

ОБЩИЕ СОВЕТЫ ПО УСТРАНЕ- НИЮ ПРОБЛЕМ С ПАМЯТЬЮ

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, ИХ
РОДСТВЕННИКОВ И ЛИЦ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ УХОД



ПРОЧИТАВ ЭТУ БРОШЮРУ, ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Способы улучшения памяти.
- Советы для тех, кто ухаживает за больными с нарушением памяти.
- Ресурсы для улучшения памяти.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ С НАРУШЕНИЕМ ПАМЯТИ?

Проблемы с памятью могут затруднить выполнение повседневных дел. Иногда это также может повлиять на вашу безопасность. Некоторые проблемы с памятью могут быть незначительными, в то время как другие могут иметь более серьезные последствия, например ухудшение памяти. Ниже приведены несколько советов, которые вы, ваша семья, друзья и лица, осуществляющие уход, можете использовать для решения проблем с памятью.

Проблемы с памятью имеют исключительно индивидуальный характер и могут быть вызваны различными проблемами со здоровьем, включая лекарства. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом по поводу вашего диагноза и получения советов, которые подходят конкретно вам, особенно если вы беспокоитесь о своей безопасности.

СОВЕТЫ КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПРИ НАРУШЕНИИ ПАМЯТИ



ОРГАНИЗИРУЙТЕ СЕБЯ И СВОЕ ПРОСТРАНСТВО

- Используйте ежедневник или календарь для планирования встреч.
- Будьте последовательным. Например, старайтесь делать одни и те же вещи в одно и то же время каждый день.
Следуйте своему еженедельному расписанию.
- Всегда держите вещи на своем месте. Например, всегда оставляйте ключи у входной двери.
- Используйте органайзер для таблеток, чтобы следить за принятыми лекарствами. Или попросите в аптеке поместить таблетки в «блистерную упаковку».



ВСЕ ЗАПИСЫВАЙТЕ

- Записывайте свои встречи в один календарь или ежедневник и периодически проверяйте его.
- Составьте список дел и вычеркивайте их после завершения.
- Используйте один блокнот, чтобы записывать важную информацию, которую вы получили или которая может понадобиться.
- Держите список важных телефонных номеров рядом с телефоном. Вы также можете внести номера в свой мобильный телефон.



ИСПОЛЬЗУЙТЕ СТИКЕРЫ-НАПОМИНАНИЯ

- Наклеивайте карточки-напоминания. Например: «принеси ключи», «выключи плиту», «отключи утюг» или «запри двери».
- Используйте стикеры. Например: наклеивайте их на шкафы и ящики и описывайте словами или картинками что находится внутри.



ИСПОЛЬЗУЙТЕ БУДИЛЬНИКИ И ТАЙМЕРЫ

- Устанавливайте таймер при использовании плиты или духовки. Используйте приборы, которые выключаются автоматически, такие как микроволновая печь, электрический чайник или утюг с автоматическим отключением.
- Используйте будильник, как напоминание о том, что нужно сделать, например, принять таблетки или пойти на прием. Для этого вы можете использовать функцию будильника на своем мобильном телефоне.



В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

- При обучении постарайтесь быть в тихом месте, чтобы вы могли полностью сосредоточиться. Выключите радио и телевизор, чтобы вас не отвлекал шум.
- Сосредоточьтесь.
- Повторяйте или проговаривайте материал, чтобы лучше его запомнить.
- Если нужно запомнить много информации, разбейте ее на меньшие части и учите понемногу за раз.
- Записывайте информацию, которая может вам позже помочь.



ПОДДЕРЖИВАЙТЕ СВОЙ РАЗУМ И ТЕЛО АКТИВНЫМИ И ЗДОРОВЫМИ

- Придерживайтесь сбалансированной диеты.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями (пожилым людям рекомендуется выполнять упражнения по 30 минут в день).
- Регулярно спите и отдыхайте.
- Контролируйте уровень стресса.
- Активно участвуйте в общественной деятельности/прогулках на свежем воздухе.
- Разгадывайте головоломки и игры на развитие памяти, такие как кроссворды, sudoku или карты.

СОВЕТЫ РОДСТВЕННИКАМ, ДРУЗЬЯМ И УХАЖИВАЮЩИМ ЗА ПОЖИЛЫМ ЧЕЛОВЕКОМ С НАРУШЕНИЕМ ПАМЯТИ.

Если вы ухаживаете за пожилым человеком, у которого проблемы с памятью, следующие советы могут вам помочь:



- Говорите медленно, чтобы дать человеку время обдумать услышанное.
- Говорите короткими фразами. Делайте паузы между предложениями.
- Повторяйте сказанное.
- Попросите человека повторить услышанное, или подведите итог сказанного. Это гарантирует, что вы будете поняты.

ДРУГИЕ СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ:

- Не перебивайте своего пожилого друга или члена семьи, если в этом нет необходимости.
- Говорите об одном предмете за раз. Предупредите собеседника, когда захотите изменить тему.
- Обеспечьте пожилому человеку тихое место для работы, чтения или просмотра телевизора.
- Позвоните человеку, чтобы напомнить ему принять таблетки, сходить на прием к врачу или выполнить другие дела.
- Помните, что может потребоваться время и усилия, чтобы научиться новой стратегии запоминания информации.
- Дайте пожилому человеку возможность практиковать новую стратегию запоминания применительно к его рутине (например: поиск информации в своем блокноте или телефоне).
- Со временем здоровье человека или жизненные запросы могут измениться. Это может привести к необходимости изменить стратегию запоминания информации.

ГДЕ Я МОГУ ПОЛУЧИТЬ БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ?

HEALTHINAGING.ORG — УХОД ЗА ПОЖИЛЫМИ НА ДОМУ:

НАРУШЕНИЕ ПАМЯТИ

Healthinaging.org предлагает информацию для тех, кто ухаживает за людьми с нарушением памяти. В ней представлены стратегии работы с близким человеком или другом с потерей памяти.



<https://www.healthinaging.org/tools-and-tips/caregiver-guide-memory-problems>

HARVARD HEALTH — ЗАЩИТА ПАМЯТИ: СТРАТЕГИИ ЗДОРОВОГО СТАРЕНИЯ МОЗГА

Harvard Health предлагает советы по предотвращению нарушения памяти. Туда включена информация об устранении проблем с памятью и стратегиях их предотвращения.



<https://www.health.harvard.edu/healthbeat/protecting-memory-strategies-for-healthy-brain-aging>

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПУБЛИКАЦИИ В ЭТОЙ СЕРИИ

- Жить дольше и счастливее — ваш путеводитель по здоровому старению
- Диагностирование и контроль бредового состояния
- Диагностирование и контроль потери слуха
- Безопасное использование лекарств для пожилых людей

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПУБЛИКАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ В ЭТОЙ СЕРИИ:

- Предварительное планирование ухода: как начать разговор
- Алкоголь и здоровье
- Кальций, витамин D и здоровье костей
- Борьба с недержанием мочи
- Управление стрессом у лиц, осуществляющих уход
- Как бороться с хроническими болями
- Контроль распространенных психических заболеваний у пожилых людей
- Контроль запоров
- Контроль легких когнитивных нарушений, болезни Альцгеймера и других деменций
- Контроль множественных хронических заболеваний
- Контроль использования седативных и снотворных средств пожилыми людьми
- Улучшение сна у пожилых людей
- Борьба с употреблением психоактивных веществ и аддиктивными расстройствами с возрастом
- Предотвращение падений дома
- Диагностирование и контроль тревожности
- Диагностирование и контроль депрессий
- Заместители лиц, принимающие решения, и доверенные лица
- Анализ возможных вариантов паллиативной помощи

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПУБЛИКАЦИИ СООБЩЕСТВА В ЭТОЙ СЕРИИ:

- Жестокое обращение с пожилыми людьми
- Доставка еды на дом
- Варианты жилья для пожилых людей
- Варианты транспортировки для членов сообщества
- Как зарегистрироваться в Wheel-Trans
- Услуги по оценке качества вождения
- Финансирование вспомогательных средств передвижения в рамках программы вспомогательных средств передвижения

Перейдите по ссылке www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation, чтобы ознакомиться с дополнительными ресурсами для пожилых людей, их родственников и лиц, осуществляющих уход.

Данная информация предназначена только для информационных целей и не заменяет профессиональную медицинскую консультацию, диагностику или лечение. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, для получения консультации по поводу конкретного заболевания. Только для некоммерческого личного использования может быть сделана одна копия данной брошюры.

Мы хотели бы поблагодарить следующие организации за поддержку нашей инициативы по созданию образовательных материалов для здорового старения:



Фонд Бена и Хильды Кац

Фонд Мон Шеонг и Фонд Бена и Хильды Кац щедро предоставили средства для поддержки печати и перевода образовательных материалов в поддержку здорового старения.



Министерство по делам пожилых людей и доступности поддержало инициативу финансированием посредством Программы грантов для пожилых людей.

Авторы: Программа здорового старения и гериатрии, Sinai Health и UHN
Редакция: 07/2022