

## 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 неминуемому 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.