

Рекомендации по уходу за больными с деменцией

**по книге д.м.н. профессора С.И.
Гавриловой «В помощь
родственникам пациентов с
болезнью Альцгеймера» 2015**

**Профессор А.М.Карпов
Зав. кафедрой психотерапии и
наркологии КГМА – филиала
ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава
России**

Гаврилова Светлана Ивановна



- Доктор медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ,
- С 1992 года по настоящее время — руководитель отдела и научно-методического центра по изучению болезни Альцгеймера и ассоциированных с ней расстройств ГУ Научного центра психического здоровья РАМН.
- Разработала концепцию клинико-генетической гетерогенности болезни Альцгеймера, методы диагностики и терапии болезни Альцгеймера, в том числе на ранних этапах ее развития, установила показатели распространенности болезни Альцгеймера и других деменций в старших возрастных группах населения, определила факторы риска и факторы-протекторы по болезни Альцгеймера. Дала оценку состояния психического здоровья московского населения старших возрастов, изучает новые направления – гериатрическую психофармакологию и фармакогенетику
- Автор более 200 научных работ, в том числе, “Руководство по психиатрии”, “Руководство по социальной психиатрии”, “Нейродегенеративные болезни и старение”, “Фармакотерапия болезни Альцгеймера”.
- Член Международной организации болезни Альцгеймера, вице-президент Ассоциации помощи больным с болезнью Альцгеймера, член президиума и председатель комиссии по

1. Сохранение привычных занятий

- **Новых навыков больные не смогут приобрести. Рекомендуется сохранять те, что есть.**
- **Сохранять привычную обстановку, образ жизни, режим дня, привычные занятия и отношения.**
- **Продолжать относиться к заболевшим также, как относились к ним до болезни.**
- **Не объявлять заболевшим, что он становится слабоумными, недееспособными, опасными, нуждающимися в изоляции.**
- **Пытаться сохранить у них самостоятельность и навыки самообслуживания.**

2. Помогать больному сохранять собственное

ДОСТОИНСТВО

- **Воздерживаться от критики, насмешек, угроз положить в психбольницу.**
- **Не привлекать внимания к оплошностям и не развивать тему несостоятельности.**
- **Не проявлять огорчения, раздражения, гнева, осуждения и отвержения, угроз уйти.**
- **Сохранять единство, оптимизм, надежность.**
- **Не командовать, не говорить чего**

3. Давать простые занятия

- **Больным трудно делать выбор и прогноз.**
- **Не предлагать сложного и большого выбора, когда нужно учитывать много факторов.**
- **Предлагать простые, понятные, хорошо знакомые задания.**
- **Участвовать в их выполнении, выражать одобрение, поощрять, стимулировать полезную деятельность**
- **Сохранять чувство юмора. Вместе**

4. Обеспечить безопасность в доме

- Убрать высокие пороги, ковры, скользкие покрытия, выступающие предметы.
- Убрать проблемные замки и краны.
- Убрать катающиеся и вращающиеся кресла, которые могут при опоре откатиться и повернуться.
- Оставляя больного дома одного, отключать газ и воду.
- Убрать спички, острые ножи, ножницы, вязальные спицы, иголки.
- Убрать лекарства, особенно гипотензивные и седативные.

5. Обеспечивать

самореализацию

- **Использовать, тренировать и развивать сохранившиеся способности.**
- **Вовлекать в полезную деятельность по дому, хозяйству, саду, огороду.**
- **Брать больного с собой на рынок, в магазин вместе выбирать и покупать одежду, обувь, косметику, продукты.**
- **Общаться, спрашивать мнение больного, обсуждать события, телепередачи, кино.**

6. Наблюдать за состоянием здоровья

Больные сами не могут оценить свое здоровье и сообщить о симптомах болезней, поэтому надо:

- Проверять зрение, подбирать очки.**
- Проверять слух, подбирать слуховые аппараты.**
- Считать пульс, измерять АД, сахар...**
- Осматривать кожу, волосы, своевременно выявлять кожные и паразитарные болезни.**
- Мотивировать делать зарядку, прогулки, осматривать себя на трещинках**

6. Улучшать контакты с больными

- **Говорить громко, четко, понятно, не спеша, короткими фразами, использовать интонации, мимику и жесты.**
- **На видном месте поместить фотографии родственников, напоминать кто они, имена.**
- **На дверях обозначить название и рисунки предназначения комнат.**
- **На видном месте повесить календарь и часы, чтобы больные сами определяли число, день, месяц, время.**

7. Купание и личная гигиена.

- Больные забывают умыться, считают это не нужным, отказываются и сопротивляются.
- Рекомендуется придерживаться прежних привычек больного, в привычном месте, в привычное время.
Сделать процедуру, приятной, простой, быстрой, самостоятельной. Разрешить оставить прикрытыми какие-то части тела.
- Обеспечить безопасность. Хорошо закрепить ручки и предметы. Чтобы больной не упал, не поскользнулся, не обжогся, не замерз.

• Кого-то пригласить на помощь для мытья

8. Одевание больных

- **Больные могут сопротивляться и отказываться от одевания.**
- **Рекомендуется выложить одежду в порядке очередности одевания.**
- **Отобрать вещи без сложных застежек, острых, царапающих предметов, булавок, заколок, шнурков, тугих резинок.**
- **Поощрять личное участие в одевании, разговаривать.**
- **Обувь должны быть удобной, не скользкой, на резиновой подошве, с простой застежкой, без шнурков.**

9. Посещение туалета

- Больные могут потерять контроль над потребностями, забыть где туалет, что там нужно делать, не выполнять гигиенических процедур, не смывать за собой...
- Рекомендуется посещать туалет в определенное время.
- Обозначить дверь большими буквами, яркой картинкой.
- Оставлять дверь открытой.
- Убедиться что одежда легко снимается.
- Приготовить влажные гигиенические салфетки.
- Обеспечить памперсами.

10. Приготовление пищи

- Обеспечить меры безопасности – убрать ножи, спички, открытый огонь, газовый баллон, СВЧ.
- Следить, чтобы больные не поставили в СВЧ металлическую посуду.
- Продукты подбирать по вкусу и желанию.
- Перетирать пищу на терке или миксером.
- Следить за количеством съеденного.
- Припасы держать закрытыми.

11. Питание больных

деменциями

- Убрать ножи и вилки, хрупкие, бьющиеся предметы.
- Разрешать есть руками. Пищу резать на небольшие порции, чтобы не подавились.
- Чистить продукты от кожуры и скорлупы.
- Если не могут жевать, то пищу разбивать блендером и давать в виде пюре.
- Следить за температурой пищи, чтобы больной не обжегся и не простудился.
- Не давать больше одной порции сразу.
- Не торопить, ждать чтобы проглотили. Иногда больные очень медленно едят.

12. Вождение машины

- **Обсудить обоснованность добровольного отказа от вождения снижением скорости реакций и памяти.**
- **Обосновать преимущества пользования общественным транспортом**
- **При некритичности и протестах обратиться к психиатру или в ГИБДД, чтобы лишили прав.**

13. Алкоголь и сигареты

- **Уговорить больного прекратить курение из-за опасности для здоровья и пожара**
- **Наблюдать за курением, чтобы проконтролировать безопасность.**
- **Добиваться прекращения алкоголизации.**
- **Использовать меры ограничения и принуждения.**
- **Давать лекарства, способствующие отказу от курения и алкоголизации.**

14. Нарушения сна

- Больные могут спать днем и бродить по ночам.
- Не давать им спать днем.
- Выводить на прогулки, чем-то занимать.
- Увеличить привлекательность ночного сна.
- Давать снотворные.
- Не давать тонизирующих напитков и продуктов вечером.
- Не давать много жидкости вечером.

15. Повторение вопросов

- Больные могут задавать один вопрос десятки раз подряд.
- **Не раздражаться** и не возмущаться.
- Попытаться отвлечь их от темы, переключить внимание. Что-то предложить посмотреть или послушать, примерить, одеть, убрать, подвинуть, достать и др.
- Написать ответ – какое число крупными буквами и поставить на видном месте.

16. Назойливость больных

- Больной может стать зависимым от ухаживающих, нуждаться в постоянном присутствии, не позволять отлучаться, выходить из комнаты и квартиры.
- Ему страшно остаться одному.
- Рекомендуется его чем-то занять, отвлечь внимание, чтобы незаметно выйти из дома.
- Можно что-то пообещать, попытаться объяснить необходимость купить лекарства, продукты для него.
- Попросить кого-то Вас заменить на время.

17. Обвинения в кражах

- Больные часто теряют вещи или прячут и забывают куда, а потом Вас обвиняют в краже.
- Рекомендуется наблюдать нет-ли любимого места для припрятывания.
- Важные документы, деньги, драгоценности надо убрать в недоступные больному места.
- Иметь запасные ключи.
- Проверять мусорные корзины перед выносом из квартиры.
- Не раздражаться на обвинения.
- Предлагать поискать пропажу вместе.

18. Бред и галлюцинации

- Бывают эпизоды когда больные обвиняют ухаживающих в причинении вреда или видят в своей комнате чужих людей, себя не узнают в зеркале, слышат как они разговаривают. Это вызывает у них страх, протесты, попытки защитить себя.
- Не надо спорить и разубеждать. Лучше отвлечь, переключить внимание, проявить ласку, сказать что Вы с ним, Вы его защитите.
- Если эти расстройства часты и значимы дать нейролептик – тераледжен, кветиапин, атипипразин в малых дозах

19. Сексуальные отношения

- Если это супруги и у обоих нет возражений, то отношения можно продолжать.
- Если нет желания, то нужно отвлекать от темы, переносить на какое-то время или место. Больной об этом скоро забудет.
- Если настойчивость больного неадекватна, он обнажается, проявляет физическую активность, требует, ругается, можно подавать

20. Блуждание

- **Больные могут бесцельно ходить по дому, выходить на улицу, заблудиться.**
- **Нужно поставить надежные замки, убирать ключи.**
- **Необходимо обеспечить безопасность.**
- **Лучше сопровождать, если это сложно, то**
- **Больному положить в разные карманы записки с указанием его ФИО, адреса, телефона родственников.**
- **Заготовить недавнюю фотографию на случай объявления розыска.**

21. Проявления насилия и жестокости

- У больных могут возникать эпизоды раздражения, агрессии, попыток насилия.
- Рекомендуется сохранять спокойствие, не проявлять страха.
- Пытаться отвлечь, занять чем-то.
- Определить что провоцирует возмущение и попытаться устранить этот фактор.
- Подавать психотропный препараты.

22. Депрессия и тревога

- У больных могут быть эпизоды снижения настроения, негативизма, отказа от еды.
- При этом - проявлять больше любви и заботы.
- Уменьшить количество чужих людей в доме.
- Устранить раздражители – шум, яркий свет, телевизор.
- Назначить антидепрессанты – азафен, пиразидол, леривон.
- Анксиолитики – мебикар, глицин, тераледжен.
- При анорексии – элькар (милдронат)

23. Личный и эмоциональный стресс при уходе за больными

У ухаживающих могут возникать обиды, горе, возмущение, протест, отчаяние.

Травматично видеть как близкий, родной человек «уходит», становится беспомощным, перестает Вас узнавать, называет мамой или папой.

- Многим помогают группы поддержки, общение с близкими, их участие в уходе, помощь сиделок, социальных работников.**
- Ухаживающим необходим отдых. Им нужно на несколько часов или дней разлучаться с больным, выезжать на дачу, на природу, встречаться с друзьями, не замыкаться.**
- Принимать мебекар, азафен, глицин.**

24. Самопомощь

ухаживающих

- Не допускать развития созависимости, чувства вины, стыда, обиды.
- Держать барьер, между собой и больным, не переносить на себя его проблемы.
- Определить границы своей личности и ответственности, своих возможностей и не выходить за них.
- Вам нельзя слабеть и болеть. Все держится на Вас. Надо сохранять свое здоровье. Хорошо выглядеть, быть в форме, самому проходить медосмотры.

25. Самопомощь

ухаживающих

- Жизнь продолжается. Вам нужно сохранить себя для себя и других людей и занятий, для духовного роста и развития.
- Расширять кругозор, читать литературу по профилактике, по ЗОЖ, знакомиться с методиками самооздоровления, общаться, экспериментировать.
- Читать духовную литературу. Представления науки и религии о жизни и смерти. О бессмертии души. О жизни

Самопомощь ухаживающих

- **Принять, что это испытание, которое нужно достойно перенести, не сломаться, а стать мудрее, сильнее.**
- **Своим опытом помочь другим, нуждающимся в поддержке.**

Помогая другим, человек становится в 3 раза сильнее, открывает в себе новые ресурсы, повышает качество своей жизни.

26. Рекомендации

ухаживающим

- **Нужно заблаговременно решить все вопросы по наследству.**
- **Определить наследников и их доли, чтобы потом не возникало конфликтов.**
- **Узнать порядок оформления ритуальных услуг, продумать план действий, финансы, помощников, затраты и др.**

Поддержка и помощь ухаживающим

- Существует АНО «Помощь пациентам с болезнью Альцгеймера и их семьям»
- Она проводит бесплатные консультации по вопросам связанным с деменцией
- Сайт www.alzrus.org. Раздел «Задать вопрос врачу» и/или по телефону 8(916) 346-98-65

Далее переход на презентацию биология старения с 17 слайда

Рекомендации по развитию адаптивных процессов мозга

Возрастные адаптивные процессы в мозге

Нейроны головного мозга **не отмирают**. Между ними **пропадают связи**, если человек не занимается умственным трудом.

- Пик активного **производства миелина** приходится на **60–80-лет**

Миелин способствует более быстрому прохождению сигнала между нейронами.

За счет этого **интеллектуальные способности** повышаются на **300 %** по сравнению со средним показателем

Рассеянность и забывчивость появляются из-за **переизбытка информации**. Поэтому не нужно сосредотачиваться всю жизнь на ненужных мелочах.

Адаптивные процессы в мозге при старении


После 60 лет человек может одновременно **использовать 2 полушария**. Это позволяет решать более сложные задачи.

Мозг пожилого человека выбирает **наименее энергоемкий путь**, сокращая ненужные и оставляя только **правильные варианты решения задачи**.

Сравнение выполнения тестов показало, что люди старше **60 быстрее и лучше их выполняли**, а молодые люди, чаще ошибались и путались.

При здоровом образе жизни, наполненной умственной деятельностью, **интеллектуальные способности не снижаются с возрастом, а только возрастают, достигая пика в 80, а иногда и в 90 лет**.

А.Евтушенко о старении



Мы стареем не от старости,
Не от прожитых годов.
Мы стареем от усталости,
От обид и от грехов...

От тоски и обреченности,
От несбывшейся любви...
От житейской безысходности,
Повседневной суеты...

От забот, что только множатся
От проблем, что не решаются,
Мы стареем раньше возраста -
Ибо души иссушаются....

А. Евтушенко

Компенсаторные механизмы мозга и их развитие

22 простых способов стать умнее

- уже к 27 годам в работе мозга начинаются перебои, к 37 — существенно ухудшается память. Для укрепления памяти и других функций мозга рекомендуется:
 - **1. Больше читать**
Чем сложнее и необычнее будут книги, тем лучше. Сложные конструкции, длинные, развернутые предложения, редкие слова, заумные статьи.
 - **2. Развивать чувство ритма**
Аккомпанировать услышанной музыке: на колене, крышке стола - не важно. Ладонями или палочками для еды.
- Чувство ритма играет важную роль в обучении. За него отвечают базальные ганглии — доли мозга, вовлеченные в моторные функции.

3. Слушать классическую музыку

Особенно Моцарта. В 1995 г. психолог Френсис Раушер хитростью заманила в комнату тридцать крыс. Два месяца там периодически звучала Соната для двух фортепиано до мажор.

- После эксперимента выяснилось, что животные стали не только лучше танцевать, но и пробежать лабиринт быстрее и с меньшим количеством ошибок, чем другая группа крыс, живших эти два месяца в тишине.

4. Тренировка памяти

У лондонских таксистов, например, увеличен гиппокамп — часть мозга, отвечающая за эмоции и память.

- Составив список продуктов, которые нужно купить, перечитать его несколько раз и постараться **запомнить не их названия, а свой будущий путь** по разным отделам в магазине.
- Стоя в кассу **попытаться в уме подсчитать** общую сумму.
- Ежедневно выделять **полчаса на заучивание стихов**. Содержание стихотворений никакой роли не играет.

5. Употребление кофе

Кофеин стимулирует выброс дофамина и норадреналина – они помогают дольше оставаться в тонусе и сохранять концентрацию.

От очень большой дозы кофеина может быть перевозбуждение, ускорение мышления с потерей связности. Кофеин в дозах более 300 мг (4 чашки натурального кофе) в сутки может вызвать тревогу, головную боль, тремор, аритмию.

Непрерывное развитие ума

- 6. Альберт Эйнштейн:
«**Интеллектуальный рост** должен начинаться с момента рождения и прекращаться только со смертью. **Знать, где можно найти информацию и как ее использовать**, — в этом заключается секрет успеха. Разум, однажды расширивший свои границы, никогда не вернется в прежние. Выдающиеся личности формируются собственным трудом и его результатами».
- 7. Марк Порций Катон
Государственный деятель, писатель:
«Мудрый человек больше учится у дураков, чем дураки — у мудрого».

Развитие мышления

- **8. Игра в шахматы, шашки и покер.**
Эти игры развивают мышление. Эффект можно увеличить игрой на время, чтобы на принятие решения уходило не больше минуты.
- **9. Развитие численного чувства.**
Вынуть из кармана горсть мелочи, мельком взглянуть на нее и по памяти сосчитать общую сумму. За счет отвечают древние структуры мозга, но развиваться они могут на протяжении всей жизни.
- **10. Простой способ — упаковывание вещей в сумку.** Представления о том, как больше их уложить равно решению сложнейших задачи и тренировке мозга.

Развитие интуиции

- 11. Попытки **угадать следующую фразу** собеседника.
при должной тренировке люди могут понимать окружающих без слов — по выражению лица, взгляду и другим подобным признакам.
- 12. **Заведение блога или дневника**
Рассказы в нем о событиях дня учат четко формулировать мысли, и побуждают постоянно думать над новыми темами и ответами на вопросы читателей.

Чтение

- 13. Коити Тохэй :
«Чтение — краеугольный камень интеллекта.
Заполняйте свое свободное время чтением всевозможных книг. Читайте романы, документальную литературу, биографии. Сначала быстро просматривайте книгу, чтобы составить о ней общее представление. Если вам покажется, что это имеет смысл, перечитайте ее снова. В результате повысится способность вашего мозга **приспосабливаться к различным обстоятельствам и упорядочивать самые разнообразные данные».**
- 14. Решение **кроссвордов.**
Особенно сложных улучшает память,

Тренировки мозга

- 15. Ежедневное **решение математических задач**. Что не упражняется – атрофируется.
- 16. **Освоение иностранных языков** людям, которые знают несколько иностранных языков, легче переключаться между разными умственными задачами.
Дополнительный толчок в развитии твоему мозгу даст новый способ изучения непонятных иностранных слов.
- у тех, кто разговаривает **на двух языках**, деменция развивается в среднем на 4,5 лет позже, чем у тех, кто разговаривает только на одном языке.

Ценить и использовать

время

- **17. В свободную минуту** открыть Википедию и прочитать «случайную» статью.
- **18. Гулять.**
3 получасовых прогулки в неделю на 15% повышают концентрацию внимания и абстрактное мышление.
- Умеренная **физическая нагрузка** на свежем воздухе способствует увеличению размеров и функций клеток мозга.

Давать мозгу отдых.

- 19. В процессе умственной деятельности обязательно **нужно отдыхать через каждые час-полтора**. Можно сделать простые физические упражнения, походить по коридору и выпить чашечку кофе.
- Это улучшает переработку информации, принятие решений и формулировки выводов.

Развивающие игры

- 19. Игра в «Тетрис». На компьютере мышкой создавать из элементов разные конструкции **эта классическая головоломка** может увеличить объем серого вещества в мозге игрока и улучшить его способности к мышлению. Мозг людей, которые в ходе эксперимента в течение трех месяцев играли в эту головоломку по полчаса в день, увеличился в областях, связанных с движением, критическим мышлением, рассуждением, языком и обработкой информации.
- 20. Леонардо да Винчи «**Не находя себе применения** железо ржавеет, стоячая вода гниет или на холоде замерзает, а ум человека чахнет».

Гигиенические рекомендации

- 21. **Хорошо высыпаться.**

Именно во сне мозг обрабатывает собранную за день информацию и формирует воспоминания. Обычно взрослому человеку хватает 6 - 8 часов сна.

- 22. **Читать на новые темы.**

Спасибо за внимание !

E-mail: kam1950@mail.ru

Карпов Анатолий Михайлович

г. Казань