

# Деменція – інформація для тих, хто допомагає

## Деменція в похилому віці

Деменція – це постійне прогресуюче порушення розумових здібностей. Людям, які страждають на це захворювання, стає все важче самостійно справлятися з повсякденним життям, і вони залежать від сторонньої допомоги. Деменція може вразити будь-яку людину і виникає вона переважно в похилому віці. Захворювання на деменцію впливає не тільки на життя самого хворого, але і на життя його родичів і всього оточення.

Їм доводиться пристосовуватись до того, що хвора людина змінюється і все більше потребує підтримки у різних сферах життя. Для більшості людей нелегко змиритися з тим, що їхня близька людина страждає на деменцію. Знання того, як хвороба прогресує та впливає на вас, може допомогти вам легше впоратися зі змінами.

## Раннє виявлення, своєчасне лікування

Чим раніше діагностовано деменцію, тим раніше можна розпочати лікування. На сьогоднішній день деменція ще невиліковна.

Проте, існують деякі ліки, які можуть відстрочити втрату пам'яті та розумових здібностей. Фізичні вправи, стимуляція пам'яті та соціальні контакти також можуть сповільнити прогресування хвороби.

## Правильне визначення симптомів

Повсякденні симптоми можливого прояву деменції наступні:

- забудькуватість (наприклад, часте перекладання предметів, постійне повторення питань, заданих незадовго до цього) та труднощі із запам'ятовуванням нової інформації;
- лінгвістичні проблеми (наприклад, частіше повторення фраз, труднощі з відстеженням теми у розмові та розумінням змісту);
- проблеми з орієнтуванням (наприклад, багаторазова плутанина з датою, труднощі з орієнтуванням у добре знайомих місцях);
- порушення уваги та концентрації (наприклад, при проходженні світлофора в дорожньому русі);
- складнощі в повсякденному житті (наприклад, покупки, прання, одягання);
- труднощі під час виконання складних дій чи вирішенні проблем (наприклад, стрижка газону, вибір одягу, підрахунок грошей);
- поведінкові зміни (наприклад, соціальна замкнутість, перепади настрою, підвищена дратівливість).



У будь-якому випадку зверніться до лікаря, якщо ви помічаєте стійкі та прогресуючі зміни в розумовій діяльності протягом кількох тижнів або місяців. Першою контактною особою зазвичай є сімейний лікар; за необхідності видається направлення до фахівця.

Якщо ви помітили появу симптомів деменції у близької людини, але вона не хоче проходити обстеження, вам допоможе відкрита з нею розмова про свої

побоювання та вказівку на переваги діагностики. Проявіть розуміння до страхів людини, якої це стосується, і заспокойте її, що вона не самотня.

## Поради щодо спільного проживання з людьми з деменцією

- **Дізнайтесь інформацію самостійно:** Особисті консультації з місцевими фахівцями особливо корисні для прояснення питань та пошуку необхідних видів підтримки у найближчих місцях. Таких фахівців можна знайти, наприклад, у місцевій асоціації хворих на хворобу Альцгеймера, у центрі надання допомоги з догляду, у консультаційних службах з догляду при лікарняних страхових компаніях. Обмін досвідом з іншими людьми, наприклад, у групах самопомоги, також може бути корисним.
- **Адапуйте середовище для проживання:** Сюди відносяться, наприклад, встановлення запобіжного пристрою для плити, усунення небезпек на шляху або безпечно закриття побутових засобів для чищення. Таблички з написами на дверях шаф та кімнат, а також їхнє чітке розташування значно спростять пошук потрібного місця для людини.
- **Проясніть юридичні та фінансові питання:** Заздалегідь поговоріть з хворою людиною про управління її фінансами, майбутній догляд та медичні втручання, проведення яких вона хоче чи не хоче.
- **Оформіть прийняті рішення в письмовому вигляді із зазначенням дати та підпису.**
- **Знайдіть підтримку:** Зверніться за підтримкою до сім'ї, друзів та сусідів. Волонтери, групи з надання допомоги, установи з надання денного догляду або служби з амбулаторного супроводу також можуть допомогти у повсякденному житті. Громадяни України, які потребують довгострокового догляду, мають право на отримання допомоги із фондів обов'язкового медичного страхування та страхування щодо довгострокового догляду.
- **Будьте відвертими щодо захворювання:** Поведінка людей з деменцією може викликати роздратування та невдоволення з боку оточуючих. Може бути корисною відкрита розмова про хворобу з друзями, знайомими та сусідами. За умови, що людина з деменцією буде згодна.
- **Проводьте більше часу разом:** Деменція зазвичай прогресує повільно, тому протягом деякого часу спільна життєдіяльність ще можлива. Намагайтеся пристосуватися до того, що деякі речі можна зробити в один день, але не можна в інший.

### Не забувайте про себе

**Якщо ви хочете добре піклуватися про іншу людину, ви повинні бути впевнені, що у вас самих все добре:**

- Переконайтеся, що у вас є регулярні тайм-аути, та використовуйте їх, щоб знайти баланс для себе, наприклад, піти на прогулянку.
- Проведіть лікування своїх власних захворювань та при появі нових скарг швидко звертайтеся за медичною допомогою.
- Зверніть увагу на спосіб життя. Підвищене вживання тютюну, алкоголю чи снодійного є тривожним сигналом.
- Головні болі, що повторюються, порушення сну, часті інфекції або постійне занепокоєння, часто є ознаками сильного стресу. Вживати необхідних заходів потрібно не пізніше, ніж у момент їх виникнення. Поговоріть про це з лікарем.

### Додаткова інформація

Федеральний центр медичної освіти

Здорове та активне старіння - Деменція (німецькою мовою)

[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)

Німецьке товариство боротьби з хворобою Альцгеймера та самопомоги при деменції

Деменція та міграція (російською мовою)

[www.demenz-und-migration.de/ru/informacija-na-russkom-jazyke/](http://www.demenz-und-migration.de/ru/informacija-na-russkom-jazyke/)

Федеральне міністерство у справах сім'ї, людей похилого віку, жінок та молоді

Посібник з деменції (німецькою мовою)

[www.wegweiser-demenz.de/](http://www.wegweiser-demenz.de/)

