

В помощь родственникам пациентов с болезнью Альцгеймера

Составлено на основе информации, предоставленной Международной ассоциацией болезни Альцгеймера (Альцхаймерс Дизис Интернэшнл)

Введение

Настоящая брошюра предназначена для помощи тем, кто ухаживает за больным, страдающим болезнью Альцгеймера или сходной формой слабоумия. В ней собрана информация, которая поможет облегчить их подчас нелегкую работу.

Если ухаживающий за пациентом с болезнью Альцгеймера хорошо осведомлен об особенностях проявлений болезни, о том как следует вести себя с больным и как справляться с возникающими по мере течения заболевания проблемами, он может облегчить жизнь как себе, так и больному. В настоящей брошюре обсуждаются такие темы как:

- Общая информация о болезни Альцгеймера
- Как продолжать жить с больным с болезнью Альцгеймера и ухаживать за ним
- Практические советы для преодоления наиболее распространенных проблем, связанных с болезнью Альцгеймера
- Личный и эмоциональный стресс при уходе за больным
- Как беречь себя
- Помощь для вас самих – тех, кто ухаживает за больным

Причины и признаки слабоумия

Слабоумие развивается в результате болезни, следствием которой и являются прогрессирующие нарушения памяти, мышления и поведения, а также изменения личности больного.

Наиболее распространенная причина развития слабоумия – болезнь Альцгеймера.

Что такое болезнь Альцгеймера?

Болезнь Альцгеймера поражает области мозга, заведующие мышлением, памятью и речевыми способностями. Начало болезни бывает постепенным, обычно, здоровье больного ухудшается обычно медленно. В настоящее время причина болезни Альцгеймера неизвестна и болезнь неизлечима.

Заболевание названо именем доктора Алоизия Альцгеймера, который в 1906 г. описал изменения в мозговой ткани женщины, умершей, как тогда полагали, от необычной психической болезни. Сегодня эти изменения признаны характерными для болезни Альцгеймера аномальными изменениями мозга.

Болезнь Альцгеймера поражает все социальные группы и не связана с принадлежностью к определенному слою общества, полу или национальности, а также с географическим

местонахождением. Хотя болезнь Альцгеймера наиболее часто встречается среди людей престарелого возраста, болезни подвержены и более молодые люди, заболевание у которых часто обусловлено генетическими причинами - аномалиями в генах пресенилин-1 и пресенилин-2 или в гене белка-предшественника амилоида.

Каковы симптомы болезни Альцгеймера?

Болезнь Альцгеймера по-разному проявляется у различных людей. Влияние болезни на пациента во многом зависит от того, каким он был до болезни, т.е. от его личности, физического состояния и образа жизни. Лучше всего понять симптомы болезни Альцгеймера, разобрав три стадии ее развития – раннюю, среднюю и позднюю.

Необходимо помнить, что описанные здесь симптомы проявляются не у каждого больного – они различны у разных людей. Ознакомление со стадиями болезни Альцгеймера может помочь в определении стадии развития заболевания, а также дать ухаживающим за больным информацию о возникновении возможных проблем, чтобы они могли заблаговременно планировать свои действия в связи с уходом за больным.

Некоторые из приведенных ниже симптомов болезни Альцгеймера могут проявляться на любой из стадий. Например, особенности поведения, относящиеся к поздней стадии, могут возникнуть и на средней стадии. Ухаживающий за больным должен также помнить, что на протяжении всего заболевания состояние больного может периодически улучшаться, что чаще всего связано с лечением.

Ранняя стадия

Ранняя стадия часто проходит незамеченной. Как близкие больного, так и специалисты неверно приписывают симптомы болезни старости, считая их нормальной частью процесса старения. Поскольку раннее развитие болезни происходит постепенно, нередко бывает трудно определить точное время начала заболевания. Человек может:

- испытывать трудность в разговоре
- испытывать серьезную потерю памяти, особенно краткосрочной
- испытывать дезориентацию во времени
- теряться в хорошо знакомых ему местах
- испытывать трудность в принятии решений
- страдать потерей инициативы
- терять интерес к своим хобби и другим занятиям
- проявлять признаки депрессии и/или агрессии
- нуждаться в помощи при осуществлении сложных видов повседневной деятельности (финансы, оплата счетов, переписка и т.п.)

Средняя стадия

По мере прогрессирования заболевания проблемы становятся очевиднее и начинают сильнее ограничивать занятия больного. Страдающий болезнью Альцгеймера испытывает трудности в повседневной жизни, к примеру:

- может становиться чрезвычайно забывчивым, особенно часто забывая недавние события и имена людей
- не может продолжать жить один
- не может готовить пищу, делать домашнюю уборку и ходить в магазин

- может начать сильно зависеть от помощи других
- нуждается в помощи в области личной гигиены – при посещении туалета, умывании, одевании и т.п.
- испытывает нарастающие трудности в речи
- проявляет нарушения поведения, например, растерянность, бесцельное хождение, поиски или постоянное перебирание вещей
- теряется на улице
- может испытывать галлюцинации, обвинять окружающих в воровстве, высказывать жене (мужу) обвинения в неверности.

Поздняя стадия

На этой стадии больной полностью зависит от ухаживающих за ним. Нарушения памяти чрезвычайно серьезны, становится весьма заметной физическая сторона болезни. Человек может:

- испытывать трудности при приеме пищи
- не узнавать родственников, друзей, знакомые предметы
- утратить способность понимать происходящие события
- терять ориентацию у себя дома
- испытывать трудности при ходьбе
- страдать недержанием мочи и кала
- неуместно вести себя в присутствии других
- стать прикованным к постели или инвалидному креслу.

Каковы причины болезни Альцгеймера?

В настоящее время причина болезни Альцгеймера не установлена; однако известно, от чего она не возникает. Болезнь Альцгеймера:

- не возникает в результате склерозирования артерий
- не обусловлена чрезмерной или недостаточной интеллектуальной нагрузкой
- не связана с венерическими болезнями
- не возникает в результате инфекции
- не бывает обусловлена лишь старостью, т.е. не является нормальной частью процесса старения
- не возникает в результате соприкосновения или работы с алюминием или другими металлами.

Почему так важно рано распознать БА?

Ранний диагноз помогает ухаживающим за больным лучше подготовиться к проблемам, связанным с болезнью, и информирует о том, что можно ожидать от больного. Диагноз является первым шагом на пути подготовки к будущему.

Для диагностирования болезни Альцгеймера не существует простого анализа. Диагноз болезни Альцгеймера ставится за счет тщательного составления истории развития болезни со слов близкого родственника или друга, а также посредством обследования физического состояния и состояния психики пациента. При этом важно исключить другие расстройства и заболевания, которые также могут приводить к потере памяти: инфекции, дисфункцию

щитовидной железы, нарушения деятельности жизненно важных органов, интоксикации, в том числе, медикаментозные и др. Диагноз болезни Альцгеймера подтверждается лишь при обследовании мозга больного после его смерти.

Возможно ли лечение болезни?

В настоящее время болезнь Альцгеймера неизлечима. Однако существует множество способов облегчить жизнь как больному с болезнью Альцгеймера, так и тем, кто ухаживает за ним. За подробной информацией о том, как это сделать, вы можете обратиться к своему семейному врачу или специалисту – психиатру или неврологу.

Сосудистая деменция

Болезнь Альцгеймера – наиболее распространенная причина появления слабоумия. Кроме того, широко распространена также и сосудистая деменция, возникающая в результате прекращения поступления крови к небольшим участкам мозга, клетки которых при этом отмирают.

Причины сосудистой деменции

Повторные инфаркты мозга, микро- и макрогеморрагии и тромбозы церебральных сосудов, являющиеся основными причинами сосудистой деменции, могут быть обусловлены высоким кровяным давлением, в результате которого лопаются кровеносные сосуды в мозгу, или образованием сгустков крови, которые забивают кровеносные сосуды, препятствуя нормальному кровообращению.

Симптомы

Начало сосудистой деменции может быть как внезапным, так и постепенным. Обычно первым ясно проявляющимся симптомом является потеря краткосрочной памяти. С повторением небольших мозговых инфарктов теряется все больше интеллектуальных способностей пациента. Болезнь развивается обычно ступенеобразно – возникает ухудшение состояния психики, затем состояние становится устойчивым или даже временно улучшается, но впоследствии снова ухудшается. Часто случаются периоды спутанности сознания. На ранних стадиях болезни степень осознания больным его недуга обычно больше, чем при болезни Альцгеймера, наблюдается и относительная сохранность личности пациента.

Диагноз

Диагноз ставится на основании тщательного составленной истории болезни и обследования физического состояния и состояния психики человека.

Лечение сосудистой деменции

В настоящее время сосудистая деменция неизлечима. Однако контроль кровяного давления посредством диеты, спортивных занятий или/и медикаментозной терапии может быть эффективной профилактической мерой против сосудистой деменции.

Иные причины появления слабоумия

Имеются и иные, менее распространенные причины развития слабоумия в пожилом возрасте. За полной информацией вы можете обратиться к национальному обществу Альцгеймера (адрес см. на стр. 16).

Как продолжать жить с пациентом с болезнью Альцгеймера и ухаживать за ним

Ухаживать за больным бывает подчас очень трудно. Однако существуют приемы, которые могут помочь справиться с ситуацией. Вот несколько приемов, которые помогли другим ухаживающим за больным:

Установите режим, но пытайтесь при этом сохранить привычные занятия больного

Благодаря режиму сокращается необходимость принятия решений, запутанная повседневная жизнь больного становится более организованной, упорядоченной. Для больного с болезнью Альцгеймера режим может стать источником уверенности, защищенности. Хотя режим может быть весьма полезным, важно при этом как можно больше сохранять заведенный прежде порядок жизни больного. Пытайтесь, насколько будет позволять меняющееся состояние больного, относиться к нему так же, как и до болезни.

Поддерживайте независимость больного

Больному необходимо как можно дольше оставаться независимым. Это помогает ему сохранять чувство уважения к себе и облегчает вашу работу.

Помогайте больному сохранять чувство собственного достоинства

Не забывайте, что вы ухаживаете за человеком – личностью, не лишенной чувств. Слова и поступки, как ваши, так и окружающих людей, могут обеспокоить больного, причинить ему обиду. Воздерживайтесь от обсуждения состояния больного в его присутствии или от критических замечаний в его адрес.

Воздерживайтесь от стычек

Любой конфликт приводит к ненужному стрессу для вас и для больного. Не привлекайте внимания больного к его неудачам и пытайтесь сохранять спокойствие. Желательно переключить внимание больного на другой вид активности, который ему еще доступен. Проявлением гнева или огорчения вы лишь ухудшите ситуацию. Помните – виновата болезнь, а не человек. Не спорьте с больным – это только усугубит ситуацию. Не командуйте больным, не говорите ему, что ему нельзя делать. Вместо этого следует сказать, что ему можно делать.

Давайте больному простые занятия

Не затрудняйте жизнь больному с болезнью Альцгеймера. Не предоставляйте ему слишком большой выбор. Давайте ему простые инструкции и простые занятия.

Сохраняйте чувство юмора

Старайтесь смеяться вместе с больным (но не над ним!). Юмор часто отличным образом избавляет от стресса!

Позаботьтесь о безопасности в доме

Потеря памяти и координации движений повышают опасность травмирования больного. Сделайте ваш дом как можно более безопасным. Оградите больного от пользования электроприборами, газовой плитой и т.п. при вашем отсутствии.

Поощряйте спортивные занятия и физические упражнения, полезные для здоровья больного

Во многих случаях они помогают на некоторое время сохранить существующие физические и умственные способности больного. Природа и трудность упражнений должны определяться в соответствии с состоянием больного. За советом обратитесь к врачу.

Пытайтесь создать условия для максимального проявления сохранившихся у больного способностей

Тщательно продуманные вами занятия могут повысить чувство собственного достоинства и самоуважения больного, придать его жизни цель и значение. Если до болезни человек много работал по дому или в саду, был художником или бизнесменом, он может получить удовольствие, используя имеющиеся у него связанные с этими занятиями способности. Не забывайте, однако, что поскольку болезнь Альцгеймера – заболевание прогрессирующее, вкусы и способности больного со временем могут меняться. Поэтому при планировании занятий тот, кто ухаживает за больным, должен проявлять наблюдательность и готовность менять характер занятий больного.

Поддерживайте общение с больным

С развитием болезни общение между вами и больным может становиться все труднее. В этом случае рекомендуется:

- проверить, не повреждены ли органы чувств больного, например, зрение или слух.
Может быть, больному требуются новые очки, или плохо работает его слуховой аппарат.
- нужно говорить отчетливо, медленно, лицом к лицу с больным, при этом держа голову на уровне глаз больного
- проявлять любовь и душевную теплоту, обнимая больного, если это его не стесняет
- обращать внимание на физические средства выражения больного – люди с расстройством речи выражаются иными (несловесными) средствами
- стараться представлять себе, что говорят больному ваше физическое положение и поза
- пытаться установить, какие жесты или сочетания слов, напоминания, направляющие слова и слова-подсказки необходимы для эффективного поддержания общения с больным
- перед тем, как заговорить, проверять, слушает ли вас больной
- давать больному время, чтобы он смог сказать, что он хочет.

Используйте наглядные пособия для поддержки памяти больного

На ранних стадиях болезни наглядные пособия могут помочь больному вспоминать определенные вещи и избегать путаницы. Вот несколько примеров:

- на видном месте поместите большие изображения родственников с четким указанием имен, чтобы больной мог постоянно напоминать себе, кто есть кто
- обозначьте на дверях комнат их названия – обозначения (текстом или картинкой), сделайте их яркими, чтобы они больше выделялись

На более поздней стадии болезни Альцгеймера наглядные пособия не так полезны, как на ранней и средней стадиях.

Практические советы для преодоления наиболее распространенных проблем, связанных с болезнью Альцгеймера

Советы, предлагаемые в это брошюре, сформулированы на основании опыта других людей, ухаживающих за такими больными. Некоторым из них, возможно, Вам будет трудно следовать. Не упрекайте себя, если не сможете применить эти рекомендации в общении или в уходе за пациентом. Помните – Вы стараетесь, как можете и Вам не в чем винить себя.

Купание и личная гигиена

Больной с болезнью Альцгеймера может забывать умыться, не видеть необходимости в умывании или забывать, как это делать. В этих случаях, предлагая больному свою помощь, обязательно пытайтесь сохранить его личное достоинство.

Вот несколько советов:

- как можно ближе придерживайтесь прежних привычек больного при умывании
- попытайтесь сделать умывание чем-то приятным, помочь больному расслабиться
- принятие душа может быть проще, чем купание в ванне; однако, если человек не привык принимать душ, это может его беспокоить
- сделайте процесс купания или принятия душа как можно проще
- если больной отказывается принять ванну или душ, подождите некоторое время – его настроение может измениться
- пусть больной как можно больше делает сам
- если больной выказывает смущение при купании или принятии душа, можно оставлять закрытыми определенные области его тела
- не забывайте о безопасности: устойчиво закрепленные предметы, такие, как коврик, на котором нельзя поскользнуться, ручка или перила, за которые больной может ухватиться, а также дополнительный стул, могут помочь больному
- если купание неизменно приводит к столкновению, можно попробовать мыть больного в стоячей позе
- если, помогая больному мыться, вы каждый раз сталкиваетесь с проблемами, пусть с умыванием будет помогать кто-нибудь ещё.

Одевание

Больной с болезнью Альцгеймера может забывать, как одеваться и не видеть необходимости в смене одежды. Иногда такие больные на людях появляются одетыми неподобающим образом.

Вот несколько советов:

- выложите одежду больного в порядке одевания
- попытайтесь избегать одежды со сложными застежками и т.п.
- как можно дольше поощряйте независимое одевание больного
- при необходимости пользуйтесь повторением
- обувь больного должна быть нескользкой, на резиновой подошве.

Посещение туалета

Больной с болезнью Альцгеймера может потерять способность ощущать, когда ему необходимо посетить туалет, может забывать, где туалет находится и что делать, находясь в туалете.

Вот несколько советов:

- заведите определенный режим для посещения туалета
- обозначьте дверь туалета большими буквами и яркой картинкой
- оставляйте дверь туалета открытой, чтобы его проще было найти
- убедитесь, что одежда больного легко снимается
- в рамках разумного ограничьте принятия напитков перед сном
- рядом с постелью больного можно поставить ночной горшок
- обратитесь к специалисту за помощью.

Приготовление пищи

Уже на средней стадии болезни больного с болезнью Альцгеймера может утратить способность готовить пищу. Это может стать серьезной проблемой, если человек живет один. Плохая координация движений приводит к повышенной опасности травмирования, например, к ожогам и порезам при приготовлении пищи.

Вот несколько советов:

- попытайтесь установить, насколько человек способен сам готовить себе пищу
- попытайтесь получать удовольствие от совместного приготовления пищи
- установите приспособления для безопасности больного
- уберите из кухни все острые предметы, ножи и т.п.
- обеспечивайте больного приготовленной пищей, при этом следите за тем, чтобы больной употреблял достаточное количество питательных продуктов, напоминайте ему о необходимости съесть продукты, предназначенные для того или иного приема пищи (завтрака, обеда и т.п.).

Питание

Страдающие слабоумием нередко забывают, ели ли они недавно, как пользоваться ножом, вилок. На более поздних стадиях болезни Альцгеймера может стать необходимым кормить больного. Появятся и физические проблемы – больной не сможет нормально жевать и глотать.

Вот несколько советов:

- вам, возможно, придется напоминать больному, как принимать пищу
- давайте больному пищу, которую можно есть руками – так проще и чище
- нарежьте пищу маленькими кусочками, чтобы больной не мог подавиться. На поздних стадиях болезни может стать необходимым делать пюре или разжигать всю пищу больного
- напоминайте больному о необходимости есть медленно

- не забывайте, что больной может потерять ощущение горячего и холодного и обжечь себе рот горячей едой или напитком
- если возникают проблемы с глотанием, обратитесь к врачу для ознакомления с приемами, стимулирующими глотание
- не давайте больному больше одной порции сразу.

Вождение машины

Уже на раннем этапе заболевания больному с болезнью Альцгеймера может быть опасно водить машину, так как у него нарушена способность к оценке и суждению, замедлена реакция и ориентировка в пространстве.

Вот несколько советов:

- обсудите этот вопрос с больным, при этом проявляйте деликатность
- посоветуйте больному пользоваться общественным транспортом, если это для него возможно
- если больного невозможно отговорить от вождения машины, необходимо обратиться за помощью к врачу или органу по выдаче водительских прав.

Алкоголь и сигареты

Если это не противоречит курсу лечения больного, допустимо умеренное употребление алкогольных напитков – не проблема. Курение сигарет, однако, может повлечь за собой серьезные последствия: возникает опасность пожара и причинения вреда здоровью больного.

Вот несколько советов:

- наблюдайте за больным при курении, или убедите его бросить курить вообще – здесь может помочь совет врача
- обратитесь к врачу за советом касательно употребления алкоголя во время курса лечения.

Больной плохо спит

Больной может бодрствовать по ночам и мешать спать всей семье. Для того кто ухаживает за больным, это может быть самой изнурительной проблемой.

Вот несколько советов:

- попытайтесь не давать больному спать днем
- может помочь ежедневная длинная вечерняя прогулка - дайте больному больше физических занятий во время дня
- следите за тем, чтобы больной, ложась спать, мог чувствовать себя как можно уютней и удобней.

Больной часто повторяется

Больной с болезнью Альцгеймера может забывать только что сказанное, повторяться в своих словах и действиях.

Вот несколько советов:

- попытайтесь отвлечь больного от повторения ранее сказанного, предоставив ему иное занятие или что-нибудь другое для рассматривания или слушания
- запишите ответы на наиболее часто повторяющиеся вопросы больного

- не забывайте успокаивать и подбодрять больного, проявляя к нему душевную теплоту - обнимая его, если это его не стесняет.

Больной не оставляет вас в покое

Больной с болезнью Альцгеймера может начать сильно зависеть от вас, повсюду следовать за вами. В подобной ситуации вы можете чувствовать раздражение от того, что вам не дают быть одному, не знать, как вести себя дальше.

Больной, вероятно, ведет себя подобным образом из чувства неуверенности в себе или страха, что вы не вернетесь.

Вот несколько советов:

- займите его внимание чем-нибудь другим, чтобы он не заметил вашего ухода
- вы можете привлечь сиделку (хотя бы на время), чтобы иметь возможность заняться своими делами.

Больной часто теряет вещи и обвиняет вас в краже

Больной часто может забывать, куда положен тот или иной предмет. В некоторых случаях он может обвинять вас, а также других людей в краже потерянного предмета. Подобное поведение вызвано чувством неуверенности в себе, потерей памяти и неспособностью контролировать события.

Вот несколько советов:

- узнайте, нет ли у больного любимого места, где он прячет вещи
- держите у себя замену важных предметов, например, запасные ключи
- проверяйте мусорные корзины перед тем, как выкидывать из них мусор
- на обвинения больного отвечайте мягко – не раздражайтесь
- согласитесь, что предмет потерян и помогите его найти

Бред и галлюцинации

Больные с болезнью Альцгеймера часто высказывают бред и испытывают галлюцинации. Бред возникает в результате ложных убеждений. Например, у больного может появиться ложное убеждение в том, что ухаживающий за ним желает причинить ему вред. Для такого больного бред – реальность, которая вызывает страх, а также порой неадекватные попытки защитить себя.

Испытывая галлюцинации, больной может видеть или слышать то, чего нет на самом деле, например, фигуры у изножья кровати или голоса людей, якобы разговаривающих в его комнате. На поздних стадиях болезни больной может разговаривать со своим изображением в зеркале или с людьми на экране телевизора.

Вот несколько советов:

- не спорьте с больным о реальности увиденного или услышанного
- если больной испуган, постарайтесь успокоить его: возьмите его ласково за руку, говорите мягким, спокойным голосом
- отвлеките внимание больного от галлюцинации, указав ему на настоящий, находящийся в комнате предмет
- обратитесь за советом к врачу: возможно, необходима коррекция медикаментозной терапии.

Сексуальные отношения

Болезнь Альцгеймера обычно не влияет на сексуальные отношения, однако отношение к ним больного может меняться. Вы оба можете получать удовольствие, нежно обнимая друг друга – при этом вы сможете установить, может и хочет ли ваш сожитель продолжать дальше. Будьте терпеливы. Ваш сожитель может перестать реагировать так, как раньше; может казаться, что он потерял интерес к сексуальным отношениям. Для некоторых пар сексуальная близость остается весьма ценной частью их отношений.

Может, однако, случиться и обратное. Человек может проявлять чрезмерные требования в области сексуальных отношений, смущать вас своим поведением. У вас может возникнуть необходимость или желание спать отдельно, из-за чего вам может быть стыдно перед больным.

Вот несколько советов:

- обратитесь за помощью к специалистам, которым вы доверяете
- нужно помнить, что имеются специалисты, конкретно занимающиеся подобными вопросами, например, сексопатологи, психиатры и т.п. Они могут проконсультировать вас и дать полезный совет
- не бойтесь обсуждать подобные проблемы со специалистом – квалифицированный специалист сможет понять их и помочь вам с ними справиться.

Неуместное сексуальное поведение

В редких случаях больные с болезнью Альцгеймера проявляют неуместное сексуальное поведение. При этом больной при людях раздевается, трогает свои половые органы или других людей неподобающим образом.

Вот несколько советов:

- постарайтесь не реагировать чрезмерно резко на его поведение – помните, это проявление болезни
- постарайтесь привлечь внимание больного к другому занятию
- если больной пытается раздеться, постарайтесь мягко отговорить его от этого, отвлеките его от раздевания.

Блуждание

Ухаживающему за больным с болезнью Альцгеймера иногда приходится иметь дело с его блужданием, которое может причинить много беспокойства. Больной может блуждать по дому, или покинуть дом и блуждать по окрестности. При этом больной покидает дом один, поэтому необходимо прежде всего позаботиться о его безопасности.

Вот несколько советов:

- сделайте так, чтобы больной в любое время имел на себе какой-либо документ, удостоверяющий его личность
- проверьте, хорошо ли запираются все выходы из вашего дома, убедитесь, что в вашем доме больной находится в безопасности и что больной не может без вашего ведома покинуть дом
- если больной заблудился, не выказывайте гнева, когда он найдется, – говорите спокойно, пытайтесь проявлять любовь и поддержку
- полезно иметь недавно снятую фотографию больного на случай, если он заблудится и

вам придется обращаться к другим за помощью.

Проявление насилия и ожесточенности

Время от времени больной может приходить в гнев, проявлять насилие или ожесточенность. Это может происходить из-за целого ряда причин: ощущение потери самоконтроля и контроля над событиями, утраты способности объективно оценивать события, потери способности мирным путем выражать отрицательные эмоции, а также потери способности вникать в действия и побуждения других людей. Для ухаживающих за больным подобные проблемы особенности трудны.

Вот несколько советов:

- сохраняйте спокойствие, пытайтесь не выказывать страха или беспокойства
- постарайтесь привлечь внимание больного к спокойному занятию
- сделайте больного более независимым
- попытайтесь установить, что вызвало реакцию больного, и проследить за тем, чтобы эти предпосылки не повторялись
- если больной часто повторяет насилие, вам придется искать помощь и поддержку у специалиста. Попросите вашего врача может посоветовать, кто может помочь вам справиться с больным.

Депрессия и беспокойство

Больной с болезнью Альцгеймера может испытывать депрессию, становясь при этом более замкнутым и грустным, медлительным в своей речи, мыслях и поступках. Депрессия может влиять на распорядок дня и интерес больного к пище, нарушать ночной сон, вызывать тревогу и беспокойство.

Вот несколько советов:

- обратитесь к врачу – он сможет вам помочь или дать направление к психологу или психиатру для консультации
- проявляйте больше любви и поддержки по отношению к больному
- не ждите немедленного улучшения состояния больного

ЛИЧНЫЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ

Болезнь Альцгеймера сказывается не только на самом больном, но и на всей семье. Самое тяжелое бремя несут при этом те, кто ухаживает за больным. Личный эмоциональный стресс, возникающий при уходе за больным, громаден. Поэтому следует подумать о том, как вы будете справляться с болезнью в будущем. Разобравшись как следует в собственных эмоциях, вы сможете более эффективно справляться как с проблемами больного, так и с вашими собственными проблемами. Вам, возможно, придется испытать такие эмоции, как горе, стыд, гнев, смущение, одиночество и другие.

Горе

Горе – естественная реакция человека, потерпевшего утрату. Из-за болезни Альцгеймера вам может казаться, что вы лишились партнера, друга или родителя. Вы можете часто

горевать по человеку такому, каким он был раньше. Как только вы свыкаетесь с одной переменной в человеке, наступает другая. Момент, когда больной перестает вас узнавать, может быть для вас страшным. Многие из тех, кто ухаживает за больным, нашли для себя полезным создать группы по поддержке друг друга. Это наилучшим образом помогает им в нелегком деле.

Стыд

У ухаживающих за больным с болезнью Альцгеймера нередко возникает ощущение стыда. Им становится стыдно за свое смущение за поведение больного, за гнев на больного или за то, что им трудно продолжать ухаживать за больным, и они начинают думать о его устройстве в специальное учреждение для ухода за больным. Вы можете найти облегчение в обсуждении возникающих у вас эмоций с друзьями и другими людьми, ухаживающими за такими больными.

Гнев

Вы можете испытывать гнев. В зависимости от обстоятельств гнев может быть направлен против больного, вас самих, врача или самой ситуации. Важно различать ваш гнев на поведение больного, которое является результатом болезни, от вашего гнева на самого больного. Попробуйте обратиться за советом к друзьям, врачу, психологу или родственникам, к людям из группы поддержки, ухаживающими за больными с болезнью Альцгеймера. Иногда люди испытывают такой сильный гнев, что с трудом удерживаются от причинения вреда больному за которым ухаживают. Если у вас возникает подобная ситуация, вам следует обратиться за помощью к специалисту.

Может случиться, что вы постепенно начнете принимать на себя различные обязанности больного: оплачивание счетов, ведение домашнего хозяйства, приготовление пищи. Подобное возрастание количества ваших обязанностей приводит к сильному стрессу. Попробуйте обсудить возникающие у вас эмоции с другими членами семьи или со специалистом.

Смущение

Вы можете испытывать смущение, когда больной неуместно ведет себя в присутствии других. Избавиться от вашего смущения может помочь обсуждение этой проблемы с другими людьми, ухаживающими за больным, у которых возникают схожие проблемы. Рекомендуется также рассказать друзьям и соседям немного о болезни Альцгеймера, чтобы они могли лучше понять поведение больного.

Одиночество

Многие люди, ухаживающие за больным с болезнью Альцгеймера, перестают поддерживать общественные контакты и находятся дома и на окружающей его территории, видят лишь больного. Уход за больным может стать весьма одиноким занятием, если больной уже не может быть вашим компаньоном, а другие общественные контакты утрачены из-за вашего ухода за больным. Чувствуя себя одиноким, вам будет труднее как следует ухаживать за больным. Поэтому чрезвычайно важно не терять друзей и общественные контакты.

КАК БЕРЕЧЬ СЕБЯ

Семья

Для некоторых людей, ухаживающих за больным, семья является самым лучшим помощником, другим она приносит лишь огорчение. Важно не отвергать помощи других членов семьи, если они располагают достаточным количеством времени, и не пытаться нести подчас нелегкое бремя ухода за больным одному. Если члены семьи огорчают вас своим нежеланием помогать, или из-за недостатка сведений о болезни Альцгеймера критикуют вашу работу, вы можете созвать семейный совет для обсуждения проблем ухода за больным.

Не держите свои проблемы при себе

Вам необходимо делиться с другими своими впечатлениями от ухода за больным. Держа все при себе, вы затрудняете свою работу. Ощувив, что ваши эмоции являются в вашем положении естественной реакцией, вам будет легче справляться со своими проблемами. Не отвергайте помощи и поддержки других, даже если вам кажется, что вы их затрудняете. Попробуйте также заранее продумывать возможные проблемы и всегда иметь человека, к которому вы можете обратиться за помощью в случае необходимости.

Оставляйте время для себя

Вам необходимо иметь время и для себя. Таким образом, вы сможете видеться с другими людьми, заниматься любимыми хобби и, что важнее всего, получать то жизни удовольствие. Если вам необходимо на длительный срок отлучиться от больного, постарайтесь найти человека, который смог бы в ваше отсутствие продолжать работу, чтобы вы могли передохнуть.

Знайте пределы собственной возможности

Ответьте на вопрос, сколько вы можете перенести, прежде чем работа станет для вас непосильной? Большинству людей удастся установить пределы собственной возможности до того, как уход за больным становится для них непосильной задачей. Если вы чувствуете, что переутомлены и что работа превышает ваши силы, обратитесь за помощью для избежания и предотвращения кризиса.

Не вините себя

Не вините ни себя, ни больного с болезнью Альцгеймера за трудности, с которыми вам приходится сталкиваться. Помните – виной им лишь болезнь. Если вам кажется, что вы теряете связь с родственниками и друзьями, не вините ни их, ни себя. Попробуйте установить, что именно разъединяет вас, и обсудите проблему вместе. Не забывайте, что ваши отношения с другими людьми могут быть для вас незаменимым источником поддержки, что полезно как для вас самих, так и для больного с болезнью Альцгеймера.

Следуйте советам других и не бойтесь сами искать совета

Для вас может быть весьма полезным обратиться к другим людям, ухаживающим за такими больными за советом касательно вашей постоянно меняющейся роли во взаимоотношениях с больным по мере развития болезни, а также по поводу перемен, происходящих с больным.

Не забывайте, как важны вы сами

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

ПОМОЩЬ ДЛЯ ВАС САМИХ, Т.Е. ДЛЯ ТЕХ, КТО УХАЖИВАЕТ ЗА БОЛЬНЫМ

Учитесь не отвергать помощи других, даже если это для вас непривычно. Нередко члены семьи, друзья или соседи хотят помочь ухаживающему за больным с болезнью Альцгеймера и самому пациенту, но не знают, как помочь, и будет ли ухаживающий за больным приветствовать их помощь. Несколько слов, советов и, если нужно, указаний с Вашей стороны дадут им возможность оказать помощь. Таким образом они смогут чувствовать, что нужны и помогают кому-то, а больной будет получать дополнительную помощь. Ваша работа в свою очередь будет облегчена.

Группа самопомощи также может стать для вас источником поддержки. Группы самопомощи, называются также группами по поддержке ухаживающих за больными с болезнью Альцгеймера. Они дают возможность людям, осуществляющим уход за больными и встречаться для обсуждения своих проблем и найденных решений, для оказания поддержки друг другу. В России имеется Национальное Альцгеймеровское общество, которое может помочь Вам найти или основать подобную группу по поддержке ухаживающих за такими больными.

Также для облегчения Вашей работы полезно узнать о любой доступной Вам медицинской, практической, личной или денежной помощи в вашей местности. Определить источники помощи и обратиться к ним вам помогут ваш врач, медсестра или социальные службы.

Медицинские и социальные услуги для больных болезнью Альцгеймера и для тех, кто за ними ухаживает, в разных странах весьма различны. Однако где бы Вы не жили, имеется ряд фундаментальных потребностей людей, ухаживающих за больным. Потребности эти таковы:

- медицинская помощь в диагностике болезни Альцгеймера и уходе за больным
- помощь в исполнении повседневных занятий при уходе за больным
- время от времени – отдых (передышка) от ухода за больным
- регулярный медицинский осмотр для вас самих – тех, кто ухаживает за больным
- помощь работника, приходящего на дом, а также учреждения для дневного и постоянного ухода за больным.

Для консультации Вы можете обращаться в организацию
АНО «Помощь пациентам с болезнью Альцгеймера и их семьям»
Адрес: Москва 115522, Каширское шоссе, 34

запись на консультацию по телефону:

8(499)324-96-15
(499)782-87-70

