

УПРАВЛЕНИЕ УМЕРЕННЫМИ КОГНИТИВНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ, БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА И ДРУГИМИ ВИДАМИ ДЕМЕНЦИЙ

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



ПРОЧИТАВ ЭТУ БРОШЮРУ, ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Что такое умеренное когнитивное нарушение и как им управлять?
- Что такое деменция, болезнь Альцгеймера, и как ими управлять.
- Советы по уходу за больным деменцией



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

ЧТО ТАКОЕ НОРМАЛЬНАЯ ВОЗРАСТНАЯ ПОТЕРЯ ПАМЯТИ?

Почти 40% пожилых канадцев имеют ту или иную форму нормальной возрастной потери памяти, которая отличается от когнитивных нарушений или деменции. При отсутствии основного заболевания, вызывающего потерю памяти, и если нет объективных данных, позволяющих предположить наличие основного когнитивного нарушения, в таком случае говорят, что у человека нормальное возрастное ухудшение памяти. Некоторые симптомы:



- Человеку свойственно время от времени забывать дела и события.
- Человеку свойственно иногда с трудом находить слова в разговоре.
- Человеку свойственна неспособность вспомнить имя знакомого.
- Человеку свойственна неспособность вспомнить подробности разговора или события, произошедшего год назад.

Не рекомендуется лечение нормальной возрастной потери памяти, хотя существуют стратегии, которые помогут лучше справиться с ее симптомами.

ЧТО ТАКОЕ УМЕРЕННОЕ КОГНИТИВНОЕ НАРУШЕНИЕ?

Умеренное когнитивное нарушение (УКН) — это состояние, при котором человек испытывает проблемы с памятью или другими когнитивными функциями более высокого уровня, выше среднего для его возраста. Это нарушение не такое серьезное, как деменция. Люди с УКН могут выполнять повседневные действия, но, возможно, с некоторыми трудностями.

УКН может проявляться по-разному. Людям с диагнозом УКН свойственно

- Забывать чаще, чем обычно.
- Чаще повторять сказанное.
- Задавать одни и те же вопросы.

СУЩЕСТВУЮТ ЛИ СПОСОБЫ ИЛИ СТРАТЕГИИ КОНТРОЛЯ УМЕРЕННЫХ КОГНИТИВНЫХ НАРУШЕНИЙ?

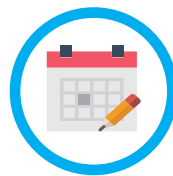
Доказанного препарата от УКН не существует, однако существуют ключевые стратегии, которые могут помочь справиться с их симптомами. Вот некоторые из них:



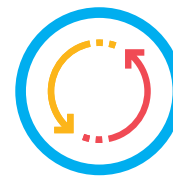
Занятия на языковых курсах или в группе физических упражнений.



Занятия в секции, которая будет тренировать память.



Использование вспомогательных средств для восстановления памяти: списки, календари и смартфоны.



Выполнение одних и тех же дел в одно время.

Чтобы получить дополнительные советы о том, как улучшить память, обратитесь к своему лечащему врачу и прочитайте брошюру **Общие советы при нарушении памяти.**

ПОЧЕМУ ВАЖНО ДИАГНОСТИРОВАТЬ УМЕРЕННЫЕ КОГНИТИВНЫЕ НАРУШЕНИЯ НА РАННЕЙ СТАДИИ?

Люди с УКН подвержены повышенному риску развития болезни Альцгеймера и других деменций. Если первичные симптомы УКН связаны с памятью, это называется амнестическим УКН. Каждый год 10-15% людей с амнестическим УКН прогрессируют до деменции, что означает, что вероятность развития деменции у них в 3-4 раза выше, чем у людей без УКН.



Люди страдающие УКН

10-15% прогрессируют до деменции
ИМЕЮТ В 4-3 раза выше вероятность развития деменции

Не у всех людей с УКН разовьется деменция, и существуют методы которым люди, живущие с УКН, могут придерживаться, чтобы уменьшить риск развития деменции. Регулярные физические упражнения и обеспечение оптимального контроля артериального давления в настоящее время являются действиями, которые, как было продемонстрировано, предотвращают или замедляют последующее развитие деменции.

ЧТО ТАКОЕ ДЕМЕНЦИЯ?

Деменция — это общий термин для обозначения заболеваний, симптомы которых поражают головной мозг. Людям с деменцией часто требуется повышенная поддержка при уходе. Примерно у 20% пожилых людей, получающих уход на дому, и у 57% лиц, получающих долгосрочный уход, диагностирована деменция.



Существует несколько различных типов деменции, в том числе болезнь Альцгеймера, сосудистая деменция (вызванная инсультами), болезнь с тельцами Леви, болезнь Паркинсона и болезнь Гентингтона. Болезнь Альцгеймера является наиболее распространенным типом, и именно ей посвящена эта брошюра.

КАКИЕ ФАКТОРЫ ВЫЗЫВАЮТ БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА?

Болезнь Альцгеймера возникает, когда в мозгу накапливается белок, из-за чего нервные клетки либо испытывают проблемы со связью с другими клетками, либо преждевременно отмирают.

Пока неизвестно, почему это происходит. Это активная область исследований.

КАК ВЫГЛЯДИТ БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА?

Обычно болезнь Альцгеймера сначала влияет на память человека, проявляясь в том, что он чаще что-то забывает, повторяется, испытывает трудности с поиском слов и теряет вещи. По мере прогрессирования это может также повлиять на внимание человека, планирование, способность разговаривать и другие высшие когнитивные функции. По мере прогрессирования заболевания симптомы становятся более серьезными и влияют на способность человека жить безопасно и независимо. Вот что свойственно для лиц с прогрессирующей болезнью Альцгеймера:



- Заблудиться в знакомых местах.
- У таких лиц имеются проблемы с выполнением обычных действий, таких как оплата счетов, создание списка покупок, управление своими финансами и лекарствами, приготовление еды и вождение.
- В конечном итоге возникают проблемы с выполнением более простых задач, таких как одевание, купание, поход в туалет и прием пищи.

Многие симптомы УКН схожи с болезнью Альцгеймера, разница в том, что люди с УКН могут выполнять повседневные действия.

КАК ЛЕЧИТЬ БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА?

Не существует известного лекарства от болезни Альцгеймера или других деменций. Однако, как и при УКН, существуют некоторые способы, которые могут помочь смягчить симптомы или предотвратить прогрессирование заболевания. Вот некоторые стратегии:

- Участие в общественных мероприятиях и сохранение социальных связей.
- Соблюдение средиземноморской диеты с упором на орехи, рыбу, оливковое масло и продукты растительного происхождения.
- Регулярные физические упражнения.
- Контроль хронических заболеваний, таких как высокое кровяное давление и диабет.
- Воздержание от алкоголя и курения.



Ваш врач может также назначить лекарства, которые могут немного отсрочить потерю функции мозга у людей с болезнью Альцгеймера легкой и средней степени тяжести, но они могут вызвать рвоту, тошноту и головокружение.

КАК ЛИЦА, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИЕ УХОД, МОГУТ ПОДДЕРЖАТЬ ЛИЦ С БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА?


Поскольку болезнь Альцгеймера может повлиять на безопасное выполнение повседневных задач самостоятельно, люди, страдающие болезнью Альцгеймера часто становятся зависимыми от других людей, которые обеспечивают им нужную заботу и поддержку, необходимую при прогрессировании болезни. Это является сложной задачей, так как люди, живущие с болезнью Альцгеймера или другими видами деменции, также имеют поведенческие и психологические симптомы деменции (ППСД).



ЧТО ТАКОЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ ДЕМЕНЦИИ (ППСД)?

ППСД — это группа симптомов, таких как мысли, настроение или поведение, которые часто проявляются у людей с деменцией. В течение болезни люди с диагнозом деменция часто могут испытывать одну или несколько форм ППСД. Общие типы ППСД включают следующее:

- Агрессия
- Возбуждение
- Беспокойство
- Апатия
- Бред
- Депрессия
- Галлюцинации
- Накопительство
- Повторяющееся издавание звуков
- Сексуальное поведение или раздевание
- Проблемы со сном
- Блуждание



Поведенческие и
Психологические
Симптомы
Деменции

ПОЧЕМУ ВАЖНО ДЕРЖАТЬ ПОД КОНТРОЛЕМ ППСД?

Лечение ППСД важно, потому что оно может привести к повышенному риску развития других осложнений как для самого человека страдающего деменцией, таких как падения или травмы, так и для лиц, осуществляющих уход за ним, или поставщиков медицинских услуг. Тем не менее, поддержка человека с болезнью Альцгеймера или другими видами деменции для лечения ППСД может быть сложной задачей и увеличивать стресс для лиц, осуществляющих уход, что также может привести к более частым посещениям отделений неотложной помощи, госпитализации и более раннего помещения в дома престарелых.

КАК ЛИЦА, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИЕ УХОД МОГУТ ПОМОЧЬ УПРАВЛЯТЬ ППСД ЛИЦАМ С ДЕМЕНЦИЕЙ?

Если вы оказываете помощь человеку с болезнью Альцгеймера, страдающему ППСД, важно сохранять спокойствие, не спорить с ним и вовлекать их в деятельность. Есть несколько советов, которые рекомендуются для устранения следующих симптомов.

ВОЗБУЖДЕНИЕ/АГРЕССИЯ

- Если вы ухаживаете за кем-то, кто взволнован, физически или словесно агрессивен, постарайтесь сохранять спокойствие, успокоить или отвлечь его разговором.
- Если возможно, оставьте их и подойдите к ним позже.



АПАТИЯ

- Если вы ухаживаете за кем-то с апатией, попробуйте предложить разные занятия, например, сказать, что пришло время заняться чем-то, вместо того, чтобы спросить, хочет ли он это сделать.
- Мотивируйте их тем, что им нравится, например, музыкой, едой, фильмами и проведением времени с внуками.



БРЕД/ГАЛЛЮЦИНАЦИИ

- Сосредоточьтесь на том, что человек чувствует, а не на том, что, по его мнению, происходит.
- Поймите, что это его реальность, и не отрицайте его ложное убеждение, если оно безвредно.



СЕКСУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ/РАЗДЕВАНИЕ

- Придерживайтесь активного и регулярного графика, чтобы избежать скуки.
- Если возможно, обеспечьте личное пространство и постарайтесь ограничить триггерные действия.

БЛУЖДЕНИЕ

- Если кто-то с деменцией пытается уйти, говорите медленно и постарайтесь его успокоить. Отвлеките их другими занятиями, если это возможно, и не ограничивайте их.

- Если такое поведение сохраняется, вы можете зарегистрировать человека в программе MedicAlert Безопасный дом от Общества болезни Альцгеймера.



ГДЕ Я МОГУ ПОЛУЧИТЬ БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ?

ОБЩЕСТВО АЛЬЦГЕЙМЕРА ТОРОНТО

Если вы ухаживаете за человеком с болезнью Альцгеймера, Общество Альцгеймера в Торонто может предоставить информацию, ресурсы и поддержку.



www.alz.to

TORONTO RENAV ИЗУЧЕНИЕ ОСНОВ ЖИЗНИ С ЛЮДЬМИ С УКН

Изучение основ жизни с людьми с УКН — это программа, направленная на оптимизацию когнитивного здоровья посредством выбора образа жизни, тренировки памяти и психосоциальной поддержки. Программа предназначена для пожилых людей и их близких членов семьи/друзей, которые имеют УКН.

Приглашаются клиенты в возрасте 50 лет и старше; требуется направление врача. Стоимость программы 150 долларов.



<https://bit.ly/3aen380>

КЛИНИКА ПАМЯТИ УНН

Клиника памяти в Неврологическом центре Крембиля состоит из группы медицинских специалистов, которые оказывают помощь пациентам с когнитивными проблемами, включая расстройства памяти, языка, мышления или личности. Пациенты должны получить направление в клинику.



https://www.uhn.ca/Krembil/Clinics/Memory_Clinic

ЦЕНТР СИРИЛА И ДОРОТИ, ДЖОЭЛА И ДЖИЛЛ РЕЙТМАН ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ И ПОДГОТОВКИ О БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Центр Рейтман предлагает программу группового обучения из 10 занятий для лиц, осуществляющих уход за членами семьи, которая фокусируется на практических и основанных на навыках инструментах и эмоциональной поддержке, необходимой для ухода за членами семьи, страдающими деменцией.

Программы проводятся бесплатно в офисах Центра Рейтман, расположенных в больнице Mount Sinai.

Лица, осуществляющие уход, могут обращаться самостоятельно или по направлению медицинского работника.



www.mountsinai.on.ca/care/psych/patient-programs/geriatric-psychiatry/dementia-support/

ПРИЛОЖЕНИЕ DEMENTIA ADVISOR

Приложение Dementia Advisor учит лиц, осуществляющих уход, улучшать навыки общения и решения проблем, повышать устойчивость и снижать стресс с помощью ролевых игр в чате. Приложение предлагает стратегии, основанные на модели CARERS Центра Рейтман, и имеет возможность мониторинга и отслеживания прогресса, а также направления лиц, предоставляющих уход, в соответствующие службы.



<https://www.dementiacarers.ca/resources/dementia-advisor-app/>

TORONTO DEMENTIA NETWORK

Toronto Dementia Network — это центр, где предоставляется поддержка, услуги, программы и мероприятия, связанные с деменцией. Он был разработан Обществом Альцгеймера в Торонто и собирает, систематизирует и распространяет информацию от различных организаций, занимающихся деменцией в Торонто.



<https://tdn.alz.to>

ДРУГИЕ 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.

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.

Адаптировано из документа «Легкое когнитивное нарушение» от 2018 г. с разрешения Университетской программы обучения пациентов и их семей в области здравоохранения.

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