

ЕСЛИ ВАШ БЛИЗКИЙ ТЕРЯЕТ ПАМЯТЬ

День добрый, дорогие наши читатели!

*Сегодня наш разговор будет адресован не столько самим пациентам, сколько членам их семей – тем, кому, на мой взгляд, действительно нужны советы в этой непростой ситуации. Тема этого выпуска – **болезнь Альцгеймера**.*

Болезнь Альцгеймера – это дегенеративное заболевание нейронов, то есть ситуация, когда погибают клетки мозга и страдает память. Ставит данный диагноз всегда квалифицированный врач. На сегодня существуют лекарственные средства, позволяющие несколько замедлить этот процесс и продлить самостоятельную жизнь пациента, но, к сожалению, метода излечения на данный момент не знают ни российские, ни зарубежные специалисты.

Часто первые симптомы болезни Альцгеймера окружающие пациента люди (члены семьи, коллеги) могут расценить либо как простую забывчивость, либо как обычные проявления старости. Однако, несмотря на то, что заболевание чаще встречается среди лиц преклонного возраста, нужно помнить, что им может заболеть и совсем нестарый человек. По данным американских медиков, среди лиц 65-69-летнего возраста проявления болезни Альцгеймера встречаются у 4%, а среди населения старше 85 лет – у 36%. В России часто люди не обращаются к врачу, если болен их пожилой родственник, либо врачи этот диагноз ставят реже, чем есть на самом деле; поэтому у нас статистика несколько иная.

После выставления диагноза, средняя продолжительность жизни пациента в Европе и США близка к 8 годам, однако, некоторые пациенты живут существенно дольше (до 20 лет и более после того, как им невролог поставил болезнь Альцгеймера). У болезни выделяют 3 классические стадии. В начале заболевания пациент может испытывать трудности с выполнением финансовых операций, ориентировкой в городе, ему сложно назвать число, месяц, день недели, он может забывать о недавних событиях, терять вещи. На более поздней (2-й) стадии человек часто будет неадекватен при выполнении простых действий: необоснованно будет меняться настроение, возникнут трудности в чтении, письме, узнавании близких людей, самостоятельном приеме пищи, одевании, человек может бояться простых манипуляций или событий (например, купания), ему будет требоваться постоянная помощь окружающих. При 3-й стадии пациент не передвигается самостоятельно, не контролирует мочеиспускание, не узнает родных и не понимает обращенную речь, чаще всего проводит большую часть времени во сне, перестает самостоятельно глотать, улыбаться, теряет в весе.

Чем больше члены семьи, ухаживающие за пациентом с болезнью Альцгеймера, знают об этом заболевании, тем легче им будет оказать ему помощь. Важно осознать, что близкий Вам человек не «ленится» и не «делает все назло Вам» - прежде всего необходимо понять, что это серьезное заболевание и постараться научиться быть в сложившейся ситуации опорой и поддержкой пациенту, не тратя силы и время на бесполезные эмоции. В ряде случаев очень помогает сориентироваться, если Вы поговорите с людьми, в семье которых есть подобные проблемы.

Если любимый Вами человек страдает начальными проявлениями болезни Альцгеймера, постарайтесь вовремя разрешить как эмоциональные, так и физические и юридические вопросы: например, важно вовремя оформить доверенности на ведение дел (получение

пенсии, оплату счетов и т.п.). Часто пациенты будут по-разному вести себя в разные дни и разное время дня, поэтому мы обычно советуем определить время суток, когда пациент чувствует себя лучше, чтобы с наименьшими волнениями помочь ему в это время принять, например, ванну.

Постарайтесь создать наиболее *безопасное* окружение для Вашего близкого и наиболее комфортное: например, вставьте замки в шкафы, где содержатся лекарства и другие потенциально токсичные вещества; уберите лишние провода с пола, закройте розетки с электрическим током, контролируйте его доступ к спичкам и газу. Если Ваш близкий любит смотреть телевизор – купите ему пульт дистанционного управления с большими кнопками, которые проще нажимать; если он боится зеркал и не узнает в них себя и других людей – постарайтесь сократить число зеркал в доме или расположить их в тех местах, где больной человек бывает редко.

Если близкий Вам человек может читать, то очень помогают письменные напоминания – «записки» с короткими (не больше 2-3 слов) пояснениями: например, «зубная щетка», «расческа», «полотенце для рук».

Постарайтесь, чтобы Ваш близкий человек максимально долго одевался сам – помогать ему надо только если Вы видите, что сам он уже не справляется. Но Вы можете помочь ему, расположив, например, необходимое (небольшое!) количество вещей в шкафу в строго определенном порядке: рубашки справа на «плечиках», брюки – слева, носки – на верхней полке, майки – на второй сверху и т.п. Если Вы покупаете ему одежду, постарайтесь выбирать нейтральные цвета, подходящие друг к другу в разных сочетаниях: белый, кремовый, коричневый, голубой, черный.

Если Ваш близкий может пользоваться телефоном – поставьте для него телефон с большими кнопками в доступном месте. Если он не распознает звонки, то лучше уменьшить или выключить звук звонка в его комнате, так как необычные звуки могут напугать пациента или вызвать неадекватные ассоциации.

Планируйте время, зная, что теперь и на простые действия может потребоваться дольше. Постарайтесь не раздражаться и давать себе время на отдых, чередуясь в оказании помощи Вашему близкому. Никогда с ним не спорьте и не заставляйте делать что-то в грубой форме. Не говорите вашему близкому, что у него потеря памяти, не требуйте от него вещей, которые ему не под силу – лучше повторите терпеливо Вашу фразу и поддержите любимого Вами человека: чаще хвалите его, но не относитесь к нему как к ребенку. Обращайтесь с ним так, как Вы бы хотели, чтобы обращались с Вами.