

Как беречь себя?

Учитесь не отвергать помощь других, даже если это для Вас непривычно.

Нередко члены семьи, друзья или соседи хотят помочь ухаживающему за больным, и не знают как помочь, и будет ли ухаживающий за больным приветствовать их помощь. Несколько слов, советов с Вашей стороны дадут им возможность оказать помощь.

Не держите свои проблемы при себе.

Вам необходимо делиться с другими своими впечатлениями об уходе за больным. Ощувив что Ваши эмоции являются естественной реакцией, Вам будет легче справиться со своими проблемами.

Не вините себя.

Не вините ни себя, ни больного за трудности с которыми Вам приходится сталкиваться. Помните — виной им лишь болезнь.

Не забывайте как важны Вы сами.

Ваше благополучие чрезвычайно важно как для Вас самих, так и для больного. В его жизни Вы незаменимы, без Вас больной не знал бы, как быть. Это дополнительная причина для того чтобы беречь себя.



Карельское общество содействия
психическому здоровью

Психическое здоровье в старости



**Памятка для родственников
и пациентов**

**Составитель:
врач Ю. А. Абрамова**

Петрозаводск
2011

В старости может развиваться заболевание, следствием которого могут быть прогрессирующие нарушения памяти, мышления и поведения, а также изменения личности больного.

Причины

- гибель нейронов (*болезнь Альцгеймера*)
- следствие перенесенного инсульта
- поражение сосудов головного мозга (*тромбозы сосудов, церебральный атеросклероз*)

Почему важно обратиться к врачу

Не следует прятаться от проблемы и объяснять забывчивость просто возрастом: как и при большинстве заболеваний, ранняя диагностика является **важным условием** эффективности лечения.

Если пропустить драгоценное время, то зачастую уже на первом приеме врач видит перед собой человека **со сниженным интеллектом**, который не может обходиться без помощи окружающих. Это свидетельствует о развитии тяжёлого заболевания.



Как проверить свою память?

Небольшой тест поможет проверить состояние памяти. В таблице перечислены наиболее типичные симптомы, характерные для нарушений памяти.

Оценка нарушений памяти

Отметьте, как часто Вы замечаете их у себя (или у родственника), и оцените в баллах.

0—никогда, 1—редко, 2—иногда, 3—часто, 4—очень часто

	балл
1. Я забываю номера телефонов	
2. Я забываю, что куда положил	
3. Оторвавшись от книги, не могу найти место, которое читал	
4. Мне нужно составить список дел, чтобы ничего не забыть	
5. Я забываю о назначенных встречах	
6. Я забываю, что планировал сделать по дороге домой	
7. Я забываю имена старых знакомых	
8. Мне трудно сосредоточиться	
9. Мне трудно пересказать содержание телепередачи	
10. Я не узнаю знакомых людей	
11. Мне трудно вникнуть в смысл того, что говорят окружающие	
12. Я быстро забываю имена людей, с которыми знаколюсь	
13. Я забываю, какой сегодня день недели	
14. Когда кто-то говорит, я не могу сосредоточиться	
15. Я перепроверяю, закрыл ли дверь и выключил ли плиту	
16. Я пишу с ошибками	
17. Я легко отвлекаюсь	
18. Перед новым делом меня нужно проинструктировать несколько раз	
19. Мне трудно сосредоточиться, когда я читаю	
20. Я тут же забываю, что мне сказали	
21. Мне трудно принять решение	
22. Я делаю все очень медленно	
23. Моя голова бывает пустой	
24. Я забываю, какое сегодня число	

Если Вы набираете более 42 баллов, целесообразно обратиться к врачу

Проявляйте свою любовь.

Важная задача родственников больного — создавать благоприятную атмосферу в семье. Положительные эмоции имеют не меньшее значение, чем лекарства. Люди с нарушениями памяти обычно очень ранимы, поэтому всегда старайтесь ободрить и поддержать их.

Поддерживайте независимость больного.

Больному необходимо как можно дольше оставаться независимым. Это помогает ему сохранить чувство уважения к себе и облегчает Вашу заботу.

Воздерживайтесь от стычек.

Любой конфликт приводит к неминемому стрессу для Вас и для больного. Помните — виновата болезнь, а не человек. Не спорьте с больным — это только усугубит ситуацию.

Поддерживайте общение с больным.

Перед тем как заговорить, проверьте слушает ли Вас больной. Говорите ясно, используйте простые слова и предложения. Употребляйте в речи имена вместо местоимений; покажите рукой куда поставить тарелку. Задавайте простые вопросы.

Если становится трудно—отлекитесь.

Если больной расстроен или устал, попробуйте переключить его внимание. Например, предложите ему погулять.

Вспоминайте старые добрые времена.

Хорошие воспоминания помогают успокоиться и настроиться позитивно. Чаще говорите с больным о прошлом — эта информация обычно сохраняется в памяти гораздо лучше, чем недавние события.

Не теряйте чувство юмора.

Всегда, когда это возможно, проявляйте чувство юмора (*но никогда не подшучивайте над больным*). У человека с нарушениями памяти обычно сохраняются социальные навыки, и он будет рад посмеяться вместе с Вами.