

Уход за пожилым пациентом



MEMINI

МЕМИНИ помощь семьям,
столкнувшимся с деменцией

www.memini.ru

проект компании  «Мерц Фарма»,
посвященный проблемам деменции

«Если вы путешествуете с ребенком, сначала наденьте кислородную маску на себя, а затем помогите надеть ее ребенку». Эта фраза, звучащая в самолете перед взлетом, вполне применима к ситуации ухода за больным с синдромом деменции. Постепенно болезнь лишает близкого человека самостоятельности, будто превращает его в ребенка, которому постоянно нужна помощь. Сначала в виде напоминаний и незначительных подсказок, ближе к концу — через прямое обеспечение базовых потребностей. Постоянный стресс, бессонные ночи, целые вечера, потраченные на то, чтобы снять агрессию или настоять на гигиенической процедуре. При таком режиме легко пропустить момент, когда стресс переходит в затяжную депрессию или оборачивается хроническим заболеванием.





НАЧНИТЕ С СЕБЯ

Ухаживающий – в группе риска



На ухудшение здоровья жалуются **75%** ухаживающих: сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с эндокринной системой (повышение веса), снижение иммунитета.

**ЧАЩЕ ОБРАЩАЙТЕСЬ К УЧАСТКОВОМУ,
РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ ОСМОТР!**



Врач не должен быть единственным союзником. Подумайте, как рассказать о вашей проблеме друзьям, какие варианты помощи будут, на ваш взгляд, наиболее эффективны. Не видя ситуацию изнутри, даже отзывчивые люди могут просто не догадываться, в чем вы нуждаетесь в первую очередь. Только не забывайте говорить слова признательности тем, кто откликнулся на призыв о помощи. Дайте им почувствовать, насколько она важна для вас. И не стесняйтесь рассказывать, как изменилась ваша жизнь после появления симптомов. Чем лучше друзья и коллеги будут понимать ситуацию, тем проще им будет вам помочь.

Один в поле не воин



**ЗАРУЧИТЕСЬ
ПОДДЕРЖКОЙ БЛИЗКИХ
ЛЮДЕЙ!**



Напряжение

Исчезает острота эмоций, неудовлетворенность собой

Привыкание

Возникает ощущение загнанности в клетку, негативные чувства к окружающим, упрощение навыков и действий

Истощение

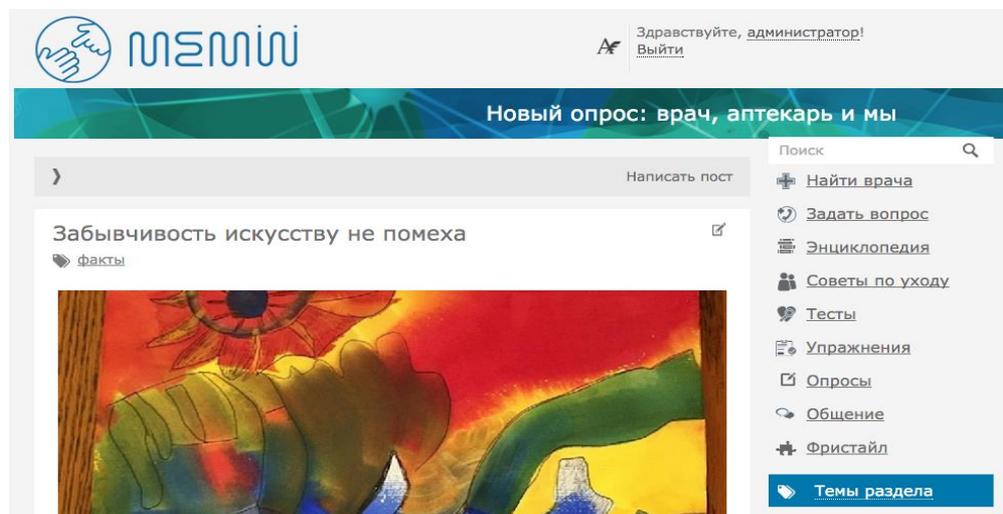
Отсутствие сил, эмоций, отстраненность, резкость, озлобленность. Появление головных и спинных болей, активизация вредных привычек, нарушение сна, депрессия

Один в поле не воин

Помогает	Не помогает
Спорт	Поход по магазинам
Прогулки (пешие, велосипед)	Телефонный разговор с подругой
Домашние животные	Просмотр телевизора

Узнайте, не проводятся ли в вашем городе занятия для родственников больного (так называемые школы родственников или группы поддержки — информация о городах, где они проводятся, есть на сайте www.memini.ru), где можно получить полезные советы и расширить круг общения. Люди, попавшие в похожую ситуацию, как никто другой, смогут понять и поддержать вас.

Один в поле не воин



ЗАРЕГИСТРИРУЙТЕСЬ НА САЙТЕ
memini.ru



Найдите время для себя



**ВСЕГДА МОЖНО НАЙТИ
ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ, НЕ
ОБДЕЛЯЯ ВНИМАНИЕМ
ОКРУЖАЮЩИХ**

О сиделке



**ГЛАВНОЕ – ОСТАТЬСЯ
В СОЦИУМЕ**



ЗАБОТА О БОЛЬНОМ

Подготовка квартиры



**В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ
ПОЗАБОТЬТЕСЬ
О БЕЗОПАСНОСТИ**

Главное правило



**КОНФЛИКТОВАТЬ
БЕСПОЛЕЗНО**



В отличие от здорового человека больной не может контролировать свое поведение и критически оценивать происходящие с ним изменения. Поэтому на определенном этапе развития болезни пытаться делать ему внушения, критиковать его действия, раз-убеждать его просто нет смысла. Обижаться на него — тоже. Помните: многие проблемы не стоят того, чтобы ради их решения вступать в конфликт с больным. Реагировать стоит лишь на те отклонения в его поведении, которые представляют реальную угрозу, затрагивая безопасность, здоровье и благополучие окружающих. Опыт показывает, что самый эффективный способ общения — демонстрация вашего расположения, симпатии. Если назревает конфликт, постарайтесь мягко отвлечь больного от возникшей проблемы, переключить его внимание на другие вещи, успокоить. Это самая общая установка. Однако в повседневной практике ухаживающий сталкивается с множеством мелких проблем, связанных с изменениями в поведении больного, для описания которых не хватит и целого тома. На сайте www.memini.ru тысячи страниц посвящены проблемным ситуациям, связанным с уходом за пациентом.

Среди них наиболее распространенные:

Бесцельное блуждание. Что делать, если больной не находит себе места, бесцельно бродит по квартире и постоянно пытается ее покинуть?

Преследование. Как избежать постоянного преследования, когда пациент не отстает от вас ни на шаг или просит подойти к нему?

Персеверация. Некоторые пациенты склонны непрерывно воспроизводить какое-то действие, повторять одну и ту же просьбу, рассказывать одну и ту же историю – как реагировать на это?

Галлюцинации. При некоторых видах деменции галлюцинации – довольно распространенное явление; окружающих они пугают и ставят в тупик. Как реагировать на их появление? Нужно ли объяснять, что происходит в действительности?

Выбор одежды для больного. Как деликатно помочь больному выбрать одежду (для менее продвинутой стадии) и просто одеться (для более тяжелых состояний)?

Гигиена и недержание. Чистка зубов, пользование туалетом, прием душа на определенном этапе становятся для больного бессмысленными действиями. Как вести себя в этой ситуации, как добиться соблюдения гигиенических процедур?

Речь. С развитием болезни речь больного деградирует, ему все труднее донести до окружающих свои мысли. Как сохранить понимание вопреки этому ухудшению?

Чувство вины. Иногда опекуну начинает казаться, что он недостаточно хорошо исполняет свой долг по отношению к больному, не уделяет ему должного внимания (или не делал этого прежде, до начала болезни), а иногда становится стыдно за свои мысли о том, как хорошо было бы скорее дожить до естественного разрешения возникшей проблемы. Как жить с этими мыслями и не доводить себя до депрессии?

Питание больного. Одни пациенты почти перестают есть, другие быстро забывают о недавно принятой пище и постоянно просят покормить их. Как реагировать? Должно ли питание больного отличаться от его привычного рациона?

Подозрительность и бред ущерб. Почему больной подозревает родственников в самых тяжких грехах? Стоит ли попытаться разубедить его? Возможно ли восстановить нормальные отношения?

Агрессивное поведение. Пожалуй, самый распространенный симптом и наиболее травмирующий (как в прямом, так и в переносном смысле). Как реагировать на агрессию, как погасить ее или – что предпочтительнее – как предотвратить такие эпизоды?

В случае проживания больного отдельно от семьи (на ранних стадиях) возникают дополнительные вопросы по организации его быта. Что необходимо предусмотреть, чтобы избежать неприятных ситуаций?

На большинство из этих вопросов трудно дать однозначный ответ. *Все они обсуждаются нашими пользователями на сайте www.memini.ru.*

Индивидуальный опыт каждого помогает создать общую картину и выбрать собственное решение.



MEMINI

MEMINI помощь семьям,
столкнувшимся с деменцией

www.memini.ru

проект компании  «Мерц Фарма»,
посвященный проблемам деменции