится и что беспокоит каждого в контексте будущих событий.
- ✗ **Попросить Ольгу более старательно запоминать список покупок**  
Это неудачный ответ, потому что потеря памяти – это часть жизни с деменцией, и не стоит ожидать положительных изменений.
- ✗ **Не позволять Ольге делать покупки**  
Это неудачный ответ, потому что для Ольги важно делать покупки. Шопинг может дать ей цель в повседневной жизни, сохранить самостоятельность и чувство достоинства.

## 2. Проверьте себя

*Стресс из-за противоречивых обязанностей*

Как Марина могла бы поступить в этой ситуации?

- ✓ **Попросить соседа/друга навестить Ларису, пока не придет помощник по уходу**  
Это правильное решение, потому что обеспечивает безопасность Ларисы. Марина сможет вовремя выйти из дома и выполнить свою работу, а также получит небольшой перерыв в уходе
- ✓ **Попросить мужа пойти на работу позже, чтобы он мог побыть с Ларисой, пока не придет помощник по уходу**  
Это удачный ответ. Таким образом Марина пытается привлечь членов своей семьи для помощи и поддержки, а также обеспечивает себе необходимый перерыв в уходе за Ларисой
- ✓ **Попросить помощника прийти пораньше**  
Это удачный ответ, но он может быть невыполним из-за слишком поздней просьбы о том, чтобы прийти пораньше.
- ✗ **Оставить Ларису одну и посмотреть, что произойдет дальше**  
Это неудачный ответ, потому что это потенциально подвергает Ларису опасности, а Марина будет волноваться за Ларису
- Попросить Ларису самостоятельно позаботиться о себе**
- ✗ Это неудачный ответ, потому что зависимость Ларисы от помощи других является частью жизни с деменцией, и не стоит ожидать положительных изменений в этом вопросе

## Урок 2. Улучшение коммуникаций

Модуль  
2

Урок 2.  
Улучшение коммуникаций

iSupport  
Руководство по мероприятиям

### Почему этот урок важен?

Деменция часто может затруднять общение между людьми

### Каким образом этот урок поможет мне?

Этот урок поможет вам говорить с вашим подопечным о важных вещах просто и прямо, а также научит проявлять сочувствие к нему в повседневных ситуациях

### Что я смогу узнать?

1. Как улучшить общение?
2. Как проверить способность человека слышать и видеть?
3. Как привлечь внимание человека с деменцией уважительным способом?
4. Как сделать непростые моменты в общении проще?
5. Как относиться к человеку серьезно?
6. Как обращать внимание на реакции?
7. Как делать комплименты?
8. Как проявлять сочувствие?

### 1. Как улучшить общение?

В этом уроке вы узнаете о способах и инструментах для обеспечения хорошего общения между вами и человеком, за которым вы ухаживаете. Деменция часто может затруднять общение. Это может повлиять на ваши отношения с человеком, уход за которым вы осуществляете, а также расстроить, огорчить или разозлить вас или вашего близкого.

Общаясь с человеком, уход за которым вы осуществляете, например, разговаривая с ним или обнимая его, убедитесь, что он понимает, что вы имеете в виду, выполняя такое действие, а также, что вы тоже понимаете его.

Слушая человека, сопереживайте ему, а также относитесь серьезно с уважением и достоинством, проявляйте интерес, улыбайтесь или обнимайте его. Это очень важно для любого человека, в том числе и для людей с деменцией.

В этом уроке мы поможем вам научиться проявлять сопереживание. Далее будут объяснены некоторые важные базовые навыки общения.

### 1. Проверьте себя



*Представьте, что вы страдаете деменцией*

Представьте на мгновение, что вы страдаете деменцией.

**Что бы вы хотели, чтобы делали другие люди?**

*Выберите все подходящие варианты*

- Слушали то, о чем вы говорите
- Обсуждали вас за вашей спиной
- Улыбались вам
- Говорили, что им все безразлично
- Говорили, что они любят вас
- Обращались с вами, как с ребёнком
- Обращались к вам с уважением и достоинством

## 2. Как проверить способность человека слышать и видеть?

Для любого вида общения – разговора, прикосновения или жестов – важны такие основы, как способность собеседников видеть и слышать. К сожалению, деменция может ухудшить эти способности человека. Поэтому важно их проверить, а также узнать, можно ли улучшить слух и зрение человека, внеся некоторые изменения в окружающую его обстановку или по результатам медицинских осмотров и лечения.



## 1. Упражнение

### Упражнение для улучшения зрения

Способность видеть важна для общения. *Ознакомьтесь с приведенными ниже пунктами, которые помогут улучшить зрение и отметьте верный ответ*

Вопрос	Ответ	Совет
<b>Достаточно ли света?</b>	<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет	В целом людям с деменцией нужно больше света, чтобы лучше видеть. Увеличьте уровень освещенности и по возможности используйте дневной свет. Это поможет человеку, живущему с деменцией, лучше видеть. Вы также можете, например, оставить ночник включенным на ночь, чтобы человек, при необходимости, мог найти туалет
<b>Достаточно ли цветового контраста?</b>	<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет	Деменция может затруднить распознавание контрастов. Например, если на белом столе стоит белая тарелка, людям с деменцией может быть сложно увидеть тарелку. Помочь улучшить контраст может цветная тарелка или скатерть
<b>Носит ли человек, живущий с деменцией, очки?</b>	<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет	Часто ли человек, живущий с деменцией, теряет очки или кладет их не на место? Поощряйте его всегда класть очки на одно и то же место, чтобы уменьшить проявление негативных эмоций из-за необходимости их искать. Иногда в этом случае могут помочь шнурки для очков
<b>В порядке ли очки?</b>	<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет	Если человек, живущий с деменцией, носит очки, проверьте, чистые ли они и удобно ли их носить. Удобно ли сидят очки на ушах и переносице?
<b>Нужна ли консультация врача?</b>	<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет	Если человек, живущий с деменцией, не носит очков, но плохо видит, обратитесь к врачу. Если человек, живущий с деменцией, носит очки, проверьте правильность подбора очков, в том числе по остроте зрения, или обратитесь к врачу.

## 2. Упражнение

### Упражнение для улучшения слуха

Способность слышать важна для общения.

*Ознакомьтесь с приведенными ниже пунктами, которые помогут улучшить зрение и отметьте верный ответ*

Вопрос	Ответ	Совет
<b>Слишком много шума?</b>	<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет	Минимизация фонового шума поможет улучшить слух. Можно отвести человека, живущего с деменцией, в более тихое место с меньшим количеством отвлекающих факторов. Выключайте телевизор или радио, когда пытаетесь пообщаться с человеком с деменцией
<b>Есть ли у человека слуховой аппарат и носит ли он его?</b>	<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет	Человек, живущий с деменцией, может забыть надеть слуховой аппарат или ему может потребоваться помощь, чтобы правильно его надеть
<b>Все ли в порядке со слуховым аппаратом?</b>	<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет	Если человек, живущий с деменцией, носит слуховой аппарат, проверьте, чистый ли он, плотно ли он прилегает к ушному каналу, удобно ли его носить и заряжены ли батарейки
<b>Нужна ли консультация врача?</b>	<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет	Если человек с деменцией, носит слуховой аппарат, проверьте, актуально ли ношение ранее подобранного аппарата или нужно проконсультироваться с врачом по поводу подбора нового. Если у человека, нет слухового аппарата, но он уже плохо слышит, вам также следует обратиться к врачу

### 3. Как привлечь внимание человека уважительным способом?

Человек, живущий с деменцией — это человек с чувствами, независимо от того, на какой стадии заболевания он находится и насколько серьезны его коммуникативные проблемы. Поэтому важно установление контакта с ним путем привлечения его внимания.

#### Запомните



- Привлечение внимания – первый важный шаг для хорошей коммуникации
- Существуют различные способы уважительного привлечения внимания человека с деменцией

#### 2. Проверьте себя



*Привлекайте внимание уважительным способом*

**Ниже приведены некоторые варианты того, как привлечь внимание человека с деменцией**

*Пожалуйста, поставьте галочку(✓) напротив тех ответов, которые вы считаете правильными, и крестик (×) напротив тех, которые неверны*

- Повысить голос или закричать
- Говорить четко и медленно, с комфортной для человека громкостью, лицом к лицу на уровне глаз
- Коснуться ладони, предплечья или передней части плеча
- Остановить и удерживать человека, чтобы заставить его слушать
- Подойти к человеку со спины и дотронуться до его плеча
- Называть человека именем, которое он узнает



## 4. Как сделать сложные моменты в общении проще?

Часто язык, которым мы пользуемся, чтобы передать сообщение, слишком сложен. Простой язык поможет человеку, за которым вы осуществляете уход, лучше понять вас.

### 3. Проверьте себя



#### *Чем проще, тем лучше*

Евгений заботится о своем отце, живущем с деменцией. Евгений стал замечать, что отец его не понимает.

#### **Вы можете сказать, почему?**

*Отметьте в списке ниже пункты, которые, по вашему мнению, могут помешать общению между Евгением и его отцом*

- Работает радио
- Евгений разговаривает по телефону
- Евгений одновременно задает несколько вопросов

### Помните

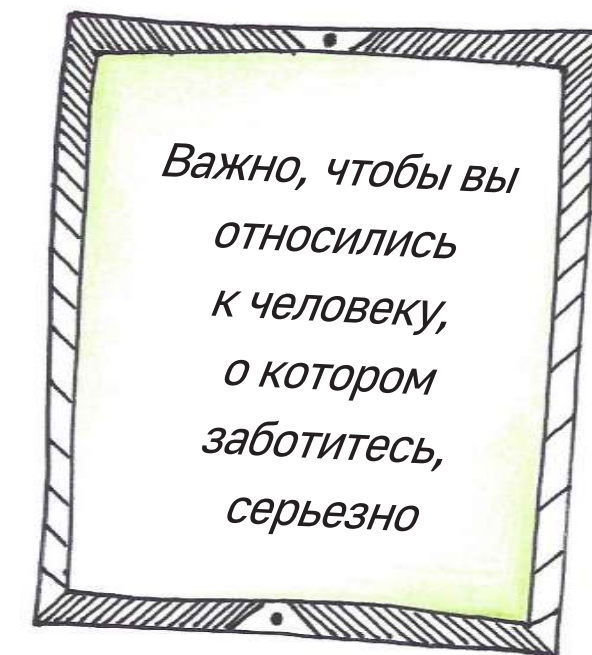
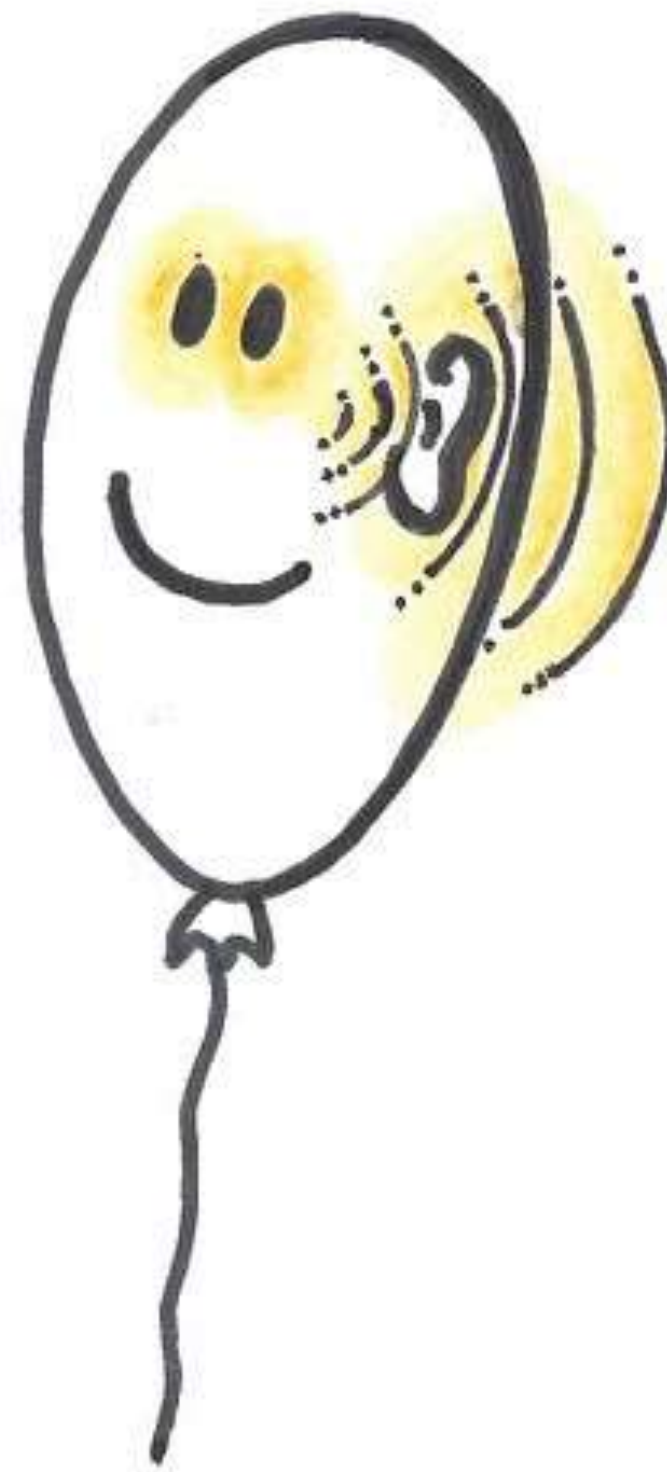


- Следует спрашивать или рассказывать человеку с деменцией по одной мысли или вопросу за один раз
- Стоит использовать простой язык и делать предложения короткими. Избегайте использования длинных и сложных предложений, сосредоточьтесь на одном вопросе или мысли за раз.
- При необходимости переходите от открытых вопросов к закрытым – это вопросы, на которые можно ответить ДА или НЕТ
- Важно убедиться, что рядом нет отвлекающих фоновых шумов, таких как телевизор или радио
- Не будьте слишком критичными: подсказывайте, поддерживайте и чаще хвалите. Человек имеет право на ошибку.

## 5. Как относиться к человеку серьезно?

В какой-то момент вы можете не понять, что имеет в виду человек, за которым вы осуществляете уход. Используемый этим человеком язык может даже показаться странным или смешным.

Однако, несмотря на это, важно относиться к человеку серьезно, ведь он пытается вам что-то сказать, хотя его коммуникативные навыки могут быть нарушены из-за деменции.



## Рассмотрим пример

Евгений навещает своего отца, живущего с деменцией. Когда его отец хочет описать свое утро, он не может подобрать нужных слов. Евгений говорит жене в присутствии отца: «Я не понимаю, что он имеет в виду!» Его жена отвечает: «Да, я тоже не понимаю. Он совсем как ребенок!»

### 4. Проверьте себя



#### *Относитесь к человеку серьезно*

#### Какие из следующих высказываний вы считаете правильными?

*Отметьте все ответы, которые вы считаете подходящими*

- Евгению не следует говорить о своем отце, когда тот находится в той же комнате. Евгений мог бы сказать: «Папа, мне трудно понять, что ты имеешь в виду». Кроме того, он мог бы задать некоторые уточняющие вопросы, на которые его отец мог бы ответить «ДА» или «НЕТ». Например: «Ты выходил сегодня утром на улицу?»
- Евгений и его жена могли бы проявить больше терпения
- Евгений и его жена могут попытаться угадать, что хочет сказать отец
- Важно, что Евгений и его жена говорят о том, что им трудно понять отца Евгения, в его присутствии
- Его жена права: человек, живущий с деменцией, похож на ребенка

### Запомните



- Важно серьезно воспринимать человека, о котором вы заботитесь, и относиться к нему с уважением и достоинством
- Не говорите о человеке в его присутствии
- Наберитесь терпения и дайте человеку время, чтобы подобрать нужные слова
- Когда человека, за которым вы ухаживаете, трудно понять, полезно задавать закрытые вопросы, на которые можно ответить «ДА» или «НЕТ», чтобы лучше понять, что он имеет в виду

## 6. Как обращать внимание на реакции?

Можно многое понять по тому, как человек говорит и смотрит. Например, если он улыбается, можно предположить, что у этого человека хорошее настроение. Это поможет вам в общении с человеком, за которым вы осуществляете уход.

### 5. Проверьте себя



#### Обращайте внимание на реакции

Посмотрите на картинки ниже. Какие чувства изображены?

Выберите правильный ответ для каждой картинки



Довольный (-ая)  
Злой (-ая)  
Печальный (-ая)  
Испуганный (-ая)



Довольный (-ая)  
Злой (-ая)  
Печальный (-ая)  
Испуганный (-ая)



Довольный (-ая)  
Злой (-ая)  
Печальный (-ая)  
Испуганный (-ая)



Довольный (-ая)  
Злой (-ая)  
Печальный (-ая)  
Испуганный (-ая)

### Помните



- Выражение лица и язык тела могут сказать о том, что чувствует человек. Такие примеры языка тела как ерзание, скрещивание рук, или хождение взад-вперед могут сказать о том, что человек нервничает, чем-то обеспокоен или расстроен
- Обратите внимание на реакции и язык тела человека, за которым вы осуществляете уход

## 7. Как делать комплименты?

Делать комплименты человеку, за которым вы осуществляете уход, очень важно. Гораздо эффективнее сказать, что он делает что-то хорошо, чем говорить, что он делает неправильно.

Комплимент может отличаться от комментария о том, что он сделал что-то хорошо, до слов о том, что он хорошо выглядит. Делать комплименты можно разными способами и в разных ситуациях.

### Помните



- Человек, за которым вы осуществляете уход, почувствует себя хорошо, если вы скажете что-то хорошее
- Комплименты можно делать разными способами
- Если говорить что-то негативное, то это может привести к тому, что человек почувствует себя плохо

## 6. Проверьте себя



### Делайте комплименты

#### Ниже приведен список высказываний

Эти высказывания включают в себя несколько комплиментов. Однако есть и такие высказывания, которые не являются комплиментами.

*Пожалуйста, поставьте галочку(✓) напротив тех ответов, которые вы считаете правильными, и крестик (x) напротив тех, которые неверны*

#### Высказывания

- Ты выглядишь прекрасно
- Ты хорошо умеешь...
- Что ты делаешь?! Перестань!
- Ты очень помогаешь. Спасибо
- Ты устраиваешь беспорядок
- Тебе должно быть стыдно, что ты все забыл
- Мне нравится, когда ты рядом
- Ты сводишь меня с ума
- У тебя великолепная улыбка



## 8. Как проявлять сочувствие?

Важно, чтобы вы проявляли сочувствие, даже если человек с деменцией снова и снова повторяет одни и те же вопросы или вам становится все труднее понимать друг друга.

Вы должны помнить, что деменция – это синдром, который может затруднить общение. Например, человек с деменцией может забыть, что он только что сказал. В этом случае вам нужно приложить дополнительные усилия и проявить терпение по отношению к нему.

### Рассмотрим пример

Даниил часто навещает свою сестру Елену с деменцией. Муж Елены скончался полгода назад. Когда Даниил приезжает в гости, Елена часто спрашивает, где ее муж. Даниилу трудно с этим справиться. Он знает, что сестра скучает по мужу и, возможно, забыла, что он умер. Даниил пытается отвлечь ее, задавая вопросы на другие темы, например: «Как прошел твой день?», но Елена продолжает спрашивать, где ее муж.

### 7. Проверьте себя



#### Как проявлять сочувствие (1)

#### Хорошо ли повел себя Даниил?

Пожалуйста, выберите правильный ответ

- Да
- Нет

### Сегодня Даниил пробует другой подход

Даниил говорит Елене: «Тебе должно быть тяжело, что он умер». Он обнимает сестру, показывает ей несколько фотографий мужа, которые он принес из дома, и рассказывает о нем.

Даниил показал, что понимает, что Елена скучает по мужу, и пытается ее поддержать.

### 8. Проверьте себя



#### Как проявлять сочувствие (2)

#### Хорошо ли повел себя Даниил?

Пожалуйста, выберите правильный ответ

- Да
- Нет

## Краткий обзор того, что вы узнали

Вы отработали следующие коммуникативные навыки и научились:

- Проверять **способность слышать и видеть**
- Привлекать внимание уважительным способом
- Упрощать свою речь
- Относиться к человеку серьезно и с уважением
- Обращать внимание на реакции
- Делать комплименты
- Проявлять сочувствие



Учитывайте, что люди с деменцией также имеют право оплакивать потерю близкого человека в безопасной и комфортной обстановке.

На примере Даниила и его сестры Елены видно, что:

- Вы можете проявлять сочувствие по-разному
- Важно серьезно относиться к человеку с деменцией и обращать внимание на вопросы, которые у него возникают
- Проявление сочувствия помогает улучшить ваши отношения с человеком, за которым вы осуществляете уход

**Отлично, вы закончили данный урок!**



## 1. Проверьте себя



*Представьте, что вы живете с деменцией*

**Что бы вы хотели, чтобы делали другие люди?**

- ✓ Слушали то, что вы говорите
- ✗ Обсуждали вас за вашей спиной
- ✓ Улыбались вам
- ✗ Говорили, что им безразлично
- ✓ Говорили, что они любят вас
- ✗ Обращались с вами, как с ребёнком
- ✓ Подходили к вам с уважением и достоинством



## 2. Проверьте себя

*Привлекайте внимание уважительным способом*

Ниже приведены некоторые рекомендуемые способы привлечь внимание человека, живущего с деменцией.

**Какие ответы правильные, а какие - неправильные?**

- ✗ **Повысить голос или закричать**  
Повышение голоса – неуважительный способ привлечь внимание. Это может заставить человека, живущего с деменцией, почувствовать грусть, разочарование или гнев.
- ✓ **Говорить четко и медленно, с комфортной для человека громкостью, лицом к лицу и на уровне глаз**  
Это подходящий способ установить контакт. Он показывает, что вы ищете контакта в уважительной манере.
- ✓ **Коснуться ладони, предплечья или передней части плеча**  
Это хороший способ привлечь внимание человека с деменцией.
- ✗ **Остановить и удерживать человека, чтобы заставить его слушать**  
Это не является уважительным способом привлечь внимание. Это может вызвать у человека с деменцией чувство беспокойства или злости.
- ✗ **Подойти к человеку со спины и дотронуться до его плеча**  
Это может напугать того, кто не ожидает вас или, возможно, не слышит, как вы приближаетесь.
- ✓ **Называть человека, живущего с деменцией, именем, которое он/она узнает**  
Это хороший способ привлечь внимание. Вы можете использовать его имя или прозвище, которое использовалось в прошлом.

## 3. Проверьте себя

*Чем проще, тем лучше*

Евгений заботится о своем отце, живущем с деменцией. Евгений стал замечать, что отец его не понимает.

**Вы можете сказать, почему?**

- ✓ **Работает радио**  
Правильно! Радио может сильно отвлекать внимание. Это затрудняет понимание того, что говорит кто-то другой. К тому же, это особенно непросто для людей с деменцией, которые могут испытывать трудности с концентрацией внимания.
- ✓ **Евгений разговаривает по телефону**  
Очень хорошо! При звонке по телефону он не проявляет интереса и этим сбивает отца с толку. Людям с деменцией важно пытаться сосредоточиться на одной задаче. После телефонного звонка отцу будет сложно вернуться к той же теме.
- ✓ **Евгений одновременно задает несколько вопросов**  
Верно! Когда он задает слишком много вопросов одновременно, отцу становится трудно его понять.

## 4. Проверьте себя

*Обращайте внимания на реакции***Какие из следующих высказываний вы считаете правильными?**

- ✓ **Евгению не следует говорить о своем отце, когда он находится в той же комнате. Он мог бы сказать: «Мне трудно понять, что ты имеешь в виду».** Кроме того, он мог бы задать некоторые вопросы, на которые его отец мог бы ответить «ДА» или «НЕТ». Например: «Ты выходил сегодня утром на улицу?»  
Верно! Евгений серьезно относится к отцу, когда пытается понять, что тот хочет сказать. Также не говорите с другими людьми о человеке, за которым вы ухаживаете, пока он находится в одной комнате с вами.
- ✓ **Евгений и его жена могли бы проявить больше терпения**  
Верно! Людям с деменцией требуется больше времени, чтобы подобрать нужные слова, и нужно время и терпение, чтобы понять их.
- ✓ **Евгений и его жена могут попытаться угадать, что отец хочет сказать**  
Это правильный ответ, потому что некоторые люди с деменцией ценят помощь в подборе правильных слов или составлении предложений.

## 5. Проверьте себя

*Обращайте внимание на реакции*

Посмотрите на картинке ниже. Какие чувства изображены?

Выберите правильный ответ ниже



- ✓ Довольный (-ая)
- Злой (-ая)
- Печальный (-ая)
- Испуганный (-ая)



- Довольный (-ая)
- ✓ Злой (-ая)
- Печальный (-ая)
- Испуганный (-ая)



- Довольный (-ая)
- Злой (-ая)
- Печальный (-ая)
- ✓ Испуганный (-ая)



- Довольный (-ая)
- Злой (-ая)
- ✓ Печальный (-ая)
- Испуганный (-ая)

## 6. Проверьте себя

*Делайте комплименты*

- ✓ Ты выглядишь прекрасно
- ✓ Ты хорошо умеешь...
- ✗ Что ты делаешь?! Перестань!
- ✓ Ты очень помогаешь. Спасибо
- ✗ Ты устраиваешь беспорядок
- ✗ Тебе должно быть стыдно, что ты все забыл
- ✓ Мне нравится, когда ты рядом
- ✗ Ты сводишь меня с ума
- ✓ У тебя великолепная улыбка

## 7. Проверьте себя

*Как проявлять сочувствие (1)*

## Хорошо ли Даниил ответил в первом примере?

**✗ Нет**

Даниил хочет отвлечь внимание сестры, потому что знает, что она скучает по мужу, и ей станет грустно, если напомнить, что он умер. Хотя у Даниила самые лучшие намерения, игнорировать ее вопросы – неправильный способ, особенно потому, что его сестра их настойчиво задает.

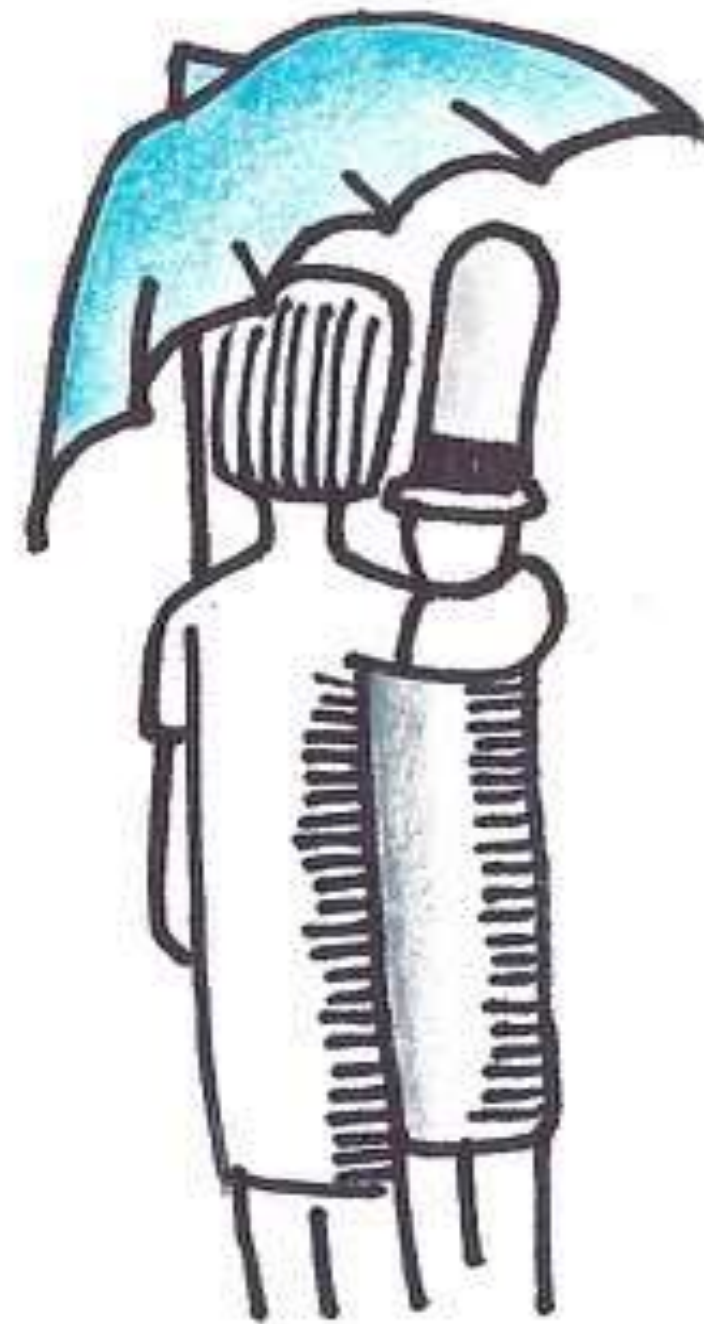
## 8. Проверьте себя

*Как проявлять сочувствие (2)*

## Хорошо ли Даниил ответил во втором примере?

**✓ Да**

Важно попробовать разные варианты ответа, чтобы определить тот, который вызовет меньший дискомфорт. Сначала Даниил безуспешно пытался отвлечь сестру. Сегодня, показав сестре фотографии ее мужа, он смог поддержать теплую беседу о нем.



## Урок 3. Поддержка в принятии решений

### Почему этот урок важен?

Со временем человеку, живущему с деменцией, может стать труднее принимать решения.

### Каким образом этот урок поможет мне?

В уроке даны практические советы, как поддерживать человека с деменцией, чтобы он мог самостоятельно принимать решения как можно дольше, или как организовать поддержку в принятии решений, наилучшим образом реализуя интересы человека.

### Что я смогу узнать?

1. Почему необходима поддержка в принятии решений?
2. Как принимать решения, наилучшим образом реализуя интересы другого человека?
3. Как поддержать человека с деменцией в принятии повседневных решений?
4. Как по мере развития заболевания поддерживать человека с деменцией в принятии повседневных решений?
5. Как поддержать человека с деменцией в принятии сложных решений?

### 1. Почему необходима поддержка в принятии решений?

Очень важно поддерживать человека с деменцией, помогая ему принимать решения самостоятельно. Как и все остальные, люди с деменцией имеют право участвовать во всех решениях, влияющих на их жизнь и благополучие. Однако принятие ими решений может быть затруднено из-за развития заболевания. Иногда это приводит к тому, что родственники полностью берут на себя принятие решений, вместо того, чтобы помогать людям с деменцией принимать решения самостоятельно.

В этом уроке вы узнаете, как вы можете поддержать человека, за которым осуществляете уход, когда ему необходимо принять решение.

## 2. Как принимать решения, наилучшим образом реализуя интересы другого человека?

Все люди должны иметь возможность самостоятельно принимать решения. Поскольку человек, за которым вы ухаживаете, страдает деменцией, ваша поддержка необходима, чтобы помочь ему прояснить, чего он хочет. Решения, принятые им в соответствии с его интересами, потребностями и пожеланиями, сделают его более независимым.

### Процесс принятия решений может быть непростым

Как вы думаете, почему человеку с деменцией может быть трудно принимать решения? Ознакомьтесь с этими причинами ниже, чтобы узнать больше

- **Потеря памяти**

Потеря памяти приводит к тому, что человек с деменцией иногда забывает информацию, необходимую для принятия решения.

- **Проблемы с мышлением или трудности с определением и описанием того, что думает человек с деменцией**

Когда у человека с деменцией возникают проблемы с мышлением или выражением того, что он думает, ему может быть труднее принять решение и поделиться им с вами.

- **Проблемы с принятием сложных решений**

Сложные решения, например, о том, выходить на улицу одному или нет, могут быть более трудными, поэтому важна ваша поддержка.





### 3. Как поддержать человека с деменцией в принятии повседневных решений?

Важно поощрять человека, за которым вы осуществляете уход, за все, что он еще способен делать. Поддержка в принятии решений поможет ему стать более независимым и повысит самооценку

#### Рассмотрим пример

У Михаила болезнь Альцгеймера, он женат на Марии. Михаил всегда вечером выбирал и раскладывал для себя одежду на следующий день. Сейчас у него деменция, поэтому он часто забывает это делать и иногда носит одну и ту же одежду каждый день.

#### 1. Проверьте себя

##### *Поддержка в принятии повседневных решений*

**Как, по вашему мнению, было бы правильно помочь Михаилу подготовить чистую одежду, не принимая решения за него?**

- Прежде, чем Мария и Михаил будут ложиться спать, Марии следует спросить Михаила, что он хочет надеть на следующий день. Затем попросить Михаила разложить эту одежду
- Марии следует выбрать одежду для Михаила и попросить его разложить её
- Утром Марии следует выбрать одежду для Михаила и отдать ее Михаилу, чтобы он её надел

#### Помните

- Важно поощрять человека, за которым вы осуществляете уход, чтобы он продолжал делать то, на что он еще способен
- Поддержка человека, за которым вы осуществляете уход, в принятии решений поможет ему стать более независимым
- Также ваша поддержка в принятии решений может повысить его самооценку

## 4. Как поддерживать человека с деменцией в принятии повседневных решений по мере развития заболевания?

### Рассмотрим пример

Через некоторое время Михаил начинает испытывать стресс, выбирая одежду с Марией на следующий день. Он начинает беспокоиться обо всем, что ему нужно сделать на следующий день, и становится тревожным. Из-за этого Марии трудно поддержать Михаила в принятии решения.

### 2. Проверьте себя

#### Поддержка принятия решений по мере развития заболевания

#### Что следует сделать Марии?

*Пожалуйста, отметьте все ответы, которые вы считаете подходящими*

- Вместо того, чтобы поддержать Михаила в выборе одежды накануне вечером, она просит его об этом утром, в начале дня
- Вечером Мария раскладывает одежду Михаилу
- Когда Мария спрашивает Михаила, что он хочет надеть, она может дать ему возможность выбрать только несколько вариантов и, например, спросить его, хочет ли он надеть синие или черные брюки

### Запомните

- Поддерживать человека с деменцией в принятии им решения самостоятельно можно даже тогда, когда деменция прогрессирует
- Попробовать упростить принятие решений можно, ограничив количество вариантов или обсудив ситуацию в более подходящее время, когда человек в более хорошем настроении или менее обеспокоен

## 5. Как поддержать человека с деменцией в принятии сложных решений?

По мере развития деменции наступает момент, когда человек больше не может принимать сложные решения, например, те, которые касаются лечения.

### Рассмотрим пример

У Екатерины сосудистая деменция, и о ней заботится ее дочь Кристина. Врач советует Екатерине начать принимать лекарства от повышенного артериального давления. Екатерина говорит, что не хочет принимать таблетки, потому что не понимает, зачем они ей нужны и как они могут помочь.

### 3. Проверьте себя



#### Поддержка в принятии сложных решений (1)

#### Что следует сделать врачу и Кристине?

*Правильными могут быть несколько ответов*

- Екатерина сама говорит, что она хочет, поэтому ей не нужна поддержка в принятии решения в том, стоит ли начинать приём лекарств
- Врач говорит, что ей следует принимать лекарства, потому что они будут полезны для ее здоровья
- Врач объясняет, что прием лекарства полезен для ее здоровья, потому что они снижают артериальное давление и тем самым замедляют дальнейшее развитие деменции и повреждение головного мозга
- Её дочь говорит: «Мама, ты знаешь, что ты стала забывчивой и что тебе бывает трудно подобрать нужные слова, когда ты хочешь что-то сказать. При приеме лекарств этих проблем может стать меньше»

## Рассмотрим другой пример

Георгий с деменцией живет со своей женой Эллой. Состояние Георгия постепенно ухудшается. Элла решает записаться на прием к врачу без Георгия, чтобы обсудить состояние его здоровья и принять решение относительно приема лекарств. Элла также обсуждает этот вопрос с сестрой Георгия, которая спрашивает ее, какое решение принял бы Георгий до того, как у него диагностировали деменцию. Элла разговаривает с врачом и пытается представить, какое решение принял Георгий, если бы знал всю информацию.

### 4. Проверьте себя



#### *Поддержка в принятии сложных решений (2)*

**Как вы думаете, по каким причинам Георгий больше не может принимать решения самостоятельно?**

*Пожалуйста, отметьте все ответы, которые вы считаете подходящими*

- Георгий не в состоянии понять информацию, которая имеет отношение к принятию решения
- Георгий не согласен с врачом
- Георгий не может сообщить о своем решении (при помощи слов, используя язык телодвижений или иным образом)
- Георгий не может использовать или взвешивать информацию в процессе принятия решений

## На способность принимать решения могут влиять следующие обстоятельства:

- **Тип принимаемого решения**

Некоторые люди с деменцией все еще могут выбирать, какую одежду носить, но, возможно, не могут выбирать, принимать лекарства или нет.

- **Изменение с течением времени**

Представьте, что у Георгия есть инфекция, из-за которой он в данный момент сильно растерян. После того, как эта инфекция будет вылечена, он может снова стать способным решить, принимать лекарства или нет.

- **Трудности с оценкой**

Если у человека с деменцией нет ясности в вопросе и ему трудно оценить все «за» и «против» данной ситуации, у человека, который ухаживает за ним не остается другого выхода, кроме как принять решение, которое наилучшим образом отвечает интересам его подопечного.

### Запомните



- Человек с деменцией при правильной поддержке может быть вовлечен в принятие сложных решений, например, относительно медицинской помощи
- Поддержка принятия сложных решений должна быть сосредоточена на предоставлении правильной информации, чтобы помочь человеку, за которым вы осуществляете уход, понять, каковы последствия решения

**Запомните**

Вы можете принимать решения в интересах человека с деменцией, принимая во внимание следующие аспекты:

- Его прошлые и настоящие желания и чувства (и, в частности, любое соответствующее пожелание, высказанное тогда, когда у него еще не было деменции)
- Убеждения и ценности, которые были у человека еще до деменции, и которые могли бы сейчас повлиять на его решение
- Мнение любого доверенного лица, указанного таковым самим человеком, за которым вы осуществляете уход
- Наилучший вариант реализации интересов человека, за которым вы осуществляете уход, не всегда совпадает с вашими собственными интересами или интересами других членов семьи. В конце концов, важны интересы человека, за которым вы осуществляете уход, поскольку решение касается его самого
- Текущие желания человека могут отличаться от тех, которые были у него ранее

**Подготовка к принятию решений**

Чтобы подготовиться к принятию решений, которые вам, возможно, придется принимать за человека с деменцией, важно:

- Собирать информацию, необходимую, чтобы впоследствии сделать осознанный выбор в интересах человека
- Обсуждать решения со своей семьей, друзьями, врачом и другими близкими вам людьми, чтобы помочь принять решения, важные для вас и для человека, уход за которым вы осуществляете
- Подготовить указания, точно отражающие пожелания человека с деменцией, в соответствии с законодательством страны (заблаговременное распоряжение), и сообщить его врачу о его предпочтениях и решениях относительно лечения



## 2. Упражнение

Подумайте о следующем, при подготовке указаний, отражающих пожелания человека, уход за которым вы осуществляете

- Где предпочитает жить человек, за которым вы осуществляете уход, если оставаться дома больше невозможно?

---

- Какие аспекты домашнего ухода или ухода в медицинском учреждении важны для человека, уход за которым вы осуществляете?

---

- Кого хочет человек, уход за которым вы осуществляете, видеть ответственным за его финансы, когда он будет больше не в состоянии это делать?

---

- Как человек, уход за которым вы осуществляете, хочет, чтобы с ним обращались в конце его жизни?

---

- Есть ли медицинские процедуры, которые человек, уход за которым вы осуществляете, хочет получать или от которых он отказывается?

---

- Как бы хотел человек, уход за которым вы осуществляете, питаться, когда он больше не сможет принимать пищу? Захочет ли он использовать зонд для кормления?

---

- Есть ли у человека, уход за которым вы осуществляете, какие-либо особые страхи или опасения по поводу лечения?

---



**Отлично, вы закончили данный урок!**



## 1. Проверьте себя

*Поддержка в принятии повседневных решений*

Как, по вашему мнению, было бы лучше убедиться, что Михаил носит чистую одежду, не принимая при этом решения за него?

- ✓ Как, по вашему мнению, было бы правильно помочь Михаилу подготовить чистую одежду, не принимая решения за него?

Это правильный ответ! Таким образом, Михаила поощряют делать то, что он все еще может делать.

**Марии следует выбрать одежду для Михаила и просить его разложить её**

- ✓ Это хороший ответ. Хорошо, что Михаила поощряют за то, что он самостоятельно раскладывает свою одежду; однако было бы лучше, если бы Мария поддержала Михаила в самостоятельном принятии им решения о том, что надеть.

- ✗ Утром Марии следует выбрать одежду для Михаила и отдать ее Михаилу, чтобы он её надел

Это не очень хороший вариант. Мария берет все на себя. Было бы лучше, если бы она поддержала Михаила в самостоятельном принятии решения и призвала делать то, что он еще может делать, например, раскладывать одежду.

## 2. Проверьте себя

*Поддержка в принятии решений по мере развития заболевания***Что следует сделать Марии?**

- ✓ **Вместо того, чтобы поддержать вечером Михаила в выборе того, что он хочет надеть на следующий день, она спрашивает его утром**

Верно! Мария по-прежнему поддерживает Михаила в выборе того, что он хочет надеть, но это не заставляет его волноваться накануне вечером.

- ✓ **Вечером Мария раскладывает одежду Михаила**

Это не очень хороший вариант. Мария решает за Михаила, хотя пока он еще может принимать решения самостоятельно.

- ✗ **Когда Мария вечером спрашивает Михаила, что он хочет надеть, она может дать ему несколько вариантов, например, спросить его, хочет ли он надеть свои синие или черные брюки**

В некоторых случаях это может быть хорошим способом действий. Несмотря на то, что Мария решает, какие брюки надеть Михаилу на следующий день, окончательное решение Михаил может принять сам.

Однако в данном случае это может оказаться не лучшим решением, поскольку это может не решить проблему беспокойства Михаила на следующий день.

## 3. Проверьте себя

*Поддержка в принятии сложных решений (1)***Что следует сделать доктору и Кристине?**

- ✗** Екатерина сама говорит, что она хочет, поэтому ей не нужна поддержка в принятии решения в том, стоит ли начинать приём лекарств

Это неправильно. Поскольку у Екатерины деменция, мы не уверены, понимает ли она, зачем ей нужно лекарство и каковы могут быть последствия приема или отказа от приема лекарства.

- ✗** Врач говорит, что ей следует принимать лекарства, потому что они полезны для ее здоровья

Неправильно. Хотя лекарство действительно будет полезно для нее, врач говорит Екатерине, что делать, а это уже не очень хорошо.

- ✓** Врач объясняет, что прием лекарств полезен для ее здоровья, потому что они снижают артериальное давление и тем самым замедляют дальнейшее развитие деменции и повреждение головного мозга. Правильно! Объяснение врача позволяет Екатерине понять важность приема лекарства и принять обоснованное решение.
- ✓** Её дочь говорит: «Мама, ты знаешь, что у тебя проблемы с памятью и что тебе трудно подобрать нужные слова, когда ты хочешь что-то сказать. При приеме лекарств эти проблемы могут стать меньше»

Верно! Использование разных слов для объяснения возможных причин приема лекарства может помочь Екатерине понять, почему прием лекарства принесет ей пользу.

## 4. Проверьте себя

*Поддержка в принятии сложных решений (2)*

Как вы думаете, по каким причинам Георгий больше не может принимать решения самостоятельно?

- ✓ Георгий не в состоянии понять информацию, которая имеет отношение к принятию решения
- ✗ Георгий не согласен с врачом
- ✓ Георгий не может сообщить о своем решении (при помощи слов, используя язык телодвижений или любые другие средства)
- ✓ Георгий не может использовать или взвешивать информацию в процессе принятия решений

## Урок 4. Привлечение к помощи других лиц

### Почему этот урок важен?

Разделение с другими людьми обязанностей по уходу поможет вам продолжать обеспечивать уход более длительное время

### Каким образом этот урок поможет мне?

Посредством тренировки умения просить о помощи

### Что я смогу узнать?

1. Важность вовлечения семьи и друзей в уход за человеком с деменцией
2. Виды помощи и поддержки, которые могут вам понадобиться
3. Эффективное обращение за помощью к другим

### 1. Важность вовлечение семьи и друзей в уход за человеком с деменцией

Может быть трудно привлечь других людей к уходу за человеком с деменцией. Вы можете подумать, что другие не смогут обеспечить уход так же хорошо, как вы, что у них нет времени или они могут отказать, когда их попросят о помощи.

Со временем человек, за которым вы осуществляете уход, будет нуждаться во все большей помощи в повседневных делах. Поэтому важно привлекать к уходу других людей, чтобы можно было разделить задачи и обязанности. Кроме непосредственной помощи, полезно просто поговорить с человеком, который понимает вашу ситуацию и ваши чувства.

Не ждите слишком долго, так как помощь других людей на раннем этапе позволит вам продолжать заботиться о члене семьи или знакомом в долгосрочной перспективе.

## 2. Виды помощи и поддержки, которые могут вам понадобиться

Сначала давайте рассмотрим пример, чтобы узнать, получают ли Лия, Денис и Зарина помощь, и если да, то какую

- Лия ухаживает за своей матерью с деменцией. Она не получает помощи от других людей. Она проводит много времени, заботясь о своей матери, и довольно утомлена этим. Ей хотелось бы получить какую-нибудь помощь от других
- Денис ухаживает за своей женой с деменцией. Денис привлек к уходу двух своих сестер. Они регулярно ходят с его женой за покупками или помогают убираться в доме
- Зарина заботится о своем муже с деменцией. Зарина получает помощь от своей семьи, друзей и соседей. Одни помогают с покупками или уборкой дома, другие ходят с ее мужем на прогулки или просто готовы выслушать её

Ниже представлены виды помощи и поддержки, которые получает Зарина

### Практическая помощь

- Семья: раз в месяц моя сестра помогает с уборкой дома
- Друзья: раз в неделю приходит моя подруга Алия, чтобы помочь с покупками и приготовлением пищи

### Помощь в приятных занятиях

- Семья: члены семьи регулярно ходят с мужем на прогулки

### Эмоциональная поддержка

- Друзья: Руслан всегда готов выслушать меня, когда мне это необходимо

### Предоставление информации

- Знакомые/соседи: мои соседи помогают найти больше информации о деменции

## 1. Упражнение



### Какую помощь вы получаете?

Пожалуйста, ниже запишите, какую помощь от других людей получаете вы. Если помощь, которую вы получаете, не подходит под указанные категории, используйте поле «Другая помощь» для записи своего ответа.

Предоставляют ли ваша семья, друзья, соседи или другие лица:

### Практическую помощь?

---

---

---

### Эмоциональную помощь?

---

---

---

### Помощь в приятных занятиях и отдыхе?

---

---

---

## 1. Упражнение



## Информационную помощь?

---

---

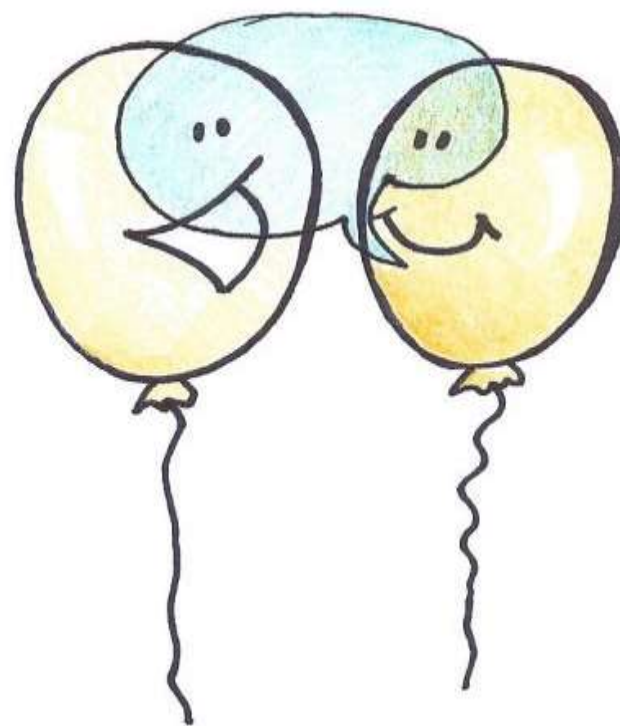
---

## Другие виды помощи?

---

---

---



## Совет



Помните, что совместное выполнение задач по уходу является обычным делом. Делегирование может позволить вам порадовать себя чем-то приятным, заняться своими делами без необходимости брать с собой человека, за которым вы осуществляете уход, или просто насладиться заслуженный отдыхом



## 2. Упражнение



### Ваша собственная сеть поддержки

Взгляните на свою собственную сеть поддержки, указанную на предыдущих страницах, что вы видите? Выберите ответ, который максимально точно описывает вашу ситуацию.

#### Я получаю помощь одной категории

Очень хорошо, что вы уже привлекаете других людей к помощи. Возможно, вам необходима дополнительная помощь от других людей. Подумайте о том, кто бы это мог сделать.

#### Я получаю помощь нескольких категорий

Очень хорошо, что вы уже привлекаете других к заботе о члене семьи или знакомых. При необходимости вы также можете обратиться за помощью к другим людям. Возможно, те примеры оказания помощи, о которых вы прочитали на предыдущих страницах, поспособствовали тому, что вы вспомнили о людях, готовых вам помочь.

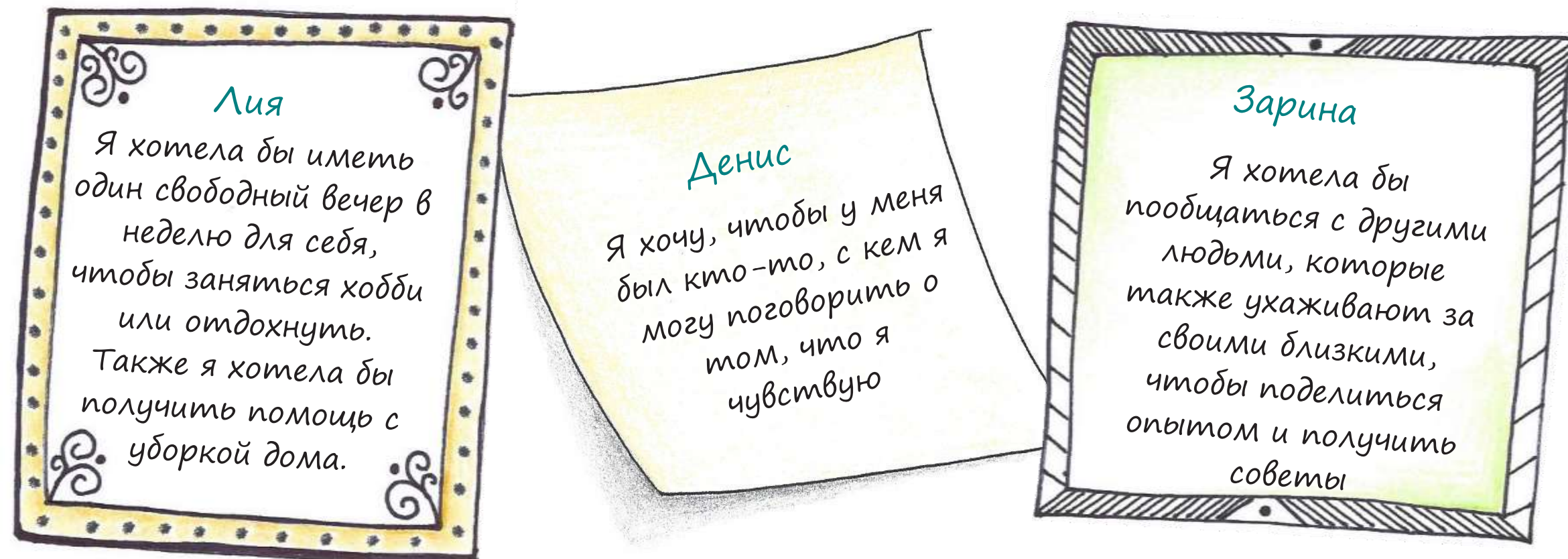
#### Я не получаю помощи

Помните, что обеспечение ухода может быть долгим и трудоемким процессом. Подумайте о том, как привлечь других людей к совместному выполнению задач. Помните, что вы не узнаете, хотят ли и могут ли люди вам помочь, если вы не попросите их об этом. Вам может быть трудно найти помощь, если поблизости нет семьи или вы живете в сельской или отдаленной местности, или если ваша семья отказывается помочь. Подумайте об альтернативах, таких как обращение к местным службам и обществам, группам поддержки, к врачу.

## Какую дополнительную помощь вы хотели бы получать?

Прежде чем просить кого-то о помощи, важно понять, о чем вы хотели бы попросить. Составьте список желаний по вашим потребностям.

Давайте сначала посмотрим на Лию, Дениса и Зарину. Ознакомьтесь с их списками желаний вы можете ниже.



**Что находится в вашем списке пожеланий помощи?**

Составьте свой собственный список пожеланий относительно помощи или поддержки, которую вы хотели бы получить

Пожелания могут быть, например, такими:

- Я хотел бы получить помощь с мытьем человека, за которым осуществляю уход
- Я хотел бы получить совет о том, как вести себя с человеком, за которым осуществляю уход
- Я хотел бы, чтобы мне помогли адаптировать дом с учетом потребностей человека, за которым ухаживаю

Перечислите те пожелания, которые, по вашему мнению, достижимы. Если вы заранее знаете, что вам не удастся достичь желаемого результата, возможно, будет лучше написать другое желание, которое более достижимо.

Например, Лия предпочла бы нанимать кого-нибудь для уборки дома каждую неделю. Однако Лия не может себе этого позволить и понимает, что ее желание нереалистично.

Она могла бы нанять кого-нибудь для уборки дома раз в две недели или попросить кого-то, кому не нужно платить, например, друга или родственника. Она может попросить человека убрать весь дом или помочь с конкретными трудными для нее задачами, например, с мытьем полов.

**3. Упражнение**

**Составьте список пожеланий, которые кажутся достижимыми**

Пожелание 1 \_\_\_\_\_

Пожелание 2 \_\_\_\_\_

Пожелание 3 \_\_\_\_\_

## К кому я могу обратиться за помощью?

Теперь пришло время подумать о том, кто мог бы помочь. Некоторые люди без проблем обращаются за помощью, другие люди не привыкли к этому, им трудно просить о помощи, но попробовать никогда не поздно. Следующий раздел научит вас навыкам эффективного обращения за помощью. Помните о своем списке пожеланий поддержки.

## 3. Эффективное обращение за помощью к другим

Если вы хотите попросить других о помощи, важно сделать это эффективным способом. Это означает, что вы должны иметь возможность открыто говорить с другими о своих мыслях, чувствах и переживаниях. Также это означает, что вы должны уметь постоять за себя.

### Вещи, которые помогут вам эффективно просить о помощи:

- Подумайте о том, чего вы хотите или в чем нуждаетесь, и о том, что вы чувствуете по поводу текущей ситуации
- Опишите свою проблему одним-двумя предложениями
- Четко опишите свои мысли и чувства, чтобы другой человек мог понять вашу точку зрения

- Будьте честными и прямолинейными
- Учитывайте восприятие другого человека
- Предоставьте подробную информацию о том, какая помощь вам нужна
- Будьте гибкими: возможно, вы получите не совсем то, о чем просили, но в любом случае что-то полезное
- Разбейте желание на более мелкие составные части: обычно людям легче ответить «да» на маленькую просьбу, чем на большую
- Если вы дошли до того, что не знаете, что делать, чтобы убедить ваших близких вам помочь, сделайте перерыв – вернитесь к обсуждению вопроса чуть позже. Например, согласитесь подумать об этом и снова поговорить завтра днем
- Если это целесообразно, предложите сначала выполнить задачу вместе
- Не сдавайтесь. Может потребоваться много попыток, прежде чем что-то изменится
- Просьба о помощи не всегда приводит к желаемому результату, но важно, чтобы вы могли просить о ней

## Давайте еще раз посмотрим на Лию

Она знает, к кому обратиться за помощью, и решает попросить об этом сестру. Лия хотела бы раз в неделю иметь свободный вечер. Она пытается попросить о помощи тремя разными способами

### 1. Проверьте себя



#### *Просить о помощи эффективно*

#### **Какой из следующих примеров представляет собой эффективный способ просьбы о помощи?**

*Пожалуйста, отметьте один ответ, который вы считаете правильным*

- Лия говорит сестре, что готова заботиться о матери, но хотела бы взять небольшой перерыв в уходе в течение недели. Она говорит: «Я хотела бы обсудить, как вы могли бы помочь, чтобы вам это тоже было удобно»
- Лия решила посещать еженедельные часовые лекции по вечерам, чтобы отдохнуть от ухода за мамой. Однако она не обсудила с сестрой важность для нее этого перерыва. Когда она попросила свою сестру позаботиться об их матери в течение того времени, что она будет на лекции, ее сестра сказала: «Извини, у меня нет времени». Лия отменяет свои занятия.
- Лия подходит к сестре и говорит: «Мне надоело, что ты не помогаешь мне! У тебя никогда нет времени, чтобы помочь мне заботиться о нашей матери!»

4. Упражнение **Ваш план привлечения к помощи по уходу других людей**

Составьте свой план по привлечению других людей к уходу за членом вашей семьи или знакомым с деменцией. Подумайте о своих желаниях и о том, к кому вы можете обратиться за помощью. Представьте себя в ситуации, в которой вы просите помощи.

*Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы в ячейках ниже*

**Кого бы вы хотели попросить о помощи?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Что бы вы сделали, если бы человек НЕ захотел вам помочь?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Что бы вы хотели сказать этому человеку?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Что бы вы сделали, если бы человек захотел помочь?**

---

---

---

---

---

---

---

---



**Отлично, вы закончили данный урок!**

## 1. Проверьте себя

*Просить о помощи эффективно*

Какой из приведенных примеров является эффективным способом просить о помощи?

✓ **Пример 1**

**Эффективный.** Это эффективный способ попросить о помощи. Лия отстаивает свои интересы, говорит, что думает, и честно признается, что ей нужен регулярный перерыв. При этом она также помнит об интересах своей сестры.

✗ **Пример 2**

**Пассивный.** Это не очень эффективный способ попросить о помощи. Сестра может не понимать, что Лия очень устала. Лия не признается в своих чувствах и пытается избежать конфликта с сестрой. Она не может постоять за себя. Это пассивный способ попросить о помощи.

✗ **Пример 3**

**Агрессивный.** Это не очень эффективный способ попросить о помощи. Лия злится. Однако ее сестра может не знать, что Лия устала, потому что она не упомянула об этом. Такой подход к сестре неуважителен.



# Модуль

# 3

## ЗАБОТА ОБО МНЕ

---

**Урок 1.** Снижение уровня стресса в повседневной жизни

**Урок 2.** Выделение времени для приятных занятий и  
отдыха

**Урок 3.** Умение думать по-другому

# Урок 1. Снижение уровня стресса в повседневной жизни

## Почему этот урок важен?

При уходе за другим человеком важно заботиться и о себе. Этот урок поможет вам продолжать заботиться о себе.

## Каким образом этот урок поможет мне?

Этот урок поможет снизить стресс и восстановить силы с помощью упражнений, которые не занимают много времени

## Что я смогу узнать?

1. Важность расслабления
2. Разные способы расслабления:
  - базовое дыхание
  - осознанное дыхание
  - движения шей
  - подсчёт чисел
  - создание мысленного образа
  - общая растяжка
  - расслабление мышц
3. Как достичь расслабления в любое время и в любом месте



## 1. Важность расслабления

### Рассмотрим пример

#### Диана: нет ни времени, ни сил

Диана заботится о своем муже Олеге, живущем с деменцией. Она чувствует себя все более напряженной.

Подруга советует ей постараться расслабиться и не требовать от себя слишком много. Диана отвечает подруге, что у нее нет ни времени, ни сил, чтобы расслабиться и отдохнуть. Ее подруга объясняет, что есть способы расслабиться, которые не занимают много времени, и что расслабление может дать Диане новые силы, которые помогут ей легче выполнять задачи по уходу.

#### Диане удастся расслабиться

Диана решает последовать совету своей подруги и пробует дыхательное упражнение, которое ей показала подруга.

Когда Диана снова видит свою подругу, она говорит: «Спасибо за хороший совет. Хотя у меня еще много дел, я чувствую себя менее напряженной». Диана решает делать дыхательные упражнения каждый раз, когда чувствует напряжение.

### Напоминание



#### Расслабление:

- Делает вас менее напряженным
- Может придать новые силы
- Может облегчить выполнение задач и обязанностей
- Не занимает много времени

## 2. Разные способы расслабления

Есть разные способы расслабиться. Попробуйте и посмотрите, какие из них подходят вам больше всего.

Прежде чем приступить к выполнению упражнения, спросите себя: «Насколько я напряжен?» После упражнения спросите себя еще раз. Это может помочь вам понять, помогает ли этот тип упражнений чувствовать себя менее напряженным.

В этом уроке вы найдете семь упражнений для расслабления. Первые три упражнения займут всего несколько минут (т.е., максимум 5 минут). Другие упражнения займут немного больше времени (максимум 10-15 минут).

*Используйте приведенную ниже шкалу от 1 до 10 и отметьте, какое число описывает, насколько вы сейчас напряжены: 1 – очень небольшое напряжение, а 10 – очень сильное напряжение*

ОЧЕНЬ  
НЕБОЛЬШОЕ

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

ОЧЕНЬ  
СИЛЬНОЕ

### 1. Упражнения для расслабления – Базовое дыхание



Сосредоточение внимания на дыхании расслабляет. Выполняя дыхательные упражнения, вы можете снизить напряжение.

**Это упражнение займет:** менее 5 минут.

**Предостережение:** если вы испытываете трудности с дыханием, это упражнение может оказаться для вас не лучшим вариантом.

**Упражнение нужно делать следующим образом:**

- Сядьте на стул прямо, прислонившись спиной к спинке стула
- Если вы стоите, встаньте прямо
- Поставьте обе ступни на пол
- Сосредоточьтесь на своем дыхании
- Продолжайте дышать как обычно
- Постарайтесь почувствовать, как вы дышите. Положите руку на живот, чтобы почувствовать, как вы делаете вдох и выдох
- Выдохните через рот и втяните живот как можно сильнее
- Проследите за дыханием таким образом в течение пары вдохов и затем прекратите упражнение

## 2. Упражнения для расслабления – Осознанное дыхание



Это упражнение поможет вам успокоиться и уменьшить уровень стресса. Вы должны дышать животом в соответствии с определенным ритмом.

**Это упражнение займет: 5 минут.**

**Упражнение нужно делать следующим образом:**

- Сядьте прямо на стул и убедитесь, что ваше лицо и плечи расслаблены
- Поднесите руки к животу и сделайте вдох с участием живота на 4 счета
- Выдохните на 8 счетов в удобном для вас темпе
- Ваш живот должен наполняться при каждом вдохе и сжиматься при каждом выдохе
- Вернитесь к своему обычному дыханию и потратьте одну минуту, просто наблюдая за своим дыханием и замечая, как вы себя чувствуете
- Прислушивайтесь к своим мыслям без негативных суждений
- Если ваш разум блуждает, сосредоточьтесь на дыхании и медитации

## 3. Упражнения для расслабления – Движение шеи



Благодаря этому упражнению вы почувствуете меньше напряжения в шее. Это также улучшит приток крови к вашему головному мозгу.

**Это упражнение займет: 5 минут.**

**Упражнение нужно делать следующим образом:**

- Старайтесь осуществлять движения медленно и внимательно
- Наклоняйте шею вперед и назад
- Вдохните, одновременно поднимая и запрокидывая голову назад. Выдохните, опуская подбородок к груди
- Поворачивайте подбородок из стороны в сторону влево и вправо
- Вдохните, когда ваш подбородок окажется посередине. Выдохните, повернув подбородок в сторону
- Наклоните ухо к плечу
- Вдохните, когда ваша голова окажется посередине. Выдохните, опуская ухо к плечу
- Повторите 5 раз



#### 4. Упражнения для расслабления – Подсчет чисел

Вы можете расслабиться, сосредоточившись на своем дыхании и считая в обратном порядке от 20 до 1.

**Это упражнение займет: 5 минут.**

**Упражнение нужно делать следующим образом:**

- Удобно сядьте или лягте в спокойном месте
- Дышите медленно
- Делайте вдох в течение не менее 3 секунд, а выдох – 6 секунд
- Когда дышите, сосредоточьтесь на своем дыхании и нижней части живота, пока не почувствуете спокойствие и умиротворение в своем сердце и разуме
- Произносите слово «расслабься» всякий раз, когда выдыхаете
- Скажите себе, что вы начнете обратный отсчет от 20 до 1
- Скажите себе, что вы удвоите уровень расслабления на каждый счет и полностью расслабитесь, когда дойдете до 1
- Начните медленно считать от 20 до 1. Произносите слово «расслабься» всякий раз, когда считаете (то есть сделайте глубокий вдох, скажите «20», медленно выдохните и скажите «расслабься», сделайте глубокий вдох, сосчитайте «19», медленно выдохните и скажите «расслабься») и так далее)
- Теперь повторите это упражнение, но уже с закрытыми глазами



## 5. Упражнения для расслабления – Мысленный образ

Вы можете расслабиться, представляя, что находитесь в месте, которое вам нравится, или окружены людьми и вещами, которые вам нравятся.

**Это упражнение займет: 5 минут.**

**Перед выполнением этого упражнения ознакомьтесь с приведенными ниже полезными рекомендациями.**

- Представляйте себе места, людей и вещи, которые вам нравятся
- Представьте, что бы вы могли слышать, чувствовать, обонять и/или пробовать на вкус, если бы оказались в этом месте
- Постарайтесь думать об очень конкретных деталях места, вещи или человека. Например, как ощущается поверхность вещи и как она пахнет?

Теперь постарайтесь расслабиться, представляя, что вы находитесь в каком-то месте или с людьми или вещами, которые вам нравятся.

**Упражнение нужно делать следующим образом:**

- Удобно сядьте или лягте в спокойном месте
- Дышите медленно
- Делайте каждый вдох в течение не менее 3 секунд, а выдох – 6 секунд
- Сосредоточьтесь на своем дыхании и нижней части живота, когда вы дышите, пока не почувствуете спокойствие внутри себя
- Представьте, что вы находитесь в месте, которое вам нравится, или окружены вещами или людьми, которые вам нравятся
- Теперь повторите это упражнение, но с закрытыми глазами

## 6. Упражнения для расслабления – Расслабление мышц

Это упражнение особенно полезно, когда ваши мышцы напряжены. Оно поможет вам расслабиться, напрягая и расслабляя мышцы.

**Это упражнение займет:** 10-15 минут

**Предостережение:** если у вас есть какие-либо травмы или другие физические ограничения, это упражнение может оказаться не самым подходящим для вас. Попробуйте выполнить какое-нибудь другое упражнение.

**Ниже приведены общие инструкции, о которых следует помнить:**

Когда будете готовы начать, напрягите описанную группу мышц. Убедитесь, что вы чувствуете напряжение, но не чувствуете боли. Держите мышцы в напряжении в течение примерно 5 секунд.

- Расслабьте мышцы и сохраняйте их расслабленными в течение примерно 10 секунд. Может быть полезно сказать «расслабься», когда вы расслабляете мышцы
- Когда закончите расслабление мышц, оставайтесь в сидячем положении в течение нескольких минут, готовя себя к активности

**Упражнение нужно делать следующим образом:**

- **Правая рука и предплечье:** сожмите правую руку в кулак. Задержите его в таком положении на 5 секунд, а затем расслабьте на 10 секунд. Не забывайте дышать. Полезно вдыхать, напрягая мышцы, и выдыхать, расслабляя их. Прodelайте то же самое с левой рукой и предплечьем
- **Верхняя часть правой руки:** поднимите правое предплечье к плечу, чтобы «напрячь мышцу». Задержите его в таком положении на 5 секунд, а затем расслабьте на 10 секунд. Прodelайте то же самое для верхней части левой руки
- **Лоб:** поднимите брови как можно выше, как будто вы чем-то удивлены. Задержите их в таком положении на 5 секунд, а затем расслабьте на 10 секунд
- **Глаза и щеки:** зажмурьте глаза. Задержите их в таком положении на 5 секунд, а затем расслабьте на 10 секунд
- **Рот и челюсть:** откройте рот как можно шире, как будто вы зеваете. Задержите его в таком положении на 5 секунд, а затем расслабьте на 10 секунд

*Продолжите упражнение (описание приведено на следующей странице)*





## 6. Упражнения для расслабления – Расслабление мышц (продолжение)

- **Шея:** будьте осторожны, напрягая эти мышцы. Встаньте и медленно запрокидывайте голову назад, как будто смотрите в потолок. Задержите голову в таком положении на 5 секунд, а затем расслабьте на 10 секунд
- **Плечи:** напрягите мышцы верхней части спины, постепенно поднимая плечи к ушам. Задержите их в таком положении на 5 секунд, а затем расслабьте на 10 секунд
- **Лопатки/Спина:** отведите лопатки назад, стараясь, чтобы они почти коснулись друг друга и грудь выдвинулась вперед. Задержитесь в таком положении на 5 секунд, а затем расслабьтесь на 10 секунд
- **Грудь и живот:** глубоко вдохните, наполняя легкие и грудную клетку воздухом. Задержите их в таком положении на 5 секунд, выдохните, а затем расслабьте живот на 10 секунд
- **Бедра и ягодицы:** сожмите ягодичные мышцы. Задержите их в таком положении на 5 секунд, а затем расслабьте на 10 секунд
- **Верхняя часть правой ноги:** напрягите правое бедро. Задержите его в таком положении на 5 секунд, а затем расслабьте на 10 секунд. Повторите для верхней части левой ноги
- **Правая голень:** выполняйте медленно и осторожно, чтобы избежать судорог. Потяните пальцы ног на себя, чтобы растянуть икроножную мышцу. Задержите её в таком положении на 5 секунд, а затем расслабьте на 10 секунд. Повторите для левой голени
- **Правая стопа:** согните пальцы ног по направлению книзу. Задержите их в таком положении на 5 секунд, а затем расслабьте на 10 секунд. Повторите для левой стопы

## 7. Упражнения для расслабления - Растяжка



Растяжка мышц может помочь снизить напряжение. Упражнения на растяжку очень удобны тем, что их можно выполнять в любом месте и в любое время.

**Это упражнение займет: 10 минут**

**Упражнение нужно делать следующим образом:**

- Встаньте или выполните это упражнение, сидя на стуле
- Сделайте глубокий вдох до самого низа живота и медленно выдохните
- На выдохе почувствуйте, как напряжение покидает ваше тело
- Сделайте еще один вдох, задержите его на мгновение... и медленно выдохните
- С каждым вдохом вы расслабляетесь все больше и больше
- Теперь осторожно разведите руки в стороны, как будто пытаетесь коснуться стен
- Расслабьте плечи и немного потянитесь
- Аккуратно вытяните руки перед собой
- Почувствуйте, как расслабляются мышцы спины и плеч
- Вытянитесь вперед немного дальше
- А теперь поднимитесь как можно выше
- Поднимите руки к небу, как будто вы пытаетесь дотянуться до солнца
- Снова разведите руки в стороны, как будто пытаетесь коснуться стен и вытолкнуть их наружу
- Потянитесь перед собой
- Почувствуйте, как ваши мышцы спины и плеч становятся более расслабленными и менее напряженными
- Потянитесь к небу еще раз

*Продолжите упражнение (описание приведено на следующей странице)*

## 7. Упражнения для расслабления – Растяжка (продолжение)



- Потянитесь как можно выше
- Попробуйте коснуться солнца
- Опустите руки по бокам
- Теперь отведите плечи назад
- Почувствуйте, как напряжение покидает ваше тело
- Снова отведите плечи назад
- Теперь подайте их вперед. Снова вперед. Ещё раз вперед
- Теперь пожмите плечами, поднимая, а затем опуская их. И снова пожмите плечами
- Теперь сделайте еще один глубокий и освежающий вдох и выдохните все напряжение в своем теле
- Сделайте еще один вдох... и выдохните, избавляясь от оставшегося напряжения



### 3. Расслабление в любое время и в любом месте

Вы можете найти время для расслабления в любое время дня и в любом месте.

#### Рассмотрим пример

#### **Диана: расслабление во время ожидания в очереди**

Диана часто чувствует напряжение, если ей приходится долго стоять в очереди в магазине, поскольку знает, что у нее еще много других дел. Она решает делать дыхательные упражнения, пока стоит в очереди.

После этого она чувствует себя менее напряженной.

Вы также можете включать в свой план определенное время для расслабления и отдыха, например, каждый день после обеда. При необходимости вы можете использовать напоминания, например, на телефоне, чтобы не забыть выполнить упражнения для расслабления.

#### Помните



- Вы можете найти время для расслабления в любом месте и в любое время дня
- Поставьте перед собой цель: старайтесь хотя бы раз в день делать расслабляющее упражнение
- Вы можете включать в свой план конкретное время для расслабления каждый день (при необходимости используйте напоминания)
- После выполнения упражнений для расслабления вы почувствуете прилив сил и улучшение настроения
- Даже простое короткое упражнение может изменить ситуацию!
- Вы избавитесь от напряжения и продолжите качественно заботиться о члене семьи или знакомом, нуждающемся в вашей помощи

### Было полезно?

Если нет, можем предположить, что следующие причины не позволили вам расслабиться в полной мере:

- Вы не смогли сосредоточиться на расслаблении
- Вы просто не нашли подходящее время
- Вы не смогли с первой попытки выполнить сложное упражнение, которое требует постоянной практики, и не получили пользы, что является нормальным для новичков
- Возможно, выбранное вами упражнение вам не подходит. Попробуйте выполнить другое упражнение!
- Упражнение, которое вы выбрали, было слишком коротким
- Попробуйте выполнить это упражнение еще раз или сделайте другое!

Если после этих советов упражнения по-прежнему вам не помогают, попробуйте заняться тем, что вам нравится. Смотрите **Урок 2. Выделение времени для приятных занятий и отдыха** в этом модуле, чтобы узнать, какие занятия вам могут понравиться.



**Отлично, вы закончили данный урок!**

## Урок 2. Выделение времени для приятных занятий

### Почему этот урок важен?

При уходе за другим человеком важно заботиться и о себе. Этот урок поможет вам продолжать заботиться о близком, не забывая при этом о себе.

### Каким образом этот урок поможет мне?

Этот урок поможет вам найти и уделить время себе и заняться приятными делами, чтобы расслабиться и отдохнуть.

### Что я смогу узнать?

1. Важность приятных занятий.
2. Препятствия для приятных занятий.
3. Как сделать приятные занятия достижимыми.
4. Совместные приятные занятия.

### 1. Важность приятных занятий

Уход за человеком с деменцией – это длительный процесс, от которого время от времени нужно отдыхать. Приятные занятия, например, прогулка или беседа с близким другом, могут помочь вам расслабиться и продолжить качественно ухаживать за близким. Приятные занятия не всегда легко организовать, потому что обеспечение ухода может занимать много времени, и кому-то придется взять на себя уход за членом вашей семьи или знакомым, пока вас нет.

Давайте посмотрим, как Элеонора, Лев и Иван относятся к уходу и важности планирования приятных занятий.

#### Элеонора

Элеонора ухаживает за своей матерью с деменцией. Она посвящает большую часть своего времени уходу и редко уделяет время себе. Никакими приятными делами она не занимается. Элеонора замечает, что в последнее время она устает больше, чем обычно, и чувствует, что не в состоянии заботиться о своей матери, как раньше.

**Лев**

Лев ухаживает за своим братом с деменцией.

Лев мало спит, и у него редко находится время на дневной сон. Недавно он начал просить свою сестру прийти и помочь с уходом, чтобы он мог вздремнуть и почитать после обеда.

**Иван**

Иван ухаживает за своей женой с деменцией. Недавно он нанял профессиональную сиделку, которая приезжает к нему три раза в неделю, чтобы помочь ухаживать за женой. Когда приезжает профессиональная сиделка, Иван отдыхает и занимается своими делами.

**Помните**

- Если вы не уделяете достаточно времени себе, в конце концов вы очень устанете и потеряете свою эффективность в уходе за близким
- Вы можете попросить родственников и друзей помочь позаботиться о человеке, живущем с деменцией, чтобы уделить немного времени себе и отдохнуть
- Если вы можете себе позволить, наймите профессиональную сиделку, которая поможет вам ухаживать за членом вашей семьи или другом, чтобы у вас осталось хоть немного времени на себя

**Какими приятными занятиями вы хотели бы заниматься?**

Когда у вас мало времени для себя, вам может быть трудно думать о вещах, которыми вы хотели бы заниматься. Но даже при нехватке времени вы все равно можете заниматься тем, что вам нравится. Для этого есть много возможностей, даже если у вас не так много свободного времени.

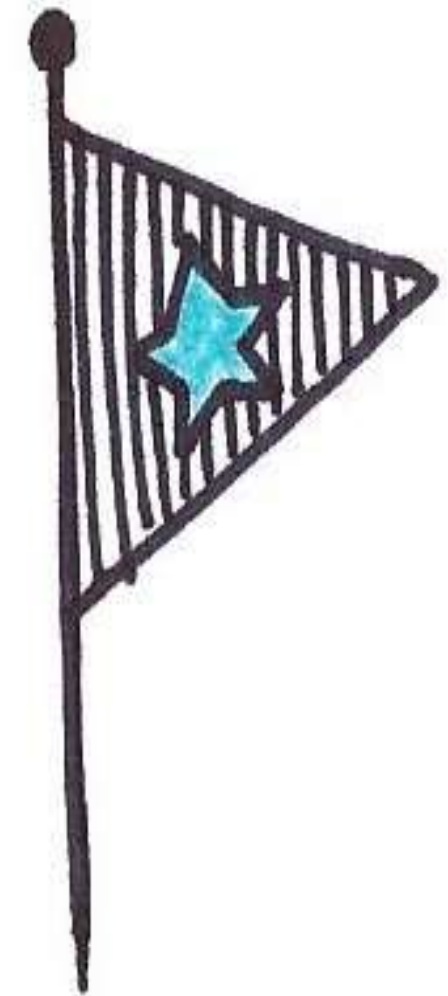
**В этом упражнении вы составите список приятных занятий, которыми вам хотелось бы заниматься.**

**1. Упражнение**

*Пожалуйста, отметьте как минимум два вида деятельности, которыми вы хотели бы заниматься чаще.*

*Если вашего любимого занятия нет в списке ниже, используйте поле «Другое», чтобы написать свое собственное занятие*

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Посещение театров, музеев       | <input type="checkbox"/> Небольшой сон в течение дня |
| <input type="checkbox"/> Просмотр фильмов                | <input type="checkbox"/> Поход по магазинам          |
| <input type="checkbox"/> Встреча с друзьями или семьей   | <input type="checkbox"/> Прогулки                    |
| <input type="checkbox"/> Приготовление еды               | <input type="checkbox"/> Занятие спортом             |
| <input type="checkbox"/> Прослушивание музыки            | <input type="checkbox"/> Другое:                     |
| <input type="checkbox"/> Занятие ремёслами и творчеством |  |
| <input type="checkbox"/> Чтение                          |  |





## 2. Препятствия для приятных занятий

### Вернемся к примеру Элеоноры

Элеонора посвящает большую часть своего времени уходу за матерью с деменцией. Она не получает никакой помощи от других людей и поэтому все время чувствует себя уставшей. Она изо всех сил пытается как можно лучше заботиться о своей матери и перестала заниматься тем, что ей нравится, потому что чувствует, что у нее не хватает на это времени.

В конце концов, Элеонора устаёт настолько, что решает обратиться за помощью к подруге. Теперь она может уделить время себе и заняться приятными делами. После этого Элеонора чувствует прилив сил и энергии. Она также чувствует, что в результате ей легче справляться с уходом за матерью.

### Другие причины, по которым вы можете чувствовать себя не в состоянии заниматься приятными делами

Нехватка времени была причиной того, что Элеонора чувствовала, что не может заниматься какими-либо приятными делами.

Однако есть и несколько других причин.





## 2. Упражнение

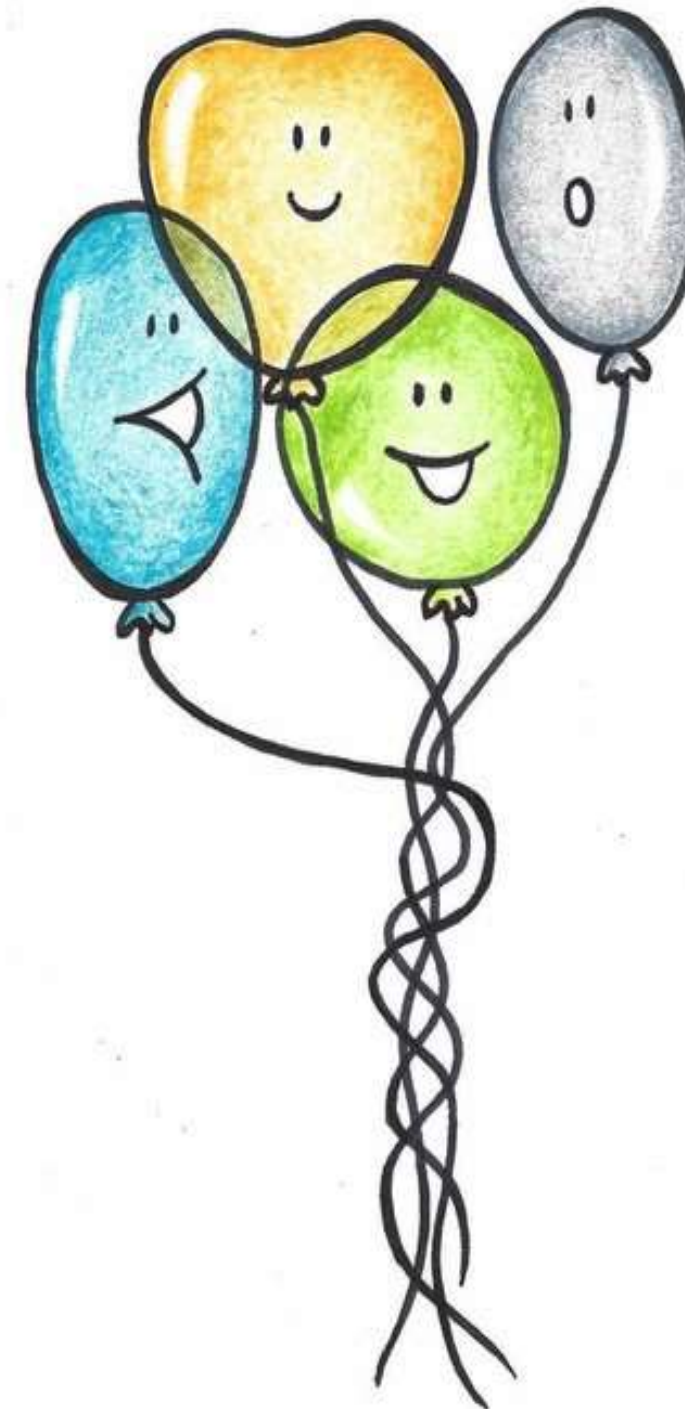
### Можете ли вы что-нибудь из следующего применить к себе?

*Пожалуйста, выберите любое утверждение, которое может относиться к вам.*

- Нет времени.** Вы можете чувствовать, что слишком заняты и не можете найти свободное время. Очень важно, чтобы вы попытались найти время в течение дня или вечером, чтобы делать то, что вам нравится. Даже если у вас мало времени, есть занятия, которые не отнимают много времени и которые вы сможете вписать в свои планы на день
- Нет сил.** У вас может быть мало сил, потому что уход за человеком с деменцией утомителен. Хотя это трудно представить, вполне вероятно, что вы почувствуете больше сил после того, как займетесь любимым делом
- Нет денег.** Возможно, вы думаете, что вам нужно потратить много денег, чтобы заняться чем-то приятным. Но приятные занятия не обязательно должны быть дорогостоящими. Вы можете выбрать простые приятные занятия. Например, встреча с другом за чашкой чая или прогулка по парку не требуют больших затрат
- Нет настроения.** Возможно, вам не хочется заниматься приятными делами. Вполне вероятно, что ваше настроение улучшится после того, как вы займетесь любимым делом. С другой стороны, если вы не будете отвлекаться от ухода за близким и заниматься приятными делами, ваше настроение, скорее всего, ухудшится
- Физические ограничения.** Возможно, вы думаете, что если у вас есть физические ограничения, вы не сможете заняться чем-то приятным для себя. Но помните о том, что существует много возможностей, например, чтение, настольные игры или разговор с другом
- Чувство вины.** Вы можете чувствовать себя виноватым, потому что вам кажется, что вы убегаете от человека, за которым осуществляете уход. Но вам нужно время на занятия тем, что вам нравится, отдых и подкрепление своих сил, чтобы вы могли обеспечить качественный уход за этим человеком. Осуществлять должный уход означает заботиться и о себе

### Советы для приятного времяпрепровождения

- Попросите членов семьи/родственников/друзей помочь вам с выполнением некоторых повседневных задач
- Подумайте о невыполнении некоторых задач в данный момент времени. Например, так ли необходима ежедневная уборка дома? Возможно, вы поймете, что можете быть более гибкими, а в результате у вас будет больше свободного времени
- Старайтесь делать одно дело за раз и, насколько это возможно, заканчивайте дела, которые уже начали. Если вы оставите что-то незавершенным, это может вызвать чувство неудовлетворенности. Возможно, вы не сможете полностью сосредоточиться на своем следующем занятии. Но вы почувствуете в себе больше сил, если закончите одно дело, прежде чем приступить к другому
- Подумайте, как лучше распорядиться своим временем. Попробуйте вести планер или ежедневник, куда будете записывать все дела
- Поговорите с кем-нибудь о том, как лучше распорядиться своим временем. Может оказаться полезным узнать другое мнение и опыт, получить советы



### 3. Сделать приятные занятия осуществимыми

Теперь оцените, насколько осуществимо было бы для вас заниматься теми приятными делами, которые вы выбрали ранее в этом уроке (см. упражнение на стр. 96).

Посмотрите на каждое из занятий и подумайте, является ли оно:

1. Неосуществимым
2. Трудно осуществимый
3. Осуществимым в некоторой степени
4. Осуществимым
5. Вполне осуществимым

#### 3. Упражнение

*Пожалуйста, отметьте как минимум два вида деятельности, которыми вы хотели бы заниматься чаще. Если вашего любимого занятия нет в списке ниже, используйте поле «Другое», чтобы написать свое собственное занятие*

	Неосуществимо	Трудно осуществимо	Сравнительно осуществимо	Осуществимо	Вполне осуществимо
<input type="checkbox"/> Посещение театров, музеев					
<input type="checkbox"/> Просмотр фильмов					
<input type="checkbox"/> Встреча с друзьями или семьей					
<input type="checkbox"/> Приготовление еды					
<input type="checkbox"/> Прослушивание музыки					
<input type="checkbox"/> Занятие ремёслами и творчеством					
<input type="checkbox"/> Чтение					
<input type="checkbox"/> Небольшой сон в течение дня					
<input type="checkbox"/> Поход по магазинам					
<input type="checkbox"/> Прогулки					
<input type="checkbox"/> Занятия спортом					
<input type="checkbox"/> Другое:					

## Какими из перечисленных занятий вы можете заняться сегодня?

Неплохая идея – начать приятные занятия как можно скорее и включить их в свой распорядок дня.

Какими из упомянутых приятных дел вы можете заняться уже сегодня? Если неудобно начинать какое-то дело сегодня, подумайте о тех приятных делах, которыми вы могли бы заняться завтра

### Запомните



Начните с небольших целей и добавляйте больше приятных занятий после того, как почувствуете, что первая попытка увенчалась успехом. Пересмотрите заново приятные дела, которыми вы хотели бы заниматься, чтобы сделать их более осуществимыми.

- Приятные занятия должны быть осуществимыми
- Есть разные причины, по которым вы можете чувствовать, что приятные занятия для вас неосуществимы
- Несмотря на эти причины, есть множество способов заниматься приятными делами

## 4. Совместные приятные занятия

Заниматься приятными делами с человеком, за которым вы осуществляете уход, может быть очень полезно. Однако поначалу довольно трудно придумать такие занятия, которые подходят вам обоим.

В этом упражнении мы составим список приятных занятий, которыми вы можете заниматься с человеком, за которым осуществляете уход. Сначала взгляните на опыт Льва из предыдущего упражнения.

### Лев

Лев ухаживает за своим братом с деменцией.

Лев может не только вздремнуть, пока его сестра присматривает за братом, но и взять брата на прогулку по парку. Его брату нравятся прогулки, а Лев в это время может немного потренироваться и подышать свежим воздухом.

## Чем бы вы хотели заниматься чаще всего

Взгляните на приведенный ниже список примеров того, что вы можете делать с человеком, за которым вы осуществляете уход.

### 4. Упражнение



*Пожалуйста, выберите хотя бы одно занятие, которым вы хотели бы чаще заниматься вместе.*

*Если занятия нет в списке ниже, используйте поле «Другое» в нижней части списка, чтобы добавить занятие, которое вы хотели бы делать*

- Прослушивание музыки
- Игра в настольные игры
- Прогулка на свежем воздухе
- Прослушивание или чтение рассказов, газетных статей, стихов и т.п.
- Совместный завтрак/обед/ужин в кафе или ресторане
- Приготовление еды
- Просмотр фильмов
- Занятие рукоделием или ремёслами
- Просмотр фотографий
- Наблюдение за природой
- Обсуждение или беседы
- Приглашение друзей или семьи в гости
- Другое:

Помните, что, несмотря на трудности, приятные занятия полезны вам и необходимы для того, чтобы вы могли продолжать заботиться о члене семьи или знакомом.



**Отлично, вы закончили данный урок!**

## Урок 3. Умение думать по-другому

### Почему этот урок важен?

Ваши мысли определяют то, как вы себя чувствуете. Бесполезные мысли могут привести к плохому самочувствию.

### Каким образом этот урок поможет мне?

Этот урок поможет вам научиться думать по-другому и превратить бесполезные мысли в полезные.

### Что я смогу узнать?

1. Мысли определяют то, как мы себя чувствуем. Вы не можете изменить то, что происходит, но вы можете изменить свою реакцию на эти события.
2. Научитесь думать по-другому, заменяя бесполезные мысли полезными.
3. Если будете думать по-другому, вы сможете чувствовать себя лучше.

### 1. Мысли определяют то, как мы себя чувствуем

Существуют разные способы справиться со стрессовыми ситуациями. Один из способов – думать по-другому.

Не событие заставляет вас испытывать чувство гнева, грусть, радость или вину, а то, как вы думаете об этом событии.

При этом событие может быть любым. Вот несколько примеров:

- Человек, за которым вы осуществляете уход, злится, когда вы его о чем-то спрашиваете
- Член вашей семьи, который обещал помочь, не сдерживает свое обещание или избегает вас
- Человек, за которым вы осуществляете уход, не может найти что-либо
- Член вашей семьи обвиняет вас в том, что вы не обеспечиваете должного ухода

Многие думают, что их чувства являются прямым следствием какого-либо события. Однако определяет ваши чувства именно то, как вы думаете о событии.



## Потерянные ключи

Анна замужем за Максимом, который живет с деменцией. Она собирается выйти из дома, чтобы встретиться с подругой. Максим говорит: «Я не могу найти свои ключи! Ты не можешь оставить меня без ключей!». Анна думает про себя: «Я больше не могу оставлять его одного», и чувствует себя несчастной.

### 1. Проверьте свое понимание



#### Чувства и мысли

#### Как, по-вашему, следует поступить Анне?

*Пожалуйста, отметьте все ответы, которые вы считаете подходящими*

- Сказать Максиму, что она сейчас не может помочь ему с поиском ключей, и уйти на встречу с подругой
- Искать ключи до тех пор, пока она не найдутся
- Сказать Максиму, что он должен быть более осторожным, чтобы не терять ключи
- Подумать про себя: «У Максима деменция, и он иногда беспокоится, когда теряет вещи. Я могу потратить некоторое время на то, чтобы помочь найти ключи, а затем уйти». А после позвонить подруге и объяснить, что немного задерживаюсь

### Помните



- Существует множество различных способов воспринимать события
- Негативные мысли могут привести к плохому самочувствию
- Думая по-другому, вы сможете чувствовать себя лучше и лучше справляться с событиями



## Бесполезные и полезные мысли Анны

Когда Максим не может найти свои ключи, Анна думает про себя: «Я больше не могу оставлять Максима одного». Это делает ее несчастной.

Это бесполезные мысли, которые могут мешать правильно реагировать на подобные ситуации.

Вместо этого Анна могла бы подумать: «У Максима деменция, и он иногда беспокоится, когда теряет вещи. Я могу потратить некоторое время на то, чтобы помочь, а затем уйти». Другой способ мышления, вероятно, даст Анне возможность почувствовать себя лучше и поможет ей оставаться более спокойной и сострадательной.

Полезные мысли могут помочь правильно реагировать на подобные ситуации.

### Помните



- Не само событие заставляет вас злиться, грустить, быть счастливым или несчастным
- Полезные или бесполезные мысли могут определять вашу реакцию на ситуацию
- Изменив свои мысли, вы можете изменить свои чувства

**Бесполезные мысли приводят к плохому самочувствию**

Ариана уже несколько лет ухаживает за членом своей семьи, живущим с деменцией. У нее много мыслей. От одних она начинает чувствовать себя хуже, от других – лучше.

**2. Проверьте свое понимание****Мысли, которые помогут вам почувствовать себя лучше**

**Укажите, какие мысли Арианы могут помочь ей почувствовать себя лучше?**

*Ариана может подумать, что...*

- Время, которое я уделяю себе, дарит мне силы на осуществление ухода
- Я плохо ухаживаю за человеком, если он не всегда выглядит счастливым
- Возможно, человеку, живущему с деменцией, станет лучше
- Никто не понимает, как тяжело ухаживать за человеком с деменцией
- Никто не может обеспечить уход так, как это делаю я
- Обращение за помощью к другим людям может помочь мне разделить обязанности по уходу
- Деменция – это болезнь, в ней нет ни моей, ни чьей-либо еще вины

**Помните**

- Бесполезные мысли могут привести к плохому самочувствию
- Полезные мысли важны для того, чтобы чувствовать себя лучше, и они помогут вам справляться с ситуациями более эффективно
- Чтобы чувствовать себя лучше, важно выявлять бесполезные мысли и справляться с ними

## 2. Научитесь думать по-другому, заменяя бесполезные мысли полезными

### Александр встречается своего друга Константина

Александр заботится о своем отце, живущем с деменцией. Пока он делает покупки, он встречается своего друга Константина, который спрашивает: «Как дела? Тебе нужна помощь по уходу за отцом?».

Александр рассуждает: «Если Константин спрашивает, нужна ли мне помощь, он, должно быть, думает, что я плохо забочусь об отце».

### 3. Проверьте себя



#### Как мысли влияют на наши чувства

#### Как вы думаете, что чувствует Александр?

Пожалуйста, отметьте все ответы, которые вы считаете подходящими

- Злость
- Вину
- Счастье
- Одиночество
- Печаль
- Поддержку
- Грусть

Что, если Александр вместо этого подумает про себя: «Если Константин думает, что мне нужна помощь, он, должно быть, заботится обо мне и моем отце и хочет убедиться, что у нас все хорошо?»

### 4. Проверьте себя



#### Сопоставьте чувства с полезными мыслями

#### Как сейчас чувствует себя Александр?

Пожалуйста, отметьте все ответы, которые вы считаете подходящими

- Злой
- Виноватый
- Счастливый
- Одинокий
- Печальный
- Поддерживаемый
- Расстроенный

### Помните



Иногда вы не можете изменить происходящие события, но вы можете изменить свои мысли и реакцию на них

## 1. Упражнение



### Какие у вас есть бесполезные мысли?

В предыдущем примере вы указали, какие мысли полезны, а какие могут быть бесполезны.

Ниже приведен список бесполезных мыслей.

*Пожалуйста, отметьте бесполезные мысли, которые у вас есть, или приведите дополнительные примеры*

- Я должен делать все в одиночку
- Человек, за которым я осуществляю уход, больше не беспокоится обо мне
- Когда человек, о котором я забочусь, недоволен, это означает, что я плохо ухаживаю за ним
- Может быть, человеку, за которым я осуществляю уход, станет лучше
- Я всегда должен быть доступен для человека, за которым осуществляю уход
- Я не должен думать о своих потребностях, если хочу быть хорошим помощником, осуществляющим уход
- Никто не понимает, как тяжело ухаживать за человеком с деменцией
- Никто не может обеспечить уход так, как это делаю я
- У него/неё диагностировали деменцию, и это усложнило мою жизнь
- У меня нет времени на другие дела
- Мне жаль человека, за которым я осуществляю уход
- Другим людям лучше, чем мне и человеку, за которым я осуществляю уход
- Другое:

## 2. Упражнение



### Какие у вас есть полезные мысли?

В предыдущем примере вы указали, какие мысли полезны, а какие бесполезны. Ниже приведен список полезных мыслей.

*Пожалуйста, отметьте полезные мысли, которые у вас есть, или приведите дополнительные примеры.*

- Расслабляться и отдыхать нормально, так как это поможет мне обеспечить хороший уровень ухода
- Я сниму напряжение, если поделюсь своими чувствами с другими
- Обращение за помощью к другим людям может помочь мне разделить бремя забот
- Время, которое я уделяю себе, помогает мне лучше осуществлять уход
- Деменция – это болезнь, в ней нет ни моей, ни чьей-либо еще вины
- Другое:

### Помните



Замена бесполезных мыслей полезными может помочь вам почувствовать себя лучше

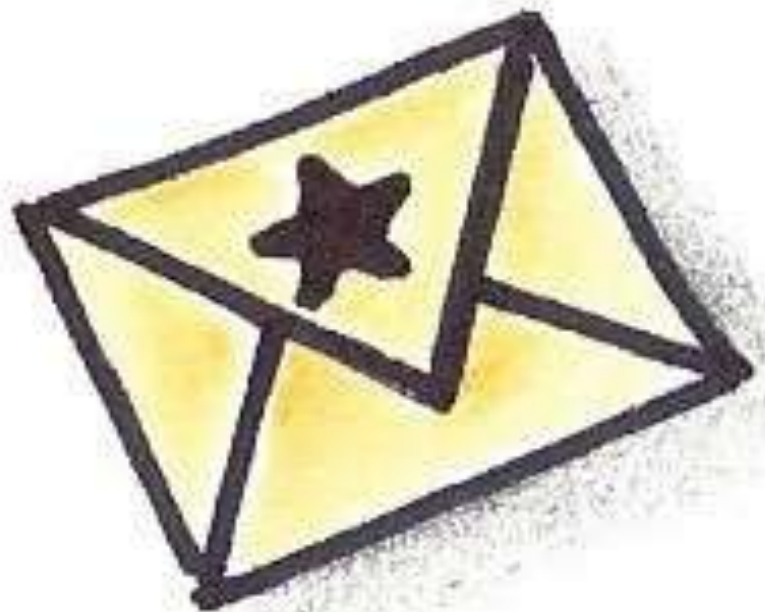


### 3. Если вы будете думать по-другому, вы почувствуете себя намного лучше

Вы не можете изменить то, что происходит, но вы можете изменить свою реакцию на эти события. Другими словами, вы не можете изменить события, но вы можете изменить свои мысли.

#### Пример 1: Владимир

Владимир ухаживает за своей женой Светланой, которая живет с деменцией. Он пишет следующее:



Имя:

Владимир

#### Что заставило вас чувствовать себя расстроенным?

*Вчера мы с женой Светланой навестили друзей. Мы пили чай вместе. Светлана уронила чашку на пол. Когда начали мыть пол, Светлана не помогла, а мешала. Она не стала извиняться за свое поведение, а наоборот рассмеялась*

#### Какие у вас были бесполезные мысли?

*Наши друзья расстроены из-за моей жены и больше не пригласят нас к себе домой*

#### Что было бы полезнее думать?

*У моей жены деменция, и она не может думать и действовать так, как раньше. Наши друзья не будут винить мою жену, поскольку я объяснил им, что у нее деменция и что ее мышление ухудшилось*

#### Какие чувства могут вызвать у вас полезные мысли?

*Вместо того, чтобы волноваться и стыдиться, я был рад провести этот день с друзьями*

**Пример 2: Лилия**

Лилия заботится о своем брате Матвее, живущем с деменцией.

Она пишет следующее:



**Имя:**

Лилия

**Что заставило вас чувствовать себя расстроенным или несчастным?**

Неделю назад к нам в гости приехала сестра. В конце дня я сказала Матвею: «Это был отличный день, правда?» Потом он сказал, что не уверен, потому что не может точно вспомнить, что мы делали. После этого он сказал, что устал и хочет спать

**Какие у вас были бесполезные мысли?**

Ничто из того, что мы делали, не имеет смысла, потому что Матвей не помнит об этом. Все рушится из-за деменции

**Что было бы полезнее думать?**

Хотя он и не помнит, что мы делали, я знаю, что у него тоже был отличный день, а это главное. Сегодня он много улыбался и продолжал говорить, как хорошо, что мы увиделись с сестрой

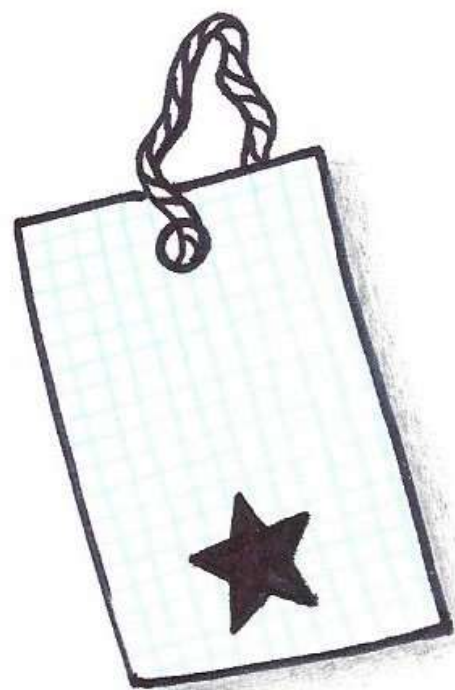
**Какие чувства могут вызвать у вас полезные мысли?**

Вместо того, чтобы грустить и переживать, я радуюсь тому дню, который мы провели с нашей сестрой



Теперь ваша очередь. В следующем упражнении вы будете работать над тем, чтобы превратить бесполезные мысли в полезные.

Попробуйте вспомнить недавнее событие, которое расстроило вас, и ответьте на приведенные ниже вопросы. Вы можете обратиться за помощью к примерам на предыдущей странице.



Имя:

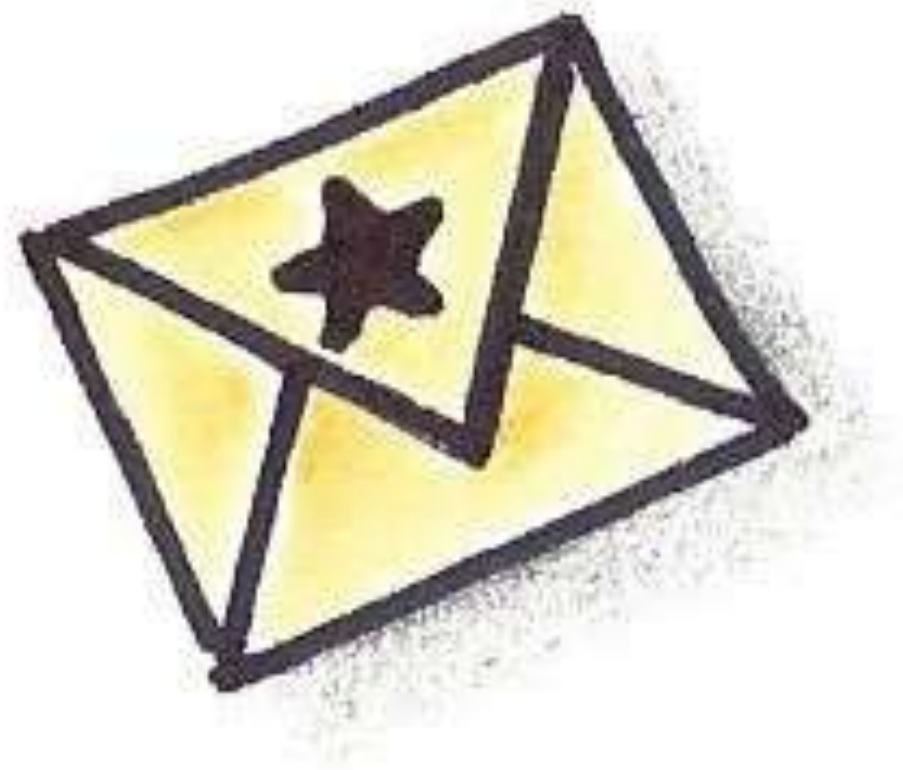
Что заставило вас чувствовать себя расстроенным или несчастным?

Какие у вас были бесполезные мысли?

Что было бы полезнее думать?

Какие чувства могут вызвать у вас полезные мысли?

Практика приводит к совершенству.  
Вы хотите попробовать еще раз?  
Пожалуйста, ответьте на вопросы ниже для  
другого события.



Имя:

Что заставило вас чувствовать себя расстроенным или несчастным?

Какие у вас были бесполезные мысли?

Что было бы полезнее думать?

Какие чувства могут вызвать у вас полезные мысли?

## Краткий обзор того, что вы узнали в этом уроке

- Вы не можете изменить то, что происходит, но вы можете изменить свою реакцию на события
- Вы можете научиться думать по-другому, заменяя бесполезные мысли полезными
- Если вы будете думать по-другому, вы будете лучше чувствовать себя

### Помните



Есть события, которые неизбежно заставляют вас чувствовать себя расстроенным, несчастным, вызывают грусть или гнев. Например, если человеку, за которым вы ухаживаете, необходимо лечь в больницу, или если вы потеряли дорогого друга или члена семьи. В таких ситуациях вы будете испытывать грусть, горе или гнев, и эти чувства вряд ли можно изменить.



**Отлично, вы закончили данный урок!**

## 1. Проверьте себя

*Чувства и мысли*

Как вы думаете, что должна сделать Анна?

- ✗ **Сказать Максиму, что она сейчас не может помочь ему с поиском ключей, и уйти.**

Это плохая идея. У Максима деменция, и он беспокоится. Он может очень расстроиться, если Анна прямо сейчас выйдет из дома.

- ✗ **Искать ключи до тех пор, пока она их не найдет.**

Это может быть полезно. Максим мог бы почувствовать себя в большей безопасности, если бы у него были ключи. Однако это повлечет за собой то, что Анна расстроится из-за задержки встречи со своей подругой и почувствует себя несчастной.

- ✗ **Сказать Максиму, что он должен быть более осторожным, чтобы не потерять свои ключи в будущем.**

Это не очень хороший совет. У Максима деменция, он не может класть вещи на свои места.

- ✓ **Подумать про себя: «У Максима деменция, и он иногда беспокоится, когда теряет вещи. Я могу потратить некоторое время на то, чтобы помочь, а затем уйти». А после позвонить подруге и объяснить, что немного задерживаюсь.**

Это хороший совет. Анна несчастна не из-за того, что Максим потерял ключи, а из-за понимания, что ей всегда нужно помогать Максиму и что она не может больше оставлять его одного. После того, как Анна позвонит своей подруге, она может помочь Максиму найти ключи, что подарит ему чувство безопасности. Тогда она сможет пойти к своей подруге.

## 2. Проверьте себя

*Мысли, которые помогут вам почувствовать себя лучше***Какие мысли Арианы могут помочь ей почувствовать себя лучше?**

- ✓ **Время, которое я уделяю себе, помогает мне лучше осуществлять уход.**

Это полезная мысль. Никто не должен чувствовать себя виноватым, если уделяет время себе. Это может дать силы человеку, помогающему своему близкому, осуществлять уход за ним в течение долгого времени.

- ✗ **Я плохо ухаживаю, если член моей семьи не всегда счастлив.**

Эта мысль сделает Ариану несчастной и грустной. Настроение человека, живущего с деменцией, зависит не только от лица, осуществляющего уход. Например, его настроение также может быть связано с деменцией, депрессией, функциональными способностями или свойствами личности.

- ✗ **Возможно, человеку, живущему с деменцией, станет лучше.**

Эта мысль может разочаровать Ариану, поскольку состояние людей с деменцией продолжает ухудшаться. Заболеваний, вызывающих деменцию, много. К сожалению, ни от одной из этих болезней пока нет лекарства.

- ✓ **Деменция – это болезнь, в ней нет ни моей, ни чьей-либо еще вины.**

Эта мысль полезна и может помочь избавиться от чувства вины.

- ✗ **Никто не понимает, как тяжело осуществлять уход.**

Эта мысль может заставить Ариану чувствовать себя расстроенной, изолированной и одинокой. Возможно, есть люди, которые не понимают, как трудно осуществлять уход за другими. Тем не менее, ваше общение с другими людьми даст им возможность лучше понять, что такое деменция, и поможет вам снять некоторое напряжение.

- ✗ **Никто не может обеспечить уход так, как это делаю я.**

Эта мысль могла заставить Ариану чувствовать себя одинокой, изолированной и находящейся под давлением обстоятельств. Хотя другие люди могут ухаживать по-другому, это не означает, что она будет плохо выполнена. Важно привлекать других людей к помощи по уходу за человеком, живущим с деменцией, чтобы избежать чрезмерной перегрузки.

- ✓ **Обращение за помощью к другим людям может помочь мне разделить обязанности по уходу.**

Это полезная мысль, которая может побудить Ариану чувствовать себя более уверенно. Вовлечение других людей в уход за больными имеет много потенциальных преимуществ. Например, у человека, осуществляющего уход, появится больше времени для себя и для отдыха, а поэтому он сможет обеспечивать уход в течение более длительного времени.

### 3. Проверьте себя



#### *Как мысли влияют на наши чувства*

Александр рассуждает: «Если Константин спрашивает, нужна ли мне помощь, он, должно быть, думает, что я плохо осуществляю уход».

#### **Как вы думаете, что чувствует Александр?**

Это бесполезная мысль, которая может заставить Александра чувствовать себя:

- ✓ Расстроенным
- ✓ Одиноким
- ✓ Печальным
- ✓ Злым
- ✓ Виноватым

### 4. Проверьте себя



#### *Сопоставьте чувства с полезными мыслями*

Александр рассуждает: «Если Константин думает, что мне нужна помощь, он, должно быть, заботится обо мне и моем отце и хочет убедиться, что у нас все хорошо».

#### **Как сейчас чувствует себя Александр?**

Это полезная мысль, которая может побудить Александра чувствовать поддержку и быть счастливым.

# Модуль

# 4

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЕЖЕДНЕВНОГО УХОДА

- Урок 1.** Еда и питье – более приятное времяпрепровождение
- Урок 2.** Еда и питье – профилактика проблем со здоровьем
- Урок 3.** Использование туалета и уход при недержании
- Урок 4.** Личная гигиена
- Урок 5.** Приятный день

# Урок 1. Еда и напитки – более приятное времяпрепровождение

Модуль  
4

Урок 1.  
Еда и напитки – более приятное времяпрепровождение

iSupport  
Руководство по мероприятиям

## Почему этот урок важен?

Деменция может по-разному влиять на процесс приема пищи и питьевой режим в зависимости от стадии протекания синдрома и состояния здоровья.

## Каким образом этот урок поможет мне?

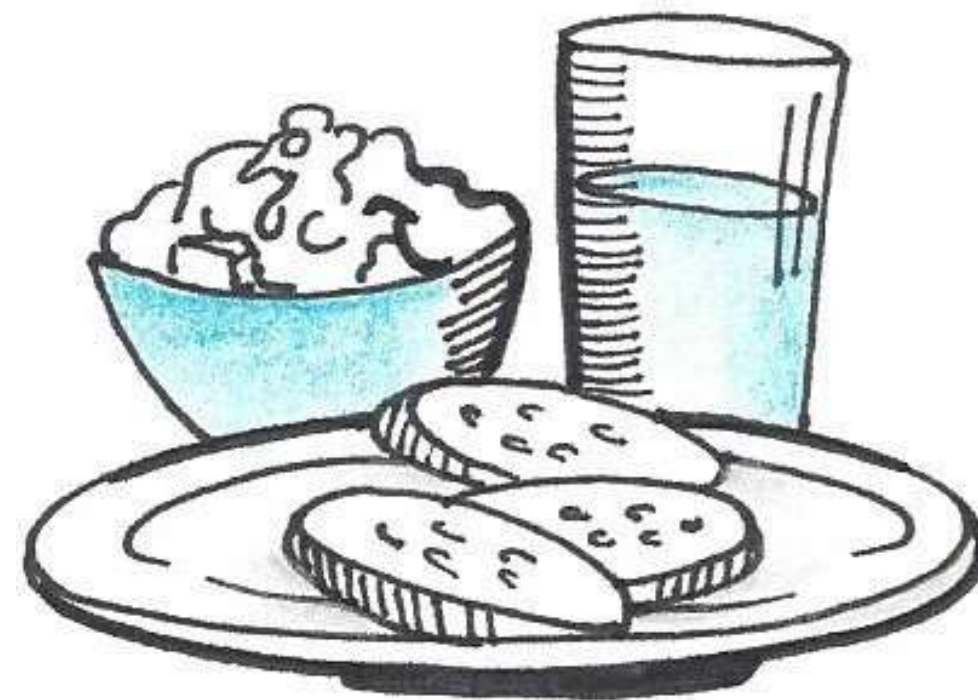
Вы узнаете, как сделать прием пищи более приятным и предотвратить обезвоживание

## Что я смогу узнать?

1. Как сделать прием пищи более приятным.
2. Как создать благоприятную атмосферу во время еды.
3. Как заботиться о состоянии здоровья, которое может влиять на процесс приема пищи и питья.
4. Как предотвратить обезвоживание.

## 1. Как сделать прием пищи более приятным

Привлечение людей с деменцией к выполнению простых задач во время приема пищи помогает максимально задействовать их навыки, повышает чувство их значимости и собственного достоинства, а также приносит удовольствие от еды.





## Рассмотрим пример

Юлия была домохозяйкой и на протяжении многих лет каждый день готовила для своей семьи. Недавно она потеряла мужа и сейчас живет с одним из сыновей. В доме сына обязанность по приготовлению еды полностью лежит на плечах Аллы, невестки Юлии. Из-за этого Юлия очень грустит в новом доме и говорит, что не хочет есть, когда ей предлагают обедать. Она не присоединяется к семье за обедом.

### Проверьте себя



#### Как сделать прием пищи более приятным

Как бы вы посоветовали семье Юлии поступить в этой ситуации?

*Пожалуйста, выберите из списка ответ, который вы считаете правильным*

- Принести обед Юлии в ее комнату
- Потребовать, чтобы Юлия присоединялась к ним за обедом
- Позволить Юлии помочь с приготовлением еды и уборкой со стола



А теперь подумайте о том, как можно привлечь человека, за которым вы осуществляете уход, к процессу приготовления и употребления еды

## 1. Упражнение

### Действия, связанные с приемом пищи

*Выберите из приведенного ниже списка все виды деятельности, которыми, по вашему мнению, человек, за которым вы осуществляете уход, все еще может заниматься и которые ему понравятся*

Мероприятия, связанные с приемом пищи	Пример
Совместный шоппинг	<input type="checkbox"/> Позвольте человеку с деменцией выбирать, какую еду и напитки ему хотелось купить на завтрак, обед и ужин
Приготовление пищи	<input type="checkbox"/> Позвольте человеку с деменцией помогать вам готовить: измельчать, мешать или сервировать блюдо
Сервировка стола	<input type="checkbox"/> Позвольте человеку с деменцией накрывать на стол к завтраку, обеду и ужину
Уборка стола	<input type="checkbox"/> Позвольте человеку с деменцией убирать посуду и приборы с обеденного стола и протирать его
Мытье или вытирание посуды	<input type="checkbox"/> Позвольте человеку с деменцией ставить посуду в раковину или мыть и вытирать ее

Если вы считаете, что человек, за которым вы ухаживаете, все еще может выполнять любое из перечисленных занятий и ему нравится это делать, возможно, вы могли бы попросить его помочь вам или попробовать выполнить эти занятия вместе в следующий раз.

## 2. Создание благоприятной атмосферы во время еды

Время приема пищи – это хорошая возможность для лиц, осуществляющих уход, показать свою заботу и поддержку человеку, живущему с деменцией. Приятная атмосфера во время еды может пробудить у человека аппетит. Давайте снова рассмотрим пример

### Пролитая или упавшая еда

У Сергея болезнь Альцгеймера, и он живет со своим старшим сыном, так как его жена скончалась год назад. Сейчас в семье четыре поколения, которые вместе едят за одним столом. Сергей считает время приема пищи лучшим временем дня. В последнее время у Сергея начали дрожать руки, и он часто проливает или роняет еду на стол и пол.

## 2. Проверьте себя



### Создание благоприятной атмосферы во время еды

#### Как бы вы посоветовали сыну Сергея поступить в этой ситуации?

*Пожалуйста, отметьте все ответы, которые вы считаете подходящими*

- Купить для Сергея в магазине адаптивные приспособления для приема пищи и напитков
- Поставить для Сергея отдельный стол в его собственной спальне, потому что пролитая и рассыпанная еда может вызвать раздражение семьи
- Организовать семейное собрание, чтобы попросить всех членов семьи подумать о более позитивных и конструктивных способах реагирования на эту ситуацию

## Состояние здоровья

Общее состояние здоровья человека с деменцией может повлиять на прием пищи и питья. Приведённые ниже мероприятия научат вас, как улучшить его состояние здоровья.

### 2. Упражнение

Состояние здоровья	Изменения, которые вы могли заметить	Рекомендуемые действия, которые вы можете попробовать
Плохой аппетит	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Не хочет принимать пищу</li> <li><input type="checkbox"/> Ест только небольшое количество пищи</li> <li><input type="checkbox"/> Долго ест даже небольшое количество пищи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Сделать еду привлекательной: использовать различные текстуры, вкусы, запахи и цвета, которые нравятся человеку</li> <li>● Дать человеку возможность есть вместе с семьей</li> <li>● Во время еды включать спокойную музыку, которая нравится ему</li> <li>● Увеличить объем физической активности, которую человек с деменцией может выполнять в течение дня</li> </ul>
Зубная боль	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Отказывается есть и пить</li> <li><input type="checkbox"/> Ведёт себя беспокойно</li> <li><input type="checkbox"/> Выражение лица, указывающее на боль</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Спросить, испытывает ли человек боль</li> <li>● Попросить его указать на область боли</li> <li>● Проверить, нет ли шатающихся зубов, язв во рту и т.д.</li> <li>● Обратиться за помощью к врачу или стоматологу</li> </ul>
Плохо подобранные зубные протезы	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Отказывается есть и пить</li> <li><input type="checkbox"/> Ведёт себя беспокойно</li> <li><input type="checkbox"/> Выражение лица, указывающее на боль</li> <li><input type="checkbox"/> Отказывается от ношения зубных протезов</li> <li><input type="checkbox"/> Бросает зубные протезы на пол</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● См. выше пункт о зубной боли</li> <li>● Убедитесь, что зубные протезы находятся в хорошем состоянии и правильно установлены</li> </ul>



## 2. Упражнение

Состояние здоровья	Изменения, которые вы могли заметить	Рекомендуемые действия, которые вы можете попробовать
Боль в теле	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Отказывается есть и пить</li> <li><input type="checkbox"/> Ведёт себя беспокойно</li> <li><input type="checkbox"/> Принимает необычные позы</li> <li><input type="checkbox"/> Выражение лица, указывающее на боль</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Спросить, испытывает ли человек боль</li> <li>● Попросить его указать на область боли</li> <li>● Обратиться за помощью к врачу</li> </ul>
Отсутствие дефекации более 7 дней	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Твердый и сухой кал</li> <li><input type="checkbox"/> Затрудненная дефекация/натуживание</li> <li><input type="checkbox"/> Ощущение неполной дефекации</li> <li><input type="checkbox"/> Тревожное или возбужденное состояние</li> <li><input type="checkbox"/> Твердый живот</li> <li><input type="checkbox"/> Тошнота и рвота</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Обратиться за помощью к врачу</li> </ul> <p><b>После разрешения проблемы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Увеличить количество клетчатки в рационе питания</li> <li>● Увеличить потребление жидкости</li> <li>● Увеличить физическую активность</li> </ul>
Диарея	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Жидкий стул</li> <li><input type="checkbox"/> Увеличение количества дефекаций</li> <li><input type="checkbox"/> Недержание мочи и трудности с контролем дефекации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Обратиться за помощью к врачу</li> </ul>
Побочные эффекты от лекарств	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Тошнота, рвота, жидкие стул или запор</li> <li><input type="checkbox"/> Не хочет принимать пищу</li> <li><input type="checkbox"/> Ест только небольшое количество пищи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Обратиться за помощью к врачу</li> </ul>

2. Упражнение



Состояние здоровья	Изменения, которые вы могли заметить	Рекомендуемые действия, которые вы можете попробовать
Потеря памяти: забывает есть или пить	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Спрашивает, когда следующий прием пищи, даже если он уже был</li> <li><input type="checkbox"/> Говорит, что голоден, даже если уже поел</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Следить за временем, регулярностью и количеством приемов пищи</li> <li>● Есть и пить вместе с подопечным</li> <li>● Обеспечить перекус между приемами пищи</li> </ul>
Депрессия	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Отказывается от еды или говорит, что не голоден</li> <li><input type="checkbox"/> Ест небольшое количество пищи</li> <li><input type="checkbox"/> Не проявляет интереса к пище</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Обратиться за помощью к врачу</li> </ul>
Потеря веса	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Забывает поесть</li> <li><input type="checkbox"/> Ест меньшее количество пищи</li> <li><input type="checkbox"/> Ест постоянное количество пищи, но все равно худеет</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Увеличить количество еды</li> <li>● Предложить продукты, которые ему нравятся</li> <li>● Увеличить количество ароматной пищи, так как вкус человека может быть нарушен</li> <li>● Обратиться за советом к врачу</li> </ul>
Увеличение веса	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ест всю еду, которую подают</li> <li><input type="checkbox"/> Ест больше, чем раньше, потому что забывает, что уже ел</li> <li><input type="checkbox"/> Помешан на еде</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Есть и пить вместе</li> <li>● Подавать порции меньшего размера</li> <li>● Убирать тарелку, когда человек скажет, что он сыт</li> <li>● Предлагать низкокалорийные блюда</li> </ul>

## 4. Профилактика обезвоживания

Люди с деменцией подвержены более высокому риску обезвоживания.

Причин этому может быть несколько:

- неспособность объяснить свои потребности;
- снижение чувства жажды;
- предлагается недостаточное количество питья;
- проблемы с глотанием на поздней стадии деменции.

Человеку, за которым вы осуществляете уход, необходимо ежедневно выпивать 8-10 стаканов (1500-2000 миллилитров) жидкости (вода, сок, не считая чая или кофе).

### Сильное обезвоживание

У Бориса болезнь Альцгеймера, но он может есть и пить без помощи своей жены Екатерины. Борис любит много гулять. Однажды жарким днем Екатерина замечает, что Борис выглядит уствшим, ходит очень медленно, а затем падает на пол. Бориса госпитализируют в местную больницу, где ему диагностируют обезвоживание. После лечения в больнице Борис поправился и снова может вернуться домой.

## 2. Проверьте себя



### Сильное обезвоживание

#### Как бы вы посоветовали Екатерине поступить в ситуации после выписки Бориса домой

*Выберите все ответы, которые считаете подходящими*

- Екатерине нужно позволить Борису самому решать, когда следует пить
- Екатерине нужно следить, чтобы Борис выпивал 8-10 стаканов воды в течение дня
- Екатерина должна записывать время и количество жидкости, которую Борис употребляет

## 3. Упражнение

**График приема пищи и напитков**

Приведенное ниже расписание предназначено для того, чтобы вы могли напомнить человеку с деменцией о том, что нужно пить достаточное количество жидкости, а также иметь возможность контролировать объем употребленной жидкости. Давайте человеку возможность самому выбирать, что он будет пить.

Время суток	Тип жидкости (например, вода)	Количество жидкости (например, 3 стакана)
Утро - Полдень		
Полдень - Обед		
Ужин - Сон		

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!**

Если у человека, за которым вы ухаживаете, есть ограничения по количеству употребляемой жидкости из-за болезни сердца, вам необходимо следовать указаниям врача относительно того, сколько жидкость в день можно употреблять.



## Краткий обзор того, что вы узнали

- Человека, за которым вы осуществляете уход, нужно поощрять и поддерживать в еде и питье
- Вы можете вовлечь человека, за которым вы осуществляете уход, в разные этапы приготовления еды, сервировки и уборки стола. Это поможет ему чувствовать себя нужным и самостоятельным
- Процесс приема пищи и напитков можно облегчить, изменив способ приготовления пищи, сервировку стола и окружающее пространство
- Вы можете улучшить состояние здоровья вашего близкого при помощи хорошего питания и регулярного питья. В этом вам может потребоваться помощь медицинских работников
- Чтобы предотвратить обезвоживание, важно побуждать человека с деменцией пить, а также напоминать ему об этом
- Записывайте и контролируйте количество потребляемой им жидкости



**Отлично, вы закончили данный урок!**

## 1. Проверьте себя

*Как сделать прием пищи более приятным*

Как семья Юлии могла поступить в этой ситуации?

**✘ Принести обед Юлии в ее комнату.**

Это не очень полезно, поскольку может еще больше изолировать Юлию от ее семьи. Юлия может почувствовать себя в новом доме нежеланной. Она потеряла мужа, собственный дом, и больше не может готовить для всей семьи как прежде.

**✘ Потребовать, чтобы Юлия присоединялась к ним за обедом.**

Это не очень хороший ответ, потому что он может рассердить Юлию и заставить ее еще больше отдалиться от семьи.

**✔ Семья Юлии должна позволить ей помогать с приготовлением пищи и уборкой.**

Это хороший ответ, потому что ее семья знает, что Юлия по-прежнему любит готовить, и поэтому должна поддержать ее и позволить заниматься тем, что ей нравится и что она все еще может делать.

## 2. Проверьте себя

*Как сделать прием пищи более приятным***Как сын Сергея мог поступить в этой ситуации?**

- ✓ **Купить для Сергея адаптивные приспособления для приема пищи и напитков в магазине.**

Это хороший ответ, потому что сын Сергея понимает, что его отец больше не может есть и пить, используя обычную посуду. Покупка адаптивной посуды может решить проблему с приемом пищи и напитков.

- ✗ **Поставить для отца отдельный стол в его собственной спальне, потому что пролитая и рассыпанная еда может вызвать раздражение семьи.**

Это не очень хорошо, потому что такая изоляция расстроит Сергея и может помешать ему спокойно есть и пить.

- ✓ **Организовать семейное собрание, чтобы попросить всех членов семьи подумать о более позитивных и конструктивных способах реагирования на ситуацию во время приема пищи.**

Это хороший ответ, потому что сын Сергея старается создать для всех позитивную атмосферу во время еды.

## 3. Проверьте себя

*Как сделать прием пищи более приятным*

Как Екатерина может поступить после того, как Бориса выпишут домой?

**✗** Екатерине нужно позволить Борису самому решать, когда следует пить

Этот ответ не так хорош, хотя при этом Екатерина уважает самостоятельность Бориса. Поскольку у людей с деменцией снижено чувство жажды, может быть небезопасно оставлять за ними право решать, пить или нет, не напоминая им об этом. Если не напомнить и не контролировать количество употребленной жидкости, Борис может снова подвергнуться обезвоживанию и потерять сознание.

**✓** Екатерине нужно следить, чтобы Борис выпивал 8-10 стаканов воды в течение дня.

Это удачный ответ. Екатерина замечает, что Борис может забывать пить, поэтому старается помочь мужу каждый день пить достаточное количество воды.

**✓** Екатерина записывает время и количество жидкости, которую Борис употребляет.

Это удачный ответ. Может быть полезно установить график приема жидкости и записывать количество стаканов, которые Борис выпивает с утра и до вечера. При этом необходимо помнить, что употребление напитков после обеда потенциально может увеличить количество посещений туалета в ночное время.

## Урок 2. Прием пищи, питья и профилактика проблем со здоровьем

### Почему этот урок важен?

Деменция может по-разному влиять на процесс приема пищи и питья в зависимости от стадии деменции и состояния здоровья.

### Каким образом этот урок поможет мне?

Вы узнаете, как улучшить процесс приема пищи и питья, предотвратить потерю веса и способствовать безопасному употреблению пищи и питья.

### Что я смогу узнать?

1. Как улучшить питание и предотвратить потерю веса.
2. Как помочь человеку, за которым вы осуществляете уход, безопасно питаться и предотвратить аспирационную пневмонию

### 1. Улучшить питание и предотвратить стресс

На поздних стадиях деменции человек с деменцией может испытывать трудности при жевании и глотании. Также из-за старения и деменции может снижаться обоняние, вкусовое восприятие и зрение. Это может оказывать негативное влияние на здоровье человека. Депрессия и изменения в режиме питания также могут усложнить процесс приема пищи и пищеварения.

#### Рассмотрим пример

У Маргариты уже 9 лет деменция, и о ней заботится дочь Елизавета. В последнее время Елизавета замечает, что ее мать спит в течение дня, и после этого ее очень трудно разбудить. Елизавета не хочет тревожить сон мамы. Из-за этого Маргарита не ест в обычное для нее время. Недавний осмотр у врача показал, что Маргарита похудела на 2,5 кг с момента последнего посещения врача, который был 5 недель назад (5% от ее массы тела).

## 1. Проверьте себя

*Как улучшить питание и предотвратить потерю веса***Что бы вы посоветовали Елизавете сделать, чтобы улучшить питание Маргариты?**

*Выберите все ответы, которые считаете подходящими*

- Быть гибкой, подавать еду, когда мать бодрствует
- Вести записи в дневнике, что и как часто ест мама
- Убедиться, что у Маргариты есть доступ к продуктам, которые она любит

**2. Помогите человеку, за которым вы осуществляете уход, безопасно питаться и предотвратить аспирационную пневмонию**

Люди с деменцией могут столкнуться с перечисленными ниже проблемами

- Люди с деменцией могут быть не в состоянии понять, что можно или нельзя есть. Они могут есть непищевые продукты, которые находятся в пределах досягаемости, когда чувствуют голод. Поэтому храните непищевые продукты и химические вещества в труднодоступном месте.
- Если у человека тяжелая стадия деменции, у него могут возникнуть трудности с глотанием, которые, в свою очередь, могут вызвать легочную инфекцию, называемую аспирационной пневмонией. Аспирационная пневмония возникает, когда пища проглатывается неправильным образом и попадает в легкие человека, а не в желудок. Это может привести к инфекции. Чтобы предотвратить эту опасную для жизни проблему, возможно, потребуется изменить методы приема пищи, питья и кормления.

## Несъедобные вещи

У Владислава уже 10 лет деменция, и за ним ухаживает его жена Элла. Элла внимательно наблюдает за мужем в течение дня. В последнее время Элла стала замечать, что мыло, которое она кладёт на кухню и в ванную, исчезает. Также она замечает, что ее муж ест цветы, которые она покупает и ставит в вазу на обеденный стол. Она видит, как Владислав идет на кухню и по ошибке берет бутылку с соевым соусом или даже со средством для мытья посуды, чтобы попить.

### 2. Проверьте себя



#### *Несъедобные вещи*

#### **Как, по-вашему, стоит поступить Элле?**

*Выберите все ответы, которые считаете подходящими*

- Понять, что бытовую химию, в том числе жидкость для мытья посуды, необходимо хранить в закрытом шкафу
- Оставить часть используемых в быту непищевых продуктов в пределах досягаемости, поскольку Владиславу следует научиться тому, что их есть нельзя

## Помощь человеку для безопасного приема пищи

Луиза прикована к постели и живет с деменцией уже 10 лет. Ее муж Владимир помогает ей принимать пищу. Недавно он заметил, что Луиза стала с трудом проглатывать даже мягкую пищу, которую он готовит для нее. Также он заметил, что она кашляет, когда что-нибудь пьет. Позже у нее поднялась температура, и ее госпитализировали в больницу.

Луизе диагностировали аспирационную пневмонию. После месяца лечения в больнице Луизе стало лучше, и ее выписали домой. Врач назначает Луизе здоровое и мягкое питание и рекомендует использовать загустители для напитков для предотвращения аспирационной пневмонии в будущем.

### 3. Проверьте себя



#### Помощь человеку для безопасного приема пищи

#### Как, по-вашему, следует поступить Владимиру?

Выберите все ответы, которые считаете подходящими

- Научиться готовить для Луизы здоровую мягкую пищу и загущенные напитки
- Не обращать внимание на то, как сидит Луиза во время приема пищи

### Совет



Здоровую мягкую пищу можно приготовить вручную, без использования блендера. Загущенные напитки можно приготовить, добавляя в воду или другие жидкости кукурузную муку при нагреве и помешивая до загустения.

**Примечание:** во многих странах в супермаркетах продаются специальные смеси-загустители.



## Краткий обзор того, что вы узнали

- Вы можете скорректировать режим питания человека, за которым вы ухаживаете, чтобы улучшить качество питания
- Вы можете помочь человеку с деменцией есть и пить безопасно, если будете хранить несъедобные вещи и бытовую химию в труднодоступном месте
- Вы можете предотвратить аспирационную пневмонию за счет того, что будете предлагать своему близкому человеку подходящие ему по консистенции продукты питания и напитки, а также будете следить за тем, чтобы человек во время приема пищи сидел ровно и с прямой спиной



**Отлично, вы закончили данный урок!**

## 1. Проверьте себя

*Как улучшить питание и предотвратить потерю веса*

Что бы вы посоветовали Елизавете сделать, чтобы улучшить питание Маргариты?

- ✓ **Быть гибкой, подавать еду, когда ее мать бодрствует.**

Это удачный ответ. Людям на поздних стадиях деменции требуется больше времени для отдыха, поэтому гибкость в части планирования времени приема пищи будет очень полезна, поскольку иначе есть риск, что они пропустят время приема пищи из-за сна.

- ✓ **Вести дневник записей о том, что и как часто ела ее мать.**

Это удачный ответ. Вести записи о том, что ели люди с деменцией – это важно. Таким образом лицо, осуществляющее уход, сможет лучше понять, сколько и какой пищи нужно для того, чтобы составить полноценный рацион питания.

- ✓ **Убедиться, что у Маргариты есть доступ к продуктам, которые она любит.**

Это удачный ответ. Елизавете нужно выяснить, какая еда Маргарите нравилась до диагностирования деменции? Что ей нравится есть сейчас?

## 2. Проверьте себя

*Несъедобные вещи*

Как, по-вашему, следует поступить Элле?

- ✓ **Понять, что бытовую химию, в том числе жидкость для мытья посуды, необходимо хранить в закрытом шкафу.** Это удачный ответ. Хранение таких опасных вещей вне досягаемости поможет защитить человека с деменцией.
- ✗ **Оставить часть используемых в быту непищевых продуктов в пределах досягаемости, поскольку Владиславу следует научиться тому, что их есть нельзя.** Это неудачный ответ. У людей на поздних стадиях деменции может меняться представление о том, что они могут, а что не могут есть. Очень важно хранить опасные вещи в недоступном для них месте.

## 3. Проверьте себя

*Помощь человеку в безопасном приеме пищи*

Как Владимир может помочь Луизе?

- ✓ **Научиться готовить для Луизы здоровую мягкую пищу и загущенные напитки.** Это удачный ответ. Приготовление здоровой и мягкой пищи, а также сгущенных напитков позволит избежать проблем со здоровьем, а также позволит людям с деменцией продолжать самостоятельно есть, пить и поддерживать здоровый вес
- ✗ **Не обращать внимание на то, как сидит Луиза, когда ей помогают во время приема пищи.** Это неудачный ответ. Нужно постараться, чтобы Луиза сидела ровно и с прямой спиной, поскольку так ей будет легче есть и пить, и это поможет предотвратить аспирационную пневмонию.

## Урок 3. Использование туалета и уход при недержании

### Почему этот урок важен?

Ошибки при пользовании туалетом и недержание мочи могут привести к возникновению у человека с деменцией инфекций и других проблем со здоровьем, а также к низкой самооценке и прекращению социальной активности.

### Каким образом этот урок поможет мне?

Данный урок поможет вам обратить внимание на вопросы здоровья и помогать человеку, за которым вы ухаживаете, при использовании туалета и в уходе за ним при недержании.

### Что я смогу узнать?

1. Возможные решения в случае таких проблем, как мочеиспускание на пол или недержание мочи.
2. Использование гигиенических средств и приспособлений в случае недержания

### 1. Возможные решения в случае таких проблем, как мочеиспускание на пол или недержание мочи

#### Мочеиспускание на пол

Деменция может повлиять на способность человека находить дорогу в ванную комнату и идентифицировать туалет и/или туалетное сиденье.

В таких ситуациях вы не должны обвинять человека с деменцией или наказывать его, поскольку такая реакция вызовет стресс и у него, и у вас. Небольшие изменения в вашем доме могут помочь таким людям пользоваться ванной комнатой.

## Рассмотрим пример

Алина осуществляет уход за своим мужем Антоном, у которого несколько лет назад была обнаружена сосудистая деменция. Антон в состоянии самостоятельно, без чьей-либо помощи, сходить в туалет, но недавно Алина увидела, как Антон мочится на пол рядом с туалетом.

### 1. Проверьте себя

#### *Как предотвратить мочеиспускание на пол*

#### Как, по-вашему, следует реагировать Алине?

*Выберите правильный ответ*

- Внести простые изменения в обстановку и одежду, например, закрепить на дверях туалета и ванной комнаты соответствующие картинки, использовать туалетные сиденья контрастного цвета или сменить брюки Антона на такие, в которых не используется ремень, чтобы ему было удобнее снимать их
- Сказать своему супругу Антону, что он создает проблемы, и в качестве наказания не брать его на прогулку

### Совет

Ниже приведено несколько советов на случай, если человек, за которым вы ухаживаете, испытывает трудности при пользовании туалетом.

- Разместите на двери туалета изображение, чтобы человеку было легче его найти
- Показывайте дорогу в туалет, если человек сам не может сориентироваться
- Предусмотрите ночники в коридоре по пути из спальни в туалет
- Используйте туалетные сиденья контрастных цветов
- Замените брюки человека на такие, которые легче снимать
- Если человек забыл, как пользоваться туалетом, терпеливо объясните ему последовательность действий

## Какие еще факторы могут влиять на ситуацию с мочеиспусканием на пол или недержанием мочи?

Влияющие факторы	Рекомендуемые решения
Слишком далеко идти до туалета	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проводите человека, за которым вы ухаживаете, в туалет</li> <li>• Поставьте, при необходимости, в ночное время возле кровати стул-туалет</li> </ul>
Туалет находится на удалении от дома	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Предусмотрите в спальне и в доме ночники</li> <li>• Поставьте возле кровати стул-туалет, чтобы человек мог воспользоваться им, не выходя из дома</li> </ul>
Человек не может найти туалет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разместите на двери туалета соответствующую картинку</li> </ul>
Недостаточно контрастный цвет туалетного сиденья	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Замените туалетное сиденье, выбрав более контрастный цвет</li> </ul>
Недостаточное освещение в коридоре	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обеспечьте достаточное освещение в коридоре</li> </ul>
Недостаточное освещение в самом туалете	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обеспечьте достаточное освещение в туалете</li> </ul>

Влияющие факторы	Рекомендуемые решения
Узкие двери в туалет, не позволяющие человеку нормально войти или въехать на инвалидном кресле	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Расширьте дверной проем, чтобы человек мог нормально войти или въехать в туалет на инвалидном кресле</li> </ul>
Нарушения зрения	<ul style="list-style-type: none"> <li>● В течение дня сопровождайте человека, за которым вы ухаживаете, в туалет</li> <li>● Поставьте в ночное время возле кровати стул-туалет</li> </ul>
Человек не способен самостоятельно снять брюки	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Замените брюки на такие, которые легко расстегивать и снимать</li> <li>● Помогайте человеку, за которым вы ухаживаете, надевать и застегивать брюки при необходимости</li> </ul>
Человек забывает, что нужно делать в туалете	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Напоминайте человеку, за которым вы ухаживаете, о том, что необходимо сделать</li> <li>● Терпеливо объясняйте последовательность действий по пользованию туалетом</li> </ul>

## Мочеиспускание в общественных местах

Деменция может мешать человеку нормально объяснить свои потребности, например, необходимость сходить в туалет или ванную комнату. Кроме того, деменция может влиять на мнение человека о том, что является нормальным и чего не следует делать в общественных местах.

Вы можете предотвратить инциденты недержания посредством соблюдения стандартного распорядка дня, в соответствии с которым вы будете помогать человеку, за которым ухаживаете, посещать туалет. Полезно будет выяснить, как часто этот человек посещал туалет до того, как был поставлен диагноз деменция. Также вы можете определить, пора ли человеку, за которым вы ухаживаете, идти в туалетную комнату, исходя из его поведения, например, возбужден ли он, испытывает ли стресс, становится ли беспокойным или тревожным.

### Рассмотрим пример

Кирилл присматривает за своей матерью Галиной, которой 5 лет назад диагностировали деменцию. Обычно Кирилл берет свою мать с собой за покупками в магазины, расположенные по соседству, поскольку ей нравится общаться с людьми.

Недавно Кирилл заметил, что его мать потеряла контроль над мочевым пузырем во время такой прогулки.

## 2. Проверьте себя



### *Как справляться с недержанием мочи*

#### Как, по-вашему, следует реагировать Кириллу?

*Выберите правильный ответ*

- Поскольку для Кирилла такая ситуация неловкая, ему следует перестать водить свою мать по магазинам
- Кириллу следует контролировать, чтобы перед тем, как отправиться по магазинам, его мать сходила в туалет



Чтобы лучше контролировать потенциальное недержание мочи или кала, полезно заполнять дневник посещения туалета.

**График посещения туалета**

**Дата:** \_\_\_\_\_

Время	Число походов в туалет	Количество раз, когда произошло недержание мочи или кала	Возможные причины данной ситуации, по вашим наблюдениям?
06:00-09:00			
09:00-12:00			
12:00-15:00			
15:00-18:00			
18:00-21:00			
21:00-00:00			
00:00-03:00			
03:00-06:00			

## 2. Использование гигиенических средств и приспособлений в случае недержания

На поздних стадиях деменции человек может быть не в состоянии контролировать мочеиспускание и дефекацию. Перед тем, как использовать какие-либо гигиенические средства и приспособления в случае недержания, вам следует посоветоваться со специалистом, чтобы он помог вам определить причины недержания, поскольку они могут быть излечимы и, следовательно, обратимы.

### Совет



Существует огромное количество одноразовых и/или многоразовых гигиенических средств, прокладок и приспособлений, которые используются при недержании. При выборе продукции вам следует учесть ее стоимость, эффективность, комфорт и удобство в использовании.

Для лежачих мужчин хорошим решением может стать использование мочеприёмников. Некоторые из них предусматривают предотвращение вытекания мочи в обратном направлении.

## Рассмотрим пример

У Наташи поздняя стадия болезни Альцгеймера. Она проживает вместе с семьей сына. За Наташей ухаживает ее невестка Марина. Поскольку Наташа не может контролировать мочеиспускание и дефекацию, врач предложил Марине попробовать использовать урологические прокладки.

Сначала Марина столкнулась с рядом проблем:

- Наташа постоянно вытаскивала прокладку и кидала ее на пол
- Даже при использовании прокладки нижнее белье Наташи оставалось влажным
- У Наташи появились воспаления на коже в области гениталий

## 3. Проверьте себя



### *Использование средств личной гигиены*

#### **Как, по-вашему, следует реагировать Марине?**

*Выберите правильный ответ*

- Марине следует заставить Наташу пользоваться прокладками
- Марине следует напоминать своей свекрови посещать ванную комнату в определенные часы, если она не делает этого самостоятельно

## Совет



Ниже приведено несколько советов по уходу в случае недержания.

Проблемы	Возможные причины	Рекомендуемое решение
Постоянное вытаскивание прокладки и бросание ее на пол	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Человек чувствует себя некомфортно с прокладкой</li> <li>● Размер прокладки неправильный</li> <li>● Прокладка мокрая и нуждается в замене</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Проверьте, подходящего ли размера выбраны прокладки</li> <li>● Своевременно меняйте ставшие влажными прокладки</li> <li>● Проконсультируйтесь с врачом относительно поведения человека в такой ситуации</li> </ul>
Нижнее белье остается мокрым даже при использовании урологических прокладок	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Неправильный размер прокладки</li> <li>● Отсутствует график посещения туалета</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Используйте прокладки нужного типа и нужного размера</li> <li>● Установите график посещения туалета, чтобы минимизировать использование прокладок</li> </ul>
Воспаление или раздражение кожи в области гениталий	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Прокладки повреждают кожу</li> <li>● Неподходящий размер прокладки и несвоевременная замена намокших прокладок могут привести к возникновению кожной инфекции</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Подберите подходящий тип и размер прокладок</li> <li>● Вовремя меняйте намокшие прокладки и поддерживайте гигиену в области гениталий</li> <li>● Используйте защитные кремы или лосьоны, которые будут поддерживать здоровое состояние кожи</li> </ul>
Лихорадка, боль, сильный запах мочи	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Инфекции мочевыводящих путей провоцируются рядом факторов, включая недержание мочи и плохую гигиену в области гениталий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Посетите врача</li> <li>● Поддерживайте потребление 6-8 стаканов воды или сока в день, за исключением случаев, когда человек должен ограничивать потребление жидкости</li> <li>● Поддерживайте надлежащую гигиену в области гениталий</li> </ul>

## Краткий обзор того, что вы узнали

- Не обвиняйте человека, если случилась ситуация, связанная с мочеиспусканием на пол или недержанием
- Измените обстановку в квартире, чтобы сократить количество случаев недержания (например, повесьте изображение туалета на дверь ванной комнаты)
- Чтобы сократить количество инцидентов, регулярно отводите человека с деменцией в туалет
- Определите периодичность посещений туалета, основываясь на том, каковы были привычки у человека до того, как была выявлена деменция
- Если такие изменения не помогут, то приобретите соответствующие гигиенические средства и приспособления
- Помните, что при неправильном использовании гигиенические средства, применяемые при недержании, могут вызывать раздражение кожи и инфекции
- Соблюдайте надлежащую гигиену области гениталий, чтобы снизить риск инфекции мочевыводящих путей
- Если человеку с деменцией не предписано ограничение приема жидкости, то старайтесь, чтобы он выпивал 6-8 стаканов воды или сока в день для предотвращения инфекции мочевыводящих путей

### Совет



Больше советов о том, как контролировать свое эмоциональное восприятие см. в Уроке 3. Мыслить по-другому в Модуле 3.



**Отлично, вы закончили данный урок!**

## 1. Проверьте себя

*Как предотвратить мочеиспускание на пол*

Как, по-вашему, следует реагировать Алине?

- ✓ **Внести простые изменения в обстановку и одежду, например, закрепить на дверях туалета и ванной комнаты соответствующие картинки, использовать туалетные сиденья контрастного цвета или сменить брюки Антона на такие, в которых не используется ремень, чтобы ему было удобнее снимать их**

Это самая правильная реакция. Люди с деменцией могут испытывать трудности с тем, чтобы найти туалет и правильно воспользоваться им, поэтому такие изменения могут помочь Антону.

- ✗ **Сказать своему супругу Антону, что он создает проблемы, и в качестве наказания не взять на ежедневную прогулку.**

Это неправильное решение. Вам никогда не следует угрожать таким образом людям с деменцией. Антону будет очень стыдно и неловко, такая реакция может сильно опечалить его.

## 2. Проверьте себя

*Как справляться с недержанием мочи*

Как, по-вашему, следует реагировать Кириллу?

**✘** Поскольку для Кирилла такая ситуация неловкая, ему следует перестать водить свою мать по магазинам.

Это не самый удачный ответ, поскольку его мать будет лишена важного для нее и доставляющего удовольствие дела.

**✓** Кириллу следует контролировать, чтобы перед тем, как отправиться по магазинам, его мать сходила в туалет.

Это удачный ответ. Это очень хороший способ помочь Галине предотвратить недержание мочи.

## 3. Проверьте себя

*Использование средств личной гигиены*

Как, по-вашему, следует реагировать Марине?

**✘** Марине следует заставить Наташу пользоваться прокладками.

Это неправильный ответ! Очень важно выяснить, почему человек с деменцией может чувствовать дискомфорт при использовании прокладки. Правильно ли выбран размер прокладки? Или прокладка намокла и необходимо ее заменить?

**✓** Марине следует напоминать своей свекрови пользоваться туалетом в определенные часы, если она не делает этого самостоятельно.

Это самая правильная реакция. Запланированные посещения туалета могут помочь минимизировать количество случаев недержания и необходимости замены прокладки.

## Урок 4. Личная гигиена

Модуль

4

Урок 4.  
Личная гигиена

### Почему этот урок важен?

Деменция влияет на способность людей поддерживать личную гигиену, например, чистить зубы, принимать душ/ванну и расчесывать волосы. Следовательно, очень важно помогать человеку ухаживать за собой. Ненадлежащая личная гигиена может привести к возникновению инфекций, низкой самооценке и прекращению социальной активности человека с деменцией.

### Каким образом этот урок поможет мне?

Данный урок поможет вам продумать вопросы здоровья человека, за которым вы ухаживаете, и помочь ему в части соблюдения личной гигиены.

### Что я смогу узнать?

1. Изменение окружающего пространства с целью упрощения процесса соблюдения личной гигиены.
2. Советы по ежедневной процедуре одевания, уходу за ротовой полостью и помощи в проведении водных процедур.

### 1. Изменение окружающего пространства с целью упростить личную гигиену

Человек может быть неспособен поддерживать личную гигиену по разным причинам. Одна из причин заключается в том, что люди, живущие с деменцией, могут забывать где находятся предметы личной гигиены и для каких целей служит тот или иной предмет.

Например, если он не может найти зубную щетку из-за проблем с памятью, то ему будет трудно почистить зубы.

Однако, вы можете немного изменить окружающее пространство, чтобы человеку легче было найти необходимые предметы.



## Рассмотрим пример

У Мариам болезнь Альцгеймера, но она в состоянии без помощи членов семьи поддерживать личную гигиену.

Недавно ее муж Руслан заметил, что она села за стол завтракать в ночной рубашке, с неумытым лицом, с непричесанными волосами и без обычного макияжа.

### 1. Проверьте себя



#### *Содействие личной гигиене*

#### Как, по вашему мнению, следует отреагировать Руслану?

*Выберите правильный ответ*

- Расположить предметы личной гигиены в порядке их использования и подписать каждый большими печатными буквами и разным цветом, чтобы Мариам могла все прочесть
- Попросить невестку проводить Мариам в ванную комнату и помочь ей умыться и переодеться, а после этого присоединиться к завтраку

Возможны разные причины, по которым Мариам перестала приводить себя в порядок перед завтраком. Одной из них может быть депрессия. Более подробно о депрессии см. Урок 4. Депрессия, тревожность или апатия в Модуле 5.

### Совет



Ниже приведено несколько советов, как помочь человеку с деменцией самостоятельно ухаживать за собой:

- Чтобы он мог найти ванную комнату или туалет, прикрепите табличку с изображением или словами на дверь или самостоятельно провожайте человека в ванную комнату или туалет
- Чтобы ему было легче находить предметы личной гигиены, сделайте так, чтобы эти предметы были более заметны, подпишите их, расположите последовательно, используйте контрастные цвета
- Чтобы помочь открывать и закрывать кран, используйте цветные таблички, указывающие направления движений для открытия и закрытия крана, объясняйте человеку, как открывать и закрывать кран, помогайте при необходимости

## 2. Советы по ежедневной процедуре одевания, уходу за ротовой полостью и помощи в проведении водных процедур

### Трудности с выбором нужной одежды или с тем, как одеться надлежащим образом

Деменция может повлиять на способность человека выбирать одежду и одеваться надлежащим образом.

Вы можете помогать человеку, за которым ухаживаете, выбирать одежду и одеваться так, чтобы максимально использовать сохраняющиеся у него навыки.

Вам не следует брать на себя те задачи, которые человек с деменцией может выполнять самостоятельно.



### Рассмотрим пример

У Анатолия болезнь Альцгеймера, уход за ним осуществляет его жена Дарья. Анатолий привык вечером выбирать одежду, которую он наденет на следующий день.

Недавно Дарья обнаружила, что Анатолий стал забывать это делать и начал надевать одну и ту же одежду каждый день. Также она заметила, что Анатолий застегивает не все пуговицы на рубашке, не застегивает ремень и забывает завязать шнурки.

## 2. Проверьте себя



### Одевание

#### Как, по-вашему, следует реагировать Дарье?

Выберите правильный ответ

- Сказать Анатолию, что ему не следует быть таким неряшливым и самой выбирать одежду и одевать его
- Напоминать Анатолию накануне вечером выбирать одежду, подсказывать, что необходимо застегивать пуговицы и ремень, а также завязывать шнурки. Или посоветовать ему надевать брюки, которые можно носить без ремня и носить обувь без шнурков

## Трудности при чистке зубов

Деменция влияет не только на память, но и на способности в части организации, координации и концентрации, которые необходимы для ухода за ротовой полостью. Ненадлежащий уход за ротовой полостью может стать одной из причин плохого аппетита, инфекций зубов и десен, а также иных проблем со здоровьем.

Когда вы помогаете человеку чистить зубы, то цель состоит в том, чтобы он по максимуму делал это сам, исходя из сохраняющихся у него навыков.

## Рассмотрим пример

У Игоря болезнь Альцгеймера, но он может чистить зубы без посторонней помощи. Недавно жена Игоря, Лиля, заметила, что ее муж оставляет за собой большой беспорядок в ванной: пол и столешница забрызганы и испачканы водой и зубной пастой. Также она стала замечать, что ее муж не в состоянии почистить зубы так, как он делал это раньше, а также он не может самостоятельно вставить свои зубные протезы.

### 2. Проверьте себя



#### *Содействие уходу за ротовой полостью*

#### Как, по-вашему, следует реагировать Лиле?

*Выберите правильный ответ*

- Самостоятельно поставить Игорю зубные протезы, не спрашивая его, как он к этому отнесется
- Дать Игорю пошаговую инструкцию, как чистить зубы, и хвалить его всякий раз, когда он делает это правильно

## 1. Упражнение



Выберите из списка ниже все действия, касающиеся процесса ухода за ротовой полостью, в которых человеку, за которым вы ухаживаете, требуется помощь

- Выдавливание зубной пасты на зубную щетку
- Чистка зубов
- Споласкивание и промывание ротовой полости
- Использование зубной нити или зубочистки
- Нанесение бальзама на губы, если необходимо их увлажнение
- Проверка признаков инфекции ротовой полости или больных зубов, если это необходимо
- Снятие, промывание, очистка и хранение зубных протезов, если это необходимо



## Трудности при уходе за собой и принятии ванны/душа

Деменция может также влиять на способность человека мыть голову и принимать душ или ванну. Человек, живущий с деменцией, может рассматривать помощь в личной гигиене как вмешательство в свое личное пространство или даже как угрозу безопасности. Поэтому он может отказываться от любой помощи или сопротивляться ей.

### Рассмотрим пример

У Павла болезнь Альцгеймера, и за ним ухаживает его жена Юлианна. В силу возраста, у Юлианны уже не хватает сил помогать Павлу мыться, поэтому семья приняла решение, что три их зятя могут по очереди помогать Павлу принимать душ.

Старший зять хорошо относится к Павлу и заверил его, что сможет помочь ему принять душ, не доставляя никакого дискомфорта. Он сопроводил Павла в ванную комнату и начал помогать раздеваться. Неожиданно Павел оттолкнул его, стал кричать и прогонять зятя

## 2. Проверьте себя



### *Сопротивление помощи при принятии душа или ванны*

#### Как, по-вашему, следует реагировать семье Павла?

*Выберите правильный ответ*

- Поскольку семья понимает, что Павел принял зятя за постороннего человека, то Юлианна принимает решение, что будет присутствовать в ванной комнате в то время, когда их зять будет помогать Павлу с купанием
- Им следует сказать Павлу, что он должен быть благодарен за помощь, которую получает, и если он будет продолжать вести себя подобным образом, то они отправят его в дом престарелых

Когда вы помогаете человеку поддерживать личную гигиену, спрашивайте его о том, в какой форме он хотел бы получить такую помощь, и при возможности обязательно учитывайте его пожелания. Заверьте его, что он будет находиться в безопасности и не почувствует дискомфорта.

Люди с деменцией могут оказывать сопротивление, когда им помогают поддерживать личную гигиену, или даже вести себя агрессивно, как было показано на примере Павла. Чтобы узнать больше о том, как предотвратить агрессию или как вести себя во время ее проявления, смотрите Урок 3. Агрессия в Модуле 5.

### Совет



Ниже приведено несколько советов относительно помощи при водных процедурах:

- Выясните, в какое время суток человек, за которым вы ухаживаете, предпочитает принимать душ/ванну.
- Перейдите от принятия душа/ванны на обтирание тела мокрой губкой (примечание: организовать принятие ванны наиболее сложно, поскольку в ванне можно упасть, и, кроме того, лицу, осуществляющему уход, может быть тяжело помогать человеку выбраться из ванны)
- Если человек принимает душ или ванну, то поверхность должна быть не скользкой, либо, чтобы снизить риск падения, должен использоваться специальный коврик для душа.
- Могут помочь адаптивные сиденья или приспособления, такие как поручни и стулья для душа.
- Если человек, живущий с деменцией, боится воды, то постарайтесь сделать напор воды поменьше.

## 2. Упражнение



Выберите все действия в процессе поддержания личной гигиены, в которых человеку, за которым вы ухаживаете, требуется помощь.

Пошагово помогите ему научиться выполнять необходимые действия.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Выбор одежды для носки в течение дня   | <input type="checkbox"/> Мытье головы/тела во время принятия душа/ванны                          |
| <input type="checkbox"/> Выкладывание на пол противоскользящих ковриков   | <input type="checkbox"/> Бритье  |
| <input type="checkbox"/> Снятие и надевание пижамы  | <input type="checkbox"/> Использование полотенца для того, чтобы вытереть волосы/тело            |
| <input type="checkbox"/> Мытье и вытирание рук  | <input type="checkbox"/> Применение увлажняющего крема или других косметических средств для тела |
| <input type="checkbox"/> Мытье и вытирание лица   | <input type="checkbox"/> Проверка кожи на наличие воспалений/раздражений/язв                     |
| <input type="checkbox"/> Мытье и вытирание ног  | <input type="checkbox"/> Одевание после душа/ванны   |
| <input type="checkbox"/> Мытье и вытирание области гениталий  | <input type="checkbox"/> Расчесывание волос  |
| <input type="checkbox"/> Вытирание всего тела после водных процедур   | <input type="checkbox"/> Использование фена для сушки волос                                      |
| <input type="checkbox"/> Смена одежды для сна на дневную  | <input type="checkbox"/> Нанесение макияжа   |
| <input type="checkbox"/> Подготовка к принятию душа/ванны   | <input type="checkbox"/> Подстригание ногтей на руках и ногах                                    |
| <input type="checkbox"/> Открывание крана, настройка требуемой температуры воды, подготовка к принятию ванны/душа |  |

## Краткий обзор того, что вы узнали

- Поощряйте самостоятельное осуществление человеком с деменцией личной гигиены и ухода за ротовой полостью как можно дольше в рамках сохранившихся у него навыков
- Вносите изменения в окружающее пространство, например, раскладывая предметы для совершения того или иного действия в порядке их использования, поощряйте самостоятельный выбор подходящей одежды
- Вовлекайте человека, за которым вы ухаживаете, в принятие решений по рутинным вопросам, например, какую именно одежду надеть в данный момент
- Учитывайте, что недостаточная помощь в уходе за собой может вызвать нервозность или агрессию
- Проявляйте сострадание и пытайтесь понять, почему человек сопротивляется, когда ему помогают в процедурах по поддержанию личной гигиены



**Отлично, вы закончили данный урок!**



## 1. Проверьте себя

*Содействие личной гигиене*

Как, по-вашему, следует реагировать Алине?

✓ **Расположить предметы личной гигиены в порядке их использования и подписать каждый большими печатными буквами и разным цветом, чтобы Мариам могла все прочитать.**

Это удачный ответ. Люди с деменцией могут терять способность находить предметы, если они не лежат на видных местах. Создание для человека адаптивной среды, учитывающей потребности пожилого человека, является очень важным аспектом.

✗ **Попросить невестку проводить Мариам в ванную комнату и помочь ей умыться и переодеться, а после этого присоединиться к завтраку.**

Это неправильный ответ. Руслан сначала должен выяснить, почему она перестала, как раньше, приводить себя в порядок перед завтраком. Также Руслан должен спросить жену, хочет ли она, чтобы невестка помогала ей. Если не задать такой вопрос, помощь невестки может ее рассердить или расстроить.

## 2. Проверьте себя

*Содействие личной гигиене*

Как, по-вашему, следует реагировать Дарье?

**✗** Сказать Анатолию, что ему не следует быть таким неряшливым, и самой выбирать одежду и одевать его.

Отвечать таким образом бесполезно. Анатолий не виноват в том, что эта задача стала для него трудной. При небольшой помощи Анатолий, возможно, сохранит способность и дальше одеваться самостоятельно

**✓** Напоминать Анатолию накануне вечером выбрать одежду, подсказывать, что необходимо застегивать пуговицы и ремень, а также завязывать шнурки. Или посоветовать ему надевать брюки, которые можно носить без ремня, и носить обувь без шнурков.

**✓** Вы правы! Это поможет Анатолию и дальше одеваться самостоятельно и, как следствие, сохранять чувство собственного достоинства.

## 3. Проверьте себя

*Сопrotивление помощи при принятии душа или ванны*

Как, по-вашему, следует реагировать Лиле?

**✗** Самостоятельно поставить Игорю зубные протезы, не спрашивая его, как он к этому отнесется.

**✗** Это неправильный ответ. В таком случае Лиля полностью берет на себя решение всех вопросов. Такой ответ может не понравиться Игорю.

**✓** Дать Игорю пошаговую инструкцию, как чистить зубы, и хвалить его всякий раз, когда он делает это правильно.

**✓** Это самая правильная реакция. Игорь таким образом поддерживает уровень своей независимости и чувство собственного достоинства.

## 4. Проверьте себя

*Сопротивление помощи при принятии ванны или душа*

Как, по-вашему, следует реагировать семье Павла?

- ✓ Поскольку семья понимает, что Павел принял зятя за постороннего человека, то Юлианна принимает решение, что будет присутствовать в ванной комнате в то время, когда их зять будет помогать Павлу с купанием

Хорошая идея! Человек с деменцией может перестать узнавать людей, которых он прекрасно знал раньше. Поэтому очень важно дать больше времени на то, чтобы сориентироваться в ситуации при общении с другими людьми.

- ✗ Им следует сказать Павлу, что он должен быть благодарен за помощь, которую получает, и если он будет продолжать вести себя подобным образом, то они отправят его в дом престарелых

Это плохая идея. Никогда не поступайте таким образом с людьми с деменцией. Подобные высказывания не улучшат ситуацию, а только заставят Павла чувствовать себя виноватым и ненужным.

## Урок 5. Приятный день

Модуль  
4

Урок 5.  
Приятный день

### Почему этот урок важен?

Важно поддерживать распорядок дня и выполнять все действия, к которым привык человек с деменцией, чтобы помочь ему получать удовольствие от обычной жизни.

### Каким образом этот урок поможет мне?

Вы научитесь адаптировать распорядок дня и выполнение различных действий к текущей ситуации и по мере изменения способностей человека, живущего с деменцией.

### Что я смогу узнать?

1. Как составить распорядок дня для человека с деменцией.
2. Как адаптировать распорядок дня в соответствии с изменениями возможностей человека, за которым вы ухаживаете.

### 1. Составление распорядка дня для человека, живущего с деменцией

Очень важно создать для человека с деменцией такую окружающую обстановку, которая поможет ему делать какие-то дела с удовольствием.

Кстати, тот же подход актуален и в отношении вас самих. Важно стараться следовать привычному для человека с деменцией распорядку дня и выполнять все привычные действия, а также адаптировать их по мере изменения его способностей.



## Что такое распорядок дня?

Распорядок дня — это действия, которые человек выполняет каждый или почти каждый день.

Важно постараться продлить следование распорядку дня человеку с деменцией как можно дольше. Это будет его успокаивать и снижать стресс. Необходимо знать, что представляет собой распорядок дня данного конкретного человека. Если в какой-то промежуток времени у человека нет привычного распорядка, например, нет привычки что-то делать каждый вечер, то полезно сформировать новую привычку и регулярно следовать намеченному плану. Это может быть чаепитие, прослушивание спокойной музыки или чтение.

Полезно составить определенную последовательность действий и на другие интервалы времени в течение дня, например, на время после утреннего подъема, на обеденное или послеобеденное время.

Чем проще распланированные действия и чем легче следовать распорядку дня, тем больше вероятность, что он будет принят человеком, живущим с деменцией, и тем спокойнее он будет проводить время дома.

## Утренние часы: начало дня

Полезно начинать каждый день однообразно: стандартное время подъема и последующая последовательность действий.

Подумайте о том, чтобы включить в эту последовательность умывание, чистку зубов, одевание, а затем усаживание за стол для завтрака. По мере прогрессирования деменции человеку, за которым вы ухаживаете, потребуется помощь в каждой из этих процедур, но один из способов снизить стресс – это сохранить основную последовательность действий.

В течение дня также важно стараться находить время для занятий, которые нравятся человеку с деменцией, например, встреча с друзьями или родственниками, прогулки, чтение, игры или просмотр передач. Такие мероприятия следует включать в план, в зависимости от того, чем интересовался человек ранее и от его текущих возможностей.

На ранних стадиях деменции ваш близкий, вероятно, сможет выполнять все точно так же, как и раньше, с вашей минимальной помощью. Однако по мере прогрессирования болезни мероприятия придется немного перестроить или изменить, так чтобы человек смог продолжать в них участвовать. При составлении распорядка дня и последующей его адаптации важно проявлять гибкость и смекалку.

## Рассмотрим пример

У Марты деменция, и она привыкла после всех обычных утренних процедур утром пить чай. Ее дочь Полина очень хочет уговорить свою мать ежедневно, в соответствии с рекомендацией доктора, совершать прогулку. Полина не знает, какого распорядка обычно придерживалась ее мать раньше. Когда она приглашает Марту пойти на прогулку сразу после завтрака, Марта отказывается.

### 1. Проверьте себя

#### *Содействие личной гигиене*

#### Что бы вы предложили Полине?

*Выберите из представленных ниже вариантов правильный ответ*

- Если Полина предложит Марте придерживаться привычного распорядка, то есть сначала попить чаю, то, скорее всего, Марта согласится потом пойти на прогулку
- Полине следует спросить Марту, что и в каком порядке она обычно предпочитает делать
- Полине следует заставить Марту пойти на прогулку, поскольку это рекомендовано доктором

### Помните

Очень важно придерживаться распорядка дня (то есть делать все то, что человек с деменцией делал каждый или почти каждый день) как можно дольше. Это может помочь ему избежать дезориентации, волнения, беспокойства и скуки.

Также это помогает человеку сохранять чувство собственного достоинства. Представьте на минуту, как вы бы чувствовали себя, если бы кто-то попытался изменить привычный вам распорядок дня?

## 2. Адаптация распорядка дня в соответствии с изменениями возможностей человека, за которым вы ухаживаете

Важно адаптировать распорядок дня по мере изменения способностей человека с деменцией.

Вот несколько аспектов, которые следует учитывать, планируя день человека с деменцией.

### Утром

Ежедневный подъем в одно и то же время

- Адаптация: возможно, потребуется ваша помощь, поскольку человек с деменцией может не справиться с установкой будильника самостоятельно.

Ежедневный завтрак в одно и то же время. На ранних стадиях деменции ваш подопечный, возможно, сможет готовить завтрак и кушать самостоятельно.

- Адаптация: возможно, потребуется, чтобы кто-то предварительно подготовил ингредиенты для готовки или приготовил завтрак для человека с деменцией. Позднее может понадобиться еще больше помощи при приготовлении завтрака и при самом приеме пищи.

Гигиенические процедуры, такие как чистка зубов, умывание, одевание. На ранних стадиях человек, за которым вы ухаживаете, возможно, будет проделывать все эти действия без посторонней помощи.

- Адаптация: необходимые предметы, то есть зубную щетку, зубную пасту и т.д. можно выложить в ванной комнате на видном месте, чтобы таким образом подсказать, что надо делать. На поздних стадиях деменции может понадобиться, чтобы кто-то помогал человеку с деменцией выполнять все нужные действия или даже делал это за него.

### Помните



- Важно продумать порядок действий на утро и придерживаться его как можно дольше.
- Адаптируйте распорядок по мере изменения способностей человека с деменцией.

Больше советов вы можете найти в Уроке 4. Личная гигиена в данном модуле.

## В течение дня

Полезно планировать занятия, которые нравятся человеку, о котором вы заботитесь, исходя из его прежних интересов и текущих способностей.

### Рассмотрим пример

Марте нравится печь, и раньше она всегда готовила торты и печенье для семейных встреч. Сейчас у нее деменция и она стала забывать необходимые для выпечки ингредиенты, а также порядок, в котором их следует добавлять, и этапы приготовления выпечки.

Сначала Марта пользовалась кулинарной книгой, чтобы продолжить готовить выпечку, но вскоре заметила, что делать это становится все труднее. Печенье и торты были невкусными, и их приходилось выкидывать. Полина хочет помочь матери продолжить готовить

## 2. Проверьте себя



*Поддержание выполнения ранее привычных интересов и занятий в течение дня*

### Что бы вы предложили Полине?

*Выберите из представленных ниже вариантов правильный ответ*

- Полине следует убрать посуду для выпечки и объяснить матери, что Марта больше не в состоянии готовить
- Полине стоит сходить с мамой в магазин и купить готовые смеси для выпечки тортов и печенья. В таком случае потребуются минимум дополнительных действий, и Марта сможет продолжить печь
- По мере изменения возможностей Марты, Полина могла бы выделить какое-то время в течение дня, чтобы готовить вместе с матерью



## Что такое «вечернее обострение»?

Иногда люди с деменцией становятся более тревожными, агрессивными или дезориентированными после обеда или в самом начале вечера. Это часто называют вечерним обострением. Это время может быть особенно тяжелым для лиц, осуществляющих уход. Точная причина вечернего обострения все еще неясна, но одной из них может быть отсутствие привычного распорядка дня. Постарайтесь занять человека каким-нибудь делом в это время

### Рассмотрим пример

Марта любит ежедневно с 12:00 до 15:00 посещать местный культурный центр. Там она обедает и встречается с друзьями, с которыми ходит на различные досуговые занятия. Поначалу Марта ходила туда одна, но поскольку проблемы с памятью проявляются все больше, сейчас она уже не может пройти до центра самостоятельно. Полина попросила родственника, друга Марты, посещающего центр, сопровождать также и Марту. Некоторое время этот вариант работал нормально, но в конце концов родственник не смог больше брать с собой Марту. Полина не знает, что делать, поскольку она сама не может сопровождать Марту туда каждый день.

## 3. Проверьте себя



*Поддержание выполнения ранее привычных интересов и занятий вне дома*

### Что бы вы предложили Полине?

*Выберите из представленных ниже вариантов правильный ответ*

- Полина могла бы попросить другого члена семьи помочь Марте
- Полина могла бы попросить кого-то не из членов её семьи помогать Марте ходить в центр, например, соседку
- Полина могла бы предложить своей матери заниматься чем-нибудь, например, смотреть телевизор или слушать радио дома

## Помните



Важно с уважением относиться к привычному для человека, за которым вы ухаживаете, распорядку дня и поддерживать такой распорядок как можно дольше.

Если далее это становится уже невозможно, то нужно адаптировать распорядок, максимально продумав, как сохранить все виды деятельности, которые важны для человека с деменцией, и как поддерживать уже адаптированный распорядок как можно дольше.

## Перед сном

Вечером Марта привыкла проводить около 30 минут за чтением перед тем, как ложиться спать. Поскольку деменция прогрессирует, она больше не может нормально читать. Иногда она просто смотрит в книгу. Чтение становится для Марты все более и более сложным занятием.

Полина хочет адаптировать привычку матери читать перед сном, исходя из ее текущих возможностей.

### 4. Проверьте себя



#### Адаптация распорядка дня

#### Что бы вы предложили Полине?

*Выберите из представленных ниже вариантов правильный ответ*

- Полина могла бы читать Марте вслух минут 15 перед тем, как она пойдет спать
- Полине следует забрать все книги из комнаты Марты
- Полина может подобрать несколько книг, в которых больше картинок и меньше слов, или предложить Марте слушать аудиокниги

### Совет



- Установите и как можно дольше поддерживайте распорядок на протяжении всего дня: утро, послеобеденное время и вечернее время. При этом будьте готовы со временем адаптировать занятия в соответствии с возможностями человека с деменцией.
- В ряде случаев полезно будет распечатывать ежедневный распорядок дня на отдельном листе и размещать его на видном месте.



## Краткий обзор того, что вы узнали

- Если человек страдает деменцией, то очень важно составить для него распорядок дня.
- Старайтесь придерживаться распорядка дня, аналогичного тому, который был у человека до того, как у него подтвердилась деменция.
- Будьте готовы адаптировать распорядок дня по мере изменения способностей человека с деменцией



**Отлично, вы закончили данный урок!**

## 1. Проверьте себя

*Утренний распорядок дня*

## Что бы вы предложили Полине?

- ✓ Если Полина предложит придерживаться привычного распорядка, то есть сначала попить чаю, то, скорее всего, Марта согласится потом пойти на прогулку.

Правильно! Такое решение поможет Марте сохранить привычный распорядок.

- ✓ Полине следует спросить Марту, что и в каком порядке она обычно предпочитает делать.

Совершенно верно! Полина может выяснить, каков был стандартный распорядок Марты. Однако это сработает только в том случае, если Марта находится на средних стадиях развития деменции. На более поздних стадиях Марта, возможно, будет не в состоянии вспомнить свой стандартный распорядок.

- ✗ Полине следует заставить Марту пойти на прогулку, поскольку это рекомендовано доктором.

Реагировать таким образом не очень хорошо, поскольку Марта может заволноваться и расстроиться.

## 2. Проверьте себя

*Поддержание выполнения ранее привычных интересов и занятий в течение дня*

## Что бы вы предложили Полине?

- ✗ Полине следует убрать противни и формы для выпечки и объяснить матери, что Марта больше не в состоянии этим заниматься.

Такое решение нельзя назвать полезным. Полина не постаралась и не предложила какую-то альтернативу, чтобы помочь своей матери, поэтому Марта может сильно расстроиться.

- ✓ Полине следует сходить с мамой в магазин и купить готовые смеси для выпечки тортов и печенья. В таком случае потребуются минимум дополнительных действий, и Марта сможет продолжить готовить выпечку.

Это хорошее предложение. В этом случае мы с уважением относимся к привычному для Марты распорядку дня, но адаптируем занятия к ее текущим возможностям.

- ✗ По мере изменения возможностей Марты, Полина могла бы выделить какое-то время в течение дня, чтобы заниматься готовкой и выпечкой вместе с матерью.

Это прекрасный план на будущее! Он позволит Марте продолжать привычные занятия и получать необходимую поддержку.

## 3. Проверьте себя

*Поддержание выполнения ранее привычных интересов и занятий вне дома*

## Что бы вы предложили Полине?

- ✓ **Полина могла бы попросить другого члена семьи помочь Марте.**

Хорошая идея. Если кто-то может помогать на регулярной основе, то это самый лучший вариант для Марты, поскольку можно будет поддерживать привычный для нее распорядок дня и приспосабливаться к ее изменяющимся возможностям.

- ✓ **Полина могла бы попросить кого-то не из членов семьи помогать Марте ходить в культурный центр, например, соседку.**

Это удачный ответ. Не всегда можно найти помощника внутри семьи, при этом иногда другие люди могут согласиться помочь вам

- ✗ **Полина могла бы предложить своей матери заниматься чем-нибудь, например, смотреть телевизор или слушать радио дома**

Вряд ли это будет хорошим решением на данный момент. Марта будет изолирована от других людей и не сможет присутствовать на занятиях, которые ей нравятся. На более поздних стадиях деменции, когда способности Марты изменятся еще больше, это решение может стать более подходящим вариантом.

## 4. Проверьте себя

*Адаптация распорядка дня*

## Что бы вы предложили Полине?

- ✓ **Полина могла бы читать Марте вслух минут 15 перед тем, как она пойдет спать.**

Хорошая идея. Это поможет Марте продолжать получать удовольствие от чтения, при этом такой вариант будет адаптирован к ее возможностям.

- ✗ **Полине следует забрать все книги из комнаты Марты.**

Это неудачный ответ, поскольку в данном случае не учитывается, насколько чтение важно для Марты.

Полине следует понять, что она и мама могут заниматься чтением вместе, просто нужно немного адаптироваться к текущей ситуации.

- ✓ **Полине следует подобрать несколько книг, в которых больше картинок и меньше слов или предложить Марте слушать аудиокниги.**

Это полезный вариант адаптации для людей на более поздних стадиях деменции, которые любят читать, но теперь им стало трудно читать книги с большим количеством слов.



# Модуль

# 5

## КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ИЗМЕНЕНИЯМИ В ПОВЕДЕНИИ

---

- Урок 1.** Введение в вопрос изменения поведения
- Урок 2.** Потеря памяти
- Урок 3.** Агрессия
- Урок 4.** Депрессия, тревожность или апатия
- Урок 5.** Трудности со сном
- Урок 6.** Бред и галлюцинации
- Урок 7.** Повторяющееся поведение
- Урок 8.** Прогулки и опасность потеряться
- Урок 9.** Изменения в способности здраво мыслить
- Урок 10.** Подведение итогов

# Урок 1. Введение в вопрос изменения поведения

## Почему этот урок важен?

Деменция приводит к изменениям в поведении, мышлении и действиях людей. Это может тревожить и расстраивать не только самого человека с деменцией, но также его семью и вас как лицо, осуществляющее уход.

## Каким образом этот урок поможет мне?

Пройдя данный урок, вы сможете повысить свои навыки управления изменениями в поведении вашего подопечного.

## Что я смогу узнать?

1. Какие изменения в поведении человека с деменцией могут стать особенно трудными для вас.
2. Как принимать во внимание цикл изменения поведения.
3. Различные подходы к реагированию на изменения в поведении.

## 1. Изменения в поведении человека с деменцией могут стать особенно трудными

Деменция приводит к изменениям в поведении, мышлении и действиях людей. Это влияет не только на человека с деменцией, но также может расстраивать и тревожить лицо, осуществляющее уход, то есть в данном случае – вас.

Любое поведение, которое беспокоит вас или человека, за которым вы ухаживаете, является стрессовым фактором.

**Этот модуль поможет вам ответить на следующие вопросы:**

- Как вы можете распознавать поведение, которое потенциально расстроит или вызовет напряжение в ваших отношениях с человеком, за которым вы ухаживаете
- Как вы можете справляться с изменениями в поведении
- Как вы можете изменить обстоятельства, чтобы предотвратить или уменьшить изменения в поведении

## 2. Упражнение



Были ли у человека, за которым вы ухаживаете, какие-либо из перечисленных ниже изменений в поведении?

*Выберите любой подходящий вариант*

Изменения в поведении	Примеры
<input type="checkbox"/> Потеря памяти	Забывание или потеря вещей, ситуации, когда человек не в состоянии вспомнить недавние события или запомнить даты и дни недели
<input type="checkbox"/> Агрессия	Ситуации, когда человек угрожает словами, действиями или же делает что-то такое, что вас пугает
<input type="checkbox"/> Депрессия, тревожность или апатия	Ситуации, когда человек испытывает беспричинную грусть, беспокойство, страх, раздражение или злость, когда он необычно эмоционален, плачет, возбужден или обеспокоен, замыкается в себе, подавлен, апатичен или его реакции замедлены
<input type="checkbox"/> Трудности со сном	Человек не спит ночью, будит вас или других членов семьи
<input type="checkbox"/> Бред и галлюцинации: видит или слышит то, чего нет	Неверная интерпретация окружающего мира, ложные убеждения и ситуации, когда человек видит или слышит что-либо, чего в реальности не существует, или становится подозрительным по отношению к окружающим

## 2. Упражнение



Изменения в поведении	Примеры
<input type="checkbox"/> Повторяющееся поведение: делает или говорит что-то снова и снова	Повторение одного и того же вопроса или действия снова и снова
<input type="checkbox"/> Блуждание: бесцельное длительное хождение	Человек постоянно бесцельно бродит, уходит из дома и теряется
<input type="checkbox"/> Изменения в способности здраво мыслить	Человек говорит неправильные вещи в неподходящее время, ведет себя неподобающим образом, не понимает собственных ограничений
<input type="checkbox"/> Изменений нет	Никакие из этих симптомов не присутствуют на данном этапе

## Запомните



Многое может стать причиной изменений в поведении, которые будут неприятны для вас или для человека, за которым вы ухаживаете. Это может негативным образом отразиться на ваших отношениях, а также расстроить, разозлить или привести вас в замешательство.

В некоторых случаях вам может показаться, что вы не можете справиться с ситуацией. Изучив данный урок, вы узнаете, как можно предотвратить такие ситуации или как их сгладить.

## 2. Понимание цикла изменения поведения

Понимание причины любых изменений в поведении и того, что происходит до и после этого поведения, очень важно. Иногда можно сгладить нежелательное поведение или даже предотвратить его. Если вы обратите внимание и разберетесь в том, что происходит перед таким проявлением необычного поведения или что провоцирует его, то у вас будет возможность сглаживать или предотвращать его

### Рассмотрим следующий пример

У Карины деменция, как и у человека, за которым вы ухаживаете. Уход за ней осуществляет ее супруг Андрей, аналогично тому, как вы осуществляете уход за членом вашей семьи или другом.

Андрей часто спрашивает Карину, может ли она вспомнить, кто приходил к ним в гости на прошлой неделе или что она ела на ужин вчера. Карина не может вспомнить ничего из этого и начинает волноваться. В результате этого Андрей раздражается.

Приведенная ниже схема показывает, что происходит





## Что происходит перед таким поведением?

Что, по-вашему, происходит перед тем, как Карина начинает волноваться и что вы могли бы изменить? Ниже приведены примеры.

1. Андрей задает вопросы, на которые Карина не может ответить.
2. Тон, которым Андрей задает такие вопросы, заставляет Карину нервничать.

### 1. Проверьте себя



#### *Выявление того, что происходит перед таким поведением*

Попробуйте сделать следующее. На полях ниже напишите свои идеи относительно того, что происходит перед тем, как Карина начинает волноваться.

После того, как вы это сделаете, проверьте раздел с ответами в конце данного урока, чтобы узнать еще больше.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Рассмотрим, как реагирует Андрей

Итак, что мы пытаемся сделать? Мы пытаемся разобраться, что происходит до того, как началось нежелательное поведение, и как реагирует лицо, осуществляющее уход, на такое поведение.

Как реагирует Андрей в данном примере?

Андрей становится раздраженным из-за того, что его жена Карина забыла, кто приходил к ним в гости и что она ела на ужин.

**У Андрея есть выбор, он может начать реагировать по-другому.**

## 2. Проверьте себя



### *Разные способы реагирования на изменение поведения*

*Ниже приведены некоторые варианты реагирования, удачные и неудачные*

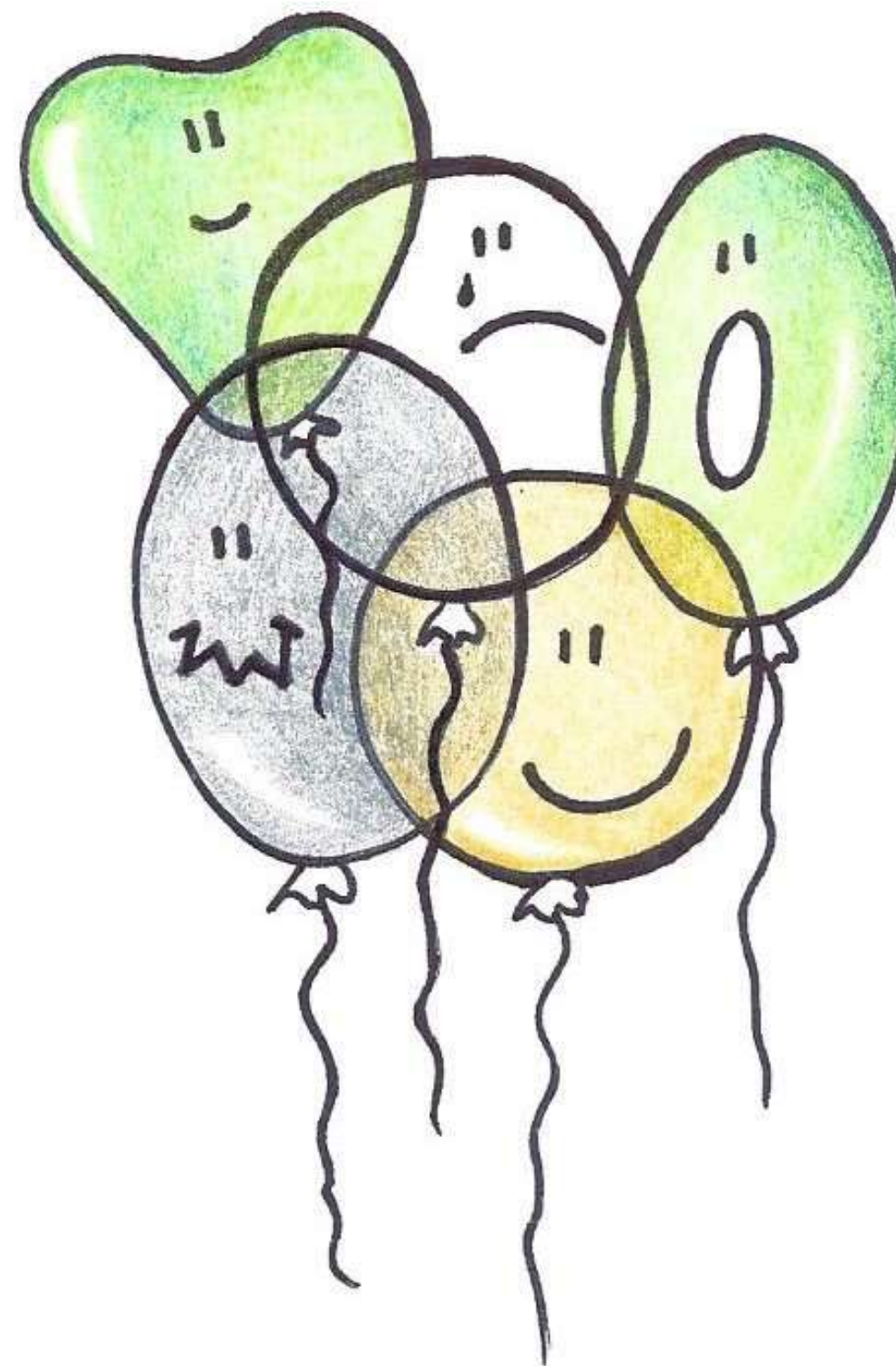
- Показать, что он раздражен
- Сделать глубокий вдох и постараться расслабиться
- Напомнить себе, что жена страдает деменцией и не по своей воле забывает какие-то вещи
- В следующий раз помнить, что такие вопросы вызовут раздражение не только у него, но и у жены
- Вместе с Кариной начать записывать важные события в дневник

### 3. В разных ситуациях работают разные подходы

Что будет, если подход Андрея не сработает в первый раз? В разные моменты работают разные подходы, поэтому Андрею не следует отчаиваться! Он может попробовать несколько вариантов и найти тот, который будет работать.

**Ниже несколько примеров того, что мог бы сделать Андрей:**

- Он может спросить совета у других людей, например, в группах помощи и поддержки или обратиться за рекомендациями в учреждение здравоохранения.
- Он может поискать информацию в интернете.





## 2. Упражнение



### Теперь подумайте о вашей ситуации

Важно применить то, что вы только что усвоили в вашей ситуации с человеком, за которым вы ухаживаете. Используйте место ниже для заполнения информации аналогично записям в дневнике.

**Какое именно поведение больше всего тревожило или расстроило вас в прошлом месяце?**

---

---

---

**Что вы могли бы изменить из того, что предшествовало такому поведению, чтобы сгладить или предотвратить его?**

---

---

---

**Как вы могли бы реагировать в данной ситуации?**

---

---

---

## Краткий обзор того, что вы узнали

- Люди с деменцией могут сталкиваться с такими изменениями поведения, которые тревожат или огорчают их самих и окружающих.
- Полезно выяснить, что происходит до того, как начинается нежелательное поведение, чтобы понять, каковы могли быть причины такого поведения или что может усугублять его.
- Также полезно разобраться, как вы обычно реагируете на происходящее с вашим подопечным, что вы чувствуете и что вы делаете.
- Сделайте глубокий вдох и подумайте о том, какой ответ будет самым щадящим для вас и для человека, за которым вы ухаживаете.
- Попробуйте разные варианты и подходы к реагированию на такие ситуации, поскольку первый вариант не всегда срабатывает.
- Если вы не можете справиться с какой-то ситуацией самостоятельно, обратитесь за помощью к профессионалам.



**Отлично, вы закончили данный урок!**

## 1. Проверьте себя

*Выявление того, что происходит перед таким поведением*

- У Карины деменция. Ей трудно вспомнить, кто приходил в гости на прошлой неделе
- У Карины деменция, и она не помнит, что она ела на ужин



## 2. Проверьте себя

*Разные способы реагирования на изменения в поведении***Какие варианты реагирования были у Андрея?**

- ✘ Показать, что он раздражен.**  
Это не самый хороший способ реагирования. Показать свое раздражение – это неподходящий способ справиться с нежелательным поведением, он может вызвать нервозность у человека с деменцией.
- ✓ Сделать глубокий вдох и постараться расслабиться.**  
Это удачный ответ. Таким образом Андрей может расслабиться и сдержать себя.
- ✓ Напомнить себе, что Карина страдает деменцией и не по своей воле забывает какие-то вещи.**  
Это удачный ответ, поскольку в таком случае Андрей учитывает, что у Карины деменция.
- ✓ В следующий раз помнить, что если задавать Карине такие вопросы, это только вызовет раздражение, не только у него, но и у жены.**  
Это удачный ответ, поскольку таким образом можно предотвратить повторение неприятной ситуации.
- ✓ Вместе с Кариной начать записывать важные события в дневник.**  
Это удачный ответ, поскольку так они смогут иногда возвращаться к прошедшим событиям и вспоминать их, если Карина соскучится по родственникам или друзьям.

## Урок 2. Потеря памяти

Модуль

5

Урок 2.  
Потеря памяти

### Почему этот урок важен?

Потеря памяти может быть раздражающим фактором как для человека с деменцией, так и для человека, осуществляющего уход за ним.

### Каким образом этот урок поможет мне?

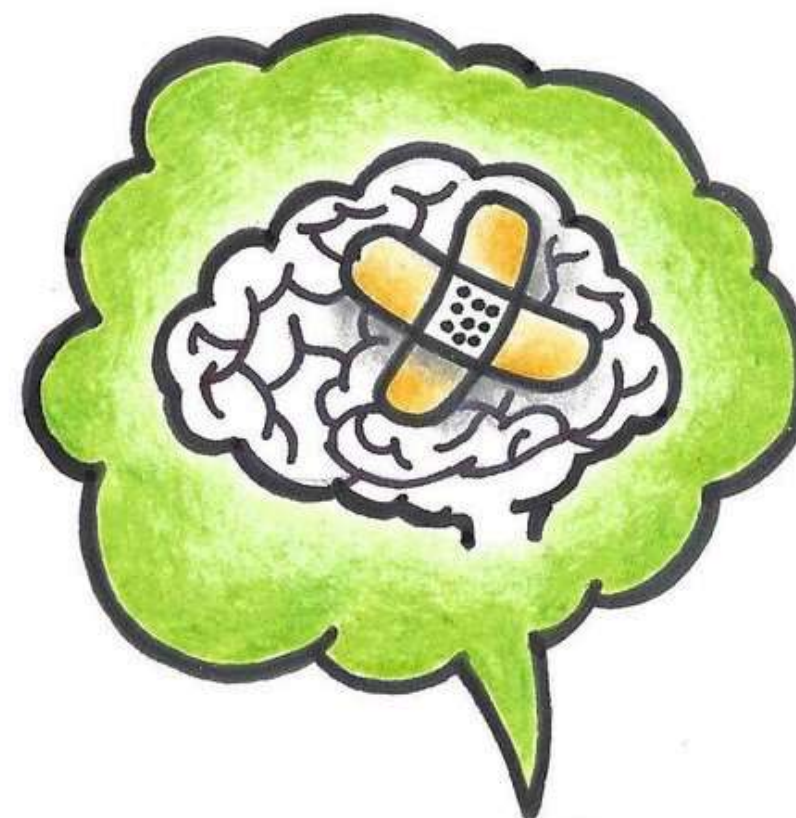
В ходе этого урока вы попрактикуетесь в некоторых способах реагирования на потерю памяти и узнаете, что может помочь вам справиться с растущей забывчивостью человека

### Что я смогу узнать?

1. Что такое потеря памяти?
2. Как реагировать на потерю памяти?

### 1. Что такое потеря памяти?

У людей с деменцией со временем проявляются все большие проблемы с памятью. Сначала они могут забывать недавние события, например, куда они положили свои ключи, кошелек или какой-то документ. Они замечают, что им все труднее запоминать номера телефонов, важные даты и договоренности о встречах. Однако воспоминания о том, что было раньше, например, о своем детстве, часто сохраняются в течение длительного периода времени.





## 2. Как реагировать на потерю памяти?

В ходе этого урока вы попрактикуетесь в некоторых способах реагирования на потерю памяти и узнаете, что может помочь вам справиться с этим.

### Рассмотрим пример

Аня страдает деменцией. У нее есть дочь Майя. Они живут рядом с друг к другом. Когда Майя заходит в гости к Ане, она замечает, что в холодильнике или кухонном шкафу нет продуктов. Когда Аня ходит в магазин, она часто забывает, что необходимо купить.

Возможно, человек, уход за которым осуществляете вы, забывает какие-то другие вещи.

### 1. Проверьте себя



#### *Человек забывает купить продукты*

#### **Каким образом вы посоветовали бы Майе справиться с потерей памяти у ее матери?**

*Выберите из списка ниже все ответы, которые вы считаете подходящими*

- Попросить соседку ходить раз в неделю вместе с Аней в магазин за продуктами
- Составить вместе с Аней список продуктов, которые надо купить, и повесить эту памятку на видном месте
- Самой купить продукты для Ани
- Спросить: «Мам, ты что?! У тебя же совершенно пустой холодильник!»
- Сесть и составить вместе с Аней список продуктов, которые надо купить и пойти вместе за продуктами

## Рассмотрим другой пример

Майя и Аня разговаривают по телефону. Майя стала замечать, что мама часто забывает, чем она занималась в течение дня. У Майи не хватает терпения, и она говорит матери: «Мама, ты стала забывать еще больше, чем раньше».

## 2. Проверьте себя



### *Человек забывает об обычных повседневных делах*

#### **Как, по-вашему, следует реагировать Майе?**

*Выберите из списка ниже все ответы, которые вы считаете подходящими.*

- По телефону сказать матери, что ей необходимо делать
- Спросить у матери, что она обычно делает в данный день недели. Например, понедельник – стирка; четверг – поход в магазин за продуктами
- Переехать жить к матери
- Навещать Аню каждые выходные и составлять список планов на каждый день недели
- Нанять помощника по уходу, который будет постоянно присматривать за ее мамой
- Во время разговора по телефону вместе с мамой проговорить план дел на текущий день и попросить маму записать этот план



Иногда потеря памяти может быть более серьезной, как в примере, изложенном ниже

### Рассмотрим пример

Майя приходит проведать мать и обнаруживает, что Аня не помнит, какие лекарства и в какое время она должна принимать.



### 3. Проверьте себя



#### *Человек забывает принимать лекарства*

**Как, по-вашему, следует отреагировать Майе на эту ситуацию?**

*Выберите из списка ниже все ответы, которые вы считаете подходящими*

- Майя оставляет возле часов памятку, на которой написано, когда и какие нужно принимать лекарства
- Майя говорит: «Мам, как ты могла забыть про лекарства?!» или «Ты же знаешь, как тебе важно следить за здоровьем!»
- Майя плачет, переживая о том, что ее мать теряет память
- Майя вместе с мамой составляет список лекарств, которые необходимо принять. Затем Майя покупает органайзер для таблеток и раскладывает их по дням и по времени, а затем ежедневно звонит матери и напоминает ей о приеме таблеток



## Краткий обзор того, что вы узнали

- Потеря памяти свойственна людям, живущим с деменцией.
- Справляться с потерей памяти может быть непросто в эмоциональном плане.
- Чтобы справиться с потерей памяти вашего подопечного, попробуйте использовать разные средства напоминания, например, записки, инструкции, памятки, органайзеры для таблеток, будильники и т.п.
- Если это возможно, то вовлекайте человека, за которым вы ухаживаете, в поиск оптимального варианта его поддержки в случае проблем, связанных с потерей памяти.
- Важно помнить, что человек с деменцией не виноват, поскольку он не может ничего сделать со своей забывчивостью.
- Если какой-то подход не срабатывает, пробуйте другой вариант.
- Учитывайте, что могут быть как удачные, так и неудачные дни.
- Напоминайте сами себе, что потеря памяти – это одно из проявлений деменции.
- Сделайте глубокий вдох и подумайте о том, какая реакция будет самой щадящей для вас и для человека, за которым вы ухаживаете, в случае потери памяти.



**Отлично, вы закончили данный урок!**

## 1. Проверьте себя

*Человек забывает покупать продукты***Что вы посоветуете Майе?**

- ✓ **Попросить соседку ходить раз в неделю вместе с Ани в магазин за продуктами.**  
Это может помочь решить проблему. У Ани дома будут продукты, кроме того, она пообщается с соседкой.
- ✓ **Составить вместе с Ани список продуктов, которые надо купить, и повесить эту памятку на видном месте.**  
Это удачный ответ. Это поможет решить проблему. Аня проведет время с Майей за составлением списка покупок, а затем самостоятельно сделает покупки. Это повысит самооценку Ани
- ✗ **Самой купить продукты для Ани.**  
Этот ответ не очень хорош, поскольку является панической реакцией и одноразовым решением. В целом имеющаяся проблема не решается вообще.
- ✗ **Спросить: «Мам, ты что?! У тебя ж совершенно пустой холодильник!»**  
Этот ответ не очень хорош, поскольку Аня ничего не может сделать с тем, что забывает покупать продукты. Кроме того, ей может быть очень неловко, если выяснится, что она сделала что-то не так. Это не улучшит ситуацию.
- ✓ **Сесть и составить вместе с Ани список продуктов, которые надо купить и пойти вместе за продуктами.**  
Такой ответ может быть хорошим вариантом, поскольку таким образом Майя решает имеющуюся проблему. Однако, возможно, сначала лучше попробовать другой вариант. Например, вместе составить список продуктов, за которыми позже ее мама самостоятельно сходит в магазин без посторонней помощи.

## 2. Проверьте себя

*Человек забывает об обычных повседневных делах***Что вы посоветуете Майе?**

- ✗ По телефону сказать своей матери, что ей необходимо делать.**  
Этот ответ не очень хорош, поскольку, возможно, по итогам телефонного разговора ее мама не поймет и не запомнит, что ей надо сделать
- ✗ Спросить у матери, что она обычно делает в данный день недели.**  
**✓ Например, понедельник – стирка; четверг – поход в магазин за продуктами.**  
Такой вариант может оказаться хорошим, поскольку на основе такой информации Майя сможет напоминать своей матери о том, что надо сделать.
- ✗ Переехать жить к матери.**  
Такой ответ нельзя назвать хорошим. Есть несколько других, менее радикальных подходов, которые Майя еще не пробовала.
- ✓ Навещать Аню каждые выходные и составлять список планов на каждый день недели.**  
Это удачный ответ, поскольку это может помочь ее матери помнить необходимое.
- ✗ Нанять помощника по уходу, который будет постоянно присматривать за ее мамой.**  
Такой ответ нельзя назвать хорошим. Есть несколько других, менее радикальных подходов, которые Майя еще не пробовала.
- ✓ Во время разговора по телефону вместе с мамой проговорить план дел на текущий день и попросить маму записать этот план.**  
Это удачный ответ, поскольку это может помочь ее матери помнить необходимое. Майя могла бы звонить матери каждое утро в одно и то же время и вместе планировать день Ани.

## 3. Проверьте себя

*Человек забывает принимать лекарства*

## Что вы посоветуете Майе?

- ✓ **Майя оставляет памятку возле часов, на которой написано, когда и какие нужно принимать лекарства.**  
Возможно, было бы хорошо сделать так, поскольку такое напоминание могло бы помочь Ане помнить про прием таблеток.
- ✗ **Майя говорит: «Мам, как ты могла забыть про лекарства?!» или «ты же знаешь, как тебе важно следить за здоровьем!»**  
Такое реагирование бесполезно, поскольку Аня не может ничего сделать с тем, что забывает принимать лекарства. Потеря памяти – это часть деменции.
- ✗ **Майя плачет, переживая о том, что ее мать теряет память.**  
Это вообще не метод, который поможет справиться с потерей памяти у ее мамы. Если просто расстраиваться, это никак не решит проблему матери, которая забывает принимать лекарства.
- ✓ **Майя вместе с мамой составляет список лекарств, которые необходимо принять. Затем Майя покупает органайзер для таблеток и раскладывает их по дням и по времени, а затем ежедневно звонит матери и напоминает ей о приеме таблеток.**  
Это удачный ответ, поскольку такое напоминание поможет Ане принимать лекарства в нужное время и в нужный день. В некоторых органайзерах для таблеток предусмотрены таймеры и сделаны предварительные настройки, которые помогут человеку самостоятельно принимать лекарства.

## Урок 3. Агрессия

Модуль

5

Урок 3.  
Агрессия

### Почему этот урок важен?

Время от времени люди с деменцией могут сердиться, становиться агрессивными или даже жестокими. Часто это является одним из самых сложных аспектов, с которыми приходится сталкиваться лицам, осуществляющим уход.

### Каким образом этот урок поможет мне?

Данный урок поможет вам понять возможные причины агрессии и дать вам знания о том, как можно предотвратить агрессию и как действовать в случае ее возникновения.

### Что я смогу узнать?

1. Почему возникает агрессия?
2. Как реагировать на агрессивное поведение?
3. Как реагировать на продолжающуюся агрессию?

### 1. Почему возникает агрессия?

Время от времени люди с деменцией могут сердиться, становиться агрессивными или даже жестокими.

Агрессия может возникать по разным причинам. Это может быть связано с их неудовлетворенными потребностями, заболеваниями, например, с инфекцией. Также агрессию могут вызывать комбинация лекарств или побочные эффекты от их приема или что-то, что происходит в окружении человека с деменцией.

Кроме того, людям с деменцией может быть трудно понимать других, правильно оценивать ситуацию при взаимодействии с другими людьми, контролировать свои чувства или выражать себя так, как они делали раньше. У человека также может произойти изменение личности или психического здоровья, которые способствуют проявлению агрессивного поведения.

Иногда агрессия проявляется по отношению к людям, хорошо знакомым человеку с деменцией. Но также это может быть и агрессия по отношению к незнакомому человеку. Агрессия является одним из самых сложных аспектов, с которыми приходится сталкиваться лицам, осуществляющим уход.

## 2. Упражнение



### Рассмотрим вашу ситуацию

*Проверьте, каков ответ - «да» или «нет»*

Разговаривает ли когда-либо человек, за которым вы ухаживаете, с вами или с кем-то еще в агрессивной манере?

- Да
- Нет

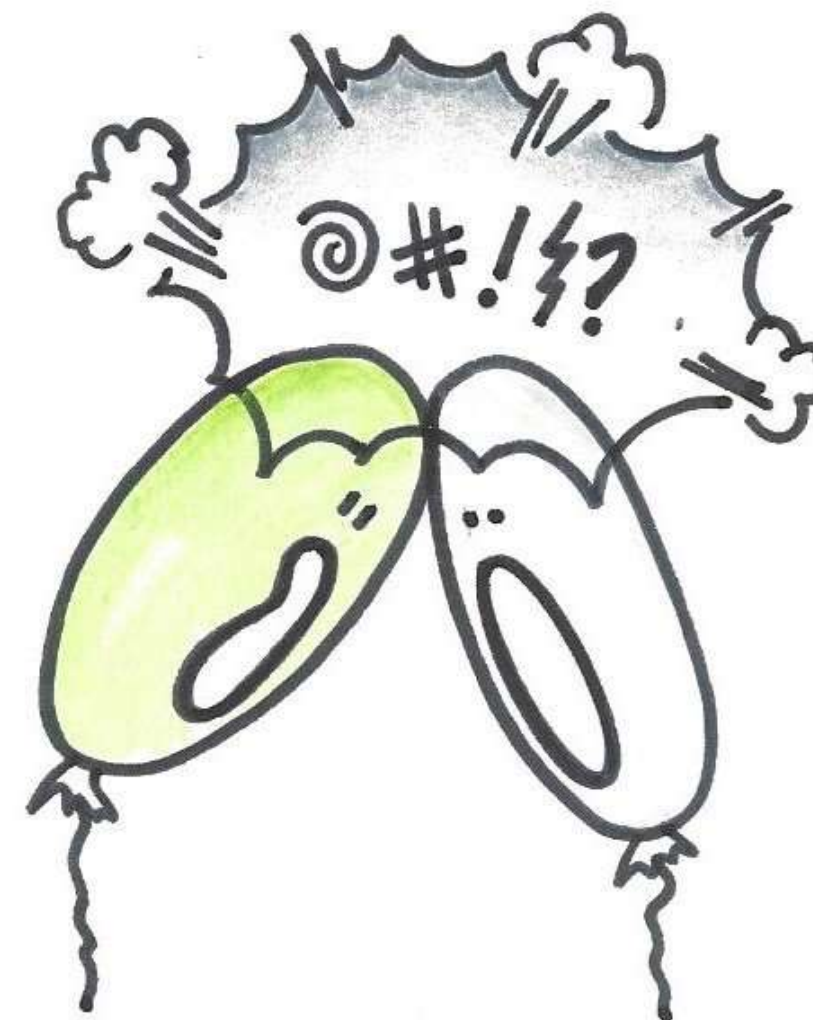
Ведет ли себя когда-либо человек, за которым вы ухаживаете, с вами или с кем-то еще агрессивно?

- Да
- Нет

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!



Если человек внезапно начинает вести себя агрессивно, возможно, существует какая-то первопричина (например, инфекция или побочные эффекты от лекарств), с которой следует обратиться к врачу.





## Помните ли вы о цикле изменения поведения?

Это то, о чем говорилось в Уроке 1. Введение в вопрос изменения поведения: важно разбить цикл создающих напряжение реакций на три части. Это поможет понять причины агрессии и справиться с ними

Вот он:



**Давайте посмотрим, как работает цикл, на другом примере.**

Артур хочет помочь своему тестю Амину принять ванну, поскольку Амину необходимо сходить к врачу. Артур говорит: «Тебе пора принять ванну». Амин отказывается. У Артура мало времени, и он тянет своего тестя за руку и говорит: «Тебе надо принять ванну, потому что ты собираешься к врачу». Амин выдергивает свою руку и сопротивляется. Он намного сильнее Артура. Артур снова тянет его и сердито говорит: «Ты должен принять ванну, потому что ты идешь к врачу и должен быть чистым». Амин злится, кричит и даже пытается оттолкнуть Артура, который, в свою очередь, расстраивается из-за сложившейся ситуации.

## 2. Проверьте себя



### *Понимание агрессивного поведения*

#### **Амин сердится и отказывается принимать ванну**

Можете ли вы разбить цикл изменения поведения в данном примере на три соответствующие части?

*Заполните ячейки ниже*

Что происходит перед таким поведением?	Как проявляется нежелательное поведение?	Как реагирует Артур?

## 2. Как реагировать на агрессивное поведение?

Существует много вариантов, как реагировать на агрессивное поведение. Какие-то из них удачные, какие-то – нет. Упражнение ниже поможет вам разобраться в этом

### 2. Проверьте себя



#### *Понимание агрессивного поведения*

#### **Как еще мог бы отреагировать Артур?**

*Отметьте, какие варианты реагирования вы считаете удачными*

#### **Артур мог бы:**

- Так или иначе заставить тестя начать принимать ванну
- Уважительно отнестись к тестю и не вторгаться в его личное пространство. Он мог бы не хватить Амина за руку и оставить его в халате или полотенце до тех пор, пока он сам не захочет принять ванну
- Включить успокаивающую музыку, которая нравится Амину и поможет ему расслабиться
- Оставить его в покое и попробовать еще раз позднее
- Объяснить подробно, почему Амину надо принять ванну

## 2. Проверьте себя



### *Реагирование на агрессивное поведение*

- Артуру стоило не оставлять это дело на последний момент, а запланировать принятие ванны заранее, чтобы не создавать нервной обстановки. Вместо того, чтобы уговаривать Амина принять ванну непосредственно перед временем приема у врача, когда уже начинается суматоха, Артур мог бы постараться организовать это накануне
- Перед следующим приемом ванны Артуру нужно выяснить, какое время в течение дня наиболее подходит Амину для посещения ванны, а также что он предпочитает, ванну или душ
- При купании Амина оставить полотенце у него на плечах, чтобы помочь ему чувствовать себя более уверенно и чтобы ему не было холодно
- Попросить кого-то еще помочь с купанием Амина
- Вместо ванны организовать обтирание теплыми влажными полотенцами или специальными моющими средствами
- Сказать: «Прекрати мне мешать. Ты должен принять ванну!»

### 3. Как реагировать на продолжающуюся агрессию?

Иногда первый вариант реагирования на агрессию может не сработать. Не отчаивайтесь, попробуйте другие подходы.

#### 3. Проверьте себя



##### *Продолжающееся агрессивное поведение*

**Что мог бы сделать Артур, если бы его метод с первого раза не сработал?**

*Отметьте, что из этого подходит*

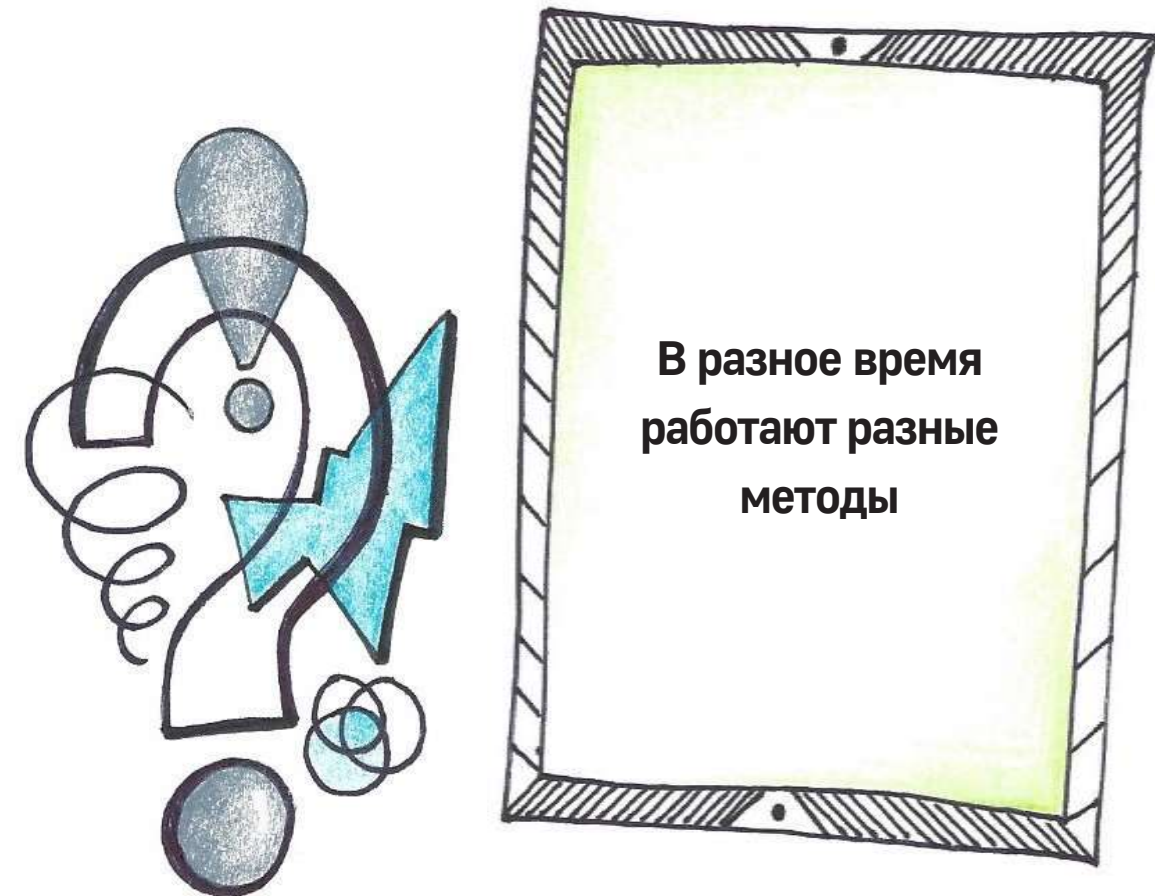
- Артур мог бы попробовать несколько разных подходов и найти тот, который будет работать
- Артур мог бы узнать, что делают в подобных ситуациях другие люди

#### Напоминание



Сделайте глубокий вдох и подумайте о том, какой ответ будет самым щадящим для вас и для человека, за которым вы ухаживаете.

Напомните сами себе, что агрессия может быть одним из проявлений деменции или следствием другого заболевания.



## 2. Упражнение



### Рассмотрим вашу ситуацию

Важно применить то, что вы только что узнали, в вашей конкретной ситуации.

Проявлял ли когда-нибудь человек, за которым вы ухаживаете, агрессию по отношению к вам? Если да, то опишите в ниже отведенных для этого местах, как это происходило последний раз.

**Что произошло перед тем, как человек, за которым вы ухаживаете, стал проявлять агрессию?**

---

---

---

**Что вы могли бы сделать, чтобы изменить свою реакцию на такое поведение?**

---

---

---

**Как можно было бы изменить окружающую обстановку, чтобы сделать ее более успокаивающей?**

---

---

---

## Краткий обзор того, что вы узнали

- Лица, осуществляющие уход за людьми с деменцией, могут сталкиваться с такими проявлениями агрессии, как крик или отталкивание
- Проявления агрессии могут очень расстраивать человека с деменцией, а также лицо, осуществляющее уход
- Попробуйте изменить окружающую обстановку, чтобы сделать ее более успокаивающей и расслабляющей
- Постарайтесь уважительно относиться к человеку с деменцией; не заставляйте его силой выполнять то, что он не хочет делать.
- Если какой-то подход не срабатывает, пробуйте другой.
- Помните, что иногда ситуация складывается хуже, а иногда – лучше.
- Напомните сами себе, что агрессия может быть одним из проявлений деменции или следствием другого заболевания.
- Если человек внезапно начинает вести себя агрессивно, возможно, существует какая-то первопричина (например, инфекция или побочные действия лекарств), с которой следует обратиться к врачу.
- Сделайте глубокий вдох и подумайте о том, какая реакция на ситуацию будет самой щадящей для вас и для человека, за которым вы ухаживаете.



**Отлично, вы закончили данный урок!**

1. Проверьте себя



*Понимание агрессивного поведения*

**Амин сердится и отказывается принимать ванну**

Можете ли вы разбить цикл изменения поведения в данном примере на три соответствующие части?

*Заполните ячейки ниже*

Что происходит перед таким поведением?	Как проявляется нежелательное поведение?	Как реагирует Артур?
<i>Артур тянет Амина за руку и сердито говорит: «Ты должен принять ванну, потому что ты идешь к врачу и должен быть чистым».</i>	<i>Амин ужасно расстраивается, кричит и даже пытается оттолкнуть Артура</i>	<i>Артур тоже расстраивается</i>



## 2. Проверьте себя

*Реагирование на агрессивное поведение*

Как еще мог бы отреагировать Артур?

Артур мог бы:

- ✗ **Так или иначе заставить тестя начать принимать ванну.**  
Это бесполезно, поскольку ситуация не изменится в лучшую сторону, а напротив, может ухудшиться.
- ✓ **Уважительно отнестись к тестю и не вторгаться в его личное пространство. Он мог бы не хватать Амина за руку и оставлять его в халате или полотенце до тех пор, пока он сам не захочет принять ванну.**  
Верно. Уважительно относиться и не вторгаться в личное пространство – это всегда правильно при уходе за человеком с деменцией. Поступая таким образом, Артур обеспечивает комфорт для Амина.
- ✓ **Включить успокаивающую музыку, которая нравится Амину и поможет ему расслабиться.**  
Это правильный ответ. Хотя для того, чтобы включить музыку, может понадобиться дополнительное время, такая музыка поможет успокоиться как Артуру, так и Амину. Таким образом они оба смогут немного расслабиться и уменьшить свои негативные эмоции.
- ✓ **Оставить его в покое и попробовать еще раз позднее.**  
Это удачный ответ. У Артура будет время успокоиться и попробовать снова, используя другую стратегию. У Амина, в свою очередь, будет время забыть неприятную ситуацию, и, возможно, он будет в более хорошем настроении.
- ✗ **Объяснить подробно, почему Амину надо принять ванну.**  
Этот ответ не очень хорош. Здесь не учитывается, что Амин, возможно, не поймет объяснение из-за имеющейся деменции.

## 2. Проверьте себя

*Реагирование на агрессивное поведение*

- ✓ **Не делать такие дела в последний момент, а запланировать принятие ванны заранее, чтобы не создавать нервной обстановки. Чем уговаривать Амина принять ванну непосредственно перед временем приема у врача, когда уже начинается суматоха, Артур мог бы постараться организовать ванну накануне.**  
Несмотря на то, что дополнительное время не всегда возможно выделить, этот вариант хороший. Таким образом можно снизить напряжение, возникшее между Артуром и Амином.
- ✓ **При купании Амина оставить полотенце у него на плечах, чтобы помочь ему чувствовать себя более уверенно и чтобы ему не было холодно.**  
Это хороший ответ. Амин, возможно, стесняется раздеваться перед своим зятем или, возможно, температура воды или воздуха в ванной комнате слишком низкая. Важно поискать варианты, как сделать ситуацию более комфортной.
- ✓ **Перед следующим приемом ванны Артуру нужно выяснить, какое время в течение дня наиболее подходит Амину для посещения ванны, а также что он предпочитает, ванну или душ.**  
Это хороший ответ. Уважение к их обычному распорядку дня для людей с деменцией означает, что окружающие внимательно относятся к их предпочтениям.
- ✓ **Артур может попросить кого-то еще помочь с купанием Амина**  
Это хороший ответ. Иногда для человека с деменцией принять при купании помощь одного из членов семьи более комфортно, нежели другого. Иногда может даже оказаться, что человеку, живущему с деменцией, будет комфортнее принять помощь незнакомого человека, чем члена семьи.

## 2. Проверьте себя

*Реагирование на агрессивное поведение*

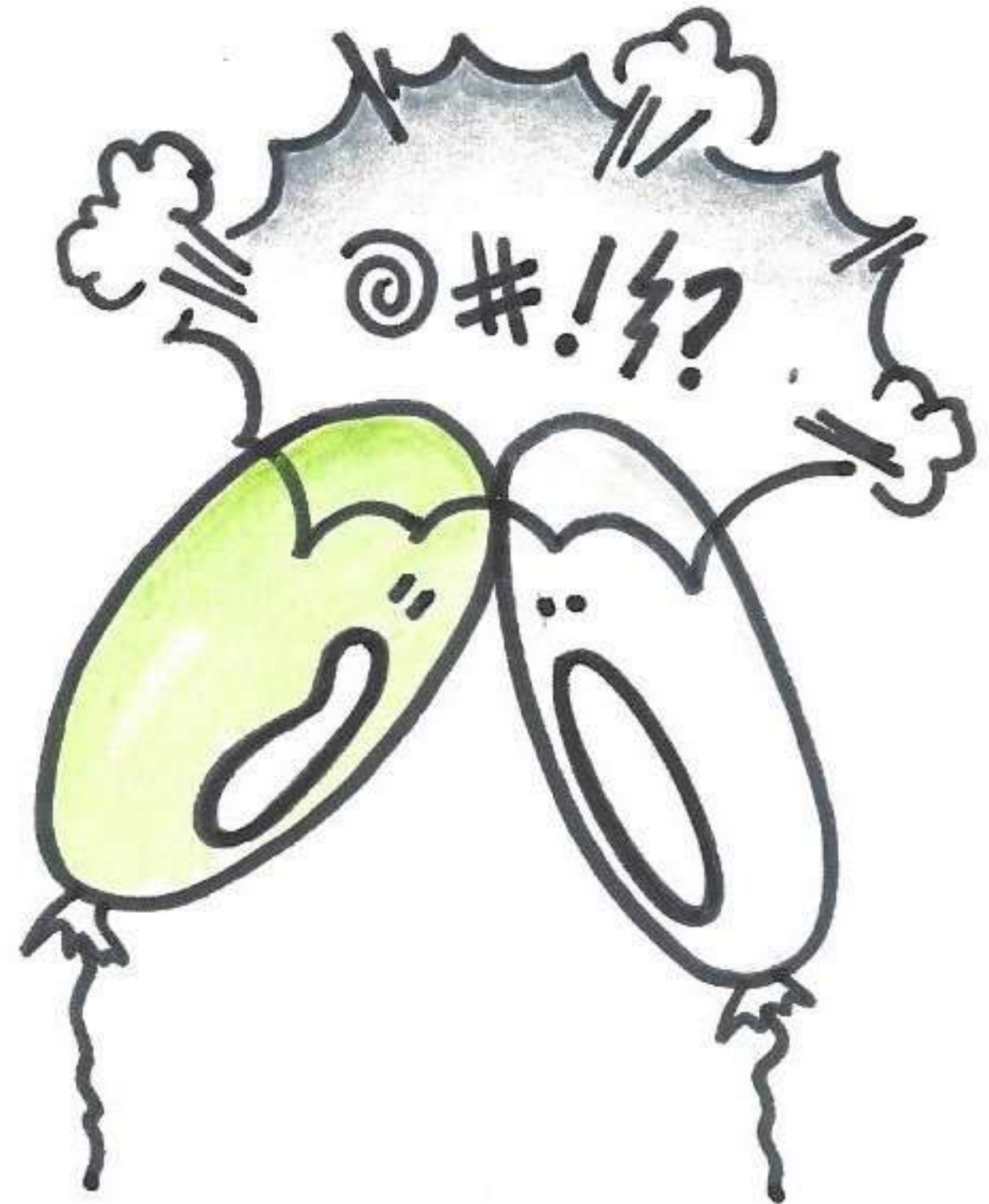
- ✓ **Вместо ванны организовать обтирание теплыми важными полотенцами или специальными моющими средствами.** Это хороший ответ. Если человек с деменцией боится принимать ванну или боится потока текущей воды, то такой вариант поможет снизить стресс, и иногда вместо ванны можно прибегать к такому методу. Можно также попробовать использовать такие продукты, как сухой шампунь и средства для очищения кожи, предназначенные для гигиены пожилых людей.
- ✗ **Сказать: «Прекрати мне мешать. Ты должен принять ванну!»**  
Это бесполезно, поскольку не изменит ситуацию.

## 3. Проверьте себя

*Продолжающееся агрессивное поведение*

Что мог бы сделать Артур, если его метод с первого раза не сработал бы?

- ✓ Артур мог бы попробовать несколько разных подходов и найти тот, который будет работать.
- ✓ Артур мог бы узнать, что делают в подобных ситуациях другие люди.



## Урок 4. Депрессия, тревожность и апатия

### Почему этот урок важен?

Деменция может влиять на настроение и интерес человека к повседневной деятельности, людям и событиям.

### Каким образом этот урок поможет мне?

Этот урок поможет вам понять возможные причины депрессии и тревожности, а также улучшить ваши навыки в части предотвращения или уменьшения проблем, связанных с настроением.

### Что я смогу узнать?

1. Что такое депрессия, тревожность и апатия?
2. Как реагировать на ситуацию, когда человек с деменцией находится в подавленном состоянии или обеспокоен?
3. Как реагировать на ситуацию, когда человек с деменцией теряет интерес к повседневной деятельности?

### 1. Что такое депрессия, тревожность и апатия?

Людам с деменцией свойственны депрессия, тревожность и апатия.

Деменция может влиять на настроение и интерес человека к повседневной деятельности, людям и событиям.

Это может быть связано с изменениями в головном мозге, но также это бывает эмоциональной реакцией на то, что с ними происходит.

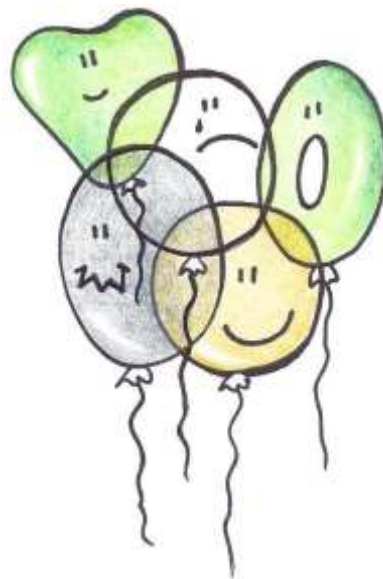
Человек с деменцией может испытывать грусть, беспокойство, страх, раздражение или злость, может плакать и вести себя необычно эмоционально, быть возбужденным или обеспокоенным. Также человек может замыкаться в себе, быть подавленным или демонстрировать замедленную реакцию. Все эти виды поведения свойственны состояниям депрессии и апатии.

Тревога может привести к поведению, похожему на депрессию. Люди с деменцией могут беспокоиться о том, что останутся в одиночестве, о том, что не знают, кто занимается их финансами или куда пропали потерянные вещи, и находятся из-за этого в состоянии тревожности.

## 2. Как реагировать на ситуацию, когда человек с деменцией находится в подавленном состоянии или обеспокоен?

### Рассмотрим пример

У Егора деменция. Он живет со своей сестрой Ульяной. Было несколько случаев, когда Ульяна обнаруживала Егора сидящим с очень печальным видом, сгорбившимся и иногда плачущим. Ульяна пыталась развеселить его. К сожалению, ее попытки не увенчивались успехом.



### 1. Проверьте себя



*Реагирование на ситуацию, когда человек с деменцией чувствует себя подавленным*

#### Как Ульяна может справиться с ситуацией?

Ниже несколько вариантов, что могла бы сделать или сказать Ульяна.

*Выберите все варианты реагирования, которые, по вашему мнению, могли бы сработать*

- Подойти к Егору и спокойным, ободряющим тоном сказать: «У меня есть несколько идей, как помочь тебе чувствовать себя лучше. Давай поговорим»
- Сказать: «Егор, что случилось? Мне надоело видеть тебя в таком состоянии. Поднимайся и займись чем-нибудь»
- Сказать: «Мужчины не плачут и не грустят так! Мы с тобой раньше так хорошо проводили время!»
- Подойти и дотронуться до руки или плеча Егора: «Я знаю, что ты плохо себя чувствуешь. Я тоже. Мы сейчас вместе проходим непростое испытание»
- Сесть рядом с Егором и предложить заняться чем-то приятным вместе
- Вздохнуть и уйти, подумав, что она ничем здесь не поможет

## Рассмотрим еще один пример

У Аллы деменция, и она живет со своей семьей. У нее есть внук Семён. Поскольку родители Семёна работают, а он ходит в школу, то после обеда за бабушкой присматривает Семён. Семён смотрит телевизор, а его бабушка в это время занимается вязанием. В передаче по телевизору очень громко играет музыка, и люди громко разговаривают, используя вульгарную лексику. Внезапно бабушка вскакивает и начинает ходить туда-сюда по комнате. Она бормочет себе под нос: «Мне надо домой! Мне надо домой!»



### 1. Проверьте себя



*Реагирование на ситуацию, когда человек с деменцией испытывает беспокойство*

**Как, по-вашему, следует реагировать Семёну на эту ситуацию?**

Ниже несколько вариантов, что мог бы сделать или сказать Семён.

*Выберите все варианты правильного реагирования*

- Подумать: «Бабушка так вдет себя из-за деменции»
- Сказать: «Бабушка! Сядь, ты не даешь мне смотреть телевизор»
- Улыбнуться бабушке и заверить ее, что она в безопасности и находится дома
- Попросить бабушку помочь ему в каком-то деле
- Прибавить звук, чтобы не слышать то, что говорит бабушка, и не обращать на нее внимания
- Найти наушники для телевизора и попросить бабушку вернуться к вязанию, чтобы чем-то занять ее

## 2. Как реагировать на ситуацию, когда человек с деменцией теряет интерес к повседневной деятельности?

### Рассмотрим пример

У Петра был небольшой магазин и он был очень активным членом местного общества. Теперь у Петра деменция, и он живет со своей женой Софией. Недавно Петр сидел у окна и бесцельно смотрел на улицу.

Когда у человека пропадает интерес к каким-то занятиям, это можно назвать апатией. София очень обеспокоилась, поскольку такое поведение раньше было не свойственно Петру. Казалось, что он отстраняется и отдаляется от неё. Она сказала: «Петя, пойдем прогуляемся?» Он не ответил.

### 3. Проверьте себя



#### *Реагирование на ситуацию, когда человек с деменцией теряет интерес к повседневной деятельности*

Как, по-вашему, следует реагировать Софии на эту ситуацию?

*Выберите все ответы, которые вы считаете подходящими*

- София подходит к Петру и говорит: «Я устала от того, что ты ничего не делаешь, вставай и пойдем!».
- София подходит к Петру и гладит его по голове. Она говорит, что любит его и хотела бы, чтобы они занялись чем-нибудь вместе. Петр поворачивается к ней и слабо улыбается.
- София говорит: «Ты теперь никогда ничего не делаешь из того, что я прошу. С тобой стало невозможно вместе жить. Я просто не представляю, что делать».
- София говорит: «Пойдем немного прогуляемся вместе. Я знаю, что тебе хотелось бы выйти из дома и погулять».
- София уходит и больше не пытается привлечь Петра к каким-либо делам.
- София вспоминает, чем Петр раньше действительно любил заниматься, и думает, что она могла бы помочь, например, почитав ему газету, приготовив его любимое блюдо или вместе сходить в магазин, где раньше работал Петр



## 1. Упражнение



### Рассмотрим вашу ситуацию

Важно применить то, что вы узнали, в вашей конкретной ситуации. Используйте место ниже для заполнения информации, аналогично записям в дневнике.

**Проявляются ли у вашего человека с деменцией изменения в настроении, отсутствие интереса или какие-то признаки депрессии или тревожности? Если да, то что представляют собой эти изменения?**

---

---

---

**Что вы можете сделать, чтобы предотвратить это?**

---

---

---

**Как иначе вы могли бы реагировать?**

---

---

---

## Краткий обзор того, что вы узнали

- Признаки депрессии и тревожности – это обычное явление при деменции.
- Изменения в настроении могут очень расстраивать и человека с деменцией, и лицо, осуществляющее уход.
- Если у человека есть проблемы с настроением, то ему нужна дополнительная поддержка и любовь.
- Важно выявить способы, которые помогут остановить или сократить изменения в настроении, успокоив человека и заинтересовав его какими-нибудь делами, которые ему нравилось делать раньше.
- Если какой-то подход не срабатывает, пробуйте другой.
- Если вы сталкиваетесь со сменами настроения, помните, что это может быть одним из проявлений деменции.
- Сделайте глубокий вдох и подумайте о том, какая реакция будет самой щадящей для вас и для человека, за которым вы ухаживаете, в ситуации, когда у него имеются проблемы с настроением или потерей интереса.



**Отлично, вы закончили данный урок!**

## 1. Проверьте себя

*Реагирование на ситуацию, когда человек с деменцией чувствует себя подавленным*

Ниже несколько вариантов, что могла бы сделать или сказать Ульяна

*Выберите все варианты реагирования, которые, по вашему мнению, могли бы сработать*

- ✓ **Подойти к Егору и спокойным, ободряющим тоном сказать: «У меня есть несколько идей, как помочь тебе чувствовать себя лучше. Давай поговорим».**  
Это удачный ответ, поскольку Егору нужно больше поддержки из-за изменений в его настроении.
- ✗ **Сказать: «Егор, что случилось? Мне надоело видеть тебя в таком состоянии. Поднимайся и займись чем-нибудь».**  
Реагировать таким образом бесполезно, потому что Егор никак не может повлиять на то, что ему грустно.
- ✗ **Сказать: «Мужчины не плачут и не грустят так! Мы с тобой раньше так хорошо проводили время!»**  
Такой ответ не очень хорош, поскольку Егор может смутиться и ему станет еще более грустно.
- ✓ **Подойти и дотронуться до руки или плеча Егора: «Я знаю, что ты плохо себя чувствуешь. Я тоже. Мы сейчас вместе проходим непростое испытание».**  
Это удачный ответ, поскольку когда людям грустно, они нуждаются в дополнительной поддержке, любви и понимании.
- ✓ **Сесть рядом с Егором и предложить заняться чем-то приятным вместе.**  
Это удачный ответ, поскольку это может отвлечь Егора, и он будет чувствовать себя лучше.
- ✗ **Вздохнуть и уйти, подумав, что она ничем здесь не поможет.**  
Это бесполезно, поскольку таким образом Ульяна отдалит от себя Егора еще больше.

## 2. Проверьте себя

*Реагирование на ситуацию, когда человек с деменцией испытывает беспокойство***Ниже несколько вариантов, что Алла могла бы сделать или сказать Семёну***Выберите все варианты правильного реагирования*

- ✓ **Подумать: «Бабушка так ведет себя из-за деменции».**  
Это удачный ответ, поскольку в данном случае учитывается, что реакция Аллы может быть вызвана деменцией.
- ✗ **Сказать: «Бабушка! Сядь, ты не даешь мне смотреть телевизор».**  
Такой ответ не очень хорош, поскольку после такого резкого ответа Алла может разволноваться еще больше.
- ✓ **Улыбнуться бабушке и заверить ее, что она в безопасности и находится дома.**  
Это удачный ответ, поскольку когда люди испытывают беспокойство, они нуждаются в дополнительной поддержке, любви и понимании.
- ✓ **Попросить бабушку помочь ему в каком-то деле.**  
Это может быть хорошим вариантом, поскольку это может отвлечь Аллу и изменить ее реакцию.
- ✗ **Прибавить звук, чтобы не слышать то, что говорит бабушка не обращать на не внимания.**  
Это неудачный ответ. Это только увеличит тревожность бабушки.
- ✓ **Найти наушники для телевизора и попросить бабушку вернуться к вязанию, чтобы чем-то занять ее.**  
Это удачный ответ. Семён сможет продолжить смотреть телевизор в наушниках, то есть громкий звук не будет мешать Алле, а Алла получит возможность снова заняться вязанием.

## 3. Проверьте себя

*Реагирование на ситуацию, когда человек с деменцией теряет интерес к повседневной деятельности***Как, по-вашему, следует реагировать Софии?***Выберите все варианты правильного реагирования*

- ✗** София подходит к Петру и говорит: «Я устала от того, что ты ничего не делаешь, вставай и пойдём!».  
Такой ответ не очень хорош, поскольку после такого прямолинейного приказа Петр может отстраниться еще больше.
- ✓** София подходит к Петру и гладит его по голове. Она говорит, что любит его и хотела бы, чтобы они занялись чем-нибудь вместе. Петр поворачивается к ней и слабо улыбается.  
Это удачный ответ, поскольку в данном случае учитывается, что проблема связана с деменцией. Она не принимает его апатию на свой счет, а просто выражает свою любовь и поддержку.
- ✗** София говорит: «Ты теперь никогда ничего не делаешь из того, что я прошу. С тобой стало невозможно вместе жить. Я просто не представляю, что делать».  
Это неудачный ответ, поскольку в данном случае она просто отказывается помочь решить проблему Петра. Он может отдалиться от нее еще больше.
- ✓** София говорит: «Пойдем немного прогуляемся вместе. Я знаю, что тебе хотелось бы выйти из дома и погулять».  
Это удачный ответ, поскольку так можно подбодрить и успокоить Петра.
- ✗** София уходит и не пытается больше привлечь Петра к каким-либо делам.  
Такой ответ нельзя назвать хорошим, поскольку это может только ухудшить ситуацию.
- ✓** София вспоминает, чем Петр раньше действительно любил заниматься, и думает, что она могла бы помочь, например, почтавав ему газету, приготовив его любимое блюдо или вместе с ним посетив магазин, где раньше работал Петр.  
Это удачный ответ, поскольку таким образом София заботится о Петре и хочет помочь ему снова заняться тем, что ему всегда нравилось.

## Урок 5. Трудности со сном

### Почему этот урок важен?

Люди с деменцией могут испытывать трудности со сном, что может также негативно влиять и на сон человека, осуществляющего за ними уход.

### Каким образом этот урок поможет мне?

В данном уроке представлены примеры и практические советы по обеспечению хорошего сна.

### Что я смогу узнать?

1. Как справиться с проблемами сна у человека с деменцией?
2. Как справиться с ситуацией, когда человек с деменцией просыпается среди ночи?

### 1. Как справиться с проблемами сна у человека с деменцией?

Трудности со сном могут представлять собой проблему для людей с деменцией и их семей. Люди с деменцией могут испытывать трудности с засыпанием, просыпаться среди ночи или слишком рано просыпаться по утрам. Как следствие, сон лица, осуществляющего уход, также может прерываться.

В данном уроке вы сможете узнать, как помочь обеспечить хороший сон человеку с деменцией

## 1. Упражнение



**Какие основные проблемы со сном у человека, за которым Вы ухаживаете?**

*Выберите все, что применимо*

- У него трудности с засыпанием
- Просыпается посреди ночи
- И то, и другое
- Другое (укажите, пожалуйста):
  
- Нет проблем в данном аспекте



## Трудности с засыпанием

Раиса – пожилая женщина с деменцией. Она живет вместе со своей семьей и спит недалеко от своей внучки Элины. Обычно семья ужинает около 6 часов вечера. Часто после этого они занимаются чем-то все вместе. Раису зачастую не очень привлекают эти занятия, поэтому семья часто отправляет ее ложиться спать уже в 8 вечера. Но Раисе сложно заснуть, поэтому весь вечер Раиса шумно открывает и закрывает шкафчики своего комода. Когда Элина ложится спать, ей никак не удается заснуть из-за шума, который устраивает Раиса.

### 1. Проверьте себя



#### *Понимание трудностей со сном*

Можете ли вы разбить цикл изменения поведения в данном примере на три соответствующие части?

**Что происходит перед таким поведением?**

---



---



---

**Как проявляется нежелательное поведение?**

---



---



---

**Что это значит для Элины?**

---



---



---



## 2. Проверьте себя



### Реагирование на трудности со сном

#### Ниже несколько примеров того, что могла бы сделать Элина

*Выберите все варианты, следование которым, по вашему мнению, может помочь Раисе заснуть*

- Сходить с Раисой на прогулку и добавить больше физической активности в течение дня
- Дать бабушке снотворное
- Постараться проследить за тем, чтобы Раиса не пила кофе или слишком много жидкости за несколько часов до сна
- Сделать обед основным приемом пищи в течение дня
- Ограничить короткие промежутки дневного сна 15-30 минутами
- Включать успокаивающую музыку перед сном, чтобы помочь Раисе заснуть
- Организовать определенный порядок действий перед сном, например, выключить свет, умыться лицо, почистить зубы и переодеться в пижаму
- Принять во внимание, что некоторым людям требуется меньше времени, чтобы выспаться. Очевидно, необходимые 6-8 часов сна при отходе ко сну в 20:00 означают, что человек проснется между 2 и 4 часами утра

Все это самые простые шаги, с помощью которых можно помочь человеку с деменцией заснуть.

**Но что делать, если проблема более сложная?**

## 2. Как справиться с ситуацией, когда человек с деменцией просыпается среди ночи?

### Рассмотрим другой пример

В 3 часа ночи Мила просыпается и начинает ходить по дому. Ее невестка Ирина все еще спит. Мила какое-то время бродит по дому, а потом идет и будит Ирину. Мила начинает задавать Ирине вопросы: «Где мы находимся? Я хочу домой». Ирина недовольна тем, что ее разбудили, поскольку завтра у нее насыщенный рабочий день.

Ирина старается успокоить Милу: «Мама, тебе надо пойти и снова лечь спать, сейчас только 3 часа утра». Мила отвечает: «Я не хочу спать». Ирина восклицает: «Я больше не могу это терпеть!»

## 3. Проверьте себя



### Как справиться с тем, что человек не спит посреди ночи (1)

#### Что может сделать Ирина, чтобы предотвратить блуждание Милы в 3 часа ночи?

Выберите все ответы, которые вы считаете подходящими.

- Постараться понять, что поможет Миле спать лучше. Некоторые люди предпочитают, чтобы в комнате было темно, а телевизор был выключен, либо звук был на минимуме, в то время как другие люди предпочитают включенный ночник, мягкую музыку или работающий телевизор
- Дать Миле какой-то любимый предмет, чтобы она могла расслабиться и быстрее уснуть (например, одеяло или мягкую игрушку)
- Записать Милу к врачу, чтобы выяснить, нет ли какой-то причины медицинского характера, которая мешает ей спать (причины могут быть разные, например, инфекция мочевыводящих путей, боль, галлюцинации вследствие приема лекарств)
- Разработать распорядок дня, согласно которому Мила в течение дня будет занята различными делами и не будет спать днем
- Поощрять физические упражнения в течение дня (например, прогулка, зарядка)
- Сказать Миле, что вы перестанете заботиться о ней, если она продолжит будить Ирину каждую ночь
- Спросить Милу, не хочет ли она в туалет, перекусить или попить. Если она ответит «да», то помочь ей реализовать эту потребность
- Заставить Милу снова улечься в постель
- Попросить помощи у члена семьи, друга или профессиональной сиделки

На примере предыдущего упражнения вы узнали несколько способов, как справиться с бесцельным хождением посреди ночи. Давайте теперь рассмотрим вашу конкретную ситуацию и некоторые дополнительные варианты реагирования.



### Совет



Проблемы со сном могут быть связаны с депрессией. Если человек, за которым вы ухаживаете, испытывает трудности со сном, то вам, возможно, будет полезно прочесть Урок 4 «Депрессия, тревожность или апатия». Также посоветуйтесь с доктором.

## 4. Проверьте себя



### Как справляться с тем, что человек не спит посреди ночи (2)

**Какие из приведенных ниже вариантов реагирования выбрали бы вы, если бы человек, за которым вы ухаживаете, испытывал проблемы со сном?**

*Выберите все ответы, которые вы считаете подходящими*

- Напомнить самому себе, что надо сохранять спокойствие и сосредоточиться на том, чтобы организовать нормальный сон человека с деменцией. Таким образом вы направите свою энергию на решение проблемы со сном, а не будете сфокусированы на своих эмоциях
- Мягко напомнить человеку, что на улице темно и сейчас время спать. При необходимости постараться помочь человеку расслабиться, например, включив спокойную музыку
- Почитать вслух человеку, за которым вы ухаживаете. Выбрать что-либо, что, как вы знаете, подействует успокаивающе, например, стихи или рассказ. Спеть человеку песенку или напеть ее с ним вместе. Или заняться чем-то еще
- Успокоить человека с деменцией. Дать ему плюшевую игрушку и побыть с человеком, пока он не уснет

## 2. Упражнение



### Рассмотрим вашу конкретную ситуацию

Ранее при выполнении упражнения на стр. 211, вы идентифицировали основную проблему со сном для человека, за которым вы ухаживаете. Важно применить то, что вы усвоили, в вашей конкретной ситуации.

*Используйте место ниже для заполнения информации, аналогично записям в ежедневнике.*

### Что вы могли бы сделать, чтобы помочь решить проблемы со сном?

---

---

---

---

---

---

### Как вы могли бы улучшить свое реагирование на проблемы со сном?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Краткий обзор того, что вы узнали

- Трудности со сном - довольно распространенная проблема у людей с деменцией.
- Решение проблемы со сном может оказаться очень сложным вопросом.
- Если человек, за которым вы ухаживаете, испытывает трудности со сном, постарайтесь создать ему максимально комфортную обстановку.
- Постарайтесь выявить обстоятельства, которые могут мешать человеку спать, и устранить эти причины.
- Если какой-то подход не срабатывает, пробуйте другой.
- Помните, что какие-то дни будут проходить лучше, а какие-то – хуже.
- Напоминайте сами себе, что трудности со сном – это одно из проявлений болезни.
- Сделайте глубокий вдох и подумайте о том, какой ответ будет самым щадящим для вас и для человека, за которым вы ухаживаете, в ситуации проблем со сном.
- Обратитесь за помощью. Если вы сами не досыпаете, то вам будет сложно обеспечивать должный уход.



**Отлично, вы закончили данный урок!**

1. Проверьте себя



Понимание трудностей со сном

Можете ли вы разбить цикл изменения поведения в данном примере на три соответствующие части?

Что происходит перед таким поведением?	Как проявляется нежелательное поведение?	Что это значит для Элины?
<p><i>Раису отправляют спать рано, в 20:00, чтобы семья могла вместе заняться какими-то делами, которые Раису не привлекают.</i></p>	<p><i>У Раисы трудности с засыпанием, и весь вечер она шумно открывает и закрывает шкафчики своего комода.</i></p>	<p><i>Элина не может заснуть</i></p>



## 2. Проверьте себя

### Реагирование на трудности со сном

#### У Раисы трудности с засыпанием

- ✓ **Сходить с Раисой на прогулку и добавить больше физической активности в течение дня.**  
Хорошая идея! Физические упражнения в течение дня могут помочь хорошо спать ночью.
- ✗ **Дать бабушке снотворное.**  
Это не очень хорошая идея. Это может привести человека с деменцией в еще большее замешательство или возбуждение, кроме того, снотворное может вызвать привыкание.
- ✓ **Постараться проследить за тем, чтобы Раиса не пила кофе или слишком много жидкости за несколько часов до сна.**  
Это удачный ответ. Кофе, чай или слишком большое количество жидкости могут не дать людям спокойно спать, провоцируя частую потребность использования туалета.
- ✓ **Сделать обед основным приемом пищи в течение дня.**  
Это может помочь. Легкий ужин может помочь решить проблему со сном.
- ✓ **Ограничить короткие промежутки дневного сна 15-30 минутами.**  
Это может оказаться хорошей идеей. Здесь учитывается потребность Раисы поспать в течение дня, но это не мешает ей спокойно уснуть позже.
- ✓ **Включать успокаивающую музыку перед сном, чтобы помочь Раисе заснуть.**  
Хорошая идея. Придумать для Раисы какие-то успокаивающие занятия перед отходом ко сну, например, прослушивание музыки или чтение. Слишком много занятий перед сном могут привести к перевозбуждению и мешают человеку уснуть.
- ✓ **Организовать определенный порядок действий перед сном, например, выключить свет, умыться лицо, почистить зубы, переодеться в пижаму.**  
Это удачный ответ, поскольку привычные занятия помогут расслабиться человеку с деменцией.
- ✓ **Принять во внимание, что некоторым людям требуется меньше времени, чтобы выспаться. Очевидно, необходимые 6-8 часов сна при отходе ко сну в 20:00 означают, что человек проснется между 2 и 4 часами утра.**  
Это удачный ответ. Выберите наиболее приемлемый интервал для сна, исходя из имеющихся возможностей.

## 3. Проверьте себя

*Как справиться с тем, что человек не спит посреди ночи (1).*

Что может сделать Ирина, чтобы предотвратить блуждание Милы в 3 часа ночи?

- ✓ **Постараться понять, что поможет Миле спать лучше. Некоторые люди предпочитают, чтобы в комнате было темно, а телевизор был выключен, либо звук был на минимуме, в то время как другие люди предпочитают включенный ночник, мягкую музыку или работающий телевизор.**  
Это хороший ответ. Все люди разные и, возможно, вам придется попробовать несколько вариантов решения, прежде чем вы подберете тот, который сработает.
- ✓ **Дать Миле какой-то любимый предмет, чтобы она могла расслабиться и быстрее уснуть (например, одеяло или мягкую игрушку).**  
Это хороший ответ. Это может помочь Миле расслабиться и почувствовать себя в безопасности.
- ✓ **Записаться ко врачу, чтобы выяснить, нет ли какой-то причины медицинского характера, которая мешает спать (причины могут быть разные, например, инфекция мочевыводящих путей, боль, галлюцинации вследствие приема лекарств).**  
Хотя совсем не обязательно обращаться к врачу всякий раз, когда человек с деменцией не может уснуть, обратитесь за советом, если это беспокоит и огорчает вас или человека, живущего с деменцией.
- ✓ **Разработать распорядок дня, согласно которому Мила в течение дня будет занята различными делами и не будет спать.**  
Хорошая идея. Это может улучшить ночной сон.



## 3. Проверьте себя (продолжение)



*Как справиться с тем, что человек не спит посреди ночи (1).*

Что может сделать Ирина, чтобы предотвратить блуждание Милы в 3 часа ночи?

- ✓ **Поощрять физические упражнения в течение дня (например, прогулка, зарядка).**  
Это может помочь улучшить ночной сон.
- ✗ **Сказать Миле, что вы перестанете заботиться о ней, если она продолжит будить Ирину каждую ночь.**  
Это неудачный ответ. Помните, что деменция – это заболевание, и человек с деменцией зависим от других людей и нуждается в уходе.
- ✓ **Спросить Милу, не хочет ли она в туалет, перекусить или попить. Если она ответит «да», то помочь ей реализовать эту потребность.**  
Это может помочь. Такой перерыв может помочь человеку снова лечь спать.
- ✗ **Заставить Милу снова улечься в постель.**  
Никогда так не делайте. Хотя справиться с нарушениями сна бывает очень трудно, относитесь с уважением к человеку с деменцией. Более того, так человек может разволноваться и разозлиться. Это совершенно точно не решит проблемы со сном.
- ✓ **Попросить помощи у члена семьи, друга или профессиональной сиделки.**  
Это может помочь решить проблему. В конце концов, недосыпание может также повлиять на возможность семьи обеспечивать уход за человеком с деменцией. Кто-то другой может помочь, дав отдохнуть члену семьи ночью или устроив ему выходной.

## 4. Проверьте себя



*Как справиться с тем, что человек не спит посреди ночи (2).*

Какие из приведенных ниже вариантов реагирования выбрали бы вы, если бы человек, за которым вы ухаживаете, испытывал проблемы со сном

- ✓ Напомнить самому себе, что надо сохранять спокойствие и сосредоточиться на том, чтобы организовать нормальный сон человека с деменцией. Таким образом вы направите свою энергию на решении проблемы со сном, а не будете сфокусированы на своих эмоциях.  
Верно!
- ✓ Мягко напомнить человеку, что на улице темно и сейчас время спать. При необходимости постараться помочь человеку расслабиться, например, включив спокойную музыку.  
Отличная идея!
- ✓ Почитать вслух человеку, за которым вы ухаживаете. Выбрать что-либо, что, как вы знаете, подействует успокаивающе, например, стихи или рассказ. Спеть человеку песенку или напеть ее с ним вместе. Или заняться чем-то еще.  
Отличный ответ!
- ✓ Успокоить человека с деменцией. Дать ему плюшевую игрушку и побыть с человеком, пока он не уснет.  
Отличная идея!

## Урок 6. Бред и галлюцинации

### Почему этот урок важен?

Навязчивые мысли и несуществующие образы (бред и галлюцинации) могут доставлять дискомфорт человеку с деменцией, а также лицу, осуществляющему уход.

### Каким образом этот урок поможет мне?

Данный урок поможет вам идентифицировать способы, которые помогут прекратить или сократить случаи появления бреда и галлюцинаций, а также изменить свое отношение к таким ситуациям.

### Что я смогу узнать?

1. Почему у людей с деменцией бывают навязчивые мысли? Почему они видят и слышат то, чего в реальности не существует?
2. Как прекратить или сократить случаи появления бреда и галлюцинаций?

### 1. Почему у людей с деменцией бывают навязчивые мысли? Почему они видят и слышат то, чего в реальности не существует?

Люди с деменцией могут неадекватно воспринимать окружающий мир вследствие изменений в их головном мозге. Такое искажение восприятия называется бредом (навязчивые мысли) и галлюцинациями (ситуации, когда человек видит или слышит несуществующие вещи).

Бред – это навязчивое ложное суждение. Например, человек может придерживаться ложного суждения от том, что ему угрожает опасность или вред со стороны лица, осуществляющего уход. Человеку с деменцией ошибочное суждение кажется очень реальным, вызывает страх и может привести к тревожному поведению в стиле самозащиты.

При галлюцинациях человек может видеть или слышать вещи, которых в реальности не существует, например, беседующих людей в комнате, где он находится.

Люди с деменцией, которым свойственны такие проявления, очень сильно нуждаются в понимании и поддержке со стороны лица, осуществляющего уход.



## 2. Как прекратить или сократить случаи появления бреда и галлюцинаций?

### Рассмотрим пример

У жены Вадима Татьяна деменция. Однажды Вадим и Татьяна пошли на прогулку. Вдали они увидели женщину. Татьяна неожиданно начала кричать: «Наташа, Наташа, я здесь!» Затем она побежала по направлению к женщине. Это была молодая женщина лет 20. Татьяна по ошибке приняла ее за свою сестру, которая погибла в автомобильной аварии более 30 лет назад. Молодая женщина проигнорировала Татьяну, что очень расстроило ее.

### 1. Проверьте себя



*Человек ошибочно принимает одного человека за другого*

#### Что бы вы посоветовали Вадиму?

*Выберите все правильные ответы*

- Успокоить Татьяну тихим голосом
- Увести ее от женщины в парке
- Прямо и резко сказать ей правду, чтобы сразу прояснить ситуацию
- Пospорить с Татьяной, что молодая женщина – это не ее сестра
- Сказать, что молодая женщина в парке просто очень похожа на сестру, но не является ей
- Привлечь каким-то образом молодую женщину из парка к разрешению ситуации
- Постараться объяснить Татьяне то, что реально происходит
- Сказать: «Ты права, это – Наташа»
- Сказать: «Когда мы вернемся домой, ты сможешь посмотреть на фото Наташи и вспомнить ее»

## Рассмотрим другой пример

У отца Миланы, которого зовут Ларион, деменция. В один день Ларион начал вести себя очень беспокойно. Внезапно, он очень сильно испугался чего-то, взглянув в угол комнаты. Он позвал свою дочь и спросил: «Ты видишь, как они там разговаривают?». После этого Ларион продолжил разговор с кем-то и закричал: «Эй, что вы там делаете?». На Милану это произвело жуткое впечатление, она была готова ринуться прочь. Она подумала про себя: «Состояние отца еще хуже, чем я думала».

### Совет



Уточните у доктора, возможно ли, что в данном случае проявились какие-то побочные эффекты лекарств, принимаемых человеком с деменцией. Такие эффекты могут усугублять проблему.

## 2. Проверьте себя



*Человек видит людей, которых в реальности нет*

### Что бы вы посоветовали Милане?

*Выберите все правильные ответы*

- Успокоить отца, приговаривая тихим голосом: «Ты в безопасности, я с тобой»
- Успокоить отца, взяв его за руку и похлопывая по ней
- Проверить, нет ли чего-то такого в интерьере, что может провоцировать галлюцинации Лариона, например, игры теней при освещении солнечным светом. При необходимости внести изменения
- Увести его из комнаты
- Просто сказать, что это неправда, что в комнате нет других людей

## 2. Упражнение



### Рассмотрим вашу конкретную ситуацию

Важно применить, что вы усвоили, в вашей конкретной ситуации.

**Навязчивые или странные мысли не сопровождают человека непрерывно. Что бы вы сделали, если бы столкнулись с такими ситуациями у человека, за которым вы ухаживаете?**

*Постарайтесь описать разные варианты реакции ниже, используя строки ниже, аналогично записям в ежедневнике.*

---

---

---

**Что из этого вы попробовали бы в первую очередь?**

---

---

---

### Запомните



Иногда у людей с деменцией бывают галлюцинации, которые не вызывают негативных эмоций. Если такие видения не причиняют человеку страданий, попробуйте не тревожить его, оставайтесь рядом, пока подобное состояние не пройдет.

## Краткий обзор того, что вы узнали

- Навязчивые мысли или ситуации, когда человек видит/слышит то, чего не существует (бред и галлюцинации) – эти проблемы свойственны для людей с деменцией.
- Такие явления могут беспокоить и человека с деменцией, и лицо, осуществляющее уход.
- Люди с такими видениями и навязчивыми мыслями нуждаются в поддержке.
- Важно найти способы снизить остроту таких состояний, не вступая в спор с человеком, за которым вы ухаживаете, а просто успокаивая и переключая его внимание.
- Проверьте, нет ли в окружающей обстановке чего-либо, что спровоцировало бы бред или галлюцинации.
- Если какой-то подход не срабатывает, пробуйте другой.
- Напомните сами себе, что навязчивые мысли и видения – это одно из проявлений болезни.
- Сделайте глубокий вдох и подумайте о том, какой ответ будет самым щадящим для вас и для человека с навязчивыми мыслями и видениями.



**Отлично, вы закончили данный урок!**



## 1. Проверьте себя

*Человек ошибочно принимает одного человека за другого*

- ✓ **Успокоить Татьяну тихим голосом.**  
Это удачный ответ, поскольку люди, у которых наблюдаются бред и галлюцинации, могут испытывать страх и чувствовать, что они в опасности.
- ✓ **Увести ее от женщины в парке.**  
Это удачный ответ, поскольку это отвлечет ее от молодой женщины в парке.
- ✗ **Прямо и резко сказать ей правду, чтобы сразу прояснить ситуацию.**  
Это неудачный ответ, поскольку таким образом Татьяна может расстроиться еще больше.
- ✗ **Поспорить с Татьяной, что молодая женщина – это не ее сестра.**  
Это неудачный ответ, поскольку таким образом Татьяна может расстроиться еще больше.
- ✓ **Сказать, что молодая женщина в парке просто очень похожа на сестру, но не является ей.**  
Это удачный ответ, поскольку таким образом поддерживается позитивная социальная среда.
- ✗ **Привлечь каким-то образом молодую женщину из парка к разрешению ситуации.**  
Это бесполезно, поскольку может только осложнить ситуацию.
- ✗ **Постараться объяснить Татьяне то, что реально происходит.**  
Это неудачный ответ, поскольку Татьяна вряд ли сможет понять.
- ✗ **Сказать: «Ты права, это – Наташа».**  
Это неправильно, поскольку это неправда.
- ✓ **Сказать: «Когда мы вернемся домой, ты сможешь посмотреть на фото Наташи и вспомнить ее».**  
Это удачный ответ, поскольку таким образом Вадим учитывает важность этого вопроса для своей жены, не оспаривая то, что молодая женщина, которую они встретили в парке, не ее сестра.

## 2. Проверьте себя

*Человек видит людей, которых в реальности нет*

- ✓ **Успокоить отца, приговаривая тихим голосом: «Ты в безопасности, я с тобой».**  
Это удачный ответ, поскольку люди, у которых наблюдается бред и галлюцинации, могут испытывать страх и чувствовать, что они в опасности.
- ✓ **Проверить, нет ли чего-то такого в интерьере, что может провоцировать галлюцинации Лариона, например, игры теней при освещении солнечным светом. При необходимости изменить обстановку.**  
Это удачный ответ, поскольку мозг человека может, конечно, неверно интерпретировать реальность, но остается также вероятность того, что имеется какая-то физическая причина в окружающей среде, приводящая к такой путанице.
- ✓ **Увести его из комнаты.**  
Это удачный ответ, поскольку, меняя окружающую среду, она может отвлечь отца, и галлюцинация прекратится.
- ✗ **Просто сказать, что это неправда, что в комнате нет других людей.**  
Это неудачный ответ, поскольку спор о том, что он видит или слышит, не поможет успокоиться человеку, подверженному бреду и галлюцинациям.

## Урок 7. Повторяющееся поведение

### Почему этот урок важен?

Если человек, живущий с деменцией, повторяет одно и то же снова и снова, это может быть очень утомительно как для него самого, так и для лица, осуществляющего уход. Мы будем называть это «повторяющееся поведение».

### Каким образом этот урок поможет мне?

Данный урок поможет вам понять, почему происходит повторяющееся поведение, а также как реагировать на него и как сокращать такие проявления.

### Что я смогу узнать?

1. Что такое повторяющееся поведение?
2. Как успокоить человека с деменцией, если у него случается повторяющееся поведение?

### 1. Что такое повторяющееся поведение?

Человек с деменцией может забывать, что он говорил, слышал или делал в предыдущий момент, что приводит к повторению вопросов или действий.

Обычно непрерывное повторение чего-либо снова и снова не опасно для человека с деменцией, если лицо, осуществляющее уход, знает, как с этим справиться. В противном случае человек с деменцией может становиться тревожным, агрессивным или подавленным, что, в свою очередь, вызовет стресс у человека, осуществляющего уход. В результате он может отреагировать неудачно, например, закричит, тем самым вызывая чувство вины у человека с деменцией.

## 1. Упражнение



Рассмотрим вашу конкретную ситуацию

**Повторяет ли когда-нибудь человек, за которым вы ухаживаете, действия или слова снова и снова?  
Какое именно повторяющееся поведение ему свойственно?**

*Вы можете описать это ниже, используя строки ниже, аналогично записям в ежедневнике.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Как успокоить человека с деменцией, если у него случается повторяющееся поведение?

### Рассмотрим пример

Евгений в данный момент заботится о своем отце Николае, поскольку мать, которая обычно присматривает за ним, ушла из дома на несколько часов. Все вроде бы идет хорошо, но Евгений замечает, что отец немного напряжен из-за того, что матери нет дома.

Евгений и Николай вместе обедают. Через некоторое время после обеда Николай спрашивает: «А когда обед?» и «Что у нас будет на обед?» Сначала Евгений не обращает на это внимания. Затем, через несколько минут, Николай опять спрашивает: «А когда обед?» и «Что у нас будет на обед?», а также: «Где твоя мама?» Николай повторяет эти вопросы снова и снова.

Евгений сбит с толку, не понимает, почему Николай так делает, и начинает все больше беспокоиться о своем отце. Евгений продолжает отвечать на вопросы, но эта ситуация раздражает его и он повышает голос. Евгений отвечает громко и раздраженно: «Я уже ответил на эти вопросы, зачем ты снова спрашиваешь?»

### 1. Проверьте себя



#### Повторяющееся поведение

#### Что бы вы порекомендовали Евгению?

*Пожалуйста, выберите все правильные варианты ответов*

- Сказать: «Да что с тобой? Ты не можешь запомнить? Мы только что пообедали!»
- Сохранять спокойствие и заверить отца, что его жена скоро вернется
- Занять отца чем-нибудь
- Написать ответы на его вопросы, например, где его жена, и когда она должна прийти
- Уйти
- Смириться с подобным поведением, если они не влияют на состояние человека с деменцией. Найти способы подстроиться
- Предложить отцу легкий перекус или напиток

## 2. Упражнение



### Рассмотрим ваш конкретный пример

Важно применить то, что вы усвоили, в вашей конкретной ситуации. Используйте место ниже для заполнения информации аналогично записям в дневнике.

---

---

---

---

---

---

Что вы могли бы сделать, чтобы такого поведения было меньше?

---

---

---

Как вы могли бы изменить свою реакцию на такое поведение?

---

---

---

---

## Краткий обзор того, что вы узнали

- Ситуации, когда человек делает или говорит что-то снова и снова (повторяющееся поведение) свойственны для людей с деменцией.
- Справиться с проблемой повторения может быть непросто.
- В ситуации повторяющегося поведения постарайтесь сосредоточиться на том, чтобы успокоить человека, за которым вы ухаживаете.
- Постарайтесь определить, что происходит перед тем, как начинается повторяющееся поведение, и что может усугублять его. Затем постарайтесь повлиять на это. Постарайтесь проанализировать, как вы реагируете и как скорректировать отклик.
- Помните, что моменты бывают разные: некоторые ситуации хуже, некоторые – лучше.
- Напомните сами себе, что повторяющееся поведение – это одно из проявлений болезни.
- Сделайте глубокий вдох и подумайте о том, какой ответ будет самым щадящим для вас и для человека, за которым вы ухаживаете, если он повторяет одни и те же слова или действия снова и снова.



**Отлично, вы закончили данный урок!**

## 1. Проверьте себя

*Повторяющиеся вопросы*

- ✗ **Сказать: «Да что с тобой? Ты не можешь запомнить? Мы только что пообедали!».**  
Это неудачный ответ, поскольку Евгений обвиняет своего отца в том, что Николай изменить не в силах.
- ✓ **Сохранять спокойствие и заверить отца, что его жена скоро вернется.**  
Это удачный ответ, поскольку если Николай не будет чувствовать себя в безопасности, его поведение может усугубиться. Похоже, что он чувствует тревогу, когда жены нет дома. Если убедить Николая в том, что его жена скоро вернется, повторяющееся поведение может стать менее выраженным или вообще прекратиться.
- ✓ **Занять отца чем-нибудь.**  
Это хороший вариант, поскольку занятие может отвлечь отца, и у него будет возможность видеть, слышать или делать что-то другое.
- ✓ **Написать ответы на его вопросы, например, где его жена и когда она должна прийти.**  
Это может сработать хорошо. Вероятно, Николай успокоится и перестанет спрашивать одно и то же.
- ✗ **Уйти.**  
Реагировать таким образом не очень хорошо, поскольку это только еще больше огорчит отца.
- ✓ **Смириться с подобным поведением, если они не влияют на состояние человека с деменцией. Найти способы подстроиться.**  
Это может быть хорошим вариантом. Если это всего лишь повторяющиеся вопросы, то, возможно, просто оставаясь спокойным, можно смягчить проявления такого поведения.
- ✓ **Предложить отцу легкий перекус или напиток.**  
Это может оказаться хорошим вариантом реагирования. Возможно, Николай не наелся или хочет пить. Если удовлетворить эти потребности и успокоить его, это может сработать.



## Урок 8. Прогулки и опасность потеряться

Модуль

5

Урок 8.  
Прогулки и опасность потерятьсяiSupport  
Руководство по мероприятиям

### Почему этот урок важен?

Озабоченность тем, что человек пойдет гулять и потеряется, может вызывать тревогу. Лица, осуществляющие уход, могут беспокоиться о том, не заблудится ли подопечный.

### Каким образом этот урок поможет мне?

Данный урок поможет вам понять причины бесцельного хождения и ответить на вопрос, что делать, чтобы снизить опасность того, что человек с деменцией потеряется.

### Что я смогу узнать?

1. Почему бесцельное хождение – это проблема?
2. Почему у человека с деменцией может возникать желание бесцельно бродить по окрестностям?
3. Как я могу справляться с такой привычкой и снизить вероятность того, что человек, уход за которым я осуществляю, потеряется?

### 1. Почему бесцельное хождение это серьезная проблема?

Люди с деменцией могут иметь привычку ходить вокруг дома или уходить из дома и бродить по окрестностям, это также называется блужданием. Это довольно распространенная проблема. Однако они могут потеряться. Поэтому, когда люди с деменцией остаются на улице одни, главной задачей становится их безопасность.

#### Важно предотвращать блуждание

Из данного урока вы узнаете, почему у людей с деменцией может возникать желание побродить. Также вы узнаете, какие шаги вы можете предпринять, чтобы сделать такую ситуацию более безопасной.

Важно найти способы помочь людям с деменцией не потеряться или не оказаться в опасной ситуации

## 1. Упражнение



Бродит ли бесцельно или уходит один время от времени человек, за которым вы ухаживаете? Ниже вы можете описать, что происходит, аналогично записям в ежедневнике.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Почему у человека с деменцией может возникать желание бесцельно бродить?

- Желание получить физическую нагрузку.
- Следование выработанной годами привычке регулярно осуществлять пешие прогулки.
- Попытка избавиться от скуки, связанной с недостаточной активностью.
- Расходование энергии, накопившейся в результате длительного сиденья в течение дня.
- Облегчение дискомфорта от боли или скованности в суставах.
- Реагирование на стресс и беспокойство.
- Ощущение потерянности или неуверенности в своем окружении.
- Ситуация, когда человек выходит на улицу и забывает, куда он направлялся.
- Ситуация, когда человек ищет кого-либо или что-либо из своей прошлой или текущей жизни.
- Следование какой-то цели, например, стремление пойти на работу.
- Путаница относительно текущего времени.

### 3. Как я могу справиться с такой привычкой и снизить вероятность того, что человек, уход за которым я осуществляю, потеряется?

Есть определенные приемы, которые могут помочь управлять ситуациями привычной для человека ходьбы и не дать ему потеряться.

**Например, попробуйте следующее:**

- Поддерживайте распорядок дня и организуйте другие занятия для человека, за которым вы ухаживаете. Выясните наиболее вероятное время суток, когда он может пойти гулять, и предусмотрите соответствующий план действий, например, совместная прогулка в парке в это время.
- Постарайтесь разубедить человека, за которым вы ухаживаете, если он чувствует себя потерянным, брошенным или дезориентированным и решил уйти, чтобы «попасть домой» или «пойти на работу». Например, скажите ему: «Сегодня мы останемся здесь. Мы здесь в безопасности, я буду с тобой. Мы можем пойти домой утром, после того, как хорошо выспимся здесь ночью». Постарайтесь не спорить с человеком, живущим с деменцией.
- Убедитесь, что все основные потребности удовлетворены. Сходил ли человек в ванную комнату? Хочет ли он пить или есть?
- Избегайте посещения оживленных мест, в которых человек может запутаться и которые могут привести к дезориентации, таких как торговые центры, рынки, продуктовые магазины или другие людные места.
- Сделайте так, чтобы у человека всегда был с собой документ, идентифицирующий его личность.
- Убедитесь, что ваш дом защищен, что человек в доме находится в безопасности и не может уйти без вашего ведома. Например, полезной может оказаться маскировка дверей и дверных ручек, а также использование звонка или занавески, которые издадут шум, когда кто-то пользуется дверью.
- Необходимо, чтобы у вас была свежая фотография на случай, если человек, за которым вы ухаживаете, потеряется, чтобы вы смогли обратиться за помощью к другим людям.
- Если ваш подопечный все же потерялся, то, когда вы его найдете, говорите с ним спокойно, с принятием и любовью, старайтесь избегать обвинений и проявления гнева.

## Рассмотрим пример

У Амина деменция, и его поддерживает жена Самира. Самира готовит ужин и слышит, что Амин направляется к двери. Она знает, что Амин любит ходить на прогулку после обеда, но сейчас время для этого неподходящее, поскольку она занимается готовкой.

### 1. Проверьте себя



#### *Ситуация, когда человек уходит из дома*

#### Что бы вы посоветовали Самире?

*Выберите все подходящие ответы*

- Крикнуть Амину из кухни: «Не уходи! Я не могу сейчас пойти с тобой»
- Выключить плиту и пойти с Амином
- Запретить Амину уходить и затащить его обратно в дом
- Подойти к Амину, стоящему у двери, и спокойно сказать: «Давай сначала поужинаем, а гулять пойдем позже»
- Запереть дверь, чтобы Амин не мог уйти
- Дать Амину уйти и позвонить соседке, чтоб она присмотрела за ним
- Попросить другого члена семьи присмотреть пока за Амином
- Попросить Амина помочь с делами на кухне
- Запланировать ежедневную более длинную прогулку во второй половине дня перед ужином

## 2. Упражнение

**Рассмотрим вашу конкретную ситуацию**

Важно применить то, что вы усвоили, в вашей конкретной ситуации. Используйте место ниже для заполнения информации аналогично записям в дневнике.

**Какие возможны причины, по которым у человека, за которым вы ухаживаете, может возникнуть желание погулять?**

*Выберите все ответы, которые применимы*

**1.**

- Желание получить физическую нагрузку.
  - Следование выработанной годами привычки регулярно осуществлять пешие прогулки.
  - Избавление от скуки, связанной с недостаточной активностью
  - Расходование энергии, накопившейся в результате длительного сиденья в течение дня.
  - Облегчение боли и дискомфорта от боли или скованности в суставах.
  - Реагирование на стресс и беспокойство.
  - Ощущение потерянности или неуверенности в своем окружении.
  - Ситуация, когда человек выходит на улицу и забывает, куда он направлялся.
  - Ситуация, когда человек ищет кого-либо или что-либо из своей прошлой или текущей жизни.
  - Следование какой-то цели.
  - Стремление пойти на работу.
  - Путаница относительно текущего времени
  - Другое (укажите, пожалуйста):
- 

**2.**

В зависимости от причин, которые вы выбрали, как вы могли бы отреагировать в следующий раз, когда человек, за которым вы ухаживаете, захочет выйти из дома и пойти погулять?

---



---

Что бы вы сделали, чтобы помочь человеку наслаждаться безопасной прогулкой?

---



---

Выделите немного времени и обобщите моменты, которые вы усвоили, пройдя данный урок, это поможет вам двигаться дальше:

---



---

## Краткий обзор того, что вы узнали

- Бесцельное хождение или уход из дома – это довольно распространенное явление.
- Ходьба может быть полезна как физическое упражнение, она помогает избавиться от скуки и может быть привычным видом времяпрепровождения или элементом распорядка дня человека.
- Бесцельное хождение или уход из дома в одиночку могут быть рискованным мероприятием с точки зрения безопасности.
- Озабоченность тем, что человек пойдет гулять и потеряется, может очень тревожить и человека с деменцией и лицо, осуществляющее уход.
- Важно идентифицировать возможные причины бесцельного хождения или ухода из дома.
- Ваша реакция на желание человека пройтись или погулять должна быть разной, в зависимости от фактических причин.
- Если какой-то подход не срабатывает, пробуйте другой.
- Помните, что иногда ситуация складывается хуже, а иногда – лучше.
- Сделайте глубокий вдох и подумайте о том, какой ответ будет самым щадящим для вас и для человека с деменцией.

Чтобы узнать больше о том, как спланировать день, доставляющий удовольствие, см.

Урок 5. Приятный день в Модуле 4.



**Отлично, вы закончили данный урок!**

## 1. Проверьте себя

*Как справиться с тем, что человек уходит из дома*

**✗ Крикнуть Амину из кухни: «Не уходи! Я не могу сейчас пойти с тобой».**

Это неудачный ответ, поскольку если кричать Амину из кухни, он может прийти в замешательство и разволноваться. И это не обязательно остановит его, он все равно может уйти один на улицу.

**✓ Выключить плиту и пойти с Амином.**

Это удачный ответ, если нет других альтернатив

**✗ Запретить Амину уходить и затащить его обратно в дом.**

Это неудачный ответ, поскольку Амин может разволноваться и начать сопротивляться, в результате чего Амин или Самира могут пострадать физически.

**✓ Подойти к Амину, стоящему у двери, и спокойно сказать: «Давай сначала поужинаем, а гулять пойдем позже».**

Это удачный ответ, поскольку Самира сохраняет спокойствие, не кричит и демонстрирует уважение к желаниям Амина, говоря ему, что они пойдут вместе после ужина.

**✓ Запереть дверь, чтобы Амин не мог уйти.**

Это удачный ответ, если других вариантов не осталось, и Самира остается дома вместе с Амином. По соображениям пожарной безопасности, человек с деменцией и нуждающийся в наблюдении никогда не должен оставаться запертым в доме в отсутствие другого человека.

**✓ Дать Амину уйти и позвонить соседке, чтоб она присмотрела за ним.**

Это хороший вариант, если Самира заранее договорилась с соседкой о том, что она будет присматривать за Амином в такой ситуации. Если Амин находится на самых ранних стадиях деменции, то, возможно, ему не опасно сходить куда-то недалеко самостоятельно, если он хорошо знаком с местом прогулки.

**✓ Попросить другого члена семьи присмотреть пока за Амином.**

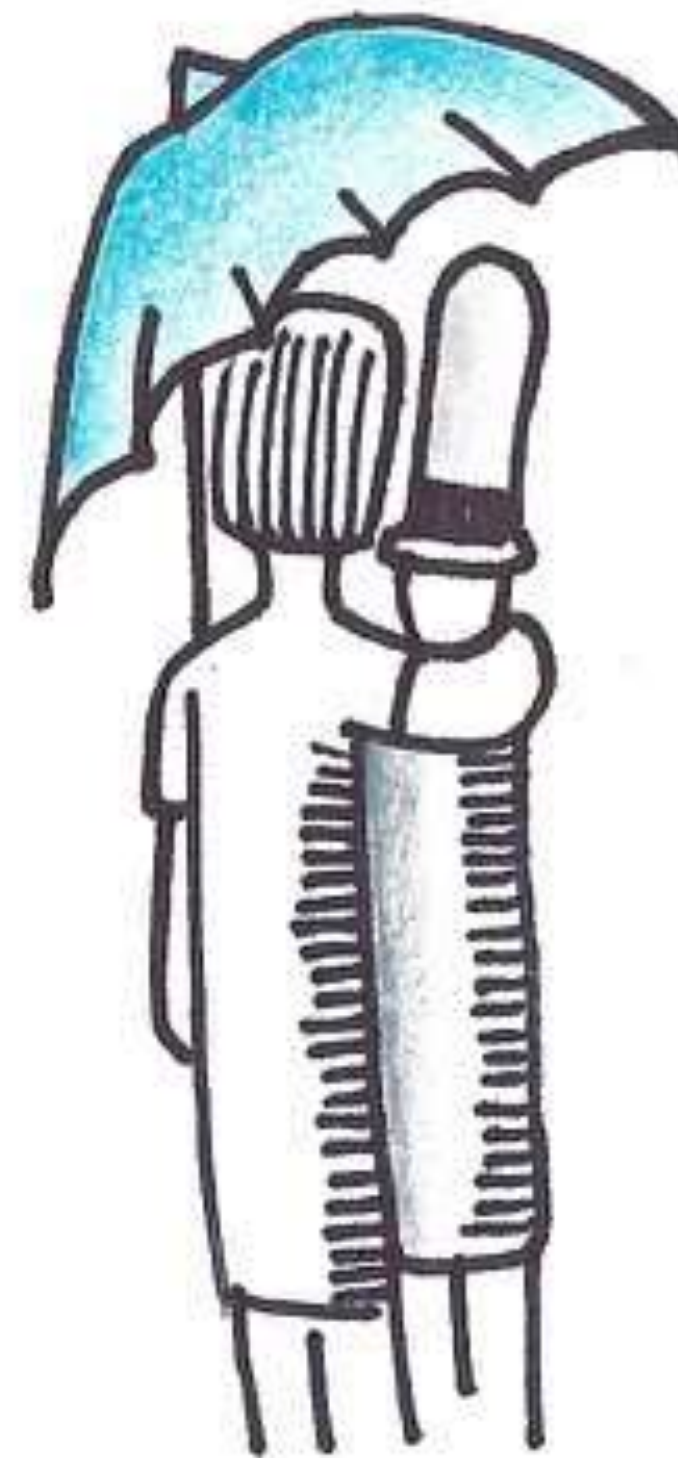
Это хороший вариант. Самира может закончить готовить ужин, а Амин может хорошо прогуляться перед ужином.

## 1. Проверьте себя (продолжение)



### *Как справиться с тем, что человек уходит из дома*

- ✓ **Попросить Амина помочь с делами на кухне.**  
Это удачный ответ, поскольку таким образом можно одновременно отвлечь Амина от прогулки в одиночку и занять его чем-то конструктивным.
- ✓ **Запланировать ежедневную более длинную прогулку во второй половине дня, перед ужином.**  
Это удачный ответ, поскольку заблаговременное планирование позволит Самире не отвлекаться от приготовления ужина, чтобы помочь Амину. Также это поможет Амину потратить какую-то часть энергии и прийти домой к ужину более расслабленным





## Урок 9. Изменения в способности здраво мыслить

### Почему этот урок важен?

Изменения в способности здраво мыслить могут очень тревожить и человека с деменцией и лицо, осуществляющее уход.

### Каким образом этот урок поможет мне?

Данный урок поможет вам понять причины изменения способности здраво мыслить и получить навыки, которые помогут справиться с этой проблемой.

### Что я смогу узнать?

1. Что такое изменения в способности здраво мыслить?
2. Каким образом вы можете справиться с изменениями в способности здраво мыслить?
3. Что делать в случае более серьезных изменений в способности здраво мыслить?

### 1. Что значат изменения в способности здраво мыслить?

Изменения в способности здраво мыслить могут проявляться в том, что человек говорит неправильные вещи в неподходящее время, ведет себя неподобающим образом, не понимает собственных ограничений.

Обычно такое поведение не несет вреда, но оно может очень нервировать и смущать человека, живущего с деменцией, а также лицо, осуществляющее уход. Людям с деменцией часто хочется, чтобы им кто-то подсказывал, что нужно делать, или подбадривал.



## 1. Упражнение



**Замечали ли вы когда-нибудь у человека, за которым вы ухаживаете, изменения в способности здраво мыслить?**

*Если да, что именно вы замечали? Опишите это ниже, там специально оставлено место*

**Как это повлияло на вас как на лицо, осуществляющее уход?**

### Совет



Изменения в способности здраво мыслить становятся серьезнее по мере прогрессирования деменции. В ходе этого урока вы сможете попрактиковаться в различных способах реагирования на изменения в способности здраво мыслить и узнаете, что может помочь вам справиться с этим.

## 2. Каким образом вы можете справиться с изменениями в способности здраво мыслить?

### Рассмотрим пример

Иван приехал в город навестить свою тетю Ульяну, у которой деменция. Они собираются поужинать в ресторане. Иван решает заказать такси, чтобы добраться до ресторана. Когда машина неожиданно останавливается возле Ульяны, это пугает ее. Ульяна, которая в обычной обстановке всегда ведет себя вежливо, начала ругаться на водителя такси.

### 1. Проверьте себя



#### *Как управлять изменениями в способности здраво мыслить*

#### **Что бы вы посоветовали Ивану, чтобы помочь ему справиться с ситуацией?**

*Выберите все варианты правильного реагирования*

- Прикрыть рот Ульяны рукой, чтобы остановить поток ругательств в сторону водителя
- Увести Ульяну назад в дом и оставить ее там, поскольку произошла очень неприятная ситуация
- Остаться спокойным и убедить Ульяну, что все в порядке
- Принять такое поведение. Если водитель такси делает вид, что ничего не замечает, то пусть так и будет. Найти способы подстроиться
- Ивану следует иметь с собой карточку, на которой будет написано: «У моей спутницы деменция, пожалуйста, будьте снисходительны к нам», и дать эту карточку водителю

### 3. Что делать в случае более серьезных изменений в способности здраво мыслить?

Описанный пример демонстрирует ситуацию, когда Иван сталкивается с коротким и единоразовым проявлением проблемы. Однако что будет происходить, если изменения в способности здраво мыслить у человека с деменцией будут проявляться гораздо более серьезно? Ниже три примера, которые помогут вам научиться реагировать на такие ситуации.

#### Неправильное управление финансами

У Анастасии деменция, и она живет одна. Ее приходит навещать двоюродная сестра Ангелина. Анастасия всегда была организованным человеком, но в этот раз Ангелина обнаруживает, что на кухонном столе лежит большая стопка нераспечатанной почты.

Ангелина задает себе вопрос о том, оплатила ли Анастасия все счета вовремя. Она спрашивает Анастасию о том, что происходит с оплатой счетов. Анастасия не может вспомнить, оплатила она свои счета или нет, не знает, когда они должны быть оплачены, и не может вспомнить, сколько денег у нее на банковском счете. Ангелина начинает беспокоиться в связи с этим.

### 2. Проверьте себя



*Как управлять более серьезными изменениями в способности здраво мыслить (1)*

#### Что бы вы посоветовали Ангелине?

*Выберите все варианты правильного реагирования*

- Сохранять спокойствие и позвонить дочери Анастасии
- Пойти в банк и попросить оформить контроль над финансами Анастасии
- Уйти, потому что ее это сильно нервирует
- Спросить Анастасию, хочет ли она, чтобы кто-нибудь помог ей разбирать почту
- Постараться выяснить, помогает ли Анастасии кто-то управлять ее финансами, например, член семьи или специалист

## Вождение автомобиля

У Никиты деменция. Его сосед Филипп в один из дней замечает, что машина Никиты припаркована неправильно и создает препятствие другим автомобилям на улице. Филипп выходит из своей квартиры, видит Никиту и пытается завязать разговор. Вместо того, чтобы остановиться, Никита запрыгивает в машину, быстро набирает скорость и выезжает с территории комплекса, поворачивая налево там, где это делать запрещено. Затем Никита быстро возвращается, и кажется, что ничего катастрофического не случилось.

### Совет



Будет лучше, если решение отказаться от вождения автомобиля исходит от самого человека с деменцией. Отказ от вождения автомобиля обычно достаточно тяжело дается человеку, поскольку он теряет свою независимость.

Такие альтернативы, как предложение регулярных поездок на автомобиле, обучение человека пользованию общественным транспортом или организация такси, помогут ему оставаться активным и быть частью общества.

Важно, чтобы человек не оставался изолированным или одиноким после того, как он отказался от вождения автомобиля. Потребуется больше усилий, чтобы поддерживать связь такого человека с внешним миром.

## 3. Проверьте себя



*Как управлять более серьезными изменениями в способности здраво мыслить (2)*

### Что бы вы посоветовали Филиппу?

*Выберите все варианты правильного реагирования*

- Немедленно, как только Никита вернется, отобрать у него ключи от автомобиля. Это предотвратит повторение такой ситуации
- Сохранять спокойствие и спросить, надо ли Никите посетить еще какие-нибудь места сегодня, и если да, то предложить подвезти его
- Игнорировать ситуацию, поскольку она неприятная
- Спросить Никиту, нужна ли ему какая-то помощь в части обеспечения передвижения
- Сказать Никите, что его вождение немного тревожит, и предложить сходить к врачу, чтобы обсудить это
- Рассказать об этом инциденте лицу, осуществляющему уход за Никитой, другу или члену семьи

## Неуместные знаки внимания противоположному полу

Станиславу далеко за 70, у него деменция и он живет со своей семьей. Два дня в неделю помощница на дому Кира, которой 22 года, приходит, чтобы помочь ему принять ванну и сделать уколы. Эта договоренность хорошо работает уже несколько месяцев.

Однажды при подготовке к принятию ванны Станислав сделал несколько замечаний сексуального характера и попробовал притянуть Киру поближе к себе. Кира была шокирована и очень сильно удивлена. Она выбежала из комнаты и сказала его семье, что больше не сможет здесь работать.

### Совет



Если такие неадекватные знаки внимания противоположному полу будут продолжаться, то семья может принять решение нанять помощника-мужчину, и это, возможно, предотвратит такое поведение. Также они могут обратиться за помощью к профессионалу.

## 4. Проверьте себя



*Как управлять более серьезными изменениями в способности здраво мыслить (3)*

### Что бы вы посоветовали семье Станислава?

*Выберите все варианты правильного реагирования*

- Сохранить спокойствие и сказать Станиславу, что его поведение неприемлемо. Объяснить, кто такая Кира
- Изменить ситуацию с принятием ванны. Возможно, Кира может приготовить все необходимое, при этом Станислав может принимать ванну самостоятельно
- Изменить окружающую обстановку. Оставлять полотенце или халат на плечах Станислава, пока он моется в ванне, чтобы не вторгаться в его интимную сферу
- Накричать на Станислава и пристыдить его за такое поведение
- Игнорировать ситуацию

## 2. Упражнение



### Рассмотрим вашу конкретную ситуацию

Важно применить то, что вы усвоили, в вашей конкретной ситуации. Ранее мы задавали вопрос, демонстрирует ли иногда человек, за которым вы ухаживаете, признаки изменения в способности здраво мыслить. После проработки данных примеров подумайте еще раз о своей собственной ситуации. Используйте место ниже для заполнения информации, аналогично записям в дневнике.

**Демонстрирует ли иногда человек с деменцией изменения в способности здраво мыслить?**

**Каким образом вы могли бы отреагировать?**

**Выделите чуть больше времени и обобщите моменты, которые вы усвоили, пройдя данный урок. Это поможет вам в дальнейшем справляться с изменениями в способности здраво мыслить**

### Совет



Изменения в способности здраво мыслить могут затруднять процесс принятия решений. Если хотите узнать больше, вернитесь еще раз к Уроку 3. Поддерживающее принятие решений в Модуле 2.

## Краткий обзор того, что вы узнали

- Изменения в способности здраво мыслить увеличиваются по мере прогрессирования деменции.
- Изменения в способности здраво мыслить могут тревожить человека с деменцией, и лицо, осуществляющее уход.
- Важно всегда, когда это возможно, сокращать или предотвращать проявления изменений в способности здраво мыслить.
- Помните, что какие-то дни будут проходить лучше, а какие-то – хуже.
- Напомните себе, что это – одно из проявлений болезни.
- Сделайте глубокий вдох и подумайте о том, какой ответ будет самым щадящим для вас и для человека, за которым вы ухаживаете.
- Планируйте заранее действия на случай дальнейшего ухудшения способности здраво мыслить.



**Отлично, вы закончили данный урок!**



## 1. Проверьте себя

*Как управлять справляться изменениями в способности здраво мыслить*

## Что бы вы посоветовали Ивану?

- ✘ **Прикрыть рот Ульяны рукой, чтобы остановить поток ругательств в сторону водителя.**  
Такой ответ не очень хорош, поскольку после этого ситуация может даже ухудшиться, и Ульяна занервничает еще больше.
- ✘ **Увести Ульяну назад в дом и оставить ее там, поскольку произошла очень неприятная ситуация.**  
Такой ответ не очень хорош, поскольку Ульяне может быть очень обидно и одиноко.
- ✔ **Остаться спокойным и убедить Ульяну, что все в порядке.**  
Это удачный ответ, поскольку он показывает, что Иван заботится об Ульяне. Это может помочь ей прекратить ругать водителя и немного успокоиться.
- ✔ **Принять такое поведение. Если водитель такси делает вид, что ничего не происходит, то пусть так и будет. Найти способы подстроиться.**  
Это может быть уместным вариантом реагирования, если такое поведение никому не вредит.
- ✔ **Ивану следует иметь с собой карточку, на которой будет написано: «У моей спутницы деменция, пожалуйста, будьте снисходительны к нам», и дать эту карточку водителю.**  
Это удачный ответ, поскольку это избавляет Ивана от необходимости объяснять ситуацию водителю, что могло бы смутить Ульяну.

## 2. Проверьте себя

*Как управлять справляться с более серьезными изменениями в способности здраво мыслить (1)***Что бы вы посоветовали Ангелине?**

- ✓ **Сохранять спокойствие и позвонить дочери Анастасии.**  
Это хороший ответ, поскольку Ангелина поделится своей озабоченностью с самым близким родственником Анастасии, ее дочерью, которая, возможно, знает больше и при необходимости сможет организовать помощь.
- ✗ **Пойти в банк и попросить оформить контроль над финансами Анастасии.**  
Этот вариант не подходит, поскольку только Анастасия может выбрать лицо, которому ей будет комфортно поручить управление финансами.
- ✗ **Уйти, потому что ее это сильно нервирует.**  
Этот ответ не подходит. Если у Анастасии проблемы с оплатой счетов, то, не вмешиваясь в ситуацию, мы можем усугубить ее.
- ✓ **Спросить Анастасию, хочет ли она, чтобы кто-нибудь помог ей разбирать почту.**  
Это хороший ответ, поскольку Анастасия, возможно, в состоянии сама оплачивать свои счета при небольших подсказках, например, если кто-то будет открывать письма и помогать разбираться с одним из счетов в данный конкретный момент.
- ✓ **Постараться выяснить, помогает ли Анастасии кто-то управлять ее финансами, например, член семьи или специалист.**  
Это удачный ответ, поскольку Анастасия на данном этапе болезни, возможно, больше не в состоянии самостоятельно разбираться со своими счетами. Если есть предположение, что ей никто не помогает со счетами, то Ангелина вполне может позвонить ее дочери, чтобы поделиться своей озабоченностью.

## 3. Проверьте себя

*Как управлять справляться с более серьезными изменениями в способности здраво мыслить (2)*

## Что бы вы посоветовали Филипп?

- ✘ Немедленно, как только Никита вернется, отобрать у него ключи от автомобиля, поскольку таким образом можно будет предотвратить повторение такой ситуации.**  
Это неудачный ответ, поскольку Филипп не может решать, разрешить ли соседу водить машину, а Никита может разозлиться.
- ✓ Сохранять спокойствие и спросить, надо ли Никите посетить еще какие-нибудь места сегодня, и если да, то предложить подвезти его.**  
Это удачный ответ, поскольку Никита больше не будет водить автомобиль, создавая опасные ситуации, при этом ему будет обеспечено безопасное передвижение для выполнения всех его дел.
- ✘ Игнорировать ситуацию, поскольку она неприятная.**  
Такой ответ не очень хорош, поскольку, продолжая водить машину, Никита может причинить вред себе и другим.
- ✓ Спросить Никиту, нужна ли ему какая-то помощь в части обеспечения передвижения.**  
Такой ответ вполне уместен, поскольку Никита, возможно, в состоянии безопасно пользоваться автобусом или ходить пешком и контролировать небезопасное поведение.
- ✓ Сказать Никите, что его вождение вас немного тревожит, и предложить сходить ко врачу, чтобы обсудить это.**  
Это удачный ответ, поскольку таким образом Филипп показывает Никите свое уважение, ведет себя честно и поднимает этот вопрос.
- ✓ Рассказать об этом инциденте лицу, осуществляющему уход за Никитой другу или члену семьи.**  
Такое реагирование возможно. Филипп может не знать, страдает ли Никита деменцией, и может быть обеспокоен риском причинения вреда самому Никите и другим людям.

## 4. Проверьте себя

*Как управлять справляться с более серьезными изменениями в способности здраво мыслить (2)*

## Что бы вы посоветовали семье Станислава?

- ✓ **Сохранить спокойствие и сказать Станиславу, что его поведение неприемлемо. Объяснить, кто такая Кира**  
Это хороший вариант. Реакция семьи Станислава не будет избыточной, поскольку они понимают, что у него развивается болезнь. Они по-новому определяют границы для обеспечения безопасности Кире.
- ✓ **Изменить ситуацию с принятием ванны. Возможно, Кира может приготовить все необходимое, при этом Станислав может принимать ванну самостоятельно**  
Это хороший вариант. Если дать возможность Станиславу больше делать самостоятельно, это поможет отвлечь его. Таким образом будет проявлено уважительное отношение по отношению к Кире и Станиславу.

- ✓ **Изменить окружающую обстановку. Оставляя полотенце или халат на плечах Станислава, пока он моется в ванне, чтобы не вторгаться в его интимную сферу.**

Это удачный ответ. Возможно, Станислав неверно понимает ситуацию, поскольку он без одежды.

- ✗ **Накричать на Станислава и пристыдить его за такое поведение.**

Такой ответ не очень хорош, поскольку Станислав при его заболевании может не осознавать, что такие знаки внимания неприемлемы. Поэтому постарайтесь реагировать не слишком остро.

- ✗ **Игнорировать ситуацию.**

Такой ответ не очень хорош, поскольку Станислав может продолжать проявлять неадекватные знаки внимания сексуального характера и неуважение к Кире.

## Урок 10. Подведение итогов

### Почему этот урок важен?

Определенные изменения в поведении могут быть особенно трудным моментом как для человека с деменцией, так и для лица, осуществляющего уход.

### Каким образом этот урок поможет мне?

В данном уроке дается обзор способов предотвращения, сокращения или управления проявлениями изменений в поведении.

### Что я смогу узнать?

1. Самое важное, что надо учитывать, когда сталкиваешься со сложными изменениями в поведении близкого.
2. Практические советы о том, как не винить себя, делиться своими чувствами с другими и находить время для себя.

### 1. Самое важное, что надо учитывать, когда сталкиваешься с изменениями в поведении

- Изменения в поведении могут быть очень тяжелы, как для человека, за которым вы ухаживаете, так и для вас самих. Это довольно обычная ситуация.
- Постарайтесь сделать так, чтобы человек, за которым вы ухаживаете, чувствовал себя максимально комфортно.
- Ищите способы предотвратить или сократить проявления изменений в поведении, которые вызывают значительный стресс, например, с помощью памяток.
- Попытайтесь отвлечь человека, за которым вы ухаживаете, и не спорьте с ним.
- Если какой-то подход не срабатывает, пробуйте другой.
- Помните, что какие-то дни будут проходить лучше, а какие-то – хуже.
- Проконсультируйтесь с врачом, чтобы выявить какие-либо причины изменения в поведении, связанные с приемом лекарств или болезнью.
- Постарайтесь определить, может ли что-то в окружающей обстановке быть причиной проявления какого-то конкретного симптома.
- Напомните сами себе, что изменения в поведении – это одно из проявлений болезни, но также следует исключить другие возможные причины, прежде чем прийти к выводу, что дело только в болезни.

## 2. Практические советы о том, как не винить себя, делиться своими чувствами с другими и находить время для себя

Ниже приведены несколько советов из соответствующих уроков. Если вы еще не изучили эти уроки, вы можете сделать это после того, как закончите работу с текущим уроком

- Не вините себя или человека, за которым вы ухаживаете, за те проблемы, с которыми вы сталкиваетесь. Если вы хотите поработать над тем, как управлять своими эмоциями, взгляните на последнюю страницу в Уроке 3. «Мыслить по-другому» в Модуле 3.
- Делитесь с другими людьми своими эмоциями, которые вы испытываете, будучи лицом, осуществляющим уход за человеком с деменцией. Если вы будете держать все в себе, то вам будет намного труднее присматривать за членом вашей семьи или другом. Если вы хотите узнать больше о том, как вовлечь других людей в уход, смотрите Урок 4. «Привлечение других» в Модуле 2.
- Важно, чтобы вы оставляли время для себя. Это позволит вам уделить время тому, что вы цените в своей жизни, например, общению с близкими или любимым увлечением. Если вы хотите узнать больше о том, как уделять время любимым занятиям, смотрите Урок 2. «Выделение времени для приятных занятий» в Модуле 3.



**Отлично, вы закончили данный урок!**

Во всем мире лица, осуществляющие уход за людьми с деменцией, должны иметь доступ к информации и поддержке, чтобы эффективно реагировать на физические, психические и социальные потребности, связанные с уходом за человеком, живущим с деменцией, и управлять ими. iSupport был разработан для предоставления доступного, основанного на фактических данных, обучения и доступной информации с учетом потребностей лиц, осуществляющих уход. Платформа предназначена для усовершенствования знаний и приобретения навыков, которые позволят лицам, осуществляющим уход, справляться с симптомами деменции у их подопечных, учитывая собственные потребности.

