Известно, что с возрастом у многих, в общем, то здоровых людей снижается память. Где грань между такими нарушениями и деменцией?

Грань, прежде всего в адаптации. Если человек, несмотря на забывчивость, тем не менее, адаптирован в быту (а, тем более, в профессиональной деятельности) – это не деменция, а связанное с возрастом нарушение памяти.

Причины возникновения нарушения памяти возникает, когда повреждаются отдельные части мозга, которые отвечают за процессы памяти и мышления. Всем известна болезнь Альцгеймера. Это заболевание поражает каждого 12 человека в возрасте после 65 лет и каждого 3 - после 80. Также нужно отметить еще одну причину – это сосудистая патология головного мозга.

Очень важно заметить изменения в нарушениях памяти вовремя. Все усилия должны быть направлены на сохранение и максимальное продление когнитивных и социальных функций, осознание пациентом собственной личности.

Что важно и необходимо знать близким?

1. **Установить режим дня**. Режим дня должен включать привычные для человека занятия: пробуждение, принятие гигиенических процедур, завтрак, прием лекарственных препаратов, прогулка, обед, дневной сон, полдник, чтение газет и журналов, выполнение привычной несложной работы по дому, ужин, прием вечерних гигиенических процедур, сон. Все эти действия лучше всего выполнять в одно и тоже время. Благодаря режиму повседневная жизнь больного становится более организованной, упорядоченной. Режим становится источником уверенности и защищенности. Он должен как можно больше сохранять заведенный прежде порядок жизни больного.
2. **Поддерживайте независимость больного**. Человек, за которым вы ухаживаете, является личностью. Прислушивайтесь к его мнению и интересуйтесь его чувствами. Ваше отношение к больному, ваши поступки оказывают влияние на пациента. Никогда не обсуждайте состояние больного в его присутствии.
3. **Поддерживайте с больным тесный контакт**:

- обращайтесь к больному, так как он привык;

- говорите с больным отчетливо, не торопясь;

- обращайте внимание на мимику, жесты;

- внимательно слушайте до конца;

- воздержитесь от конфликтных ситуаций.

4. **Занятость в доме**

Занятость в доме придает жизни больного цели и смысл и повышает чувство собственного достоинства. Необходимо привлекать больного для выполнения несложных заданий.

Деменция - это значительное нарушение интеллектуальных способностей, таких как память, счет, способность к обучению, речь и суждение.

Если у человека деменция, то ему крайне трудно, он все время все забывает и становится сильно дезадаптированный.

1. **Внешний вид.** Больной может забыть про одевание, не видеть необходимости в смене одежды, иногда в присутствии людей может появляться одетый в неподобающем виде. Чтобы избежать подобной ситуации необходимо:

* Положить одежду больного в том порядке, в котором ее необходимо надевать;
* Избегать одежды со сложными застежками. Используйте одежду на резинках, липучках, молниях;
* Обувь должна быть удобной, свободной, нескользкой и не спадающей с ноги;
* Не торопите больного при одевании, поощряйте его самостоятельные действия.

1. **Гигиена.** Больной может забывать умываться, не видеть необходимости в умывании или не помнить, как это делается. Предлагая больному свою помощь, постарайтесь сохранить его личное достоинство.

- При умывании пытайтесь придерживаться прежних привычек больного.

- Старайтесь сделать умывание максимально приятным, помочь больному расслабиться.

- Принятие душа может быть проще, чем купание в ванне, однако если человек не привык принимать душ, это может его обеспокоить.

- Если больной отказывается от купания или душа, подождите некоторое время – настроение может измениться.

- Пусть больной все, что возможно, делает сам.

- Если больной смущается при купании или принятии душа, можно оставить закрытыми определенные участки тела.

- Не забывайте о безопасности, ее обеспечивают надежно закрепленные предметы, ручки или перила, за которые можно ухватиться, коврик, на котором нельзя поскользнуться, а также дополнительный устойчивый стул.

- Если, помогая больному мыться Вы каждый раз сталкиваетесь с проблемами, попросите, чтобы Вам кто-нибудь помогал.

7. **Безопасность**. Такие проявления заболевания как потеря памяти, нарушение координации движений повышают риск травмирования больного. В вашем доме необходимо создать безопасные условия.

- Уходя из дома, перекрывайте подачу газа.

- Спрячьте, в недоступные для больного места, колючие и режущие предметы.

-Оставляете на ночь включенным ночник.

- Не меняйте положение мебели в доме (больной привык к определенному расположению мебели и ему будет сложно запомнить новый порядок).

Установите замки на окнах. Сделайте так, чтобы комнаты не запирались изнутри (замки на дверях должны закрываться только снаружи).

- Постарайтесь установить в ванной и туалете поддерживающие поручни, чтобы больной мог сам посещать эти места.

8. **Посещение туалета и недержание мочи**. Больные могут забывать, где находится туалет, и что в нем делать, перестают ощущать, когда следует пойти в туалет.

-Поощряйте посещение больным туалета.

- Установите определенный режим посещения.

- Обозначьте дверь в туалет большими цветными буквами.

- Оставьте дверь туалета открытой, чтобы проще было его найти.

- Убедитесь, что одежда больного легко снимается.

- В рамках разумного ограничьте прием жидкости перед сном.

- Рядом с постелью можно поставить ночной горшок.

- При необходимости используйте памперсы.