

БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА: КАК ПОМОЧЬ БЛИЗКОМУ И НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ

Информационный материал для близких пациентов с болезнью Альцгеймера

Болезнь Альцгеймера – прогрессирующее заболевание мозга, при котором постепенно нарушаются память, мышление, речь, ориентация и способность выполнять привычные дела. Сначала человеку может быть трудно вспомнить недавние события или самостоятельно решить сложную бытовую задачу. Со временем ему становится труднее готовить еду, принимать лекарства, пользоваться телефоном, одеваться и соблюдать личную гигиену. По мере прогрессирования болезни человек все больше нуждается в помощи и опеке. При этом цель ухода – не делать все за него, а как можно дольше сохранять его самостоятельность и безопасность.



НАЧНИТЕ С ОРГАНИЗАЦИИ ЛЕЧЕНИЯ

После постановки диагноза обсудите с врачом план лечения и наблюдения. Запишите названия всех препаратов, их дозы и время приема. Храните этот список так, чтобы он был доступен членам семьи. По мере снижения памяти человеку становится труднее самостоятельно соблюдать схему лечения. Поэтому постепенно придется взять прием лекарств под контроль. В семье полезно заранее определить одного человека, который будет следить за лекарствами и сообщать врачу об изменениях состояния.

! НЕ МЕНЯЙТЕ ДОЗЫ И НЕ ОТМЕНЯЙТЕ ПРЕПАРАТЫ БЕЗ СОГЛАСОВАНИЯ С ВРАЧОМ.

СДЕЛАЙТЕ ДОМ БЕЗОПАСНЕЕ

Человек с болезнью Альцгеймера может хуже оценивать опасность, забывать выключить плиту или терять равновесие. По мере развития заболевания также повышается риск падений. Простые изменения домашней среды помогают снизить количество опасных ситуаций:

- уберите скользкие ковры и провода с проходов;
- обеспечьте хорошее освещение в коридоре, ванной комнате и возле кровати;
- при необходимости установите поручни;
- лекарства, бытовую химию, острые предметы и другие потенциально опасные вещи храните в недоступном месте.

! ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НАЧАЛ ТЕРЯТЬСЯ ИЛИ ВЫХОДИТЬ ИЗ ДОМА БЕЗ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ, ПРОДУМАЙТЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАРАНЕЕ. СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ У НЕГО БЫЛИ ДОКУМЕНТЫ С КОНТАКТАМИ РОДСТВЕННИКОВ.

ПОМОГАЙТЕ, НО НЕ ЛИШАЙТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Не спешите выполнять за человека то, что он еще может сделать сам. Если он способен самостоятельно одеться, приготовить простой завтрак или убрать за собой, дайте ему такую возможность. Когда привычное действие становится сложным, разделите его на несколько простых шагов. Давайте одну инструкцию за раз. Не торопите человека и не критикуйте его за ошибки. Поддерживайте привычный распорядок дня. Регулярное время подъема, еды, прогулок и сна помогает сохранять понятную структуру дня. Подбирайте занятия с учетом прежних интересов человека – например, прогулки, простые домашние дела, просмотр семейных фотографий.

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ЧЕЛОВЕКОМ С БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Нарушение памяти и речи постепенно меняет привычный способ общения. Человеку может быть трудно понять длинную фразу, быстро подобрать слово или вспомнить содержание разговора. Сделать взаимодействие более спокойным и эффективным поможет соблюдение следующих правил общения:

- говорите спокойно и короткими предложениями;
- задавайте по одному вопросу;
- давайте достаточно времени на ответ;
- если человек не понял сказанное, повторите мысль другими словами;
- старайтесь понять, что человек хочет сказать, даже если его слова звучат неточно.

! НЕ ПРЕВРАЩАЙТЕ РАЗГОВОР В ПРОВЕРКУ ПАМЯТИ. ФРАЗЫ ВРОДЕ «Я ЖЕ ТЕБЕ УЖЕ ГОВОРИЛ» ИЛИ ПОСТОЯННЫЕ ИСПРАВЛЕНИЯ НЕ ПОМОГАЮТ. ОНИ МОГУТ УСИЛИТЬ РАЗДРАЖЕНИЕ И ТРЕВОГУ.

ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ТРЕВОГА, РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ ИЛИ АГРЕССИЯ

Изменения поведения при деменции могут иметь разные причины. Человек может стать тревожным, раздражительным, подозрительным, апатичным или хуже спать. Сначала проверьте простые причины. Возможно, человек испытывает боль, устал, хочет есть или пить, ему жарко, холодно или нужно в туалет. Внезапное изменение поведения также может указывать на инфекцию, побочное действие лекарства или другое заболевание. Для профилактики тревожности и раздражительности старайтесь сохранять спокойную обстановку и привычный распорядок дня. Улучшить ситуацию помогут знакомые занятия, прогулка или музыка.

! НЕ ДАВАЙТЕ УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ ИЛИ ДРУГИЕ ПСИХОТРОПНЫЕ ПРЕПАРАТЫ БЕЗ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА.

ПОМНИТЕ О СОБСТВЕННОМ ЗДОРОВЬЕ

Уход за человеком с болезнью Альцгеймера может занимать много времени и постепенно истощать ухаживающего. Поэтому не пытайтесь справиться со всем самостоятельно. Распределите обязанности между членами семьи. Заранее договоритесь, кто сопровождает пациента к врачу, покупает продукты, контролирует лекарства и остается с ним дома.

! ЕСЛИ ПОМОЩЬ НУЖНА РЕГУЛЯРНО, ОБСУДИТЕ С ВРАЧОМ ДОСТУПНЫЕ ВАРИАНТЫ СОЦИАЛЬНОЙ И МЕДИЦИНСКОЙ ПОДДЕРЖКИ.

КОГДА НУЖНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

Запишитесь к врачу, если память или поведение заметно изменились, человек стал хуже выполнять привычные действия, появились новые проблемы с лекарствами, сном, питанием или безопасностью.

! При внезапном ухудшении состояния не ждите планового приема. Срочная медицинская помощь нужна при резком изменении сознания или поведения, новой слабости в руке или ноге, нарушении речи, судорогах, высокой температуре или травме головы. Такое состояние нельзя автоматически объяснять прогрессированием болезни Альцгеймера. Главная задача семьи – создать безопасную среду, поддерживать привычный образ жизни и помогать человеку сохранять самостоятельность настолько долго, насколько это возможно. Забота о человеке с болезнью Альцгеймера – это не только контроль. Это еще и уважение к его привычкам, выбору и достоинству.

Литература

1. Когнитивные расстройства у лиц пожилого и старческого возраста. Клинические рекомендации Минздрава России. М., 2024. https://cr.minzdrav.gov.ru/preview-cr/617_5
2. Wawrziczny E, Nandirino JL. Considering management behaviours to identify vulnerable caregivers of persons with dementia. Psychogeriatrics 2023; 23 (4): 650-6. <https://doi.org/10.1111/psyg.12973>
3. Clough AJ et al. Medication management information priorities of people living with dementia and their carers: a scoping review. Age and Ageing 2024; 53 (9). <https://doi.org/10.1093/ageing/afae200>
4. Dalvand H et al. The effectiveness of home modifications on the risk of falling in older adults with dementia: a randomized clinical trial. British Journal of Occupational Therapy 2024; 87 (1): 6-14. <https://doi.org/10.1177/03080226231201739>.