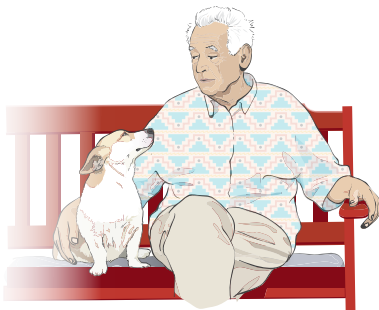
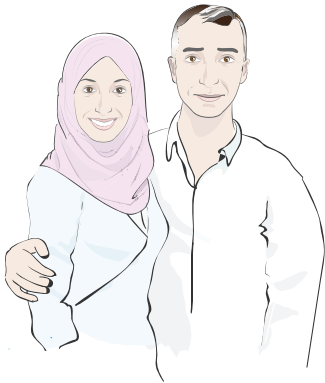
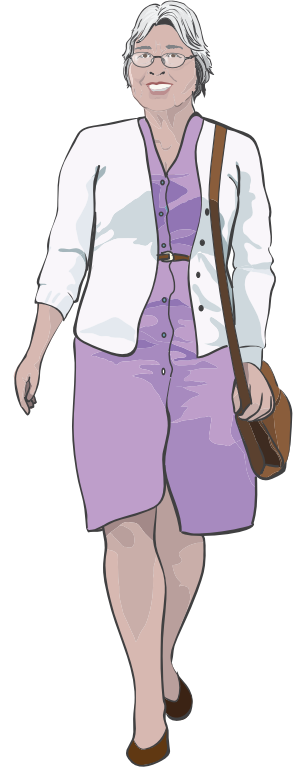




McGill

# Деменція

Ваш настільний посібник





### **ВАЖЛИВО: ПРОХАННЯ ПРОЧИТАТИ**

Інформація, наведена в цьому посібнику, має навчальний характер. Вона не може замінити консультацію або вказівки лікаря чи медичну допомогу. Якщо у вас є запитання щодо вашого лікування, зверніться до медичного працівника.

Авторське право: Університет Макгілла (McGill University), 2021 р., з урахуванням таких винятків: авторські права на всі ілюстрації належать Метту Евансу (Matt Evans). Зверніть увагу: Університет Макгілла надає вам дозвіл на використання, передавання або розповсюдження цього посібника в повному обсязі за умови, що всі повідомлення про авторські права залишаться як є. Суворо заборонено вносити будь-які зміни до цих матеріалів.



# ПРИСВЯТА

**Усім людям, які живуть із деменцією, і  
всім їхнім партнерам із догляду**

**Ви надихаєте нас робити більше, бути кращими  
та сильнішими**

«Одне з основних правил Усесвіту полягає в тому, що ніщо не є досконалим. Досконалості просто не існує...

Без недосконалості не було б ні вас, ні мене».

— Стивен Гокінг

# Передмова

Це посібник про деменцію. **І він написаний спеціально для вас** — людей, які живуть із діагнозом «деменція», і їхніх партнерів із догляду.

Ми як лікарі й консультанти в цій галузі зрозуміли, що необхідно змістити акценти, щоб інформувати про деменцію доступно та вдумливо, надаючи навчання і рекомендації щодо найкращих методів догляду. Це одна з головних цілей Освітньої програми Університету Макгілла з питань деменції.

## **Необхідні справжні партнерські стосунки між:**

1. людьми, які живуть із деменцією;
2. партнерами з догляду;
3. медичними працівниками.

Діагноз «деменція» є тяжким для всіх. Єдиний спосіб успішно пройти цей шлях — це сформувати єдиний фронт, щоб мати змогу здійснити позитивні, довготривалі зміни зараз і в майбутньому.

## **Необхідно виконати три завдання:**

1. поставити на перше місце необхідність прийняття, співчуття та доброти;
2. посилити заклики до інформування громадськості, профілактики й підтримки;
3. зробити дослідження та навчання постійним обов'язком.

## **Союзники сьогодні, завтра й назавжди.**

Діагноз «деменція» — це квиток у заплутаний світ. Цей посібник створено задля допомоги в переході до нової реальності завдяки комплексному підходу, а також надання порад щодо стратегій для успішного подолання труднощів.

## **Цей посібник складається з двох розділів:**

1. підтримка та навчання для людини, яка живе з деменцією;
2. підтримка та навчання для партнерів із догляду.

Сподіваємося, ці сторінки забезпечать вам той міцний фундамент, на який можна спиратися в житті з діагнозом «деменція», і допоможуть сформуванню повсякденні навички, які сприятимуть підвищенню **якості життя, та зробити життя повноцінним.**

Ми хотіли б подякувати фонду **Grace Dart Foundation** за ідеї та підтримку. Завдяки його щедрому внеску було профінансовано написання, виготовлення та переклад цього цінного навчального матеріалу під назвою «*Деменція: ваш настільний посібник*», і ми змогли зробити його доступним безкоштовно як у друкованому, так і в електронному форматі на нашому вебсайті [www.mcgill.ca/dementia](http://www.mcgill.ca/dementia), а також через лікарів у мережі партнерів Університету Макгілла. Щоб дізнатися більше про фонд Grace Dart Foundation, відвідайте його вебсайт [www.fondationgracedart.com](http://www.fondationgracedart.com).

Працівники Освітньої програми з питань деменції також висловлюють подяку всім, хто допоміг у створенні цього посібника. Зокрема, ми хотіли б подякувати пані Моні Аталлі (Mona Atallah), пану Метту Евансу (Matt Evans), пані Лейлі Захабі (Leila Zahabi), пані Діані Вейднер (Diane Weidner) та пані Джоанні Лавалле (Joanne Lavallée) за їхню цінну допомогу в написанні, ілюструванні, координації зусиль, редагуванні й перекладі цього посібника. Ми також хотіли б подякувати за рекомендації та підтримку доктору Тамарі Карвер (Tamara Carver), пані Зейні Саламе (Zeina Salameh) і пані Марії Вінчеллі (Maria Vincelli), а також Центру моделювання та інтерактивного навчання Штейнберга (Steinberg Centre for Simulation and Interactive Learning) Університету Макгілла та Офісу освітніх технологій і співробітництва в галузі електронного навчання для охорони здоров'я (Office of Education Technology and E-learning Collaboration for Health).

**Д-р Жозе А. Мораїш (José A. Morais)**

Професор факультету медицини та медичних наук Університету Макгілла  
Директор відділення геріатричної медицини Медичного центру  
Університету Макгілла (McGill University Health Centre) і лікарні Jewish  
General Hospital

Академічний керівник Освітньої програми Університету Макгілла з  
питань деменції

**Доктор Серж Ґотьє (Serge Gauthier)**

Почесний професор кафедри неврології та нейрохірургії й кафедри  
психіатрії Університету Макгілла

Академічний співкерівник Освітньої програми Університету Макгілла з  
питань деменції

**Пані Клер Вебстер (Claire Webster)**

Сертифікована консультантка з догляду за людьми з деменцією

Засновниця компанії Caregiver Crosswalk Inc.

Засновниця і представниця Освітньої програми Університету Макгілла з  
питань деменції



# Зміст

## Розділ I. Людина, яка живе з деменцією

### 1 Основні відомості про деменцію

Що нам відомо зараз  
Синдром і захворювання

### 9 Мова деменції

Нормальний процес старіння  
Огляд стадій

### 13 Визначення стадій деменції

Рання  
Середня  
Пізня

### 25 Поширені причини деменції

Подібні й відмінні риси  
Хвороба Альцгеймера  
Судинна деменція  
Деменція з тільцями Леві  
Лобово-скронева деменція (ЛСД)  
Рання деменція

## 45 Інші супутні стани

Суб'єктивне когнітивне порушення (СКП)

Легке когнітивне порушення (ЛКП)

Депресія

Делірій

Алкогольна деменція

## 61 Безпека вдома й поряд із домом

## 75 Технологічні та інші інструменти

## 81 Активне планування наперед

Підготовка

Фінансовий і правовий захист

Фінансові зловживання

Шахраї

Яке місце називати домом після діагностування деменції

## 91 Життя з деменцією: піклування про себе

Комунікація

Із самими собою

Зі всіма іншими

Три аспекти піклування: когнітивний, фізичний і соціальний

## 101 Висновки

## Розділ II. Партнери з догляду

**105** Шлях партнера з догляду

**109** Деменція і партнери з догляду

**113** Типи партнерів із догляду

**115** Перетворення на партнера з догляду

**116** Прийняття власних емоцій

**117** Комунікація

Вербальні й невербальні сигнали

Додаткові поради

Подолання труднощів у складних міжособистісних стосунках

Поради з узгодження суперечливих поглядів

Як справедливо розподілити обов'язки між партнерами

127

## Установлення розпорядку

Одягання

Догляд за зовнішністю

Купання

Туалет і нетримання

Харчування

Покрокове планування фізичної активності

146

## Важка поведінка: що робити

Фізичні, емоційні або зовнішні провокуючі чинники

Параноя, галюцинації та марення

153

## Піклування про себе партнера з догляду

Спілкування із собою

Пошук рішень

Пошук місцевих ресурсів

Мережа з однієї людини: як упоратися самостійно

Установлення зв'язків

Молоді партнери з догляду

Вигорання партнера з догляду

Винагорода для себе

166

## Висновки

167

## Ресурси



# **Розділ І. Людина, яка живе з деменцією**

# Основні відомості про деменцію

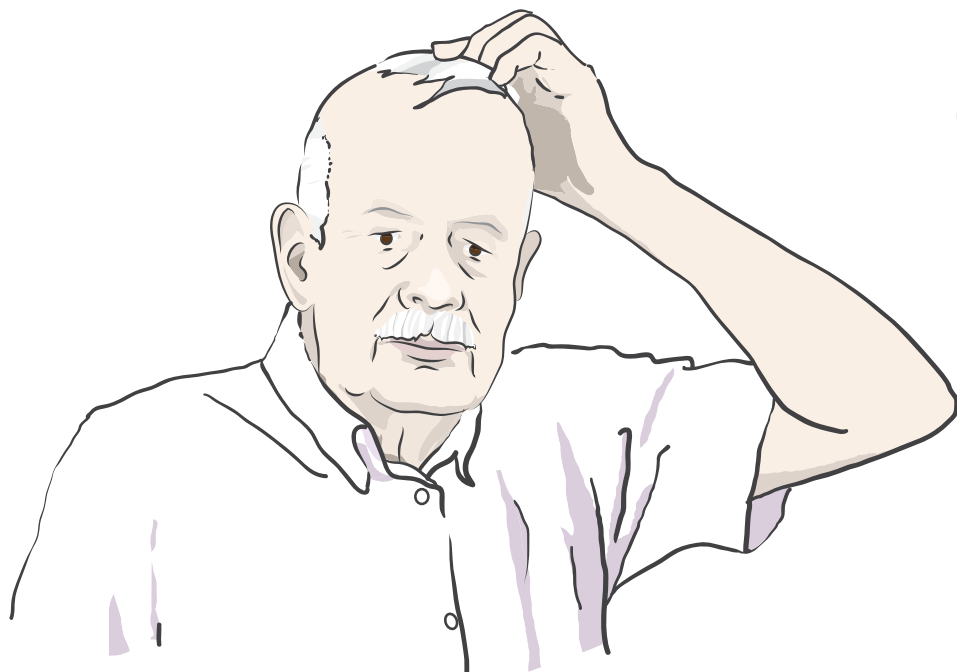
Той «рецепт догляду», який викладено на цих сторінках, складається з навчання, інструментів і рекомендацій, які допоможуть вам розібратися в ситуації та впоратися з тим, що чекає попереду.

Єдещо, що ви повинні чітко зрозуміти вже зараз. **Цей діагноз не визначає ВСЕ, чим ви є як людина.** Ви можете й будете далі насолоджуватися повноцінним життям. А рідні та близькі й надалі будуть із задоволенням проводити з вами час.

Шлях починається, і цей посібник буде супроводжувати вас на кожному кроці.

Ця перша частина повністю присвячена вам — людині, якій поставили цей діагноз.

Вам доведеться багато чого дізнатися про деменцію, і ми проведемо вас цим шляхом із гідністю, повагою та співчуттям. **Наша мета — добре подбати про вас.**



## **Починається.**

Отже, щось сталося.

Ви почали надто часто губити ключі?

Ви дивилися на сина і вам знадобилося кілька секунд, щоб пригадати його ім'я?

А може, ви забули дорогу з магазину додому?

І тому ви зараз сидите в кабінеті свого лікаря та чекаєте на результати?

**Невже це деменція, питаєте ви?**

# Чому я?

Кожен, кому ставлять діагноз, який змінить усе життя, неодмінно запитує себе про це. Ви, напевне, теж про це думаєте.

Знання про деменцію, як і про багато інших захворювань, постійно розвиваються, адже вчені проводять складні дослідження, щоб знайти відповідь на це дуже просте запитання.

## Ось що нам відомо зараз

### Деменція — це не якесь одне захворювання

Скоріше, **це група симптомів**, які виникають через захворювання. Ці симптоми проявляються як **когнітивні порушення** та зниження когнітивних здібностей. По суті, деменція прискорює природні зміни, яких зазнає старіючий або травмований мозок.

Якщо говорити простими словами, **когнітивні здібності — це процес мислення**. Це те, як мозок поєднує всі ваші знання, сприйняття, навички ухвалення рішень, судження, міркування, образи, мову й пам'ять, — і як це впливає на ваші дії та поведінку. Можливо, це звучить складно, але цей процес постійно відбувається як тло вашого життя. Він починається одразу, як ви прокидаєтеся вранці.

Наприклад ви можете вже за пару хвилин ухвалити багато рішень і планів щодо організації свого дня, як-от:

- вирішити попити чаю замість кави;
- обрати ванну замість душу;
- вирішити зайти спочатку до книгарні, а потім до хімчистки, бо так ближче;
- виглянути у вікно та зрозуміти, що надворі холодніше, ніж прогнозували, тож ви відкладете свій синій светр і натомість візьмете пальто;

- додати ще чотирьох осіб до списку запрошених на святкування ювілею та надіслати сину повідомлення, щоб він привіз ще кілька стільців;
- нагадати собі зателефонувати до банку о 10 годині щодо свого пенсійного рахунку.

Коли цей процес **порушується**, може стати складніше ухвалювати такі рішення або на це йде більше часу. Вам може бути важко пригадати факти або зосередитися на тому, що ви робите. Може погіршитися ваша здатність тримати в голові кілька деталей одночасно. Деменція виникає тоді, коли ці порушення прогресують до такої міри, що заважають повсякденному життю і негативно впливають на ваші дії та поведінку.

Деменція — це втрата або руйнування нервових клітин і їхніх зв'язків із головним мозком. Порушення або втрата цього зв'язку впливає на **ваше мислення, поведінку й почуття**. Можливо, ви почали стикатися саме з такими проблемами.



Цей процес можна пояснити на прикладі улюбленого намиста. Ви багато років носили його на шії. Але із часом ланки можуть розтягуватися, а метал утрачає міцність. Зв'язок слабшає або рветься.

## Вік — головний фактор, що сприяє розвитку деменції

Чи замислювалися ви над тим, чому зараз ми набагато більше чуємо про деменцію, ніж раніше? Ми живемо довше, і не на кілька років, а на багато. Зараз уже не рідкість почути про те, що комусь виповнилося 100 років.

Після Другої світової війни прогрес у галузі гігієни (чистіша питна вода, кращі санітарно-гігієнічні заходи) і харчування (більша різноманітність і доступність здорової їжі) супроводжувався появою антибіотиків. Унаслідок цього значно подовжилася тривалість життя, а разом із цим збільшилася кількість випадків деменції.

**Саме тому в 30% людей старше 85 років є та чи інша форма деменції.**



30% людей старше 85 років

## Деменція — прогресуюче захворювання

**Проте вона прогресує з різною швидкістю.** Симптоми будуть наростати із часом. Це стосується як фізичного, так і психічного стану. Ваш підхід до повсякденних справ і стосунків з іншими неминуче зміниться. Але ви можете дещо зробити, і про це ви дізнаєтеся із цього посібника.

Дуже корисно розуміти свою хворобу. Тоді ви будете озброєні інформацією, яка допоможе ухвалити необхідні рішення щодо свого життя зараз і в майбутньому.



Наступні сторінки пропонують багату поживу для роздумів — вам доведеться ще багато чого обміркувати, поки ви усвідомите цей діагноз і його вплив на вас. Не поспішайте. **Вдихніть. Коли будете готові, почнемо разом.**

У цьому першому розділі, який присвячено вам — людині, яка живе з деменцією, ми розглянемо деякі нові терміни, які можуть вам зустрітися в процесі діагностування, а також різні причини, стадії та симптоми деменції й пов'язаних із нею станів. Також ми приділимо увагу таким темам, як ваша безпека, водіння авто, соціальне життя, піклування про себе та стратегії для забезпечення загального добробуту.

Обміркувати деменцію — це завжди означає наново обміркувати багато аспектів свого життя: самостійність, роботу, родинні стосунки, фінанси. **Власне, все, із чого складається ваш світ.**

Ми надамо вам ідеї та рекомендації, які допоможуть зорієнтуватися в цих змінах.

Коли настане час починати розбудовувати свою мережу підтримки, використайте цей посібник. Як ми вже говорили, ми хочемо добре про вас подбати.

«Нестача знань про деменцію суттєво вплине на якість догляду, а також на безпеку людей із деменцією та їхніх партнерів із догляду».

— Клер Вебстер,  
засновниця та представниця Освітньої програми  
Університету Макгілла з питань деменції

# Важлива відмінність

**Синдром.** Як ми вже зазначали, деменція — це група пов'язаних між собою симптомів, які виникають через захворювання. Не у всіх той набір симптомів, який спостерігатиметься перед установленням діагнозу й навіть протягом усього періоду хвороби, буде однаковим. І саме через цю неоднозначність, **відсутність чіткого причинно-наслідкового зв'язку**, деменцію називають синдромом. Давайте розглянемо це на зрозумілому прикладі.

«Усі дороги ведуть до Риму» — або кудись у важливе для вас місце. Уявімо, що у вашої онуки день народження. Рівно о 14:15 ви за кермом авто рухаєтеся дорогою на північ, ваша племінниця їде автобусом із південного узбережжя, а ваш найкращий друг щойно спіймав таксі в центрі міста — і всі ви прямуєте на святкування. Ця мережа доріг приведе всіх вас до одного пункту призначення.

Те саме відбувається зараз: ви пройшли шлях, що складається з низки пов'язаних симптомів, як-от утрата пам'яті, сплутаність свідомості та зміни особистості, які в певний момент зливаються в одне ціле, і це привело вас та інших подібних до вас людей до однієї точки — до синдрому деменції.

**Деменція — це синдром, якому властива рівноправність**, бо він може трапитися з кожним. Він не дискримінує за ознакою статі, економічного статусу, сексуальної орієнтації, географічного розташування або етнічної приналежності. Так, деменція дійсно частіше вражає людей похилого віку, але й молоді люди не є повністю захищеними від неї.

**Захворювання.** Мало хто з нас не потрапляв у кігті того чи іншого захворювання в якийсь момент свого життя, тому це слово не буде для вас незнайомим.

Можливо, ви погано почувалися або відчували біль, і це привело вас до лікаря. Після візуального спостереження, бесіди та медичного огляду лікар наостанок призначить низку аналізів для оцінювання та вимірювання ваших симптомів. Серед іншого, це можуть бути аналізи крові чи сечі або рентгенографія.

Отримавши результати, лікар може визначити, що у вас є якесь **захворювання, тобто медичний стан, який має відому причину**. Ці результати є ще важливішими з огляду на те, що вони також дозволяють виключити інші потенційні медичні проблеми. А в разі захворювання його симптоми, порядок прогресування і подальше лікування зазвичай визначені наперед. Таке лікування може передбачати будь-що від призначення ліків, наприклад антибіотиків, до фізіотерапії, направлення до лікарів-спеціалістів і навіть хірургічного втручання.

І тут починається найцікавіше. Деменцію можуть спричиняти різні захворювання, найпоширенішим з яких є хвороба Альцгеймера, на яку припадає 60—80 % випадків деменції в людей похилого віку.

У наступних двох розділах ми розглянемо різні стадії деменції, а потім познайомимося з хворобою Альцгеймера та іншими станами й захворюваннями, які можуть призвести до деменції.

# Мова деменції

Ваші лікарі та партнери з догляду відіграватимуть ключову роль під час перебігу вашої хвороби. Але ніхто не принесе більше користі для розробки плану вашого догляду, ніж ВИ самі, особливо на початку.

На вас звалиться купа незнайомих термінів і понять. Ні ви, ні інші не повинні знецінювати вашу активну участь у вирішенні всіх пов'язаних із деменцією питань, а також у здійсненні кроків, необхідних для забезпечення вашого емоційного й фізичного добробуту. **Віднайдіть свій голос і зробіть так, щоб вас вислуховували. Часто.**

Складіть список запитань, які ви хочете поставити лікарю під час наступного візиту. Візьміть із собою члена сім'ї або друга, який буде робити нотатки, допоможе вточнити інформацію та надасть емоційну підтримку.



Попросіть, щоб вам пояснювали інформацію повільно і, за необхідності, показували на схемах.

— Канадське товариство допомоги людям із хворобою Альцгеймера (Alzheimer's Society of Canada)

Після встановлення діагнозу бесіда природним чином перейде до обговорення різних аспектів хвороби — зокрема того, яке місце ваш стан посідає на шкалі деменції. Ідеться про те, як проявляються ваші симптоми, який їхній ступінь тяжкості, що це означає та чого очікувати.

Після цього лікар порекомендує відповідне лікування та надасть корисну інформацію для мінімізації наслідків ваших симптомів.

## Нормальний процес старіння

Коли ви старієте, усі системи вашого організму сповільнюються. У цьому всі ми схожі. У нас може погіршитися мозкова діяльність або фізичні здібності, як-от гнучкість і витривалість, та в будь-якому разі не можна заперечувати, що суглоби стають менш рухливими, м'язи слабшають, і ми швидше втомлюємось.

### Усе займає трохи більше часу.

Тому ваші відповіді й реакції є більш виваженими. Як потреба піднятися сходами, так і розумові процеси вимагають додаткових зусиль і пригадування. Наприклад:



- іноді вам може бути важко підібрати конкретне слово, і ви можете використати кілька слів для опису, щоб дати поштовх своїй пам'яті під час розмови;
- вам потрібно трохи більше часу на засвоєння інформації;
- ви стали повільніше думати й діяти;
- ви час від часу вагаєтеся;

- іноді ви трохи імпульсивні;
- ви впізнаєте знайомого, якого бачите перед собою, але не можете пригадати його ім'я;
- ви не можете пригадати деталі розмови або події, яка відбулася рік тому;
- час від часу ви забуваєте про якісь речі й події;
- вас турбує ваша пам'ять, хоча ваші друзі й родичі не схвильовані.

Жодна із цих ознак помітно не порушує ваше повсякденне життя. Тільки лікар може напевне встановити, що ці зміни не є деменцією або не супроводжують діагноз деменції.

## Стадії

Є три різні стадії деменції, і ваш лікар визначить, на якій із них ви перебуваєте, виходячи з прогресування ваших симптомів. Хоча деменція проявляється по-різному в кожній людині, ці стадії дають уявлення про деякі загальні зміни, які спричиняє деменція.



Стадії є **керівними критеріями для медичних працівників** — лікарів, медсестер і вчених, які допомагають їм мати однаковий підхід до розуміння та лікування деменції як на місцях, так і на міжнародному рівні. Адже співпраця є ключем до досягнення необхідного прогресу.

Так само ці **керівні критерії дозволять вам** отримати чітке уявлення про свій діагноз, перевірити вже пройдені етапи та зрозуміти, чого очікувати далі.

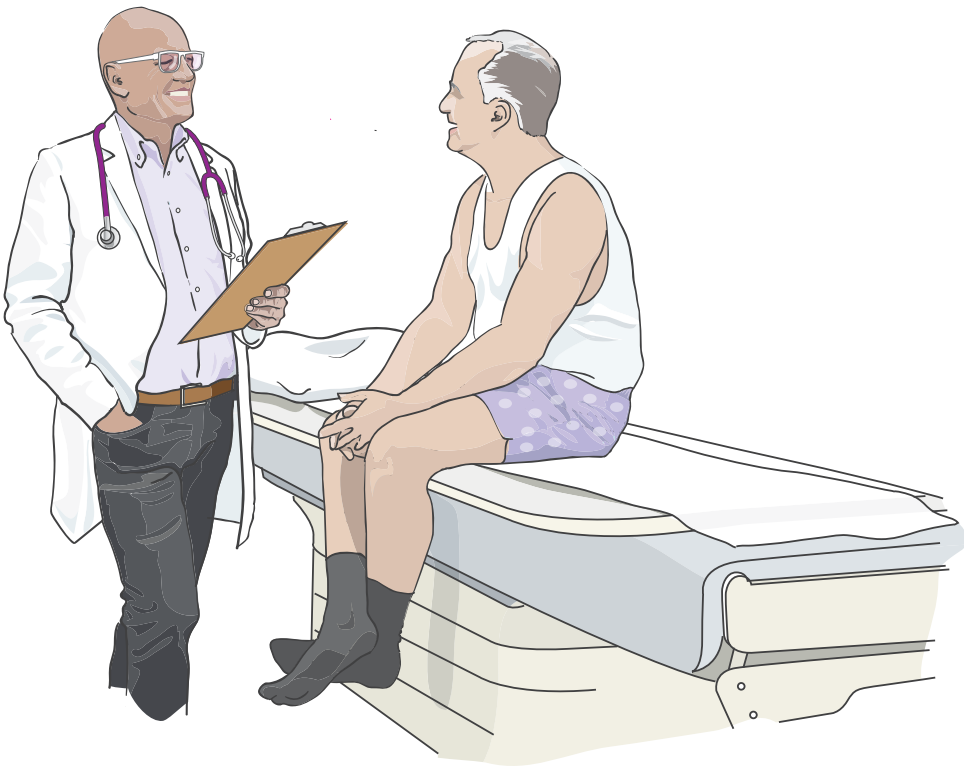
Кожній стадії властиві свої підходи до пристосування та труднощі. Для кожної людини тривалість перебування на кожній стадії, набір симптомів і перехід від однієї стадії до іншої, безумовно, будуть різними. Стадії можуть тривати місяцями або роками.

Тепер ви загалом розумієте, чому існують стадії, тож ми розглянемо це питання глибше й пояснимо кожну з них.

# Визначення стадій деменції

## Рання стадія (легка)

Можливо, у вас або в когось із ваших близьких виникло неприємне відчуття, що щось не так. Ви проконсультувалися з лікарем і тепер знаєте: у вас рання стадія деменції.



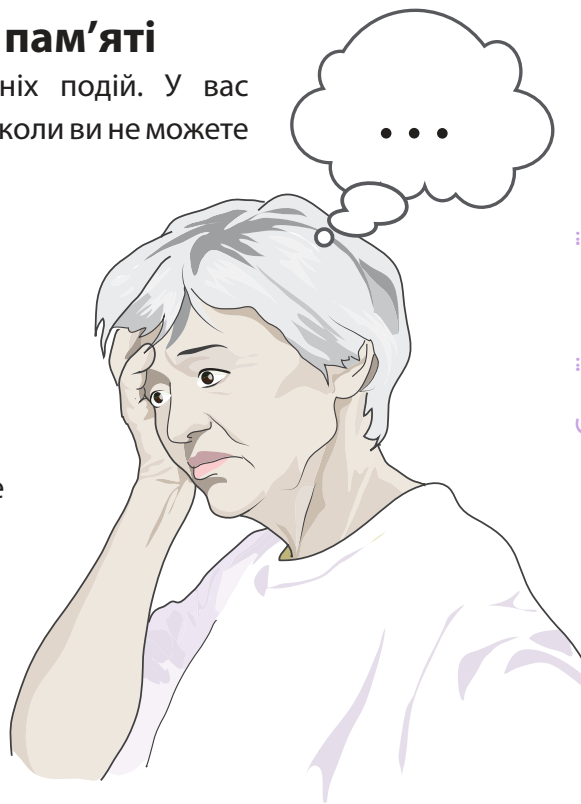
На цій стадії ви зможете далі робити практично все те, що й завжди... майже завжди. Найголовніше, продовжуйте **НАСОЛОДЖУВАТИСЯ ЖИТТЯМ**. Для вас досі цілком реально зберегти свою самостійність удома, на роботі чи й там, і там. Попереджувальні ознаки, з якими ви зіткнетесь, будуть малопомітними. Нижче описані деякі приклади поширених проблем, які можуть у вас виникнути. Пам'ятайте: ви не обов'язково стикнетесь з ними всіма, і вони завжди проявлятимуться різною мірою.

# Ознаки ранньої стадії

## Утрата короткочасної пам'яті

Це особливо стосується останніх подій. У вас можуть виникати окремі епізоди, коли ви не можете пригадати:

- що ви їли на сніданок — яйця чи кашу;
- що ви робите у вітальні або чому ви туди прийшли;
- що ви помили голову тричі за день, поки хтось не скаже вам про це;
- на якій сторінці книжки ви зупинилися або про що там ідеться.



## Зміни особистості або поведінки

Ви можете виявити, що у вас бувають:

- раптові, часто безпричинні спалахи гніву, сміху або плачу;
- незрозуміле відчуття пригніченості або смутку;
- моменти байдужості до справ, які раніше були для вас важливими;
- випадки, коли ви вникаєте приємних ситуацій, що потребують спілкування з іншими, навіть із найближчими друзями й родиною.

## Почастішання випадків, коли ви почуваетесь розгубленим чи спантеличеним

Ви можете:

- постійно забувати, який сьогодні день;
- з невідомих причин залишити пилосос у ванні;
- надіти теплий светр у спекотний літній день;
- дезорієнтуватися або загубитися у власному районі чи навіть на власній вулиці.



## Зниження уважності

Ви можете:

- наразити себе на небезпеку, залишивши ввімкнену піч або відкриті вхідні двері;
- потребувати, щоб вам нагадали правила карткової гри, у яку ви граєте щоп'ятниці останні кілька років;
- постійно запитувати, що відбувається, під час перегляду фільму;
- зупинятися та знову починати щось робити, аж поки просто не відкладете це на потім.



## Проблеми з висловленням власних думок

Ви можете:

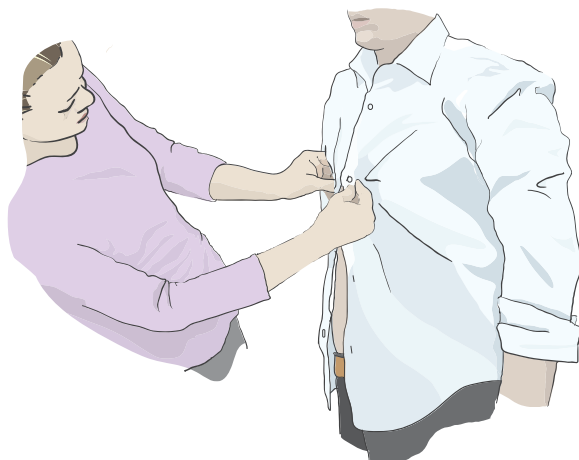
- мати труднощі з формулюванням думок;
- частіше докладати зусиль, щоб підібрати звичайні слова;
- заповнювати прогалини словами, які не відповідають контексту та не вписуються в розмову;
- виявити, що людям трохи важко вас зрозуміти.



## Утрата здатності до виконання повсякденних завдань

Ви можете:

- докладати додаткових зусиль, щоб правильно застібнути гудзики на кофті;
- відмовитися від приготування ранкової кави через те, що пронумеровані риси на кавнику збивають вас із пантелику;
- чекати, поки хтось інший увімкне телевизор, бо кнопки на пульті виглядають однаково та у вас не виходить його увімкнути;
- виявити, що вам важко впевнено прати білизну через налаштування пральної та сушильної машини.



## Проблеми з абстрактним мисленням

Можливо, ви:

- силкуєтеся зрозуміти, як виміряти інгредієнти за рецептом;
- маєте труднощі з обліком витрат за своєю чековою книжкою;
- розповідаєте кінець анекдотів ще до того, як повідали саму історію;
- стали вважати незрозумілими або безглуздими загальноновживані жести, які мають щось означати, наприклад жест на знак миру або «дай п'ять».



# Середня стадія (помірна)

Бгато ознак, які перелічено для ранньої стадії, перейдуть і на цей етап. Імовірно, ви помітите, що вони почастишали або стали більш яскраво вираженими. На середній стадії деменції виникають деякі додаткові труднощі, і вам потрібно буде підготуватися до них.

## Ознаки середньої стадії

**Утрата пам'яті тепер може поширюватися як на нещодавні, так і на давніші події**

У вас можуть бути випадки, коли ви:

- не можете згадати, у якій школі навчалися;
- почнете називати всіх навколо «дорогенький» чи «золотце», щоб приховати, що ви не можете згадати їхні імена;
- скажете племінниці, ніби знаєте, що в неї є діти, хоча насправді ви їх не впізнаєте;
- замовите доставку їжі, але не зможете назвати свою адресу або номер телефону для оформлення доставки.



## Більш гострі зміни особистості або поведінки

Ви можете:

- почати частіше сперечатися під час загалом приємної розмови;
- вигадувати історії, щоб приховати, чи дійсно ви виконуєте певні дії, наприклад чи купуєте продукти або нормально харчуєтеся;
- почати вірити в помилкові переконання або марення, наприклад підозрювати свого коханого партнера, з яким ви прожили 25 років, у невірності, або вважати, що за шторами ховається злочинець;
- почати бачити або чути те, чого ніхто інший не бачить і не чує, наприклад комах на кухні, давно втраченого друга з дитинства або страшну людину, яка причаїлася поруч.



## Почастішання випадків, коли ви відчуваєтеся розгубленим чи спантеличеним

Ви можете:

- раптово заблукати чи загубитися, а коли інші пропонуватимуть вам допомогти знайти шлях додому, ви, можливо, не зможете сказати, де живете;
- виявити, що все більше живете в минулому: наприклад спілкуючись із маленькою дитиною, ви можете помилково вважати її своєю дитиною, а не онуком;

- губити або класти свої речі не на місце та звинувачувати інших у крадіжці, бо вам може бути легше повірити, що це вони винуваті, а не ви;
- не помічати чи не зважати на те, що ви серед людей, і говорити або поводитися неприйнятно, потенційно образливим для інших чином, наприклад учиняти відверті сексуальні дії або вживати лайливі слова.

## Зниження уважності, що погіршить вашу здатність робити багато справ

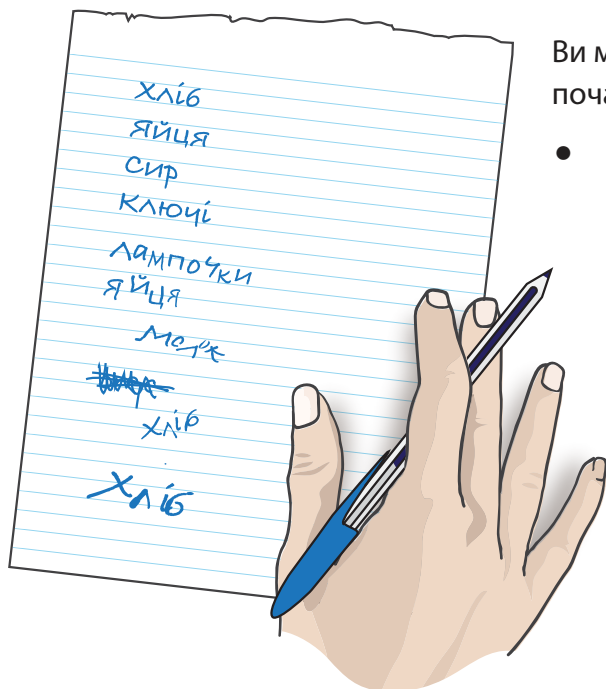
Хтось може вам сказати, що:

- вам потрібно піти з роботи, якщо деменція заважає ефективно виконувати свої робочі обов'язки;
- з вами має бути ще хтось, коли ви доглядаєте за маленькими дітьми, щоб гарантувати їхню безпеку;



- вам потрібно відмовитися від користування громадським транспортом для поїздок у власних справах, щоб не дезорієнтуватися і не загубитися.

## Проблеми з висловленням власних думок і розумінням інших



Ви можете помітити почастішання випадків, коли:

- вам важко писати електронні листи, списки або навіть короткі повідомлення, щоб передати свої думки;
- ви плутаєтесь у структурі речень і дратуєтесь через те, що ваші рідні не можуть одразу вас зрозуміти;
- ви знов і знов повторюєте слово чи фразу, коли говорите, бо ці слова здаються приємними й звичними;
- ви припиняєте участь у розмові, тому що вам надто важко слідкувати за думкою, коли розмовляють кілька людей;
- ви втрачаєте інтерес до улюблених фільмів або серіалів, бо не можете стежити за розвитком подій і починаєте нервувати або почуваетесь спантеличеним;
- ви використовуєте більше жестів, щоб передати свою думку, замість того, щоб намагатися виразити її словами.

## Утрата здатності до виконання ще більшої кількості повсякденних завдань

Ви можете виявити, що вам:

- потрібна допомога з деякими справами, як-от уживання їжі або відвідання туалету;
- потрібна допомога з хатньою роботою, приготуванням їжі або поранням на городі;
- потрібно розвісити по всьому будинку записки й нагадування, які допоможуть розпізнати різні речі, наприклад побутові прилади та як ними користуватися;
- потрібна тростина або ходунки для підтримання рівноваги.



## Проблеми з абстрактним мисленням, які поширилися навіть на більш базові питання

Ви можете:

- почати все більше дратуватися через нездатність розібратися у власних фінансах, наприклад оплатити щомісячні рахунки;
- стати нездатними спланувати, як зазвичай, щорічний захід або день народження, бо потрібно врахувати надто багато дрібниць;
- подивитися в дзеркало та не впізнати себе.

## Пізня стадія (тяжка)

Коли ви досягнете цього етапу, для задоволення більшості фізичних потреб знадобиться допомога медичних працівників і партнерів із догляду.



## Ознаки пізньої стадії

Хоча це траплятиметься рідше, ви досі зможете реагувати на:

- голос або обличчя члена сім'ї або друга;
- звуки музики;
- дотики когось знайомого.

## Фізичні та психологічні потреби

Імовірно, вам знадобиться допомога із:

- задоволенням базових потреб, як-от уживання їжі, купання, відвідування туалету або ходіння;
- забезпеченням регулярного годування та споживання достатньої кількості рідини.

## Коли деменція прогресуватиме

Ви можете виявити, що:

- стали схильними до нападів гніву, бо губитеся або дратуєтеся через нездатність висловити свої думки;
- втрачаєте контроль над випорожненням сечового міхура або кишечника;
- не може ходити;
- не можете говорити;
- вам стало важко ковтати;
- ви стали більш уразливими до інфекційних захворювань на зразок пневмонії чи інших хвороб.



Незалежно від того, яка у вас стадія, зосередьтеся на тому, що ви можете робити, а не на тому, чого не можете. Розвиток — це безперервний життєвий процес, який не повинен зупинятися через діагностовану деменцію.

Будь-яка зміна в житті — добра чи погана — несе в собі нагоду відпустити думки чи почуття, які вас обтяжують, і перенаправити енергію на речі й людей, які приносять вам радість. Ви опинилися в новій реальності, і від цього ніде дітися. Але якщо ви готові пристосовуватися, прийняття своєї поточної ситуації може неочікувано принести новознайдений спокій.

«Завжди шукайте зерно перемоги над будь-якими негараздами».

— Ог Мандіно

# Поширені причини деменції не завжди є загальновідомими

**Без сумніву, деменція — складна штука.**

Деменція постійно розвивається, а тому неймовірно важливо стане відслідковувати зміни й розробляти стратегії подолання труднощів.

Давайте спочатку розглянемо деякі подібні й відмінні аспекти, з якими ви можете зіткнутися.

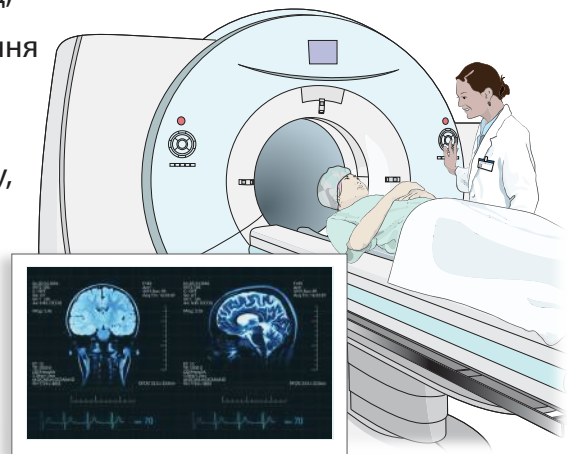
## Подібні риси

### Що об'єднує людей, які живуть із деменцією

Не можна за допомогою одного простого аналізу визначити, яке захворювання спричиняє ваші симптоми.

Вам знадобиться пройти низку обстежень, до яких можуть належати такі процедури:

- збір повної історії хвороби;
- ретельний медичний огляд;
- аналізи крові для оцінювання деяких показників, як-от функція щитоподібної залози, рівень холестерину, рівні вітамінів тощо;
- когнітивні тести у формі анкет;
- томографія головного мозку.



Залежно від результатів аналізів вас можуть направити до:

- клініки пам'яті;
- гериатричного відділення лікарні;
- невролога або інших спеціалістів.

Багато захворювань мають однакові симптоми на зразок втрати пам'яті, дезорієнтації, конфліктної поведінки, апатії, порушення здатності висловлювати думки та різноманітних фізичних обмежень. Це одна з причин, чому процес обстеження є таким ретельним.

У вас може бути діагностовано кілька типів деменції. Наприклад якщо у вас діагностовано хворобу Альцгеймера та судинну деменцію, то у вас так звана «змішана деменція».

Метою вашого курсу лікування є полегшення симптомів і запобігання ускладненням. Комплексний план лікування охоплюватиме рекомендації щодо стимулювання соціальної взаємодії, харчування, фізичних вправ і медикаментозного лікування.

У вас можуть бути інші когнітивні або фізичні стани, що імітують або доповнюють симптоми деменції. Ці питання ми розглянемо в наступному розділі.

З різними формами деменції пов'язані деякі загальні фактори ризику. До них належать високий артеріальний тиск, цукровий діабет, недостатня фізична активність або надмірна вага, депресія та обмеженість соціальних контактів з іншими людьми.



# Відмінності

## Що відрізняє вас від інших людей, які живуть із деменцією

Ваша поточна стадія захворювання та її тривалість до переходу до наступної стадії.

Будь-які вже наявні проблеми зі здоров'ям, які необхідно враховувати та які можуть змінити перебіг захворювання та його лікування.

Рецептурні ліки та добавки, які ви, можливо, вже приймаєте. Необхідно уникати будь-яких шкідливих комбінацій, які можуть призвести до побічних реакцій.

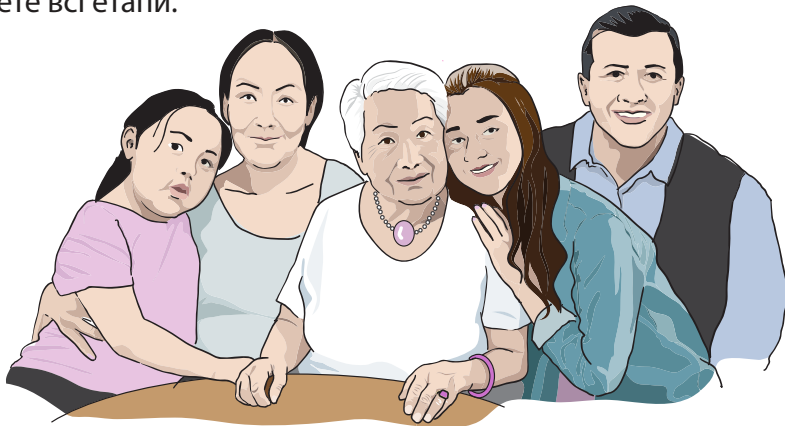
Різноманітні когнітивні й фізичні методи лікування, яких ви дотримуетесь, залежно від того, який у вас тип деменції.

Ваш спосіб життя, зокрема рішення щодо фізичної активності, харчування або вживання алкоголю.

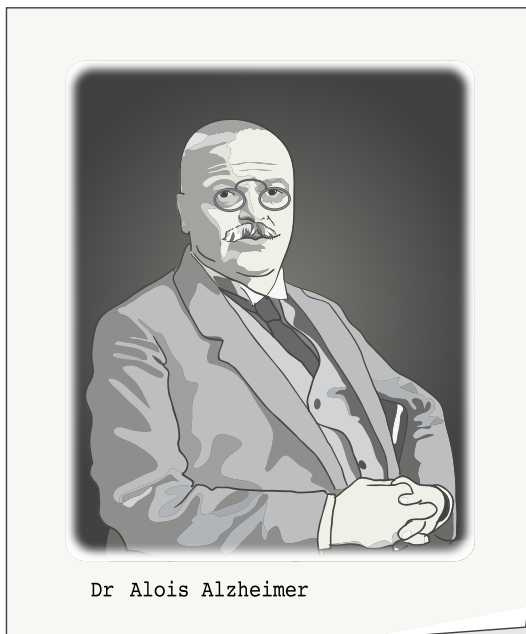
Ваша особистість, ставлення і вдача. Це суттєво вплине на вашу реакцію на діагноз і лікування в короткостроковій і довгостроковій перспективі.

Стосунки у вашій родині та коло спілкування. Ці чинники впливатимуть на рішення, які ви ухвалюєте самостійно та разом із ними.

Культура, до якої ви належите, традиції та переконання природним чином впливатимуть на те, як ви сприйматимете свій діагноз і проходитемте всі етапи.



# Хвороба Альцгеймера



«Своєрідний  
тяжкий  
патологічний  
процес у корі  
головного мозку».

— Доктор Алоїз Альцгеймер,  
1906 р.

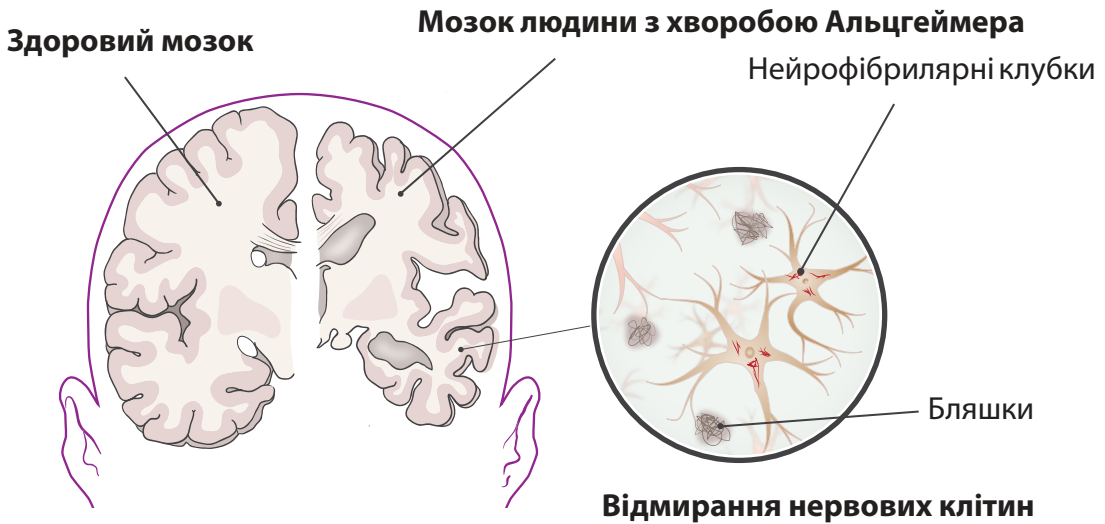
Деякі лікарі стають видатними історичними постатями завдяки тому, що першими виявили ту чи іншу хворобу. Натрапивши на незвичайний випадок, доктор Альцгеймер був заінтригований і провів понад п'ять років, уважно спостерігаючи за молодою жінкою, у якої прогресувало зниження когнітивних функцій і психотичні симптоми.

Потім він попросив дозволу на дослідження її головного мозку. За допомогою оптичного мікроскопа він побачив атрофію (усихання) мозку та два незвичайних відкладення — так звані сенільні бляшки та нейрофібрилярні клубки, які згодом було визнано характерними ознаками цього захворювання.

Можливо, ви запитуєте себе, чому це знання важливе, коли минуло вже понад сто років. Це тому, що цей час надав нам — і вам — ціле століття для навчання.

## Ось що нам відомо зараз

Сенільні бляшки та нейрофібрилярні клубки складаються переважно зі зліплених до купи або модифікованих білків: бета-амілоїду й тау-білка відповідно. Ці скупчення білків заважають нормальній роботі мозку: подібно до воротаря та захисника, які блокують шайбу в хокейному матчі, вони цілеспрямовано стають на заваді вашій пам'яті й мисленню. Коли таке відбувається, це свідчить про те, що захворювання завдає шкоди здоровим клітинам мозку.



Попри переконання багатьох, старість не є причиною хвороби Альцгеймера. Правильніше сказати, що ця хвороба частіше вражає людей похилого віку, ніж молодь.

Насправді ви могли мати хворобу Альцгеймера за кілька років до того, як вам поставили діагноз. Багато симптомів можуть залишатися зовні неактивними, хоча в цей час у вашому мозку непомітно відбуваються шкідливі зміни.

Симптоми в різних людей різні, але зазвичай першою ознакою є якийсь тип втрати пам'яті або нехарактерні для цієї людини реакції. Можливо, ви пов'язували це з природним процесом старіння або відмахувалися від таких випадків частіше, ніж вам хотілося б визнати.

**До типових реакцій, які зазвичай виникають неодноразово та можуть указувати на хворобу Альцгеймера, належать такі:**

«У мене „поганий день“, таке зі всіма буває».

— Коли син сказав вам, що ви вже тричі за півдня поскаржилися на те, що в гаражі тече дах.

«Тепер я не знаю, хто вкрав ті гроші! Ти б так само нервував!»

— Коли ви проґавили серію улюбленого серіалу, у якій з'ясовували, хто ж злодій, бо забули, що його саме показують, і зірвалися на партнері.

«Я не хочу їхати. Я втомився. Це не таке вже й велике діло».

— Коли ви три тижні з нетерпінням чекали на дату, на яку ви забронювали столик в улюбленому ресторані.

Є також інші фактори, які можуть сприяти розвитку хвороби Альцгеймера. До них належать:

- високий артеріальний тиск;
- деменція в когось із членів сім'ї в минулому;
- недостатня фізична активність;
- ожиріння;
- куріння;
- надмірне вживання алкоголю;
- цукровий діабет.

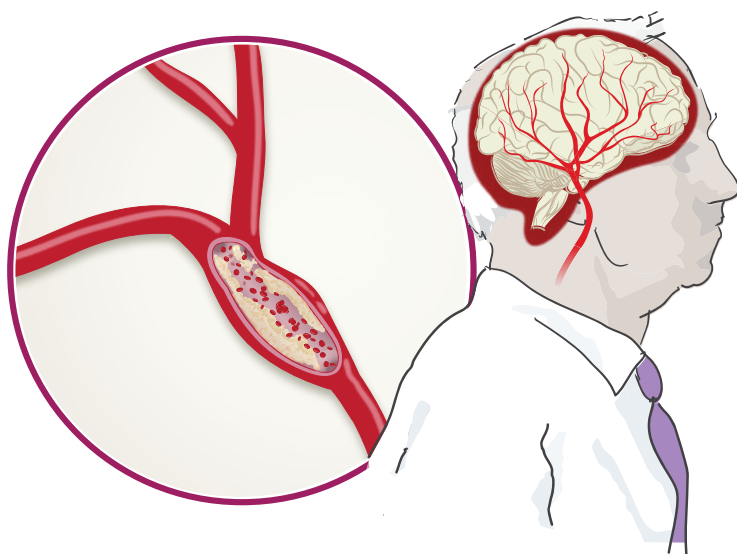
Уже з моменту, як ви тільки помітите незначні зміни (або хтось із вашого оточення вкаже на них), хвороба Альцгеймера може продовжувати змінювати вашу пам'ять, мислення, поведінку й емоції. На пізніших стадіях вона може прогресувати до того, що почне впливати також на різні фізичні функції вашого організму.

Проте важливо залишатися в теперішньому. Саме тут зазвичай квітне відкритість до спілкування та доброта.

# Судинна деменція

Судинна деменція є другою за поширеністю формою деменції, на яку припадає до 30 % випадків.

Головному мозку потрібен постійний приплив достатньої кількості крові. Чи знаєте ви, що потреба мозку насправді складає близько 15—20 % від усієї крові у вашому тілі? Цей кровообіг забезпечує мозок життєво важливими поживними речовинами та киснем і навіть усуває відходи, які більше не потрібні мозку. Коли цей потік крові сповільнюється або порушується, це призводить до пошкодження кори головного мозку й загибелі мозкових клітин.



## Ось що нам відомо зараз

Основною, хоча й не єдиною, причиною порушення кровопостачання головного мозку є інсульт або серія менших інсультів. Проте важливо зазначити, що якщо ви перенесли інсульт, це не означає, що у вас обов'язково розвинеться деменція.

Судинна деменція дуже подібна до забитого зливу в кухонній раковині. З часом у трубах застрягають частинки їжі. Коли та їжа зіб'ється до купи, ви помітите, що вода стала стікати повільно або зовсім не стікає.

Ви можете майже не помітити, якщо у вас стався невеликий інсульт чи навіть декілька. Ви можете почувти інший термін — мультиінфарктна деменція (МІД). Це коли накопичується низка інсультів і блокує потік крові до певних ділянок мозку. Уявіть собі снігову кулю, що швидко котиться вниз. Чим далі вона скочується з пагорба, тим більшою стає, приєднуючи до себе втрату пам'яті, сплутаність свідомості, зміни особистості та інші симптоми деменції.

Оскільки інсульт нерідко передує судинній деменції, цей вид деменції часто можна швидко діагностувати, адже зміни когнітивних здібностей спостерігаються відразу.

Як хвороба Альцгеймера, так і судинна деменція можуть розвиватися поступово з плином часу, але судинна деменція також може виникнути раптово та проявлятися симптомами від легких до тяжких.

Є також інші фактори, які можуть сприяти розвитку судинної деменції. До них належать:

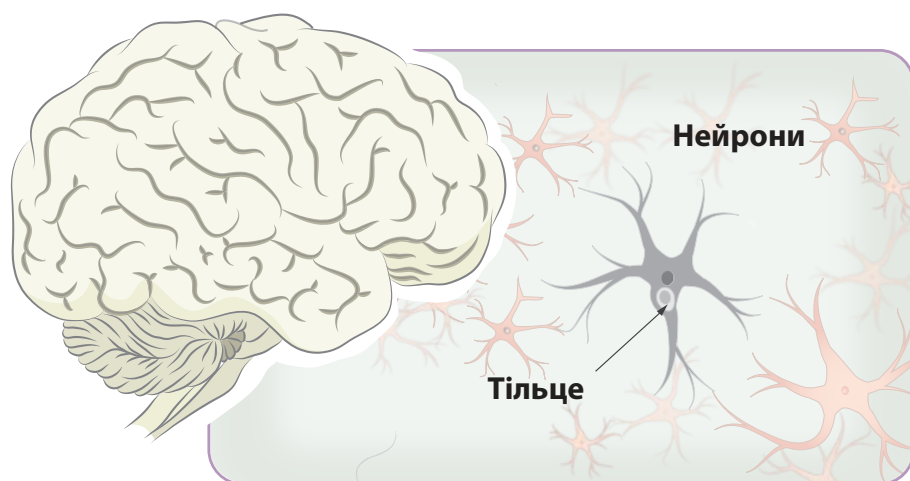
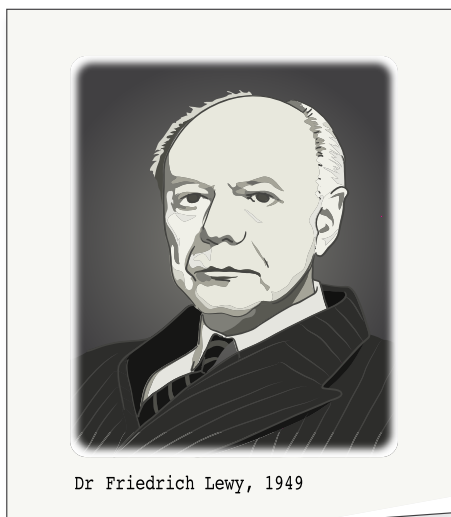
- перенесений у минулому інфаркт;
- миготлива аритмія — порушений або незвично прискорений серцевий ритм;
- атеросклероз — артерії, які із часом стали грубими, жорсткими й затверділими, обмежуючи потік крові;
- високий артеріальний тиск;
- цукровий діабет;
- високий рівень холестерину;
- ожиріння;
- куріння.

Хоча судинна деменція із часом погіршується, є методи лікування, зокрема медикаментозні, які допоможуть запобігти інсультам у майбутньому, а отже, і додатковому пошкодженню мозку. Також може піти на користь фізична, логопедична й трудова терапія, які допоможуть поліпшити фізичний стан, зокрема побороти запаморочення, слабкість у ногах чи руках, тремтіння або нерозбірливе мовлення.

# Деменція з тільцями Леві (ДТЛ)

Перед вами шановний доктор Фрідріх Леві, ім'ям якого названо цей різновид деменції.

У своїх дослідженнях він першим відкрив «тільця-включення». Суть у тому, що молекули білка під назвою альфа-синуклеїн притягуються одна до одної та злипаються, утворюючи скупчення в клітинах головного мозку. Ці інвазивні структури заважають нормальній роботі мозку.



Знаєте, як воно буває — у кожній компанії друзів є хтось сором'язливий, хтось балакучий і хтось прямолінійний. Так ось, тільця Леві — це той, кого всі знають. Це той надто фамільярний хлопець, який вважає за необхідне підійти й побалакати з кожним на вечірці. Саме тому тільця Леві тісно пов'язані з іншими хворобами. Їм також подобається підтримувати атмосферу таємничості. Про цю форму деменції вчені знають менше, ніж про інші.

## Ось що нам відомо зараз

Деменція з тільцями Леві є, мабуть, найскладнішою формою деменції, оскільки вона поєднує в собі багато симптомів, що спостерігаються в разі інших захворювань, зокрема когнітивні порушення, характерні для хвороби Альцгеймера, і порушення рухових функцій, пов'язане з хворобою Паркінсона. Через це її може бути особливо складно лікувати.

Вона буває двох типів: деменція з тільцями Леві (ДТЛ) та деменція, пов'язана з хворобою Паркінсона. Хоча це різні стани, вони біологічно пов'язані між собою, і в обох випадках спостерігаються однакові зміни в головному мозку в процесі прогресування деменції.

Ураховуючи, що тільця Леві дуже добре імітують інші симптоми, може бути складно встановити остаточний діагноз. Спочатку можна подумати, що це хвороба Альцгеймера або будь-який інший психічний розлад.

Деменція з тільцями Леві має багато спільних симптомів з іншими типами деменції, які ми вже перерахували. Проте є деякі симптоми, які вирізняють цей тип. До них належать:

**Повторювані зорові галюцинації**, які з'являються на ранніх стадіях діагностики. Ці хибні уявлення зазвичай дуже яскраві й детальні. Ці марення можуть також проявлятися як фізичні відчуття (ви можете чути, відчувати запах або відчувати на дотик те, чого немає).

**Коливання уваги та бадьорості**. Рівень свідомості може коливатися протягом дня. Можете здаватися, що ви постійно сонні, або ви можете подовгу дивитися в нікуди.

**Зниження когнітивних здібностей**, як-от вміння вирішувати проблеми або щось організувати, яке може змінюватися щодня чи навіть щогодини. Через це значно складніше відстежити прогресування деменції.

**Посилення зорово-просторових порушень.** Тут ідеться про те, як ми усвідомлюємо все, що бачимо навколо, та орієнтуємося в просторі й розмірах там, де знаходимося. Вам може бути важко зорієнтуватися, коли ви ходите кімнатою або на вулиці.



**У вас може бути порушення фази швидкого сну.** Ваші сни здаються настільки реалістичними, що ви починаєте діяти або говорити вголос уві сні. Це одна з причин, чому ви почуваетесь втомленими протягом дня.



**Рухові розлади.** Це симптоми, пов'язані з хворобою Паркінсона. Ви можете почати рухатися повільніше або відчувати тремтіння чи сіпання, у вас може з'явитися скутість м'язів чи шаркання під час ходьби. Ці фізичні симптоми підвищують ризик запаморочення або падінь.

**Відсторонена або байдужа поведінка.** Коли симптоми наберуть силу, буде важко відновити свою мотивацію. Така байдужість може виглядати як депресія.

Ураховуючи широкий спектр симптомів, пов'язаних із тільцями Леві, часто призначають додаткове лікування, наприклад:

- фізичну та трудову терапію для пом'якшення рухових порушень і пошуку реалістичних способів задоволення повсякденних потреб, як-от купання та вживання їжі;
- логопедична терапія для поліпшення мовлення та ковтання, бо ці види вправ допоможуть зміцнити й контролювати прилеглі м'язи;
- ураховуючи, що діагноз «деменція з тільцями Леві» спричиняє значну напругу, рекомендується фізична активність, заняття мистецтвом або музикою для зниження стресу й тривожності.

З цієї ж причини бажано звернутися по психологічну підтримку як особі з деменцією з тільцями Леві, так і членам її сім'ї.

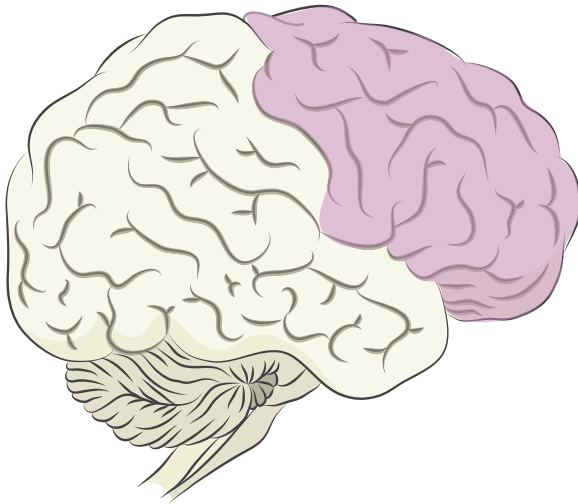


Пошук правильного, збалансованого лікування для людини, яка має деменцію з тільцями Леві, вимагає підвищеної пильності. Деякі антипсихотичні препарати, що застосовуються для лікування галюцинацій і марення, можуть негативно впливати на рухові функції в деяких людей. Зазвичай лікар спочатку лікуватиме тяжчі симптоми, а потім діятиме залежно від ситуації.

# Лобово-скронева деменція (ЛСД)

Попереду черги, попереду класу, попереду гонки, єдиним фронтом: у певному сенсі всі ці поняття впливають із використання лобової (передньої) і скроневої часток головного мозку.

Головний мозок можна порівняти з робочим місцем. Кожна людина у відділі має посадову інструкцію, де описано покладені на неї завдання. Звісно, щоб уся ця система працювала як слід, різні відділи також повинні перетинатися та брати участь у засіданнях, підтримуючи відкрите, постійне спілкування. Усе це робиться з надією досягти спільної мети — ефективності й продуктивності. Давайте зробимо короткий екскурс по цим двом взаємопов'язаним відділам, які існують у вашому мозку.



## Лобова частка

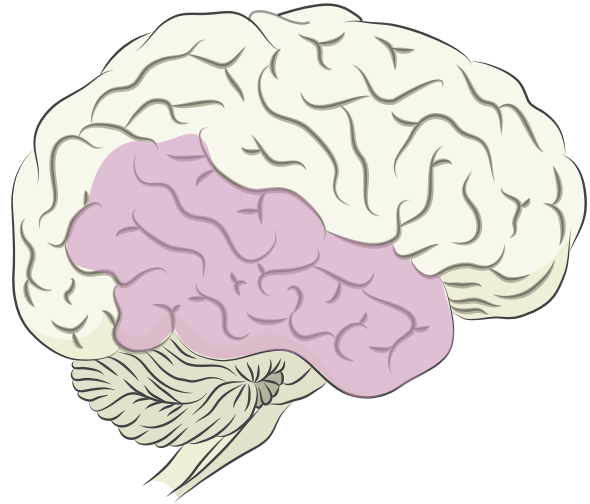
Це найбільша частка мозку, і вона має велике робоче навантаження:

- відповідає за мовлення та мову; власне, саме ця частка допомагає виразити свої думки словами;
- координує рухи, як-от ходіння або використання рук;
- допомагає створювати та зберігати довготривалі спогади;
- формує ваші ключові риси характеру, іншими словами, визначає те, ким ви є і як ви живете;
- керує здатністю до співпереживання, чутливістю та співчуттям до інших;

- допомагає контролювати імпульси, адекватно поводитися в суспільстві та впевнено ухвалювати рішення;
- допомагає вам бути організованими, застосовуючи навички планування, вирішення проблем, міркування, судження та концентрації уваги.

## Скронева частка

Її робочі завдання можна розділити на три основні частини:



- тлумачить і фільтрує звуки, які ви чуєте, спогади, які ви маєте, та емоції, які ви відчуваєте, і надає їм значення;
- використовує візуальну складову, щоб ви могли впізнавати предмети й людей;
- розуміє символічну природу мови та допомагає передати значення так, щоб воно було зрозумілим і його можна було донести до інших.

На порушення цих функцій у вигляді лобово-скроневої деменції припадає приблизно 10 % випадків, хоча цей тип деменції залишається одним із менш відомих. Вона належить до великого сімейства дегенеративних захворювань лобової та скроневої часток кори головного мозку. Це захворювання вражає лобову й скроневу частки головного мозку у два етапи. Коли нейрони в цих ділянках гинуть, ці частки атрофуються (або всихають). Вони розташовані біля чола, над очима й вухами. Першими ранніми симптомами зазвичай є зміни в мовленні, особистості, поведінці, контролі імпульсів і координації.

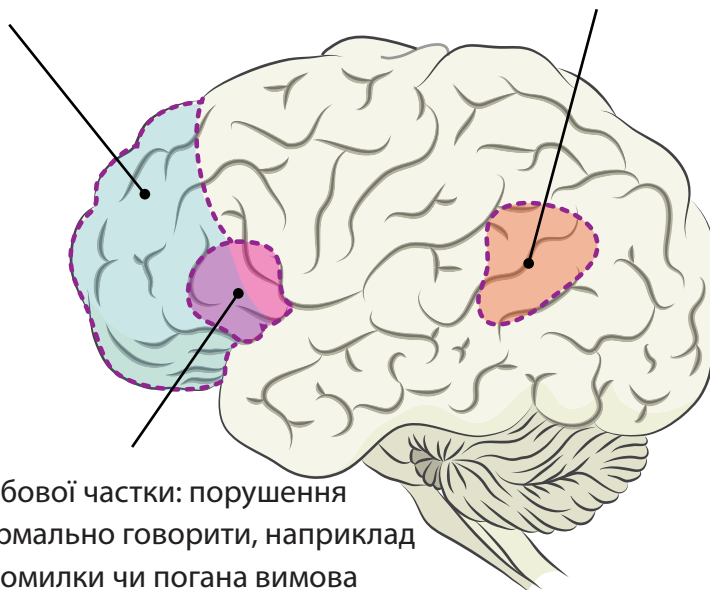
## Ось що нам відомо зараз

Лобово-скронева деменція (ЛСД) часто вражає людей у більш ранньому віці, ніж це зазвичай буває з хворобою Альцгеймера, судинною деменцією або деменцією з тільцями Леві. Власне, ЛСД є найпоширенішою формою деменції серед людей віком до 60 років.

Спочатку важко поставити остаточний діагноз ЛСД. Ранні симптоми часто проявляються як різкі зміни особистості, тому часто помилково діагностують якийсь психологічний або психіатричний розлад.

ЛСД можна розділити на підтипи. Цей поділ у першу чергу визначається тим, яка частка вражена найбільше — лобова чи скронева. Серед найпоширеніших підтипів є такі:

- ураження лобової частки: впливає на особистість і поведінку; має назву **поведінковий варіант лобово-скроневої деменції (пвЛСД);**
- ураження скроневі частки: порушення мовних навичок (коли важко дібрати слова), а саме **первинна прогресуюча афазія (ППА);**



- ураження лобової частки: порушення здатності нормально говорити, наприклад граматичні помилки чи погана вимова (прогресуюча афазія зі зниженням швидкості мовлення), або порушення розуміння фактів і значення слів (**семантична деменція**).

Як зазначалося раніше, деменція може виникнути в будь-кого, але ЛСД, схоже, частіше пов'язана з генетичною схильністю, а це вказує на те, що історія хвороб у родині може відігравати більшу роль для цього конкретного різновиду.

На відміну від хвороби Альцгеймера, на ранніх стадіях ЛСД пам'ять практично не зачеплена. Це пов'язано з тим, що пошкодження відбувається в конкретних ділянках мозку.

Хоча ЛСД має багато зі згаданих раніше симптомів деменції, деякі з них проявляються з особливою силою:

- порушення спритності або рухливості під час виконання дій, що вимагають послідовних рухів, як-от гра на музичному інструменті або танці;
- погіршення здатності говорити, розуміти мову або вести зв'язну бесіду;
- порушення здатності до навчання та ефективного планування;
- коливання настрою від зухвалої поведінки в суспільстві до неспокою та нудьги;
- зниження здорового апетиту, зменшення вживання води або погіршення дотримання правил особистої гігієни.



Після встановлення діагнозу медикаментозне лікування та різноманітні терапевтичні заходи (трудова, фізична, логопедична терапія або професійна реабілітація) спрямовані на те, щоб допомогти вам зберегти й відновити якомога більше функціональних можливостей. Рання діагностика має ключове значення. Крім того, добрим підходом, який здатен стати історією успіху, буде дотримання здорового способу життя з приділенням уваги корисним чинникам, над якими можна попрацювати: харчуванню, конструктивним стосункам, підвищеній рухливості та вправам для тренування мозку.

# Рання деменція



Досягаючи тієї середини життєвого шляху, коли кар'єра й сім'я наповнюють усі думки, коли розуміння себе лежить в основі ваших рішень і коли притаманна двадцятирічним тривожність залишилася далеко позаду, ви досягаєте найбільш бажаного етапу свого життя.

З ним також приходить природна свобода, і тут немає місця думкам про хронічні захворювання, особливо ті, що вражають набагато старших людей. Мене це не стосується. Не сьогодні.

Але ця форма деменції може вразити вас ще до досягнення 65 років. Вона зустрічається рідко: у середньому на цей тип припадає приблизно 3 % усіх випадків.

З огляду на це зрозуміло, що ви можете пояснити будь-які свої симптоми чимось зовсім іншим. Однак коли перед вами постає думка, що все-таки щось не так, може виникнути запитання, чи не належите ви до цієї нечисленної групи.

## Чи може це бути рання деменція?

**Ті самі симптоми.** Незалежно від того, яке захворювання з групи деменцій у вас діагностували — хворобу Альцгеймера, судинну, лобово-скроневу деменцію або деменцію з тільцями Леві, єдине, що вас відрізняє, — це ваш вік. Перегляньте попередні розділи про деменцію, щоб дізнатися про відповідні симптоми й стадії.

**Несвоєчасне діагностування.** Насправді ваш вік може призвести до затримки встановлення точного діагнозу, враховуючи, наскільки рідкісним є це захворювання. Можливо, вам доведеться пройти кілька різних обстежень або багато разів відвідати лікаря, щоб звузити коло причин, які призводять до ваших симптомів. До інших можливих варіантів, які може розглянути лікар, належать порушення внаслідок стресу, менопауза, психологічні проблеми або певні спадкові хвороби.

## Що робити

- Продовжуйте або почніть дотримуватися здорового способу життя включно з повноцінним харчуванням, фізичною активністю та повноцінним сном.
- Продовжуйте робити те, що вам подобається: одноденні поїздки, майстрування чогось власноруч, садівництво, малювання, рукоділля тощо. Це допоможе зберегти самостійність і якість життя.
- Прийміть допомогу від друзів і рідних — скажіть їм «так».
- Пошукайте зовнішні джерела підтримки, наприклад групи таких само людей або форуми (для зустрічей особисто чи онлайн), психотерапевтів, спеціалізованих тренерів із фітнесу, групи за інтересами або професійних консультантів, щоб побудувати надійну систему підтримки. Це допоможе зменшити рівень тривожності та розширити набір навичок подолання труднощів.

## Залишайтеся відкритими до спілкування

- Поговоріть зі своїм роботодавцем, щоб пояснити свою ситуацію та обговорити можливі зміни в обов'язках і графіку роботи.
- Поговоріть зі спеціалістом із фінансового планування, оскільки захворювання може вплинути на ваш дохід. Основні теми для обговорення: іпотека, автомобіль, кредитна картка, комунальні платежі, пенсійні фонди тощо.
- Зверніться до провінційних і федеральних установ і з'ясуйте, яку фінансову підтримку ви можете отримати, наприклад допомогу по безробіттю та інвалідності.
- Поговоріть зі своїми дітьми, щоб допомогти їм зрозуміти зміни, які, можливо, вже викликали в них запитання, і попередити про те, що чекає в майбутньому. Є книги, які допоможуть обговорити ці теми з



урахуванням віку дітей. Розуміння того, що відбувається, допоможе їм відчувати себе більш захищеними та зменшить їхню тривогу.

- Поговоріть зі своїм партнером про те, як зміняться ваші стосунки. Заохотьте його чи її пошукати зовнішні джерела допомоги для себе, щоб він чи вона могли впоратися з власними емоціями й стресом.
- Поговоріть зі спеціалістами, зокрема з фізичними терапевтами, щоб отримати допомогу в підтриманні сили й рівноваги, або з ерготерапевтами, щоб розробити стратегії зі збереження базових навичок, які часто називають навичками повсякденної діяльності. Якщо залучити таких кваліфікованих спеціалістів до створення свого плану лікування, це може суттєво заспокоїти всіх, кого зачіпає ця проблема. Ви будете відчувати, що берете під контроль певні аспекти свого захворювання.

## **Унікальні виклики, які можуть перед вами постати**

Програми й допомога для хворих на деменцію зазвичай розраховані на людей похилого віку.

Через це може бути складно знайти ресурси, які підійдуть людині вашого віку.

Заклади на зразок денних центрів або будинків тривалого догляду можуть виявитися далеко за межами вашої зони комфорту,

оскільки послуги й заходи, які вони пропонують, орієнтовані на задоволення традиційних потреб та очікувань людей похилого віку.



## **Усвідомте, що ви ні в чому не винні**

Так, цілком природно тужити за тим, що раніше ви робили, навіть не замислюючись, або за своїми планами, але корисно буде зосередитися на тому, що ви можете зробити та з ким ви можете це зробити, й усвідомити, що деякі справи вам усе ще по силах.

## Перетворіться на ходячу енциклопедію деменції

Оточіть себе друзями й близькими, які допоможуть розібратися з усією інформацією про деменцію. Обов'язково використовуйте точну, професійну інформацію з першоджерел.

## Проблема не у вас, а в них

Ви можете виявити, що зміни, які рання деменція вносить у ваше життя, змусять деяких однолітків ставитися до вас інакше. Друзі, особливо ті, з якими ви разом займалися спортом, можуть поступово віддалитися. Вам можуть не так часто телефонувати, як раніше. З іншого боку, ви також виявите, що для людей, які твердо залишаються поряд, ваші стосунки й ви дійсно важливі.

Іноді важко розібратися в змішаних емоціях, які можуть виникнути через цей несподіваний глухий кут. Та хвороба не може забрати жодної хвилини з того часу, який ви провели разом або сміялися в минулому; вона просто дає оцінити ці стосунки з погляду сьогодення.

Нижче ви бачите слова трьох людей, які розуміють усе про таку дружбу й говорять про це краще, ніж ми могли б:

«Тут немає що сказати. Я надто зайнята тим, що живу найбільш повноцінним життям, яким тільки можу, із чудовими друзями, які залишилися поруч, щоб розділити його зі мною».

— Gemma C.

«Раніше я сумувала за тобою, але зараз я б навіть не впізнала ні тебе, ні себе. Ми обидва змінилися, таке життя. Поряд зі мною є люди, які розуміють мій біль і тим не менш кажуть: „Приходь, коли хочеш“. Вони бачать мою тривогу та намагаються відігнати те, що її викликає. Дякую, що пішов, щоб я могла розвиватися».

— Roxu R.

«Пробачення — це мій дар тобі. Рухатися далі — це мій дар собі».

— Unknown

# Інші супутні стани

## Суб'єктивне когнітивне порушення (СКП)

Ніхто не знає нас краще за нас самих. Ми всі в цьому переконані. Наприклад лише ви можете думати, що сьогодні ваше волосся погано виглядає або що червоний колір просто не ваш. Це поширюється і на глибші поняття: розуміння, що робить вас щасливими, або визначення для себе, що насправді означає успіх. Крім того, це переконання передбачає також довіру до своєї інтуїції. Тому, коли ви протягом певного часу відчуваєте, наче щось не так, ви схильні прислухатися до своєї інтуїції та хочете знати, що відбувається.

### Чи може це бути суб'єктивне когнітивне порушення?

**Усе залежить від точки зору.** Це порушення називається суб'єктивним, тому що висновок, що винеможете мислити так само ясно, запам'ятовувати імена чи слова так само швидко або планувати так само впевнено, як раніше, ґрунтується на ваших власних відчуттях і спостереженнях.

Оскільки цей стан неможливо підтвердити медичними обстеженнями, він вважається суб'єктивним. Серед науковців тривають жваві дискусії щодо того, чи є СКП передвісником легкого когнітивного порушення, а потім і деменції. Одні стверджують, що є зв'язок із певними змінами мозкової активності, які призводять до цих захворювань, а інші вважають це «незагрозливим станом, що пов'язаний із нормальним старінням».

## Із СКП пов'язані деякі фактори ризику:

- високий артеріальний тиск;
- цукровий діабет;
- депресія.
- відсутність занять, що вимагають розумового напруження;
- відсутність соціальних контактів;
- проблеми зі слухом, які залишаються без лікування;
- недостатня фізична активність;

## Що ви можете зробити, щоб допомогти в комплексному лікуванні СКП

**Лікуйтеся самі.** Якщо вас стосуються будь-які з перерахованих вище факторів ризику, змініть свій побут і зверніться до лікаря.

**Приймайте ліки за призначенням лікаря.** Вони мають допомогти вам контролювати відповідні проблеми зі здоров'ям, як-от високий артеріальний тиск. Крім того, можна придбати домашній прилад для регулярного контролю артеріального тиску.

**Будьте фізично активними,** вживайте більше нежирних білків, фруктів і овочів, пийте багато води та висипайтеся, щоб відновитися зсередини й зовні.

Постарайтеся **налагодити зв'язки** з друзями та добре проводити з ними час.

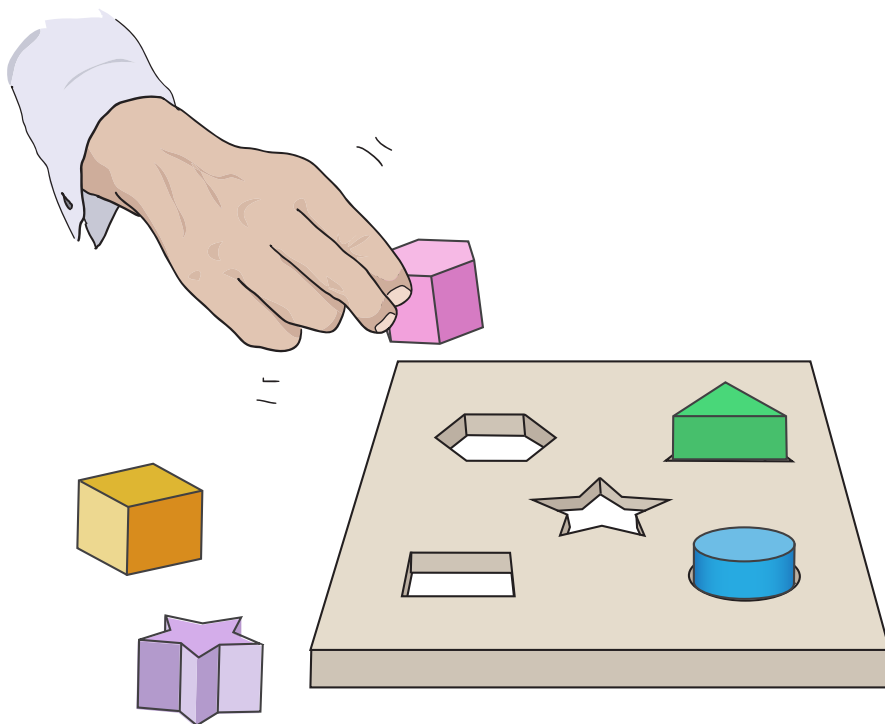
Грайте в ігри, дивіться вікторини або складайте пазли, щоб потренувати мозок і водночас розважитися.

Є багато причин, які можуть пояснити ваші періодичні провали в пам'яті: нормальний процес старіння, життєві стреси, втома, дефіцит вітамінів або необхідність виконувати забагато справ одночасно. Якщо це так, зупиніться і подумайте, як внести прості зміни у свій спосіб життя.



# Легке когнітивне порушення (ЛКП)

Легкий головний біль. Легкий мороз. Легка суперечка. За великим рахунком, усе це не так уже й погано. Та все ж вас може зацікавити нещодавно набута схильність забувати місця чи імена. Як і в усіх, у вас багато справ, тож така ситуація не є дивною. Це так типово для людей, які звикли чи не щодня виконувати кілька справ одночасно. Проте, коли ви ніяк не можете розібратися в новому програмному забезпеченні на роботі, хоча вже відвідали групові та індивідуальні тренінги, цікавість може поступитися місцем легкій підозрі.



## Чи може це бути легке когнітивне порушення?

**Назва говорить сама за себе:** як вона й підказує, симптоми легкого когнітивного порушення (ЛКП) є незначними за своєю природою і не повинні перешкоджати виконанню повсякденної діяльності, зокрема роботи, а також вашій здатності жити самостійно. Це дійсно хороша новина.

## Визначено два підтипи легкого когнітивного порушення

Хоча вони обидва вражають ваші розумові здібності, вони впливають на різні сфери:

**Амнестичне легке когнітивне порушення** є найбільш поширеним типом і переважно проявляється втратою пам'яті, наприклад ви можете забути, що планували пообідати з колегою, або вам може бути важко пригадати ім'я сусіда, з яким ви почали розмовляти через паркан.

**Неамнестичне легке когнітивне порушення** — це коли дещо порушені ваші здібності до навчання, організації, міркування або судження.



Наприклад:

- ви можете загубити думку під час розмови: *«Про що я говорив?»*;
- вам може бути важко знайти потрібне слово, щоб висловити думку: *«Я хочу сказати, що...»*;
- ви можете легко відволікатися: *«Вибачте, що ви сказали?»*;
- вам може потребуватися більше часу на виконання повсякденних завдань: *«Так, на чому я зупинився?»*;
- ви можете діяти нерозумно на роботі чи в суспільстві: *«Я знаю, що це засідання, але чому б нам не обійнятися спочатку?»*.

У вас може бути один чи інший підтип або обидва підтипи, що проявляються різною мірою.

Якщо ви вже прочитали розділ про суб'єктивне когнітивне порушення (СКП) і вам цікаво, у чому різниця між цими станами, то вона в тому, що лікар може оцінити й діагностувати ЛКП за допомогою низки медичних обстежень і когнітивних тестів. Неможливо виявити ЛКП за допомогою якогось одного обстеження. До переліку таких обстежень належать:

- **когнітивні тести** для оцінювання навичок мислення, планування та вирішення проблем;
- **медичні обстеження**, наприклад вимірювання артеріального тиску й аналізи крові для перевірки функції щитоподібної залози, рівня холестерину, виявлення цукрового діабету та дефіциту або надлишку вітамінів, а також для виключення інших варіантів на зразок інфекцій.



На додаток до цих тестів ефективними допоміжними засобами для встановлення діагнозу ЛКП є діалог і спостереження. Якщо ваш сімейний лікар лікує вас упродовж кількох років, він може помітити деякі нещодавні зміни у вашій поведінці. Незалежно від того, чи у вас давні стосунки, чи це перший візит до нового лікаря, він буде спиратися на попередні записи у вашій медичній картці та попросить вас навести конкретні приклади того, що тепер змінилося у вашому самопочутті. Якщо хтось супроводжує вас під час відвідування лікаря, цю людину також можуть запитати про зміни, які вона спостерігала. Бесіда може охоплювати такі теми:

- попередні проблеми зі здоров'ям та їх поточний вплив;
- застосування ліків (рецептурних, безрецептурних і біологічно активних добавок);
- уживання психоактивних речовин (алкоголю, канабісу, снодійних препаратів, знеболювальних);
- здатність виконувати повсякденні справи;
- нетипові перепади настрою;
- порушення пам'яті, мовлення та впізнавання.

Ураховуючи все разом, лікар визначить, чи дійсно проблемою є ЛКП і чи його причина дозволяє вилікувати цей стан.

### **З ЛКП пов'язані деякі фактори ризику:**

- високий артеріальний тиск;
- депресія;
- недостатня фізична активність;
- відсутність соціальних контактів.

### **Що ви можете зробити, щоб допомогти в комплексному лікуванні ЛКП:**

- вести більш здоровий спосіб життя, зокрема висипатися, бути фізично активними та вживати багато фруктів, овочів і нежирних білків;
- долучатися до заходів або занять, у яких беруть участь інші люди;
- робити те, що стимулюватиме ваші розумові здібності — читати, складати пазли тощо;
- проаналізувати своє оточення та внести необхідні зміни, які зроблять ваше життя простішим, легшим і менш стресовим.



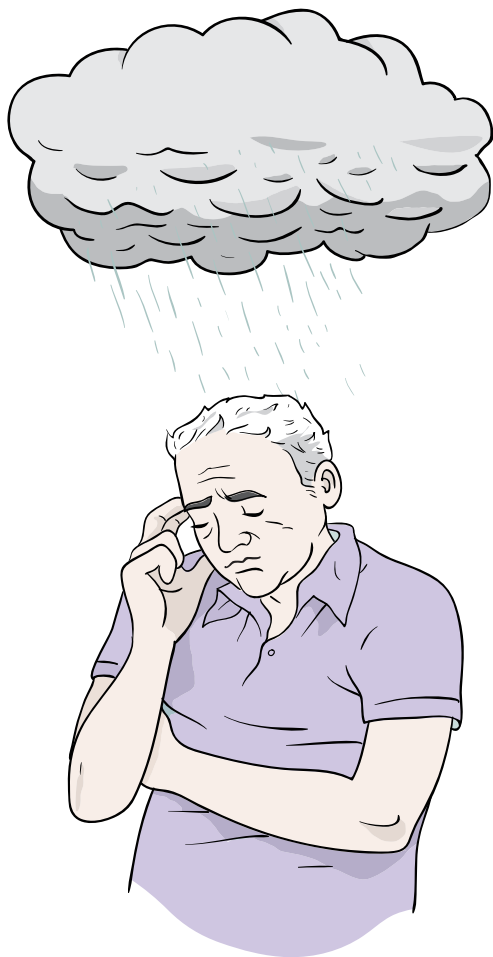
### **ЛКП може змінюватися із часом**

Ми точно не знаємо, що саме спричиняє ЛКП, але серед учених є думка, що воно може бути пов'язане з тими ж змінами в головному мозку, які викликають хворобу Альцгеймера та інші види деменції.

При цьому ЛКП не завжди призводить до деменції. Цей стан може залишатися без змін або навіть поліпшуватися із часом. Важливо щороку проходити огляд у лікаря для відстеження змін. Варто відзначити, що лише в невеликій частки людей із ЛКП, приблизно в 10—15 %, у подальшому розвинеться деменція.

# Депресія

У наш час значно поліпшилося вирішення нагальних проблем, пов'язаних із психічним здоров'ям. Завдяки спільним зусиллям асоціацій, медичних працівників і засобів масової інформації з'явилася готовність більш прямо й відверто говорити на цю тему. Від цієї нової прозорості виграють усі.



Важливо відрізнити нормальні коливання емоцій, які бувають у всіх, від стану апатії та млявості, який виникає частіше та, здається, не проходить.

## Чи може це бути депресія?

Люди, які страждають на депресію, можуть мати симптоми, подібні до деменції, а люди з деменцією можуть здаватися пригніченими, наче вони страждають на депресію.

Найперше слід відвідати лікаря, щоб пройти обстеження та виключити будь-які інші потенційні причини ваших симптомів, як-от захворювання щитоподібної залози.

## Депресія класифікується як розлад настрою і зазвичай характеризується такими хронічними симптомами:

- тривалі періоди смутку протягом дня;
- байдужість до занять, які раніше приносили задоволення;
- зміни апетиту, що призводять до збільшення або зменшення ваги;
- порушення режиму сну;
- неспокій або дратівливість;
- тривожність;
- почуття нікчемності;
- труднощі з мисленням або ухваленням рішень.



## Фізично ви можете відчувати:

- головні болі;
- утому;
- біль і болісні відчуття;
- розлади травлення або зміну апетиту;
- безсоння або порушення режиму сну.

**Таке поєднання психологічних і фізичних симптомів вважається депресією в людей із деменцією.** Коли цей стан починає заважати виконанню ваших повсякденних справ і обов'язків, а також вашим стосункам, це вже серйозно.

## Лікування

Для лікування депресії в людей, які живуть із деменцією, можуть застосовуватися антидепресанти. Лікар призначить якийсь препарат, який не матиме протипоказань до застосування з іншими ліками, які ви приймаєте.

Психотерапія також може виявитися корисною як можливість дати вихід усім почуттям. Лікарська таємниця дає вам можливість бути повністю відкритими й чесними.

Поєднання цих двох підходів часто має бажаний ефект — послаблення депресії та поліпшення самопочуття.

Світ терапії став відкритим для різноманітних підходів, до яких тепер належать психодинамічна, поведінкова, когнітивна й гуманістична терапія. До того ж є деякі нетрадиційні підходи, як-от масаж, акупунктура та зоотерапія, які також можуть забезпечити терапевтичну підтримку. Їх можна застосовувати як окремо, так і в поєднанні зі стандартною терапією. У будь-якому разі метою є надати вам інструменти й стратегії для подолання симптомів депресії.

Ніхто не обирає депресію. Це медичний стан. На пізніх стадіях деменції може бути трохи складніше підвищити свою мотивацію, навіть якщо родина й друзі активно підтримують вас.

Проте є ще багато приємних речей, які можна зробити, щоб пожвавити свій день, наприклад послухати музику або аудіокнигу, побути з людьми, які вам небайдужі, занурити ноги в прохолодну воду або смачно повечеряти в добрій компанії. **Якщо якісь двері зачиняються, то просто відчиніть їх знову.**

# Делірій

Є два поширені підходи до розуміння делірію. Один із них стосується стану, який у багатьох людей асоціюється із цим словом і який можна описати як «шалено щасливий». Цей вислів указує на посилене радісне збудження, не характерне для вашої повсякденної поведінки. Через це вам навіть може бути важко говорити або ясно мислити. Інший випадок — це коли хвороба призводить до посиленого почуття розгубленості, що знову ж впливає на вашу здатність говорити або мислити зв'язно. При цьому, коли ці крайнощі відбуваються за складних чи важких обставин, треба запитати себе, чи можна застосувати до вас друге визначення.



## Чи можливо, що це делірій?

Делірій — це стан, що характеризується сплутаністю думок, погіршеним усвідомленням оточення, порушенням пам'яті або суджень, нескладною мовою та замкненою або ворожою поведінкою. Без сумніву, ви вже не вперше чуєте про ці симптоми. Тож не дивно, що делірій часто можуть помилково прийняти за деменцію.

Проте є відмінні характеристики, які відрізняють делірій.

**Він може початися раптово.** Делірій може розвинутися за кілька годин чи днів. Різкі перепади настрою або неспокій є поширеними першими ознаками.

**Тривалість:** зазвичай делірій триває кілька днів або тижнів, а ступінь тяжкості симптомів може сильно коливатися вдень і вночі.

**Причини:** делірій часто виникає в людей, які страждають від таких проблем:

- раніше діагностована деменція;
- синдром відміни ліків, алкоголю або наркотиків;
- зневоднення;
- інфекція;
- попередня черепно-мозкова травма;
- гостра травма або хвороба, що викликає біль;
- брак сну.

**Переважно делірій є оборотним і тимчасовим станом.** Після виявлення та лікування першопричини делірію прогноз зазвичай сприятливий — повне або майже повне одужання.

**Делірій і деменція:** у людей із деменцією можуть виникати напади делірію. Будь-яка раптова зміна поведінки, подібна до описаного вище, повинна спонукати вашого партнера з догляду негайно звернутися до лікаря. Чим раніше ви отримаєте лікування, тим швидше делірій відступить.

**Іноді відповідь проста.** Через відсутність слухового апарату в нормальному робочому стані або окулярів ви можете втратити орієнтацію, розсердитися або замкнутися в собі. Нездатність нормально бачити або чути засмутила б будь-кого. Якщо ви не можете зробити це самостійно, попросіть свого партнера з догляду періодично перевіряти батарейки в слуховому апараті та відводити вас на щорічний візит до окуліста.

## Як ваші партнери з догляду можуть допомогти в комплексному лікуванні делірію після того, як буде визначено й проліковано його причину:

- часто ненав'язливо нагадувати, де ви перебуваєте та що відбувається;
- говорити заспокійливим і м'яким тоном;
- переконатися, що ви добре їсте й достатньо п'єте, це допоможе вам одужати;
- супроводжувати вас під час виконання якоїсь фізичної активності, бо вона також допоможе вам швидше стати на шлях до одужання;
- зробити оточення максимально комфортним і звичним для вас, якщо ви тимчасово перебуваєте не вдома. Сімейні фотографії, рослини або ваша затишна ковдра допоможуть зробити приміщення менш лячним.



Хоча ми часто прагнемо постійності в житті, щоб мати відчуття стабільності, ми також можемо порадіти, що деякі речі швидко минають. У разі правильного лікування більшість випадків делірію можуть бути короткочасними.

# Алкогольна деменція

Більшість дорослих не замислюючись насолоджуються алкогольними напоями. Це може бути келих (чи два) вина за вечерею, пляшка (чи дві) пива під час перегляду матчу або вишуканий коктейль (чи парочка) з особливої нагоди, та в будь-якому разі бажання відчувати дух моменту часто йде пліч-о-пліч зі вживанням улюбленого напою. Та якщо ви не можете насолоджуватися такими моментами без келиха в руці, не тягнучись раз по раз до пляшки, настав час обміркувати ситуацію. І якщо сплутаність свідомості, провали в пам'яті та галюцинації стали звичними наслідками випивки, то, можливо, варто замислитися, чи це вже не просто похмілля.



## Чи може це бути алкогольна деменція?

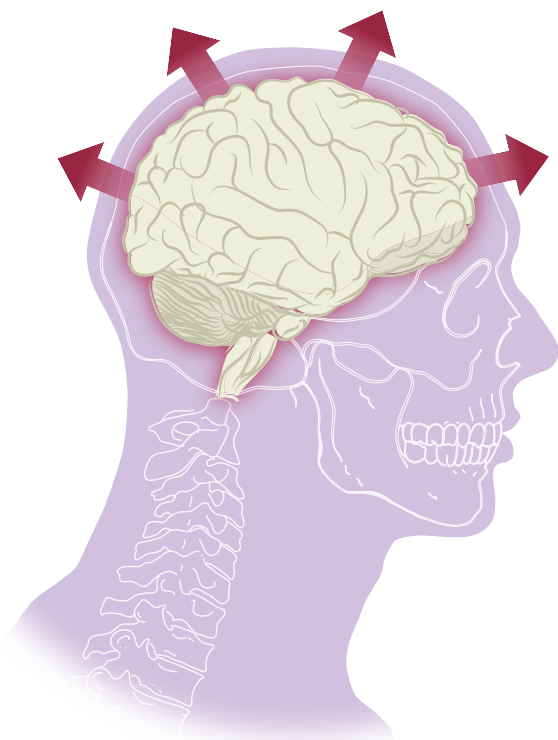
**Рекомендації щодо вживання алкоголю.** Щоб знизити довгострокові ризики для здоров'я, пов'язані з алкоголем, більшість урядів включно з канадським визначили стандарти й межі того, що вважається безпечним уживанням алкоголю.

- 10 порцій алкоголю на тиждень, але не більш ніж дві порції на день, для жінок.
- 15 порцій алкоголю на тиждень, але не більш ніж три порції на день, для чоловіків.
- У тижні мають бути дні, коли ви взагалі не п'єте, щоб у вас не сформувалася звичка.

Надмірне вживання алкоголю або запої протягом тривалого часу можуть призвести до розвитку алкогольної деменції. Це вважається рідкісною формою деменції.

## Її ще називають синдромом Верніке-Корсакова

Вона поєднує в собі два синдроми, які по-різному впливають на мозок і тіло.



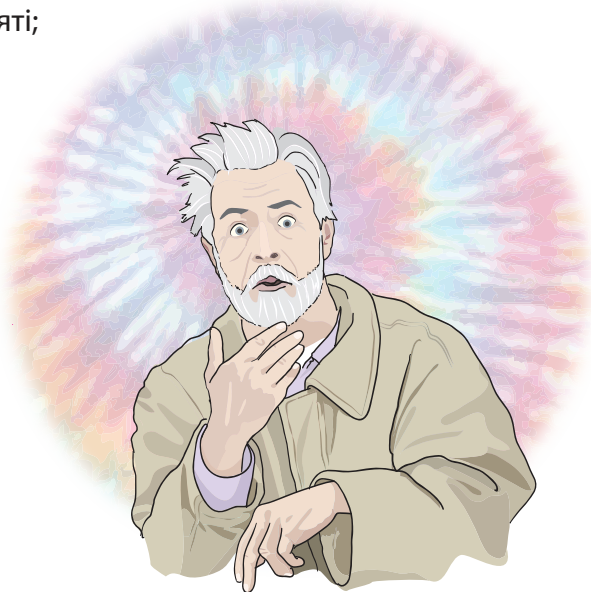
**Енцефалопатія Верніке** зазвичай передує синдрому Корсакова. Надлишок алкоголю в організмі заважає тому належним чином зберігати тіамін (вітамін В1) і доставляти цю цінну поживну речовину до мозку, що призводить до його набряку й пошкодження. Потрібна організму кількість не втримується, і занадто багато вітаміну В1 виводиться із сечею, залишаючи вас із дефіцитом цієї необхідної речовини. До симптомів належать:

- сплутаність свідомості, дезорієнтація та часткова втрата пам'яті;
- неконтрольовані рухи очей і проблеми із зором;
- порушення рівноваги, що призводить до хиткої ходи й утруднення ходіння, причому можливе також тремтіння;
- відсутність енергії.

**Синдром Корсакова** розвивається як наступна фаза енцефалопатії Верніке, якщо запізнитися з лікуванням. Він призводить до більш тривалих станів із поєднанням відомих симптомів деменції:

- утрата короткочасної пам'яті;
- труднощі з обробкою інформації;
- повторюваність у мовленні;
- галюцинації.

На відміну від більшості інших форм деменції, у цьому разі симптоми розвиваються дуже швидко та потребують негайної медичної допомоги.



Для отримання **точного діагнозу енцефалопатії Верніке** можуть потребуватися такі обстеження:

- збір повної історії хвороби;
- ретельний медичний огляд;
- офтальмологічне обстеження;
- оцінювання ходи;
- аналізи крові для оцінювання функції печінки й нирок.

Щоб установити **точний діагноз синдрому Корсакова**, буде проведено деякі з тих самих тестів після того, як ви не будете вживати алкоголь упродовж приблизно двох тижнів. Це дозволить визначити ваш базовий фізичний стан без алкоголю.

Чим швидше ви отримаєте лікування, тим більше шансів не допустити переходу хвороби на стадію синдрому Корсакова. У багатьох випадках така ситуація призведе до потрапляння у відділення невідкладної допомоги.

## Лікування передбачає:

- застосування великих доз вітаміну B1, можливо, спочатку внутрішньовенно;
- збалансоване харчування з високим умістом мінералів і вітамінів;
- підтримання належного водного балансу організму;
- повну відмову від алкоголю — це найважливіший аспект лікування.



**Професійна допомога.** Обов'язковою умовою одужання від цього стану є відмова від уживання алкоголю. Для цього вам знадобиться допомога. Розгляньте варіанти, які може запропонувати медичний працівник, психолог із лікування залежності, група підтримки або всі ці спеціалісти. Повне видужання може зайняти до року. Ці люди будуть поряд, щоб зміцнити вашу силу волі й бажання здійснити цю велику зміну в житті.

## Хороші новини

Раннє лікування може всунути деякі або більшість симптомів. Крім того, ви, ймовірно, відзначите поліпшення в інших аспектах свого життя, зокрема в стосунках, на роботі та у виконанні повсякденних завдань.

# Безпека вдома й поряд із домом

Один зі способів установити контроль над ситуацією полягає в гарантуванні безпеки свого дому як усередині, так і зовні. Важливо створити для себе організоване, незахаращене та спокійне середовище. Можливо, для вас це місце, де слід носити спортивні штани й бажано різні шкарпетки. Ви можете багато чого зробити зараз для облаштування свого простору таким чином, щоб ви почувалися комфортно й затишно.

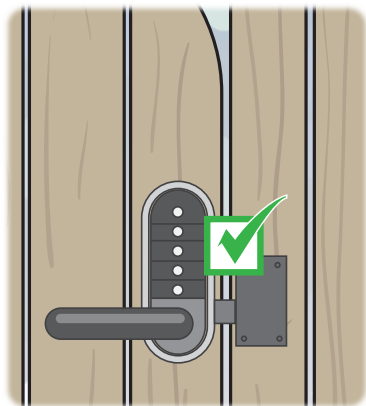
Озирніться навколо й подумайте, що ви хотіли б залишити як є, а що воліли б змінити. Зробіть такий проєкт — це буде можливість добре провести час із родиною. Це дозволить вам і надалі робити те, що ви хочете, і якомога довше зберігати самостійність. Це добре для вашого морального духу та відчуття впевненості у власних силах.

Наведені тут корисні рекомендації також допоможуть зменшити ризик падінь і травм для вас і ваших близьких.



# Безпека надворі

Ще більше радійте безтурботним літнім дням, подбавши про безпеку для всіх, особливо якщо ваше місце відпочинку розташоване у вас удома чи на подвір'ї. Якщо ці поради можна застосувати до вашого будинку:



- установіть захисну огорожу навколо заднього двору й басейну;
  - установіть замок на дверях чи хвіртці, що ведуть на задній двір;
  - слідкуйте за тим, щоб трава була акуратно скошена;
  - обріжте всі гілки, що низько звисають;
  - установіть на ганку або веранді ліхтарі з датчиками руху;
- установіть поручні на всіх сходах на веранді;
  - зберігайте інструменти, садове приладдя та гострі предмети в недоступних місцях;
  - перевірте, чи немає бруківки, що хитається, каміння, що стирчить, оголеного коріння дерев або ям, які створюють небезпеку спотикання;
  - Не залишайте без нагляду деякі речі, як-от антимоскітні свічки, ліхтарі, вогнища або мангали.

Підтримуйте безпеку взимку, належним чином розчищаючи від снігу всі ділянки навколо свого будинку включно з під'їзною дорогою, сходами й пішохідними доріжками. Також слід:

- прибрати лід і посипати слизькі місця сіллю або піском;
- переконатися, що поручні міцно закріплені та не хитаються.



# Усередині житла

## Вітальня

Якщо ваше крісло занизьке, покладіть на нього подушки. Так вам буде легше сідати та вставати.

Укоротіть штори, якщо їхній низ лежить на підлозі.

Розставте меблі так, щоб ви могли легко пройти, ні на що не нашттовхнувшись.



Зверніть увагу, чи немає пледів або подушок, які можуть зісковзнути з дивана на підлогу.

Не залишайте взуття розкиданим по кімнаті, навіть біля входу. Прибирайте його в шафу, як тільки заходите.

Приберіть або закріпіть будь-які речі, через які можна перечепитися, наприклад килим із пошарпаними або скрученими краями, а також закріпіть електричні дроти.

Подивіться, як уберегтися від гострих кутів меблів.

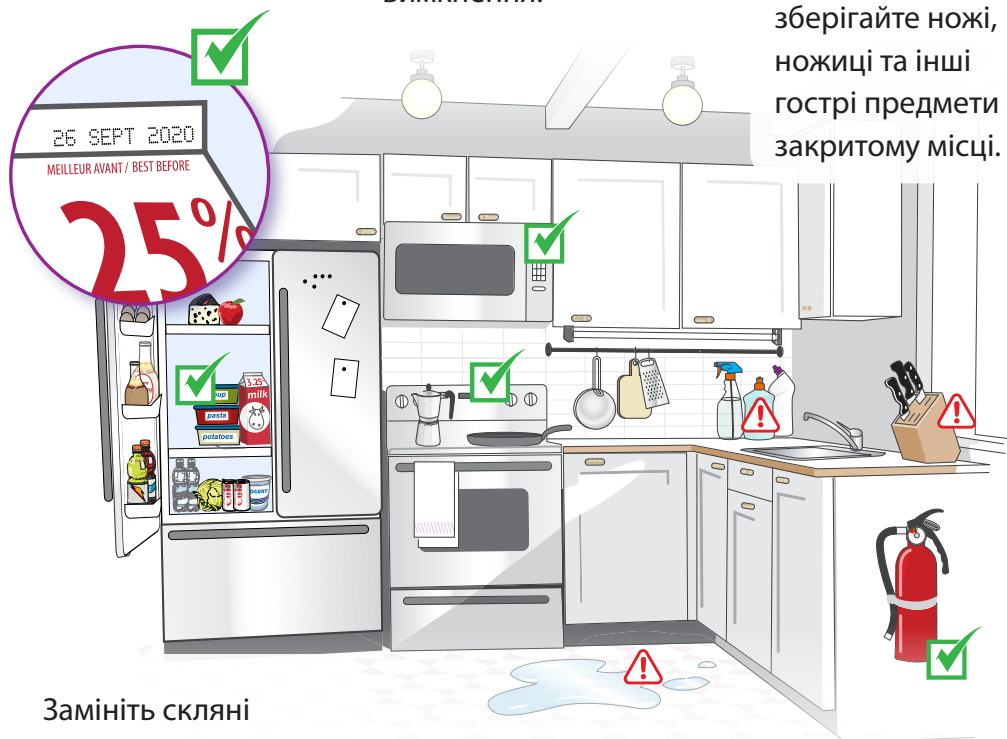
## Кухня

Перевіряйте терміни придатності продуктів у холодильнику, морозильній камері та коморі. Викидайте все, що прострочено.

Деякі великі й малі електроприлади можуть спричинити пожежу або травму. Це мікрохвильова піч, електропіч, плита, духовка й навіть кавоварка. Користуйтеся приладами, які мають функцію автоматичного вимкнення.

Безпечно зберігайте побутову хімію та ліки в закритому місці, щоб не допустити випадкового ковтання чи вживання.

Безпечно зберігайте ножі, ножиці та інші гострі предмети в закритому місці.



Замініть скляні контейнери на прозорі пластикові та наклейте на кожний етикетку. Вони легші та не розіб'ються.

Не носіть одяг із довгими або широкими рукавами, коли готуєте біля конфорок.

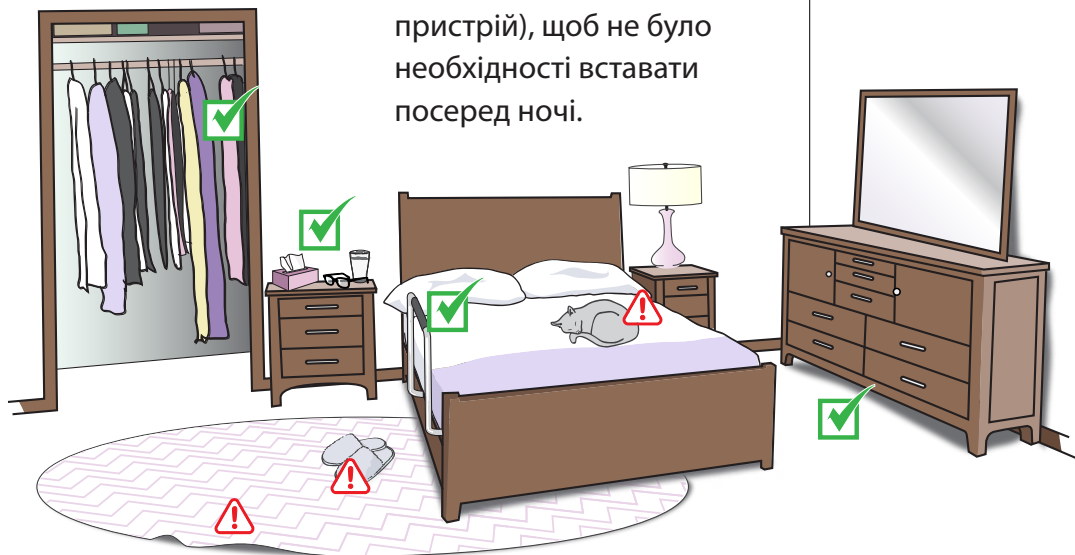
Відразу прибирайте воду, якщо вона проллється на підлогу.

Зберігайте вогнегасник у легкодоступному місці в нижній шафі.

Використовуйте відкривачку, якщо вона у вас є, для банок, що важко відкриваються, щоб уникнути можливого розбиття скла.

## Спальня

Використовуйте неслизькі шкарпетки або капці.



Покладіть на тумбочку те, що вам може знадобитися вночі, наприклад пляшку води, серветки, льодяники для горла, ручку й блокнот або телефон (і зарядний пристрій), щоб не було необхідності вставати посеред ночі.

Переконайтеся, що між вашим ліжком, шафою та комодом є вільний прохід.

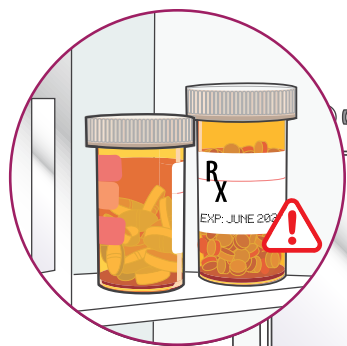
Робіть генеральне прибирання в будь-яку пору року. Це може бути гарною можливістю, щоб переглянути свій гардероб і віддати, відкласти або викинути речі, які ви більше не носите. Коли все буде прибрано, буде легше знайти те, що потрібно, і підібрати вбрання на кожен день.

Подумайте, чи не варто встановити простий поручень для ліжка, який уставляється між матрацом і пружинним блоком, щоб вам було легше сісти без сторонньої допомоги.

Щоб уникнути падінь уночі, не залишайте на підлозі біля ліжка капці, одяг, подушки чи інші предмети. Не тримайте в кімнаті килимки та домашніх тварин.

## Ванна кімната

Установіть настінні поручні у ванні та біля унітаза.



Спробуйте губку чи мочалку з довгою ручкою, щоб дістатися до важкодоступних місць.

Установіть ручну душову лійку. Це полегшує контроль і дозволяє робити менше зайвих рухів у ванні. Крім того, з такою лійкою можна буде митися сидячи, а не тільки стоячи.

Установіть нічник у ванній кімнаті.

У разі зберігання ліків у ванній кімнаті вони піддаються впливу вологи. Найкраще тримати їх у кухонній шафі або в тумбочці біля ліжка.

Переконайтеся, що ваша шторка для душу має обтяжений низ, щоб вода не проливалася на підлогу.

Подумайте, чи не варто придбати стілець для ванни, щоб ви могли зручно сидіти під час миття.

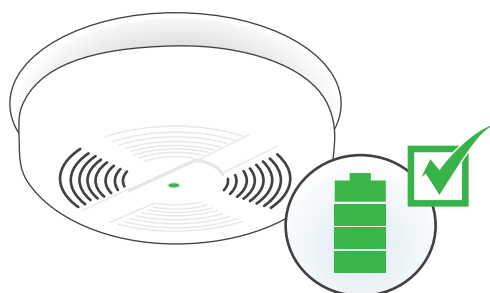
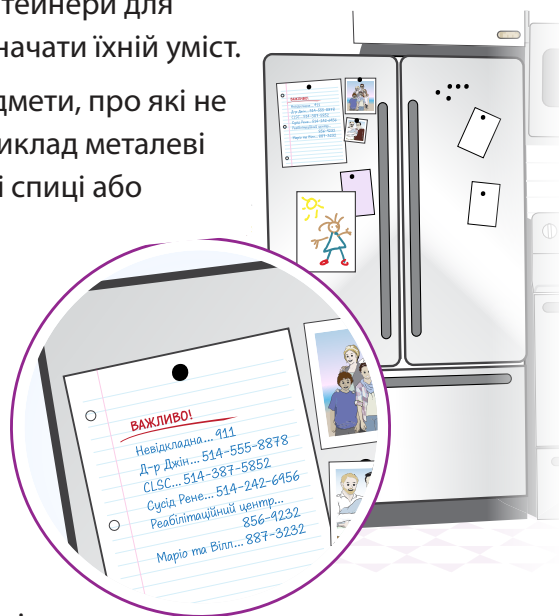
Купіть кілька протиковзких наклейок або стрічок, щоб упевненіше стояти у ванні або душовій кабінці.

Використовуйте протиковзкі килимки для ванни, щоб не впасти, коли будете вилізати з ванни або стояти перед дзеркалом.



## Загальні поради

- Відведіть окремі місця, де ви будете класти кошики для білизни, пакети з продуктами або пакунки, щоб не захаращувати кімнати й коридори.
- Виставте на всіх годинниках у будинку однаковий час, щоб уникнути плутанини.
- Використовуйте прозорі контейнери для зберігання, щоб швидко визначати їхній уміст.
- Зверніть увагу на гострі предмети, про які не завжди можна згадати, наприклад металеві гачки на рівні очей, в'язальні спиці або декоративні елементи на консольному чи журнальному столику.
- Розмістіть записки з іменами й телефонами контактних осіб великими літерами по всьому будинку, наприклад на холодильнику, біля вхідних дверей або на тумбочці біля ліжка.



**БАТАРЕЯ**

- Переконайтеся, що датчики диму й чадного газу (CO<sub>2</sub>) працюють належним чином і періодично перевіряйте батарейки.

- Майте під рукою аптечку, можливо, у кількох кімнатах.
- Установіть нічники в усіх коридорах.
- Замість рідких або порошкових пральних засобів оберіть засоби у вигляді зручних одноразових капсул. Вони дуже прості у використанні, легкі та не проливаються.

## Попросіть інших:

- пересвідчитися, що їхнє приміщення буде безпечним для вас, коли ви будете їх навідувати;
- після використання класти речі на місце у вас удома (пульт дистанційного керування, ключі, чашки й тарілки тощо).



На самому початку цього посібника ми сказали, що хочемо добре подбати про вас. Частково це означає також спонукати вас самих дбати про себе. Ви знаєте цю приказку: «Не все крутиться навколо тебе». Та це зовсім не так.

«У мене є родич, у якого, здається, хвороба Альцгеймера. Цей [семінар] став для мене відкриттям. Я усвідомлюю, що мені ще багато чому треба навчитися» .

— Учасник семінару, Освітня програма Макгілла з питань деменції

## Водіння автомобіля

Ніщо не дарує таке відчуття свободи, як перспектива керування автомобілем. Воно виникає, коли вам вручають ту саму пластикову картку, що свідчить про вашу незалежність. А коли почнеш водити, то вже не хочеться зупинитися. Це пристрасть на все життя. Тобто, поки хтось не скаже, що треба зупинитися... і не забере ключі.

### Припинення водіння

Треба бачити й розуміти дорожні знаки, передбачати сигнали світлофора, упевнено тримати ногу на педалі акселератора чи гальма, стежити за діями інших автомобілів, пішоходів і велосипедистів... Стільки деталей під час керування автомобілем вимагають повної уваги та хороших рефлексів. Деменція впливає на ці навички, оскільки пам'ять, сприйняття глибини, швидкість психологічних і фізичних реакцій можуть змінюватися або погіршуватися.



## Ознаки того, що ваша здатність до водіння могла постраждати:

- ви ігноруєте дорожні знаки, їдете занадто швидко або занадто повільно;
- ви не включаєте сигнали повороту або не перевіряєте сліпі зони;
- ви загубилися, прямуючи до знайомих місць;
- вам не вистачає впевненості в собі та потрібно часто зупинятися на узбіччі;
- ви робите небезпечні маневри посеред дороги або у визначених зонах шкіл чи лікарень;
- ви часто наїжджаєте на бордюр або виїжджаєте на тротуар;
- вас штрафують за порушення правил повороту або неповну зупинку;
- ви плутаєте педалі газу й гальма;
- ви скаржитеся на те, що інші водії часто сигналять вам;
- ви уникаєте водіння в погану погоду або вночі.

Як тільки ви або партнер із догляду помітите будь-яку з вищезазначених проблем, ви разом зобов'язані вжити необхідних заходів, щоб більше не пускати вас за кермо.

## Рішення здати водійське посвідчення

**Поговоріть про це з рідними й друзями.** Беріть активну участь в ухваленні рішення. Отримання водійського посвідчення було важливим моментом у вашому житті, а його втрата стане серйозною зміною.

**Щодо водіння недалеко від дому.** Ви можете наполягати на тому, що тепер ви будете їздити тільки недалеко, але більшість аварій трапляється саме поруч із домом.

**Поговоріть зі своїм лікарем.** Лікарі мають моральний обов'язок повідомляти про кожного, хто має медичний стан, який може вплинути на безпеку водіння. Ваші ліки також можуть впливати на пильність і час реакції та спричиняти сонливість, запаморочення або нечіткість зору.

**Запитайте думку професіонала,** який проведе об'єктивне оцінювання водіння, якщо така можливість є.

**Перевірте політику вашої провінції, штату або країни.** Ці правила регулюють безпеку дорожнього руху й містять настанови щодо старших водіїв, щоб забезпечити їхню відповідність вимогам.

Наприклад у Квебеку Société de l'assurance automobile du Québec (Квебекська автомобільна страхова компанія) вимагає проходити медичний огляд і перевірку зору за шість місяців до досягнення 75 та 80 років і кожні два роки після цього. Це робиться для того, щоб переконатися, що людина може безпечно керувати автомобілем, не наражаючи на небезпеку себе та інших. На додаток до інших необхідних обстежень також буде записано вашу історію хвороби та призначені ліки.

## Що далі

Є багато інших варіантів пересування. Мета полягає не в тому, щоб прив'язати вас до дому, а в тому, щоб уберегти вас від небезпеки. До таких варіантів належать:



- користуйтеся послугами таксі, спільними поїздками, громадським транспортом або транспортом для осіб з інвалідністю;
- залиште свій автомобіль і попросіть інших людей возити вас;
- скористайтеся послугами водія-волонтера або трансфером від волонтерської служби;
- просіть друзів чи родичів підвозити вас. Хоча деякі поїздки можуть бути спонтанними, створіть розклад звичайних поїздки, наприклад до продуктового магазину або торгового центру.

Якщо ці варіанти для вас не є легкодоступними, розгляньте можливість здійснення покупок через Інтернет та різноманітні служби доставки.

# Блукання

Людина може просто блукати... або заблукати. Можливість заблукати — це небезпечна реальність, яка може негативно вплинути на людину з деменцією. Хоча найчастіше така небезпека спостерігається на пізніх стадіях, це може статися в будь-який час. Зазвичай це показник зниження здатності розпізнавати час, знайомі обличчя або місця.



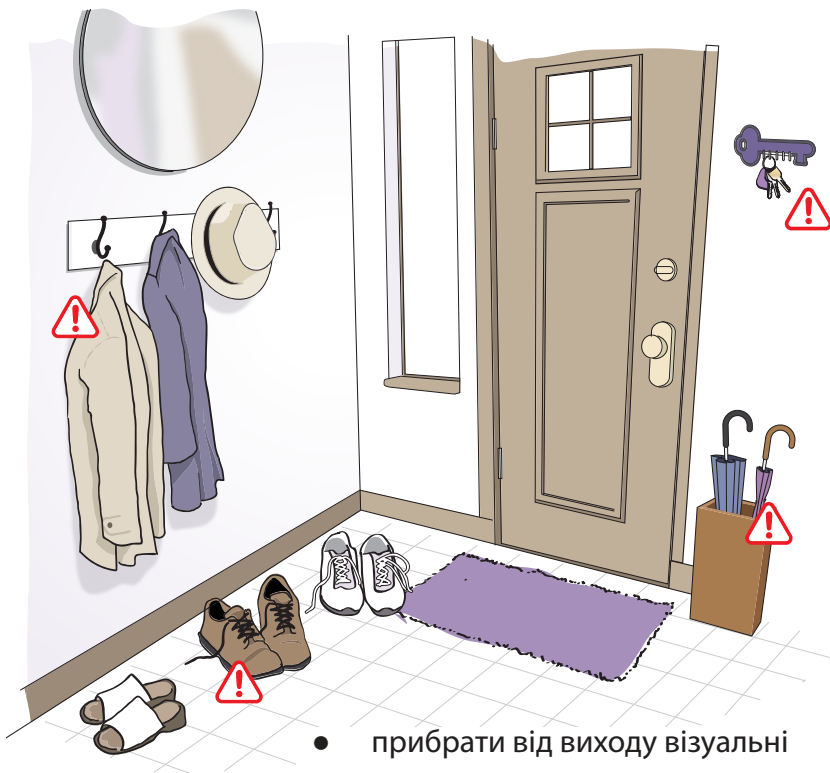
## Багато чого може спровокувати блукання:

- переконання, що вам потрібно дотримуватися старого графіка роботи;
- надмірне збудження або тривожність;
- нерозуміння того, де ви перебуваєте або де живете;
- намагання знайти щось або когось знайомого;
- відчуття нудьги або неспокою;
- дискомфорт або біль включно з відчуттям голоду або спраги;
- побічна дія препарату;
- нерозтрачена енергія від сидіння більшу частину дня;
- намагання полегшити скутість або біль у суглобах, стегнах або спині.

Ви можете блукати будинком **активно** (це виглядає як цілеспрямована ходьба) або **пасивно** (таке блукання виглядає більш безцільно й розсіяно). Це не страшно. Проте блукання може сильно стривожити ваших партнерів із догляду, коли ви виходите на вулицю самі, нікого не попередивши. Ви можете легко загубитися, оскільки ваше почуття орієнтації порушене, а також у вас можуть бути проблеми з комунікацією чи фізичні обмеження. Тоді на перший план виходить турбота про вашу безпеку й добробут.

## Ваші партнери з догляду можуть вам допомогти:

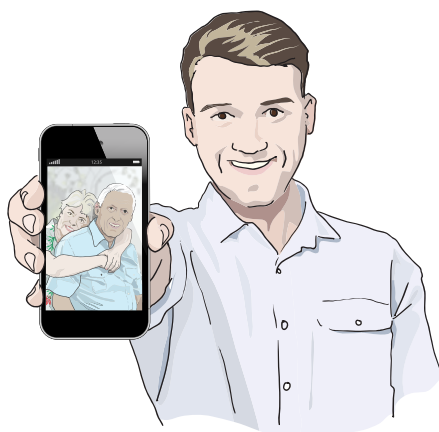
- визначити, чи є якась закономірність: чи таке з вами буває в певний час доби або після певної події;
- заохотити до фізичної активності для зняття стресу;
- попросити вас допомогти з хатніми справами, якщо відчувають, що ви почуваетесь неспокійно;
- підтримувати ваш звичний розпорядок дня, щоб ви не нервували;
- використати фотографії та особисті речі для створення знайомої обстановки та запевнення в тому, що ви в безпеці;
- залишити вас у спокої, якщо ваші блукання будинком нешкідливі;



- прибрати від виходу візуальні натяки на зразок пальта, парасольки, черевиків або ключів.

Коли симптоми прогресуватимуть і у вас частіше виникатиме нестерпне бажання вийти на вулицю, вашим партнерам із догляду може знадобитися вжити додаткових заходів безпеки. **Вони можуть бути такими:**

- замикати двері кожного разу, коли ви входите й виходите;
- установити на двері дзвіночок, який дзеленчатиме, коли двері відкриваються;
- попросити вас носити GPS-пристрій для визначення місцезнаходження;
- повідомити сусідів про вашу схильність до блукання, бо чим більше небайдужих очей дивиться за вами, тим краще;
- не допустити, щоб ви знову заблукали, розібравшись, як і чому ви пішли;
- поговорити з іншими партнерами з догляду та попросити надати підтримку, ідеї та рекомендації;
- вести журнал місць, які ви любите відвідувати;
- перевірити процедуру, що застосовується у вашому будинку для літніх людей у разі, якщо хтось загубиться (у відповідних випадках);
- мати під рукою вашу свіжу фотографію, щоб у разі потреби надати її органам влади.



**Рекомендуємо зареєструватися в програмі MedicAlert® Safely Home®.**

Фундація MedicAlert Foundation Canada в партнерстві з Канадським товариством допомоги людям із хворобою Альцгеймера (Alzheimer Society of Canada) разом розробили унікальний браслет MedicAlert, на якому зазначено ваше захворювання та номер цілодобової гарячої лінії екстреної допомоги. Якщо зателефонувати за цим номером, служби швидкого реагування або поліція зможуть отримати доступ до вашої повної історії хвороби та контактних даних на випадок екстрених ситуацій.



# Технологічні та інші інструменти

Світ змінюється. Пам'ятаєте, коли слово «мережа» застосовували лише до телебачення? Але потім Інтернет змінив УСЕ. Це така собі королева-мати всіх мереж.

Увесь світ прийшов до вас додому, і це призвело до появи спеціалізованих ринків і товарів, які інакше могли б бути недоступними для вас. І це дуже сильно вплинуло на світ хворих на деменцію. Зараз існує багато речей, які можуть полегшити ваше життя з деменцією, допомогти вам довше зберігати самостійність і зменшити свою залежність від інших. Щодня самостійно обираючи щось для себе, ви більш яскраво відчуватимете сенс життя та власну індивідуальність.



# Розгляньмо варіанти

## Віртуальні помічники

Ці помічники розпізнають ваш голос і за вашими командами виконують найрізноманітніші завдання. Якщо вам комфортно користуватися такими пристроями, вони можуть значно допомогти з домашніми справами й спростити вам життя, наприклад:

### Практичні послуги:

- відрегулювати температуру, встановлену для обігрівача або кондиціонера;
- відкрити двері гаража;
- увімкнути й вимкнути світло;
- замкнути й відімкнути вхідні двері;
- скласти щотижневі списки покупок для супермаркету, аптеки та будь-якого іншого магазину.



### Заняття та розваги:

- вони готові вдень і вночі відповідати на всі ваші запитання;
- повідомляють час і який сьогодні день;
- допоможуть спланувати вбрання, повідомивши, яка погода надворі;
- можуть грати в усілякі ігри або навіть розповідати анекдоти;
- дозволяють увімкнути улюблені мелодії або послухати подкасти;
- допоможуть розгадати кросворд;
- дозволяють установити голосові нагадування про прогулянки, завдання, зустрічі або графік приймання ліків;
- дозволяють замовити їжу з доставкою або на виніс — уявіть, скільки нових страв ви зможете скуштувати.

## GPS-локатори

Якщо ви заблукаєте, ці пристрої сповістять ваших рідних і повідомлять їм, де ви є. Якщо ви та ваші партнери з догляду погодитеся використовувати цей тип пристрою, це може значно збільшити вашу самостійність і зменшити їх стрес і тривогу, коли ви не вдома.



## Трекери для пошуку речей

Прикріпіть маленький брелок до найважливіших речей, наприклад ключів, гаманця або портмоне. Якщо ви їх загубили, просто натисніть кнопку на пульті, і річ подасть звуковий сигнал, ніби кажучи: «Ось я».

## Відеоконференції

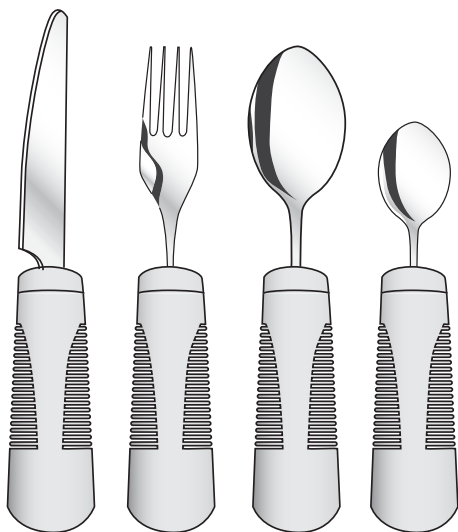
Кількома швидкими клацаннями на телефоні або комп'ютері ви можете завантажити програми, багато з яких безкоштовні, щоб розпочати відеочат. Це означає, що ви можете віртуально зустрітися зі своїм лікарем, терапевтом, групою підтримки, а також рідними й друзями. Це майже так само чудово, як і особиста присутність. А в ті дні, коли погода особливо паскудна або ви надмірно втомлені, ви будете вдячні, що можна залишитися вдома та все ж таки з'явитися на всі назначені зустрічі.



# Інші інноваційні інструменти, що допомагають у повсякденному житті

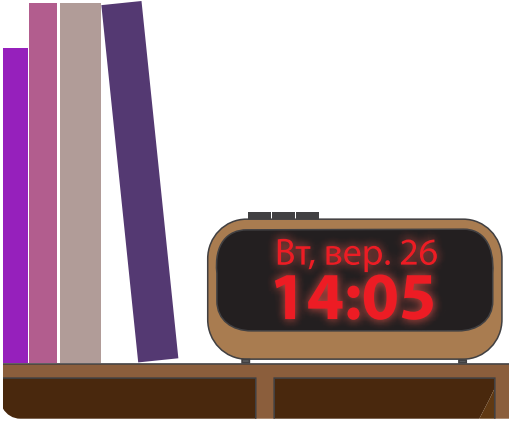
## Ходіть без проблем

- Шнурки заважають? Вибирайте взуття без шнурків або на липучках. Переконайтеся, що воно не слизьке й має товсту устілку.
- Придбайте ріжок для взуття з довгою ручкою, щоб було зручніше взутися, не нахилиючись.



## Їсти подано

- Адаптивні столові прибори з більшими ручками з протиковзким покриттям.
- Посуд із протиковзкими ніжками, щоб тарілки не ковзали по столу.
- Порційний посуд із високими бортиками, щоб було зручніше зачерпувати їжу.
- Кружки з двома ручками.



## Саме вчасно

Годинники з великим шрифтом, які показують не тільки час. На них можна одразу побачити день тижня, повну дату із зазначенням місяця і року та навіть період доби — ранок, день або ніч.

## Удома все має бути велике

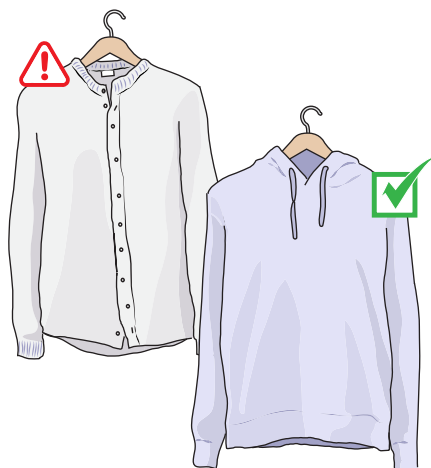
- Великі настінні календарі
- Пульти дистанційного керування з великими кнопками
- Лупи
- Великі та яскраві дозатори для таблеток
- Телефони з великими кнопками, які підсвічуються, коли вам хтось телефонує
- Телефони з посиленням звуку, щоб ви ніколи не пропустили дзвінок. Деякі з них також мають функцію шумозаглушення для усунення всіх непотрібних фонових звуків.
- Великі таблички на двері, які позначають різні приміщення
- Реалістичні великі зображення, які позначають уміст буфетів і шаф



## Одяг для успіху

Ці поради допоможуть вам стати більш самостійними у виконанні цього щоденного ритуалу та не нехтувати ним. Крім того, ви зможете додати кілька нових речей до свого гардероба, щоб відчувати, що ви одягаєтеся у власному стилі:

- Обирайте вільний верх без гудзиків чи блискавок. Тоді його можна просто натягнути через голову.
- Використовуйте пояси, що зав'язуються, щоб не мати клопоту з пряжкою ремня.
- Доповніть свій образ яскравими шарфами, які можна легко накинути на плечі або на шию.
- Вибирайте шорти-боксери замість звичайних трусиків.
- Спробуйте бюстгальтери із застібною спереду, тому що їх легше надягти й застебнути.



## Напохваті

Зберігайте речі, якими користуєтеся щодня або щотижня, у нижніх шафках або шухлядах, щоб мати можливість швидко їх дістати без сторонньої допомоги.

Немає сумнівів, що передові технології в цілому, а також спеціальні винаходи, призначені для вирішення повсякденних медичних питань, багато в чому поліпшать ваше життя. А виконання простих, практичних порад позбавить вас від необхідності навмання шукати рішення в повсякденних ситуаціях. Скористайтеся позитивною стороною технологій і змусьте їх працювати на вас.

# Активне планування наперед

«Сьогодні хтось сидить у затінку, бо колись давно хтось посадив дерево».

— Воррен Баффет

Планування — це добре. А добрий план ураховує, що можуть статися непередбачувані події. Усе може піти не так, як очікувалося, і люди можуть поводитися не так, як передбачалося. І до цього треба бути готовими.

## Підготовка

Кожному може раптово знадобитися виїхати з дому, якщо виникне невідкладна ситуація. Якщо зібрати комплект речей першої необхідності, ви зможете швидко діяти, не забувши нічого важливого. Використайте водонепроникні пакети, щоб зберегти речі в сухості й безпеці. Цей додатковий запобіжний захід може виявитися корисним.



### У цей комплект можуть входити такі речі:

- змінний одяг і взуття;
- запасні ключі, окуляри, слухові апарати й ліки;
- копії фінансових, офіційних і страхових документів, а також контактні дані партнерів із догляду;
- їжа, вода в пляшках і необхідні засоби гігієни.

# Фінансовий і правовий захист

Якщо ви заздалегідь сплануєте свій фінансовий і правовий захист, це забезпечить душевний спокій вам і вашій родині. Є кілька документів, які гарантують виконання ваших побажань.



## Довіреність

Цей документ стосується лише майна та вповноважує особу, якій ви довіряєте, займатися різноманітними повсякденними фінансовими справами, як-от оплата щомісячних рахунків, оренди або іпотеки. Довіреність дає повноваження особі здійснювати банківські операції від вашого імені, наприклад знімати або переказувати гроші. Хоча ви, можливо, ще здатні самі ухвалювати ці рішення, довіреність уповноважує одного або кількох ваших партнерів із догляду вирішувати ці питання, поки ви приділяєте всю увагу власному добробуту. Цей документ повинен бути засвідчений нотаріусом, щоб набрати чинності.

Банківські правила відрізняються в різних регіонах країни, тому, якщо ви хочете скласти просту довіреність у своєму банку, бажано порадитися з працівниками місцевого відділення, щоб переконатися, що це можливо. Хоча таку довіреність може бути простіше зробити, усе ж таки нотаріально посвідчена довіреність є кращою, і рекомендується скласти саме її.

## Заповіт і волевиявлення

Коли хтось помирає, заповіт слугує офіційним документом, де зазначено, як людина хоче розподілити своє майно. Якщо ви складете перелік свого майна (будинок, речі в будинку, заощадження тощо) і боргів (іпотека, позики, кредитні картки тощо), це все спростить, коли настане час розподіляти спадщину.

Знову ж таки, у кожному регіоні діють свої закони. Перевірте сайти місцевих органів влади, щоб дізнатися про різні прийнятні юридичні форми, які може мати заповіт. За можливості зверніться до нотаріуса або адвоката, щоб скористатися юридичною порадою та уникнути плутанини, яка може призвести до конфлікту між членами сім'ї.

**Заради кращого планування** зберіть і зберігайте всі важливі документи в одному місці та повідомте про це місце довіреному партнеру з догляду. До таких важливих даних мають уходити номери банківських рахунків і кредитних карток, страхові поліси, документи щодо інвестицій, позик або пенсійних планів.

## Мандат на захист

Цей офіційний документ дає вам можливість вирішити, хто буде діяти й говорити від вашого імені, якщо через недієздатність ви не зможете робити це самостійно. Будь-хто в будь-якому віці та в будь-який час може стати недієздатним. Поки ви ще при здоровому глузді, ви можете вибрати одну або кілька осіб, яким довіряєте, — так званих мандатаріїв. Наприклад ви можете призначити двох чи кількох братів і сестер, дітей або онуків. Власне, ви навіть можете визначити, хто про що буде піклуватися: наприклад розподілити обов'язки, як-от щоденне піклування про вас, ухвалення медичних рішень у разі недієздатності або навіть догляд за неповнолітніми дітьми.

У кожній провінції, штаті або країні діють свої вимоги до складання такого мандату та до того, що потрібно для набуття ним юридично обов'язкової сили. Пошукайте відповідну інформацію на вебсайтах місцевих органів влади. Там можуть навіть бути зразки мандатів, які допоможуть вам у ваших зусиллях.

## Попереднє медичне розпорядження

Цей документ також називають медичним заповітом. Він інформує вашу сім'ю та медичних працівників про ваші медичні рішення, коли ви не можете говорити за себе та не можете дати згоду на надання медичної допомоги.

## Фінансові зловживання



Фінансові зловживання є прикритим і, на жаль, поширеним наслідком тривалих проблем зі здоров'ям. Деякі люди вважають, що деменція робить вас більш уразливими, а отже, вами легше маніпулювати. Особливо від таких діянь страждають люди похилого віку, які мають пенсії, майно або вільні кошти. Головне — захистити себе й бути пильними.

На жаль, більшість зловживань здійснюють люди, яких ви добре знаєте та які навмисно використовують ваші стосунки. Вони можуть мати доступ до ваших грошей чи документів і здійснювати фінансові операції без дозволу або брати речі без вашої згоди.

Хоча в організаціях працюють переважно чесні й надійні люди, серед них можуть бути й такі, що схильні до обману. А тому деякі неформальні або професійні партнери з догляду, представники різних торгових точок або установ, які мають прямий доступ до вас, можуть говорити, що хочуть допомогти, але насправді намагатися ошукати вас.

Крім того, незнайомі люди із шахрайськими намірами можуть звертатися до вас, щоб використати вас фінансово.

Будь-яка особа з таких груп може чинити на вас тиск, щоб змусити взяти кредит, продати, передати або віддати майно чи гроші, або не надати оплачені товари чи послуги.

## **Ознаки можливих фінансових зловживань:**

- незвичайні витрати, неочікувана активність, наприклад переведення в готівку довгострокових інвестицій або раптове зникнення цінностей;
- неоплачені рахунки або неможливість доступу до рахунків;
- хтось вас ізолює або контролює; ваші родичі можуть бути щиро стурбовані, особливо якщо вони бачать, що над вами чинять психологічне насильство, наприклад примушують до вкладання угод;
- хтось раптом починає поводитися як ваш найкращий друг після того, як у вас діагностували деменцію.

На жаль, люди, які прагнуть увести в оману, будуть використовувати проблеми, пов'язані з вашим діагнозом, наприклад порушення здатності до ухвалення рішень, утруднене розуміння складних тем, забудькуватість, самотність і залежність від інших, щоб маніпулювати вами. Поділіться своїми побоюваннями з іншими довіреними партнерами з догляду або медичним працівником, щоб можна було вжити відповідних заходів.

# Шахраї

Хоча технології, безумовно, полегшили деякі аспекти нашого життя, вони також полегшили роботу шахраїв.

Адже наші контактні дані є легкодоступними для будь-кого в усьому світі. Це наче незнайома людина заходить до вас додому без запрошення. До вас можуть звертатися телефоном, за допомогою СМС, електронної або звичайної пошти.



Ви як людина з деменцією можете за підтримки партнерів із догляду вжити певних заходів, які допоможуть запобігти виникненню у вас таких проблем.

- Урегулюйте фінансові питання зі своїм банком. Наприклад ви можете надати партнеру з догляду право другого підпису за своїми рахунками. Тоді ще одна пара очей буде стежити за банківськими операціями та допомагатиме вам зорієнтуватися у ваших фінансових потребах.
- Налаштуйте пряме зарахування коштів за вхідними чеками та автоматичне зняття коштів для оплати щомісячних рахунків.
- Установіть ліміти для дебетових і кредитних карток.
- Майте при собі трохи готівки, але задля безпеки слідкуйте, щоб це була якась помірна сума.

Ви та ваші партнери з догляду повинні звертати увагу на підозрілі моменти. Ніколи не надавайте особисту інформацію, не надсилайте чек і не переказуйте гроші незнайомій людині. Це звичайна тактика шахраїв, яку вони використовують, щоб тримати вас на гачку та продовжувати красти ваші гроші.

«Можна мати не один дім. Ви можете забрати своє коріння із собою і вирішувати, де йому прорости».

— Геннінг Манкель

## Яке місце називати домом після діагностування деменції

Іноді найкращі рішення — це ті, що стосуються ситуацій, які ще не відбулися. Одна з ознак хорошого планування — це намагання зазирнути в майбутнє. Однією з таких ситуацій є зміна ваших житлових умов через деменцію. Ви можете пройти через цикл, який включатиме проживання вдома, переїзд до члена сім'ї або переїзд до будинку для людей, які потребують догляду.



## Проживання вдома

Дім — це місце, де ви можете бути самими собою. Це ваш безпечний куточок, де все влаштовано так, як вам подобається. У разі деменції важливою метою цілком може бути збереження самостійності та проживання вдома якомога довше. Завданням кола ваших партнерів із догляду буде піклування про ваше безпечне перебування вдома.

Поговоріть зі своїми рідними й друзями, а також із медичними працівниками, щоб визначити ваші початкові потреби. На першому етапі можуть знадобитися лише незначні зміни й підтримка.

Незважаючи на це, **ви та ваші партнери з догляду повинні діяти на випередження** та звернутися до приватних і громадських організацій, а також до регіональних, провінційних або національних органів охорони здоров'я, які обслуговують ваш район. Вони можуть провести оцінювання та надати підтримку на дому стосовно способу життя, догляду, профілактики падінь та особистої гігієни на додаток до підтримки, яку забезпечують ваші рідні й друзі. Багато в чому вирішення цих питань визначатиметься тим, де ви живете, скільки людей можуть надати підтримку та чи доступні відповідні послуги у вашій громаді.

## Переїзд до члена сім'ї

Коли ваші симптоми посиляться настільки, що проживання вдома більше не буде можливим, альтернативою може бути переїзд до когось із членів сім'ї. Заздалегідь обговоріть доцільність цього кроку під час планування.

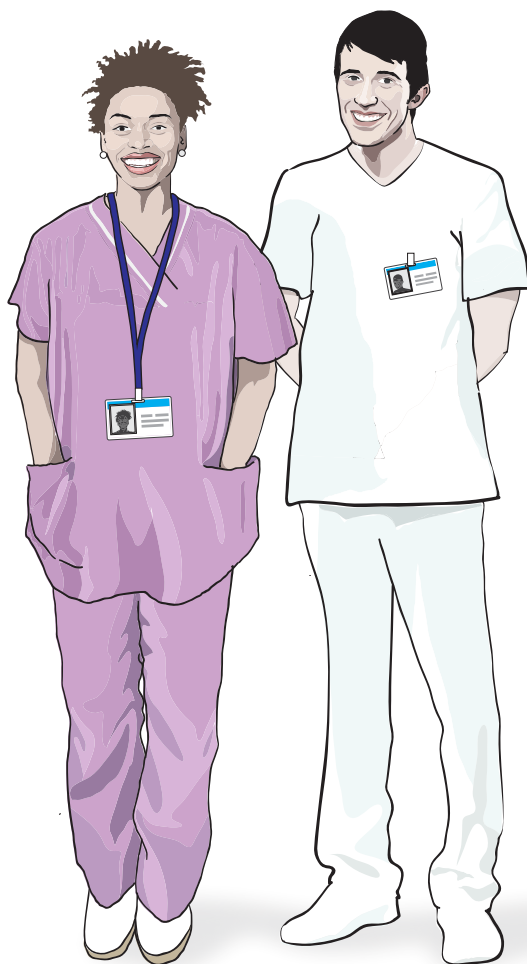
Це вагоме рішення, і хоча воно продиктоване любов'ю та добротою, водночас воно може сильно вплинути на багатьох людей. Чоловік чи дружина та діти вашого партнера з догляду можуть не дуже добре сприйняти цю ідею. Додаткові обов'язки, постійна присутність сторонніх осіб, які здійснюють догляд, і зміни в їхньому домашньому житті можуть бути занадто емоційно й фізично виснажливими. Проконсультуйтеся з медичними працівниками та досвідченими партнерами з догляду, щоб отримати реалістичне уявлення про те, що це може означати для кожної людини.

Якщо ви вирішите обрати цей варіант, заохотьте своїх партнерів із догляду планувати час відпочинку для себе та заходи, що передбачають спілкування, для вас. Ця подвійна тактика допоможе запобігти самотності та ізоляції, а також сприятиме **загальному психічному й фізичному здоров'ю кожного**.

## Переїзд до будинку для літніх людей

Саме в цьому аспекті завчасні дії дійсно послужать на користь і вам, і вашим партнерам із догляду. Ви можете мати вибір із кількох закладів для літніх людей, а отже, необхідно буде врахувати безліч факторів. Вони можуть бути такими:

- вартість;
- зручне розташування;
- послуги, орієнтовані на людей із деменцією, і відповідні внутрішні правила;
- чистота;
- протоколи безпеки й плани дій у кризових ситуаціях, зокрема готовність до надання невідкладної медичної допомоги;
- професійно підготовлений персонал;
- щоденні події та заходи для стимулювання спілкування;
- наявність медичного персоналу, наприклад лікарів, стоматологів або фізіотерапевтів;



- доступність у закладі інфраструктури, як-от перукарня, аптека, храм або банк, а також гарно облаштована територія;
- правила й обмеження щодо відвідувачів;
- здорове харчування, яке може бути адаптоване до особливих дієтичних потреб. Також поцікавтеся, чи можна обирати, де їсти: у загальній зоні чи у своїй кімнаті.

Залежно від того, де ви живете, і від того, який заклад ви обираєте — державний чи приватний, може застосовуватися певна процедура, коли ви подаєте запит на відкриття своєї справи. Вона може передбачати перевірку на відповідність певним критеріям, аналіз того, які місця найкраще відповідають вашим потребам, а також оцінювання ваших фізичних і психічних функцій. У зв'язку зі стрімким зростанням старіючого населення можуть виникнути списки очікування.

Рекомендуємо вам і партнеру (партнерам) із догляду відвідати кілька закладів, щоб відчувати атмосферу місця, побачити персонал та інших мешканців. Тоді у вас буде менше неприємних сюрпризів і ви зможете підготуватися до того, чого очікувати. Перш за все потрібно, щоб заклад був безпечним і комфортним.

Будь-який із цих переїздів — це серйозна перебудова життя. Ви можете відчувати стрес і почуття втрати. Вашим партнерам із догляду слід проявляти чуйність і терплячість, розуміючи, що для звикання до незнайомого оточення і нових людей вам знадобляться час і сили.

# Життя з деменцією: піклування про себе

Кожні кілька місяців з'являється нове модне слово, яке привертає загальну увагу. Більшість із них досить швидко зникають. Проте одне залишиться з нами надовго.

## Це «піклування про себе», або так звана «самотурбота».

Не слід плутати самотурботу із:

самовпевненістю

**АБО** самоповагою

**АБО** самостійністю

**АБО** самосвідомістю

**АБО** будь-яким із багатьох понять, які мають префікс «само-» як визначну ознаку, що забезпечує їм місце в нашому житті.

Ураховуючи нашу підвищену увагу до фізичного та психічного здоров'я, самотурбота — це вже не просто рух, а спосіб життя для багатьох. Тільки є проблема... Не зовсім ясно, що саме це означає? **І що це означає для вас як людини, яка живе з деменцією?** Це одне з тих широких понять, які означають різні речі для різних людей. Дуже, дуже багато різних речей.

Коли йдеться про людей, які живуть із деменцією, та їхніх партнерів із догляду, самотурбота не може бути чимось другорядним. Навпаки, це необхідність.

# Комунікація

**Найголовніше, що ви можете зробити, щоб попіклуватися про себе, — це спілкуватися.** Особливо на початкових етапах після встановлення діагнозу. Напевне, у вас є внутрішній голос, який ви іноді ігноруєте, а іноді вважаєте просто геніальним. Так ось, настав час посправжньому прислухатися до нього.

Згадайте час, коли ви сиділи в літаку й він потрапив у зону турбулентності. Головна інструкція на такий випадок — спочатку одягнути кисневу маску на себе, а вже потім допомагати комусь іншому. **Саме це є піклуванням про себе. І чи є зараз у вашому житті щось більш турбулентне, ніж діагноз «деменція»?**

«Перший крок до змін — це усвідомлення.  
Другий крок — це прийняття».

— Натаніель Бранден, психолог

## Із самими собою

Єдине, що ви не можете зробити, на жаль, це повернутися в минуле та відвернути свою хворобу. **Це нормально.**

Ви переживете широкий спектр емоцій. **Це нормально.**

Про ваш діагноз є багато інформації, яку слід вивчити. Вам доведеться докласти зусиль, щоб мати змогу ухвалювати виважені рішення щодо сьогоденного й завтрашнього дня. Це дозволить значно зменшити вашу тривогу. **Це нормально.**

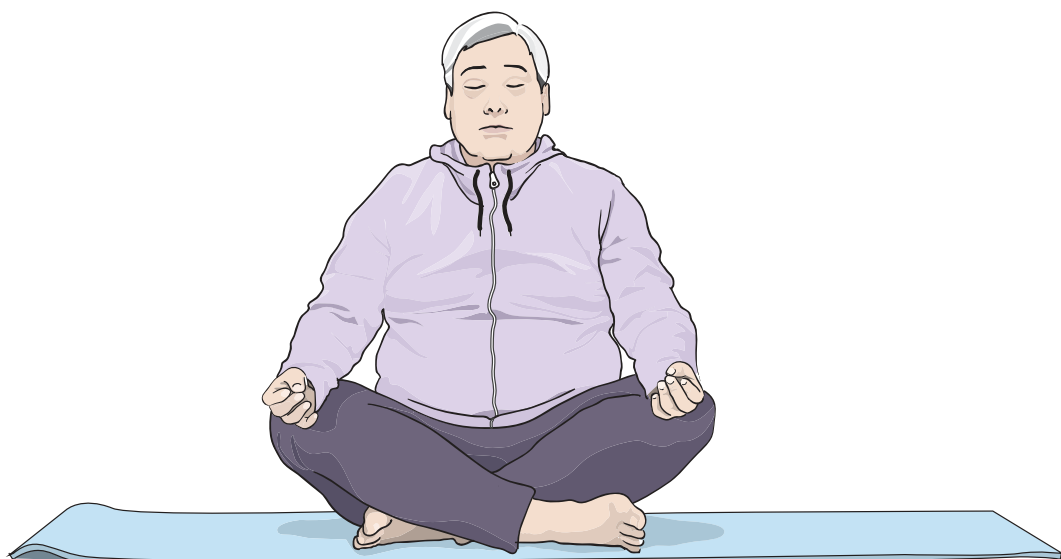
У деякі дні ваші навички подолання труднощів будуть на висоті, і ви будете застосовувати їх із дивовижною впевненістю. В інші дні ви можете залякнутися й почуватися нікчемним. **Це нормально.**

Ви можете знову й знову змінювати думку щодо того, як ви хочете щось зробити. **Це нормально.**

У вас будуть хороші дні. І у вас будуть погані дні. **Це нормально.**

Знайте, що незважаючи на цей діагноз, ваше життя може бути та буде повноцінним, радісним і вартісним. Свідомо робіть вибір жити таким життям щодня.

Будьте добрі до себе.

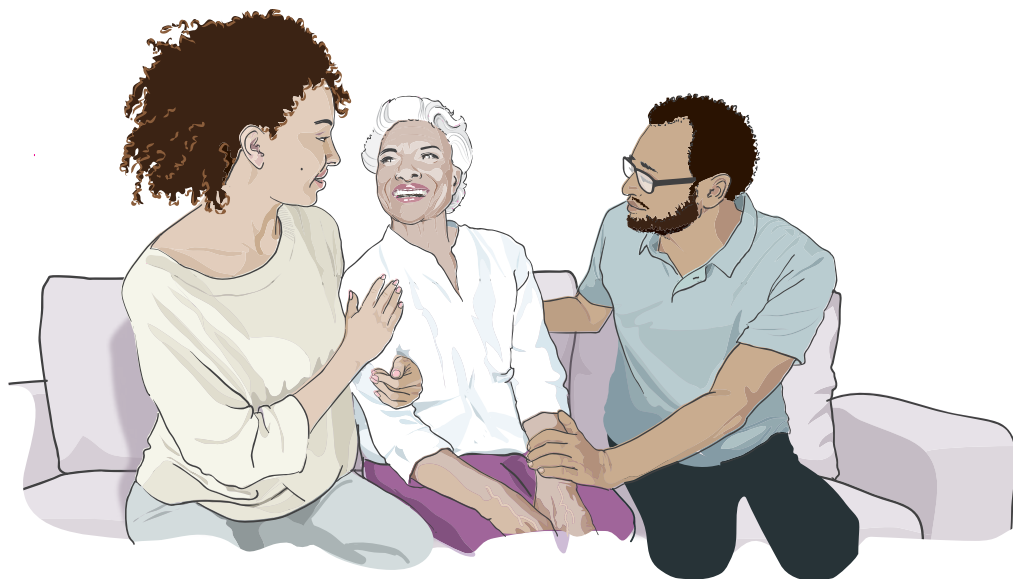


## Зі всіма іншими

**Це нормально.** Ви людина. І, на щастя, є інші люди, які допоможуть згладити негаразди на життєвому шляху. Відчуття приналежності й безпеки може чекати на вас у різних місцях на вашому шляху життя з деменцією.

## Друзі й родина

Говорити з близькими про свій діагноз і все, що з ним пов'язано, буде важко, але, як не дивно, це також гріє серце. Спочатку це стане можливістю поділитися своїми почуттями й побоюваннями щодо майбутнього. Якщо ви відкриєтеся людям, яким найбільше довіряєте, ви отримаєте **таке необхідне підбадьорення**. Також це буде доброю нагодою висловити свою вдячність і любов за їхню присутність у вашому житті.



Правда в тому, що до вас прийде усвідомлення: ці люди — ті, кого ви найбільше цінуєте, — можуть стати вашими партнерами з догляду. Ці стосунки потрібно плекати, адже вони пройдуть багато випробувань на міцність, коли ваша деменція прогресуватиме. Це буде нелегкий шлях — і для вас, і для них.

Необов'язково розповідати про діагноз усім одночасно, бо це може бути непосильним навантаженням. Обирайте, кому й коли сказати. Можете навіть вирішити попросити когось із близьких поінформувати про ваш стан людей поза колом близького оточення, щоб уникнути надто емоційних чи навіть незручних ситуацій.

Робіть кроки до **досягнення душевного спокою**, визначаючи своє подальше життя із цим діагнозом. Це важливий елемент піклування про себе, якому слід приділити увагу. Щоб досягти цієї мети, можливо, вам доведеться вести складні розмови про свої юридичні й фінансові справи або про тип догляду, який ви хочете отримати після прогресування деменції.

Якщо ви візьмете участь у процесі ухвалення рішень і подбаєте про виконання того, що є важливим для вас, це полегшить тягар і для вас, і для ваших друзів та близьких. Чітко й точно складені документи дозволять діяти впевнено, а не покладатися на здогадки. Безсумнівно, вам буде здаватися, що ви не можете контролювати певні аспекти деменції, але вирішення цих питань не повинно бути одним із них. **Такий підхід дозволить вам відчувати себе сильними, а не безсилями.**

Ваш діагноз також може стати **можливістю відпустити негативні емоції**, які могли у вас накопичуватися впродовж тривалого часу. Навіщо досі відчувати провину через те, що підвищили вас, а не вашого колегу, адже не ви ухвалювали це рішення? Навіщо далі злитися на найкращу подругу за те, що вона не одразу зателефонувала вам привітати зі вступом вашого сина до коледжу? Навіщо вперто ревнувати через те, що вашому партнеру подобається безневинний флірт? Відпустіть ці непотрібні емоції — це також піклування про себе.

Ви постали перед невідомістю. Не існує правильного чи неправильного способу реагування на цю подію, її осмислення чи прийняття. Але ви все-таки маєте реагувати, осмислити та прийняти це.

## Порада професіонала

Подумайте, чи не варто звернутися по професійну допомогу. Світ психологічних послуг сильно змінився за останні кілька років. Звернення до психолога, психіатра або психотерапевта — це додатковий ресурс у вашому розпорядженні, який допоможе підтримувати емоційний добробут, особливо якщо вам потрібен хтось надійний, кому можна довіритися. На вас чекають такі переваги:

- безпечне місце, де можна бути собою і висловлювати найпотаємніші думки;
- присутність того, хто зможе повністю присвятити вам свою увагу, не відволікаючись;
- середовище, де вас вислуховують без засудження;
- корисні поради й стратегії, які допоможуть вам краще впоратися зі своїм діагнозом.



## Сила в кількості

Ви також можете приєднатися до групи підтримки. Ніхто не може посправжньому зрозуміти, через що ви проходите, окрім іншої людини, яка теж проходить через це. Такі групи можуть вам запропонувати:

- чудове джерело інформації та натхнення;
- можливість поставити детальні запитання про те, яке насправді життя з деменцією;
- можливість дізнатися про ресурси й послуги, про які інакше ви могли б і не дізнатися;
- можливість зблизитися та подружитися з людьми, які вас розуміють.

# Три аспекти піклування

## Варто розібратися

Є три етапи, або, якщо хочете, аспекти, увага до яких допоможе вам попідкуватися про себе після встановлення діагнозу. Тут викладено поради й пропозиції, які варто обміркувати, щоб почати щось робити та, сподіваємося, ви включите їх у свій розпорядок дня чи тижня, і це допоможе вам **робити все можливе для того, щоб жити повноцінним життям.**

## Когнітивний аспект: мисліть позитивно

Є багато способів зосередитися і стимулювати свій розум, а найкраще те, що вони приносять задоволення. Ніщо не забороняє вам насолоджуватися життям у цій ситуації. Можливо, є якийсь хобі, яке ви давно закинули, але хотіли б знову ним зайнятися? Чи краще спробувати щось зовсім нове? Зараз ідеальний момент для того, щоб приділити час собі. Ось кілька пропозицій:

- займіться новим хобі — в'язанням, складанням моделей автомобілів, садівництвом тощо; грайте в настільні ігри;
- розгадуйте кросворди та грайте в усілякі словесні ігри;
- вивчайте нову мову;
- читайте;
- малюйте;
- медитуйте.
- грайте у відеоігри;
- сплануйте відвідання музею чи бібліотеки;
- побалуйте себе чимось, чого завжди хотіли;
- пишіть — художні твори, щоденник про деменцію або листи друзям і родичам;



# Фізичний аспект: мова тіла

Давайте почнемо з основних принципів, які ми описуємо аббревіатурою ВІХА.

**Відсипайтесь як слід**

**Харчуйтеся правильно**

**Активно й регулярно рухайтесь**

Ці основні принципи є фундаментом міцного здоров'я для кожного. Для вас вони можуть працювати в поєднанні з призначеними ліками або фізичною терапією. Чим сильнішими ви будете, тим більше у вас буде сил зустріти те, що попереду.

Чи знаєте ви, що фізична активність може допомогти частково зняти стрес і сприяти нормальному режиму сну? Є багато інших приємних речей, які ви можете зробити, щоб приділити необхідну увагу своєму організму:

- прийміть ванну з пінкою;
- зробіть манікюр чи педикюр;
- дозвольте собі масаж;
- підіть збирати яблука або полуниці;
- сходіть у боулінг чи на мінігольф;
- підстрижіться — це гарантований заряд бадьорості;
- потанцюйте (хоча б у власній вітальні);
- подрімайте після обіду, адже що може бути краще;
- прогуляйтеся околицями або десь на природі;
- займіться фітнесом, наприклад йогою, стретчингом чи аквафітнесом.



# Соціальний аспект: контактуйте з іншими

Підтримання зв'язків із родиною і друзями має дуже багато переваг. Одна з них — це весело, а кому не потрібна здорова доза веселощів? Ваш настрій і погляд на світ іноді будуть коливатися. Цього слід очікувати. Але якщо оточити себе людьми, з якими вам подобається бути та які вас люблять, це допоможе впоратися з такими коливаннями. Тож використайте якісь із наведених нижче ідей, як будете планувати свої контакти з іншими:



- недільний обід із друзями;
- посиденьки в Zoom або FaceTime: немає нічого кращого, ніж бачити чийсь посмішку;
- настільні або карткові ігри: зробіть це регулярно розвагою в колі друзів або онуків;
- приготування їжі: оберіть страву та приготуйте щось нове й смачненьке;
- випічка: можна ж додати шоколад, а хіба потрібні ще якісь причини цим зайнятись;
- громадські заходи: книжкові клуби, уроки малювання тощо.

## Піклування про себе не обов'язково має забирати багато часу

Щоб ви не подумали, що піклування про себе — це ще одне завдання, про яке потрібно турбуватися, пропонуємо кілька порад, як можна швидко й просто приділити час собі:

- насолоджуйтеся чашкою чаю або кави в тихому куточку будинку;
- трохи помилуйтеся заходом сонця;
- послухайте улюблену музику протягом 15 хвилин;
- прочитайте одну-дві статті в улюбленому журналі.

**По суті, зробити піклування про себе частиною свого життя означає взяти своє життя під контроль.** Якість життя не дається вам просто так — чи будь-кому іншому, якщо вже на те пішло. Ви повинні її створити. Найважливіше при цьому те, як ви бачите самі себе, стикнувшись із цим діагнозом, і ті рішення, які ви ухвалюєте щодо свого подальшого шляху.

**Що ви бачите?**



# Висновки

Діагноз «деменція» не визначає ВСЕ, чим ви є як людина. Ви можете й надалі насолоджуватися повноцінним життям.

Деменція — це не якесь одне захворювання. Скоріше, це група симптомів, які виникають через захворювання. Ці симптоми проявляються як когнітивні порушення та зниження когнітивних здібностей. По суті, деменція прискорює природні зміни, яких зазнає старіючий мозок.

Деменція — це втрата або руйнування нервових клітин і їхніх зв'язків із головним мозком. Порушення або втрата цього зв'язку впливає на ваше мислення, поведінку й почуття.

Вік — головний фактор, що сприяє розвитку деменції.

Деменція — прогресуюче захворювання. Симптоми будуть наростати із часом. Це стосується як фізичного, так і психічного стану.

Не у всіх той набір симптомів, який спостерігатиметься перед установленням діагнозу й навіть протягом усього періоду хвороби, буде однаковим.

Деменція — це синдром, якому властива рівноправність, бо він може трапитися з кожним. Він не дискримінує за ознакою статі, економічного статусу, сексуальної орієнтації, географічного розташування або етнічної приналежності.

Розрізняють три стадії деменції, які йдуть одна за одною: ранню, середню та пізню. Кожній стадії притаманні свої симптоми й труднощі.

Найпоширенішими причинами деменції є хвороба Альцгеймера, судинна деменція, деменція з тільцями Леві, лобово-скронева деменція та рання деменція. Хоча симптоми більшості з них будуть схожими, є деякі суттєві відмінності.

Є кілька інших станів, які можуть бути схожими на деменцію. До них належать суб'єктивне когнітивне порушення, легке когнітивне порушення, депресія, делірій та алкогольна деменція.

Оскільки деменція впливає на швидкість психологічної та фізичної реакції, здатність керувати автомобілем може бути порушена. Можливо, вам доведеться здати своє водійське посвідчення заради власної безпеки та безпеки інших людей.

Можливість заблукати — це небезпечна реальність, яка може негативно вплинути на людину з деменцією. Задля вашої безпеки й фізичного добробуту можна вжити низку заходів.

Технологічні досягнення та інноваційні товари можуть спростити вам повсякденне життя і допомогти довше зберігати самостійність.

Фінансові зловживання є поширеною проблемою для людей, які мають тривалі проблеми зі здоров'ям. Головне — захистити себе й бути пильними.

Технології полегшили роботу шахраїв. Проконсультуйтеся з партнерами з догляду, яким ви довіряєте, і працівниками свого банку та виконайте необхідні дії, щоб запобігти шахрайству. Не надавайте особисту інформацію і не надсилайте гроші незнайомим особам.

Створення безпечного домашнього середовища допоможе запобігти ризику падінь або нещасних випадків, а також сформувати атмосферу, яка не викликає у вас стресів.

Активне включення до свого розпорядку дня чи тижня ритуалів піклування про себе, як із фізичного, так і з психологічного погляду, принесе вам впевненість, душевний спокій і відчуття контролю над своїм життям.



## **Розділ II. Партнери з догляду**

# Шлях партнера з догляду — це навчання та звернення по підтримку

Я була на вашому місці. Я була партнеркою з догляду для своєї мами впродовж 12 років. Завдяки цьому досвіду я стала такою, якою я є сьогодні. Я розповідаю вам свою історію, тому що не хочу, щоб ваша історія була такою ж.

Моїй мамі діагностували хворобу Альцгеймера у вересні 2006 року, саме після непростого періоду мого життя. Мій батько помер незадовго до того, а я щойно народила третю дитину після тяжкої вагітності. У мене була робота, чоловік, дім, а суспільство мало певні очікування щодо мене. І тепер ще й це — я стала партнеркою з догляду. І прагнула бути найкращою партнеркою у світі.

Люди, які знали мене тоді, так і не змогли пробитися крізь той образ супержінки, який я створила задовго до цього. Я була непробивною — наче в броні та з однією чудовою надздібністю: глибокою вірою в те, що мені все під силу. Тобто, поки сили не закінчились.

Додалася невблаганна щоденна реальність догляду за матір'ю: я зіткнулася з купою специфічних когнітивних симптомів і складних фізичних проблем, і це мене доконало. Я була абсолютно не готова до того, наскільки це важко й заплутано.

Я зламалася. Розлетілася на друзки. І я сама це зробила із собою. Я сама себе лікувала алкоголем і сама себе заспокоювала за допомогою покупок в Інтернеті. Я поводитися самовдоволено та потурала своїм бажанням. Моє ставлення до власного здоров'я, а також до стосунків із дітьми й чоловіком було саморуйнівним.

Я вигоріла як партнерка з догляду. Я була виснажена та вже не могла дати нічого ні собі, ні комусь іншому.

Озираючись назад, я розумію, що потрапила в таке становище з двох

причин. Одна з них — це мій характер. Я завжди покладала на себе нереалістичні вимоги — бути досконалою і всіх перевершувати.

Друга причина полягає в тому, що я була абсолютно неготова до діагнозу моєї мами.

«Це деменція, нехай щастить». Ось і вся медична консультація, яку я отримала. Деменція є складним захворюванням, і медичні працівники не завжди надають достатньо інформації, а також не підкреслюють важливість пошуку освітніх або громадських послуг, а ці дві життєво важливі системи підтримки просто необхідні для того, щоб забезпечити найкращий догляд для людини з деменцією. Рідним рідко видають «рецепт догляду», щоб вони могли впоратися з проблемами, пов'язаними із цим станом. Додайте до цього тривалу стигматизацію людей із деменцією, що заважає багатьом звертатися по допомогу, і ви натомість отримаєте «рецепт проблем».

Мені допомогли. І мені пощастило, що мене оточували люди, які про мене турбувалися. У цей період зцілення я стала наставником-волонтером, а потім сертифікованим консультантом із догляду за людьми з деменцією. Я стала запрошеним лектором в Університеті Макгілла, а тоді був запущений пілотний проєкт для навчання родичів хворих, які є партнерами з догляду.

Якби я мала таку підтримку, можливо, моє життя пішло б інакше. Тоді я вже знала, що хочу допомогти тим, хто прийде після мене, більше знати про деменцію та її значний вплив на всіх, хто з нею стикається.

Пам'ятайте, ваша головна мета — забезпечити, щоб людина з деменцією була **ЩАСЛИВОЮ, У БЕЗПЕЦІ ТА ДОБРЕ ДОГЛЯНУТОЮ**.

Отже, ось чого я навчилася.

**ПРИЙМІТЬ ДІАГНОЗ.** Тільки так людина з деменцією отримає найкращий догляд. Через пошкодження головного мозку така людина може мати анозогнозію, тобто нездатність зрозуміти, що з нею щось не так із медичного погляду. Отже, на вас лежить завдання перебороти початковий шок і їхнє несприйняття діагнозу.

**ПРИЙМІТЬ ПІДТРИМКУ.** «Дуже дякую, але поки не треба». Навіть не знаю, скільки разів за ці роки я говорила ці слова або чула їх від інших партнерів із догляду. Чому членам сім'ї здається, наче їм не можна попросити про підтримку та вони не мають права жити власним життям? Деменція має ефект хвилі. Якщо піклуватися про себе із самого початку, це може запобігти кризовій ситуації в подальшому, як-от вигорання, яке негативно вплине на всіх включно з людиною, яка живе з деменцією.

Одразу після встановлення діагнозу сформууйте коло партнерів із догляду, до якого входитимуть родичі, друзі, громада та/або приватні й державні спеціалісти. Вони допоможуть у виконанні завдань, а також забезпечать психологічну підтримку й можливість відпочити.

**НАВЧАЙТЕСЯ.** Знання — ваш найпотужніший інструмент. Дізнайтеся все, що можете, про симптоми та прогресування захворювання. Ставте багато запитань. Дізнайтеся, які послуги підтримки доступні у вашому районі. Використовуйте цей посібник як один з інструментів.

**ПЛАНУЙТЕ НАПЕРЕД.** Стан людини з деменцією постійно змінюється, тож потрібно залишатися на крок попереду. Ухвалення рішень щодо медичної допомоги, особистих потреб, житлових умов, урегулювання юридичних і фінансових питань має вирішальне значення. Я дуже рекомендую вам і вашій близькій людині зайнятися цим разом, поки це ще можливо.

**ОРІЄНТУЙТЕСЯ У ВАРІАНТАХ.** Доступ до державних і приватних програм може зайняти чимало часу, особливо якщо через високий попит утворюються списки очікування. Знову ж таки, починайте діяти завчасно, щоб отримати найкращі результати в потрібний для вас момент.

**СТАНЬТЕ ЗАХИСНИКОМ.** Роль захисника інтересів стала однією з найважливіших для мене. Цей підхід забезпечив моїй матері добробут і гідність до кінця її життя. Я стала її голосом, і вам доведеться зробити те ж саме для своєї близької людини. Робити життєвий вибір за когось іншого — це важко; це один із тих випадків, коли любов потребує суворості. Пам'ятайте, що ваша головна мета — забезпечити, щоб людина була **ЩАСЛИВОЮ, У БЕЗПЕЦІ ТА ДОБРЕ ДОГЛЯНУТОЮ**. Нехай це буде вашим керівним мотивом.



Усі ці теми детально розглянуто в цьому посібнику. З моменту, коли моїй мамі поставили діагноз, ми досягли значних успіхів, і ми будемо продовжувати рухатися вперед.

Надсилаю вам усім найкращі побажання стійкості й сили.

## *Клер*

Клер Вебстер,

засновниця та представниця

Освітньої програми Університету Макгілла з питань деменції

# Деменція і партнери з догляду

Отже, діагноз підтверджено, і вас та людину з деменцією пов'яжуть нові зобов'язання. Ви зіткнетеся з неочікуваними ситуаціями й проблемами, але дещо буде незмінним. Деменція буде розвиватися і змінюватися із часом, так само як і ваші стосунки та обов'язки.

Ви разом ідете однією дорогою, хоча й бачите її під різними кутами, а повороти, які чекають на вас попереду, часом приховують від очей подальший шлях. Але найважливіше в цій подорожі з деменцією — це продовжувати йти крок за кроком.

Щоб допомогти вам зробити це, розділ 2 наповнено порадами, рекомендаціями та стратегіями, які мають одну мету:

**Виробити спільну мову й розуміння та побудувати міцні стосунки між вами та людиною, яка живе з деменцією.** Це стане основою, спираючись на яку ви зможете впоратися із цим діагнозом разом.

Рекомендуємо також знайти час для ознайомлення з розділом 1, який написано для людей із деменцією. Чим більше ви знаєте, тим краще ви будете готові до того, що чекає попереду. Ви отримаєте краще уявлення про конкретний тип деменції, який діагностували в людини, за якою ви будете доглядати, і дізнаєтеся, чого очікувати на всіх трьох стадіях цього синдрому.

**Водночас розділ 2 призначений саме вам — партнеру з догляду.** Він зручно структурований так, щоб краще допомогти вам:

- визначити, до якого типу партнерів із догляду ви належите;
- розібратися у власних емоціях та очікуваннях;
- знайти практичні інструменти для подолання різних ситуацій;
- розвинути навички ефективної комунікації.

Нарешті, дуже важливо **навчитися ставити на перше місце власний добробут**, поки ви піклуєтеся про когось іншого. Ми надамо вам ідеї та пропозиції щодо того, як подбати про себе.

Можуть виникати перешкоди, непорозуміння, і бувають погані дні, але це не повинно визначати всі аспекти вашого життя чи життя людини з деменцією. Хоча цей посібник створено, щоб підготувати вас до труднощів, він також має нагадати вам, що будуть і радість, і сміх, і любов. Ви навчитесь переводити увагу з того, що вже не можна зробити, на те, що можна. **Жодну людину не можна визначити через якийсь один факт. А деменція — це лише один факт. Він не говорить про все, чим є людина й що робить її унікальною.**

Шлях починається. І цей посібник буде супроводжувати вас на кожному кроці.

«Як і всі, люди з деменцією — це перш за все люди. Як і всі ми, вони мають власну гідність, цінність та індивідуальність, які залишаються з ними протягом усього перебігу хвороби, і це потрібно завжди поважати».

— Канадське товариство допомоги  
людям із хворобою Альцгеймера  
(Alzheimer's Society of Canada)



## **Починається.**

Отже, щось сталося.

Вам зателефонував стурбований  
найкращий друг?

Вас усіх запросили відвідати батьківський дім?

Ви пригадуєте всі ті дивні  
розмови зі своїм партнером? І  
тому ви сидите тут,  
притиснувшись один до одного в  
очікуванні?

**Невже хтось скаже, що це деменція?**

# Визначення партнера з догляду

Слова важливі. Саме тому важливо зрозуміти визначення поняття «партнер із догляду» і чому ми використовуємо його в цьому посібнику. Термін «партнер із догляду» походить від іншого поширеного терміну — «особа, яка здійснює догляд». Таке формулювання свідчить про дисбаланс у стосунках, де людина із захворюванням має пасивнішу роль.

У найширшому розумінні обидва терміни означають надання комусь допомоги й підтримки у виконанні повсякденних дій, чи то через слабе здоров'я, вік, нещасний випадок, падіння, психічне захворювання, чи то, як у цьому випадку, через діагноз «деменція».

Якщо ж когось називають партнером із догляду, це миттєво натякає на співпрацю та зв'язок — на **партнерські стосунки у сфері догляду**. Тут основна увага буде приділена партнерам із догляду, які є друзями чи родичами, тобто людям, яким не платять за активну участь у повсякденному житті людини з деменцією.

Деменція вимагає великих доз співчуття і терпіння. Багато чого буде залежати від типу й стадії деменції, ваших стосунків із близькою людиною та їх динаміки, а також вашої власної сімейної та робочої ситуації. Неважко уявити, що розчарування буде чергуватися з відчуттям корисності, а смуток — із радістю.

Як зазначено в першому розділі, деменція — це прогресуюче захворювання. Вона також може бути непередбачуваною. Це означає, що та стратегія чи рішення, які спрацювали одного разу, можуть не спрацювати знову. Здатність адаптуватися і міняти підхід матиме вирішальне значення. Звісно, для цього треба буде вчитися як на власних успіхах, так і на помилках. Бо ж буде й те, й інше.

**Ви не зобов'язані робити це самотужки.** Можливість покластися на інших людей у вашому житті буде безцінною як для вас, так і для людини з деменцією. У цьому розділі ми перерахуємо різноманітні джерела, де можна знайти допомогу й підтримку.

# Типи партнерів із догляду

Усі кола партнерів із догляду різні. Часто партнерами з догляду є чоловік чи дружина, партнери, діти, брати й сестри, племінники, близькі друзі та навіть сусіди. Може бути створена будь-яка комбінація партнерів із догляду, описаних нижче.

## Основний партнер із догляду

Ви надаєте щоденну підтримку в різних формах — фізичну, психологічну й емоційну. Ваші завдання можуть бути різноманітними: ведення домашнього господарства, приготування їжі та прибирання, допомога в купанні, одяганні, годуванні й застосуванні ліків, супровід під час візитів до лікаря та інших поїздки. Ви також допомагатимете в ухваленні життєво важливих рішень і будете співчутливо вислуховувати потреби й проблеми людини, за якою доглядаєте.

## Допоміжний партнер із догляду

Ця особа зазвичай вважається запасним гравцем для підтримки основного партнера з догляду. Вона може розвантажити його вечорами або на вихідних, бути на побігеньках або допомогти з іншими завданнями. Насправді може бути декілька допоміжних партнерів із догляду.



## Віддалені партнери з догляду

Партнери з догляду, які живуть далеко, однаково можуть допомогти. Вони можуть переглядати онлайн-ресурси або телефонувати, щоб записати людину кудись, оплачувати рахунки за умови надання таких повноважень, а також організовувати надання послуг прибирання, виконання робіт на подвір'ї або доставки їжі. Усі ці ініціативи є важливими й допомагають зменшити навантаження. Вони також можуть надавати емоційну підтримку іншим партнерам із догляду та людині з деменцією, регулярно спілкуючись із ними телефоном або у відеочаті.

## Професійні партнери з догляду

Якщо у вас є інші обов'язки, наприклад робота або власні діти, за якими потрібно доглядати, то, щоб знайти баланс між своїми потребами та потребами людини з деменцією, може бути корисно запросити додому кваліфіковану особу, яка допоможе з повсякденними справами або виконає роль компаньйона. Дізнайтеся про державні й приватні варіанти допомоги у вашому регіоні.

## Неформальні партнери з догляду

У вашій мережі підтримки може бути безліч партнерів із догляду. Це як стосунки в селі: турботливі сусіди, які косять траву без прохання, друг, який запрошує вас на вечерю, або волонтер, який проводить час із людиною з деменцією.

Вам усім необхідно буде постійно обговорювати між собою, які партнерські функції ви берете на себе та як розподілити завдання. Такі рішення мають залежати від ваших можливостей, ресурсів, здібностей і талантів. Обов'язки будуть постійно змінюватися залежно від стадії та симптомів деменції.

«Дуб — найсильніше дерево в лісі,  
але верба гнеться і пристосовується.  
Коли стаються пожежі й буревії,  
виживає саме верба».

— Кара Барб'єрі

# Перетворення на партнера з догляду

Друзі й рідні зазвичай першими помічають, що людина все частіше щось забуває або дивно поводить. Це повинно спонукати до відвідання лікаря задля отримання відповідей, і такий візит **може стати початком вашого шляху як партнера з догляду.**

Не дозволяйте відмовити себе подібними запереченнями:

*«Звісно, я її пам'ятаю. Просто минуло багато часу».*

*«Я втомилася, ось і все. Завтра буде краще».*

*«Ну, знову забула. Не треба робити із цього проблему».*



Небагато є інших слів, які здатні так перевернути ваш світ догори дригом, як слово «деменція». Запам'ятайте такі важливі факти:

- цей діагноз є незворотним;
- порушення мислення, суджень і зміни особистості є важливими ознаками деменції;
- проблемна поведінка, образливі слова або дії часто є наслідком впливу деменції на мозок людини. Ваша близька людина не навмисно створює проблеми, лінується або говорить грубоці. Постарайтеся не сприймати це на свій рахунок.

# Прийняття власних емоцій

Подібно до того, як є стадії деменції, є також стадії емоційного стану у зв'язку із цим діагнозом. Усі реагують по-різному, і послідовність реакцій також різна. **Єдине, на що ви точно можете розраховувати, — це те, що кожен день буде інакшим.**

**Ви можете відчувати будь-які з таких емоцій:**

- відчуття, що вас покинули, і заперечення, поки важлива для вас людина зазнає життєвих змін, над якими ніхто не має влади;
- природна хвиля співпереживання, співчуття і смутку;
- роздратування, злість і навіть почуття провини, коли ви думаєте про те, як цей діагноз заважатиме вашому власному життю;
- передчуття горя, коли ви поступово втрачатимете людину, якою захоплюєтесь або на чю дружбу й любов ви покладаєтесь. Таку зміну ролей може бути важко сприйняти;
- розгубленість і образа, якщо ваші стосунки були складними або нестійкими до встановлення діагнозу. У вас може скластися негативне ставлення, яке буде важко подолати або яке завадить побачити в ситуації можливість налагодити зіпсовані стосунки;
- туга за тим, як було раніше. Ви будете сумувати за моментами з вашого спільного минулого, які були наповнені змістом.

Ви маєте право на всі свої думки та почуття. Жодне з них не є якимось неправильним, і тут не може бути жодного осуду.

# Комунікація

**Люди, які живуть із деменцією, не пам'ятають, що вони чогось не пам'ятають.** І саме про це ви повинні пам'ятати.

Сама природа деменції порушує здатність упорядковувати думки та висловлювати їх уголос.

Комунікація — це те, як ми виявляємо свою особистість і переконання, як демонструємо, що саме приносить нам радість чи сум. Це процес, коли ми ділимося своїми ідеями та розповідями про минуле й теперішнє, а також надіями та сподіваннями на майбутнє.

Крім того, саме завдяки комунікації ми дізнаємося все це про інших людей. Саме таке спілкування допомагає нам зблизитися один з одним.

Усі, кого зачепить цей діагноз, пройдуть певний шлях навчання. Цей шлях стане випробуванням для вас як партнера з догляду, але якщо ви дозволите, він може стати важливим життєвим уроком, який допоможе подивитися в обличчя власним страхам та усвідомити власну мужність.

«Я зрозуміла, що люди забудуть, що ви сказали чи що ви зробили, але вони ніколи не забудуть, як ви змусили їх почуватись».

— Мая Енджелу

# Вербальні сигнали

Вербальні сигнали багато про що говорять — хоча це, мабуть, очевидно. Однак для ефективної комунікації **важливо не лише те, що ви говорите, але й те, як ви говорите.**



Різні поєднання описаних нижче елементів мовлення здатне передавати почуття, як-от зацікавленість або відсутність інтересу, впевненість або невпевненість, співчуття або гнів. Спілкуючись із людиною з деменцією, пам'ятайте, що це вплине на розмову й на те, як ваші слова буде сприйнято.

**Темп:** скоригуйте свій темп мовлення, підкреслюючи ключові слова, щоб слухач міг сприйняти й осмислити те, що ви говорите.

**Гучність (голосно чи тихо):** підтримуйте рівний тон голосу та уникайте крику.

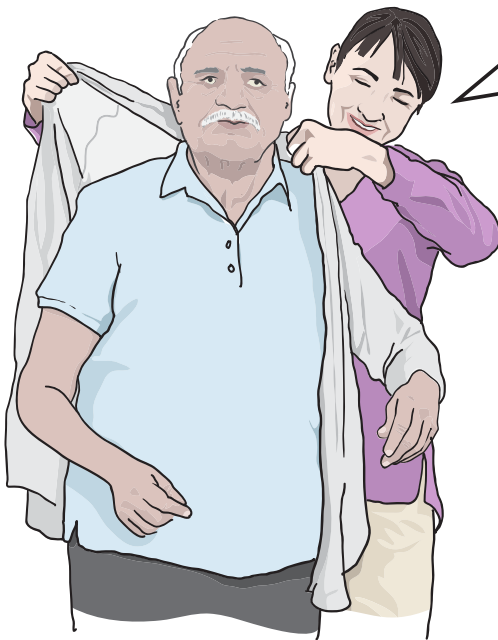
**Паузи (тривалість і кількість пауз):** намагайтеся не говорити без упину та не надто часто заповнювати паузи пустими вигуками на зразок «м-м» чи «е-е».

**Швидкість (швидке чи повільне мовлення):** говоріть повільно та чітко вимовляйте слова, щоб вас зрозуміли.

**Інтонація (підвищення і пониження голосу):** це ритм вашого голосу, за допомогою якого можна виражати емоції. Уникайте монотонного мовлення, яке може викликати нудьгу.

## Візьміть на озброєння ці корисні прийоми:

- завжди повертайтеся обличчям до людини та залишайтеся в її полі зору;
- використовуйте фрази на підтвердження розуміння, наприклад: *«Ясно»* або *«Розумію»*;
- спочатку ставте відкриті запитання, наприклад: *«Чим тобі допомогти?»*;
- коли вони стануть занадто складними, переходьте до запитань закритого типу, на які треба відповісти лише *«так»* чи *«ні»*: *«Ти хочеш сьогодні одягнути синій светр чи зелений?»*;
- за потреби продовжуйте перефразовувати запитання: *«Синій?»*, *«Зелений?»*;



«Я зараз тримаю правий рукав. Можеш просунути руку».

- розкажіть людині, що ви робите, адже пояснення того, що відбувається, може заспокоїти та змінити настрій із напруженого на мирний;
- повторюйте те, що говорить людина, щоб показати, що ви її розумієте: *«То ти кажеш, що...»*;
- говоріть короткими реченнями й повторюйте так часто, як буде потрібно;
- давайте чіткі, короткі вказівки та намагайтеся не надавати забагато інформації за раз.

## Будьте хорошим активним слухачем

Хоча ви можете з добрими намірами сподіватися швидко задовольнити потреби людини, не завжди буде легко проявляти терплячість. Зазвичай людині, яка живе з деменцією, потрібно більше часу, щоб зрозуміло висловитися.

## Уникайте цих поганих звичок у спілкуванні:

- перебивання: будь-хто дратуватиметься, якщо його постійно перебивають;
- намагання прискорити розмову, заповнюючи пропуски. Дайте людині з деменцією достатньо часу для відповіді;
- висловлення власного тлумачення того, що людина має на увазі, перш ніж вона встигне завершити свою думку;
- поспішні судження або імпульсивні відповіді;
- виправлення або сперечання, коли людина неправильно пам'ятає когось чи щось;
- використання слів у переносному значенні або виразів, які можуть заплутати, наприклад: «про вовка промовка» або «зрушити з мертвої точки»;
- зверхнє ставлення, розмова, наче з нерозумною дитиною, чи намагання перекричати людину з деменцією. Завжди будьте шанобливі;
- звуки, що відволікають увагу, наприклад гучно ввімкнений телевізор або радіо, діти або домашні тварини, які жваво граються в тій самій кімнаті.

Правда в тому, що потреби людини з деменцією стоять попереду ваших, коли йдеться про формулювання підходу до ефективного спілкування один з одним. На перше місце виходить розуміння людиною з деменцією того, що відбувається навколо, і її потреба в розумінні. Одним зі способів уникнути потенційного конфлікту є важливе рішення: на будь-яку поведінку, яка не завдає шкоди ні людині, ні комусь іншому, треба просто не звертати уваги. Зменшення рівня стресу завжди буде корисним для всіх.

# Невербальні сигнали

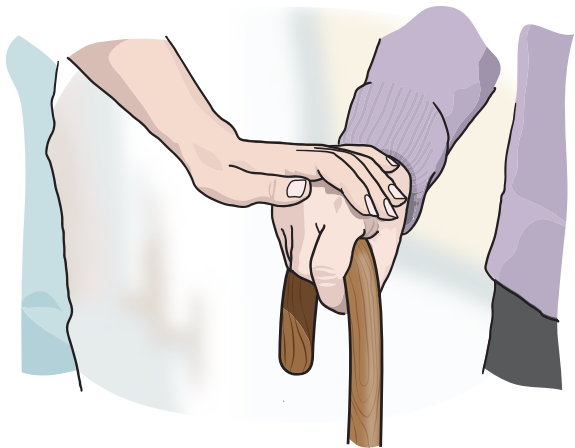
Є безліч наукових досліджень, які свідчать про те, що ми, люди, розмовляємо один з одним різними способами — не завжди власне словами. За даними деяких досліджень, на невербальні сигнали припадає приблизно 70 % спілкування, а в інших стверджується, що це аж 93 %.

Невербальна комунікація ніколи не припиняється. Зокрема, це вираз обличчя, зоровий контакт, мова тіла, поза, дотики, звуки й відстань, на якій ви стоїте чи сидите.

Якщо ви будете залишатися зацікавленими й доброзичливими, це підвищує шанси на продуктивне спілкування.

## Поради для успішної комунікації

- Говоріть приємним голосом. Не кричіть до близької людини з іншої кімнати.
- Підтримуйте зоровий контакт і часто промовляйте ім'я людини.
- Заспокоюйте та виявляйте симпатію через ніжні дотики.
- Уникайте повторюваних дій, що провокують негативні реакції.
- Звикайте до періодів мовчання.
- Переконайтеся, що ваші слова узгоджуються з невербальними сигналами.
- Використовуйте жести, щоб підкреслити свою думку. Наприклад укажіть на рушник і шампунь, коли настане час купатися.
- Продемонструйте розуміння емоцій людини. Кожна людина, з деменцією чи без, хоче знати, що її почули.



- Намагайтеся не заковувати очі, не стискати губи, не насплюватися та не стукати ногою, без слів виказуючи своє нетерпіння.
- Намагайтеся не висловлювати образу. За потреби відійдіть на деякий час, щоб зібратися з думками.
- Смійтеся якомога частіше. Гумор лікує, зближує та знімає напругу. Усе це дуже добре.



Коригування свого тону й виразу обличчя стане важливою навичкою, якій потрібно буде навчитися, як деменція прогресуватиме.

Розвиваючи свої навички комунікації, не менш важливо почати відчувати, як і що намагається сказати вам ваша близька людина.

## **Можливо, вона намагається сказати, що:**

- вона відчуває фізичний біль чи дискомфорт;
- її турбують гучні звуки або яскраве світло;
- вона голодна, хоче пити, їй нудно чи самотньо;
- їй треба сходити в туалет, або вона втомилася і хоче спати;
- її одяг чи взуття незручні;
- їй занадто жарко чи холодно.

# Додаткові поради

## Перевіряйте зір і слух

Заплануйте щорічні огляди в окуліста або сурдолога.

Переконайтеся, що окуляри або слухові апарати в порядку, якщо людина ними користується.



## Наповніть приміщення ароматом, який подобається людині

Стимулюйте почуття людини улюбленими парфумами, квітами, спреєм для білизни або свіжою випічкою.

## Дивіться разом телевізор

Обирайте програми, які подобаються людині або які допомагають їй відпочити. Зазвичай добре працюють передачі про природу, комедії або романтичні фільми.

## Читайте разом уголос

Оберіть улюблену книгу або письменника. Навіть свіжий журнал із плітками може стати цікавою розвагою.

## Увімкніть музику

Оберіть улюблений жанр, виконавця чи гурт. Музика, яка не подобається людині, може мати протилежний ефект.

Щоб будь-які стосунки в житті були успішними, потрібна праця. Якщо ви як партнер із догляду докладете додаткових зусиль, щоб розуміти вербальні й невербальні сигнали, це допоможе зміцнити зв'язок між вами й довіру. Та ніхто не ідеальний. Імовірно, часом ви відчуватимете нудьгу або ворожість. Пробачте себе. Завтра буде новий день.

# Подолання труднощів у складних міжособистісних стосунках

Коли ви є частиною родини — тієї, у якій ви народилися, чи тієї, яку ви самі обрали, — ви отримуєте багато чудового: любов, дружбу, відчуття приналежності й прийняття. Ці люди скажуть вам правду, будуть вашими критиками, наставниками й товаришами. Вони — це дім.

Та в такій ситуації, як деменція, можуть виникати конфлікти й напруга. Кожен із вас підходить до проблеми з власним набором цінностей, і це може призвести до буревію різних емоцій, які випробовують коло партнерів із догляду на міцність.

## Кожен член сім'ї може:

- *по-своєму* осмислювати й приймати діагноз;
- *по-своєму* трактувати визначення «партнера з догляду»;
- *по-своєму* визначати, яке рішення буде правильним;
- *по-своєму* підходити до комунікації на цю тему;
- *дозволити своїм власним* стосункам із людиною з деменцією та іншими членами сім'ї впливати на рішення;
- дозволити суперництву між братами й сестрами, ревнощам, образам чи особливому ставленню до улюбленців виринути на поверхню та призвести до *різних* поглядів, які важко узгодити.

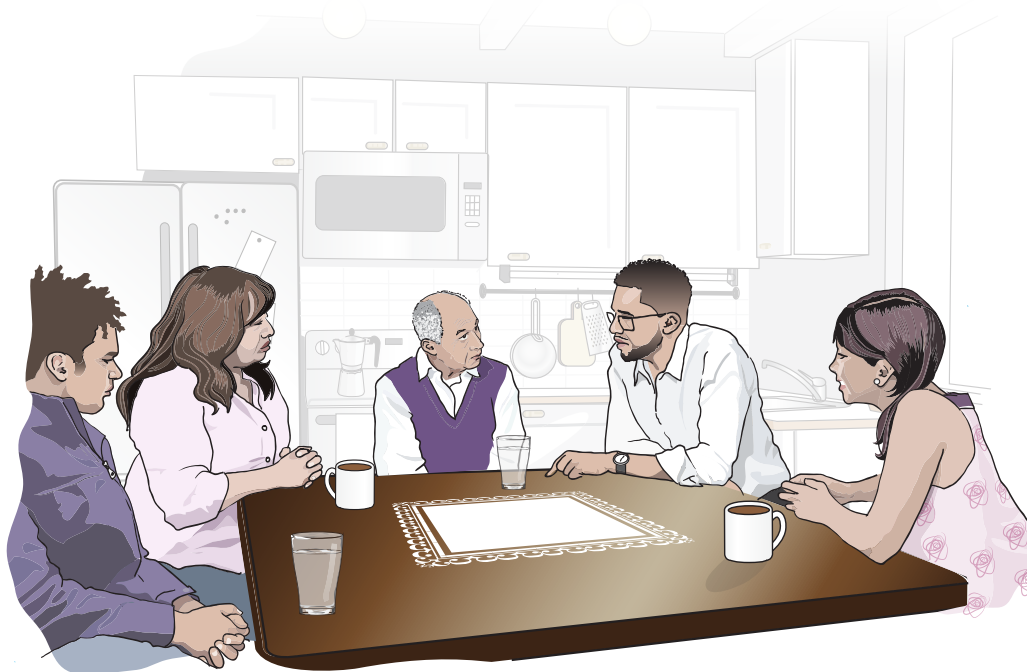
Іншими словами, у кожного є свій багаж. Ви ступили на незвідану територію, і ви всі по-різному будете шукати шлях у цій ситуації.

# Поради з узгодження суперечливих поглядів

**Скличте збори й залучіть до них людину з деменцією.** Це можливо на початковому етапі захворювання. Нехай близька людина буде в центрі уваги та висловить свої побажання щодо догляду за нею, людей, які братимуть у цьому участь, сімейного будинку, сторонньої допомоги або будь-чого, що стосується її діагнозу. Хоча на середній і пізній стадії це буде складніше, та все ж спробуйте докласти зусиль, щоб прийняти до уваги прохання людини.

**Переконайтеся, що всі поважають бажання людини з деменцією,** наскільки це можливо. Це могло б на початковому етапі стати основою для узгодження зусиль. Сподіваємось, ви всі будете згодні з тим, що хочете якнайкращого догляду за вашою близькою людиною.

**Тримайте всіх у курсі подій,** щоб уникнути обурення або образ. Дозвольте кожному по черзі висловитися без переривань.



## Теми для обговорення можуть бути такими:

- результати останнього візиту до лікаря та нові методи лікування, які вам порекомендували;
- коментарі людини з деменцією щодо її потреб або занепокоєння з приводу прогресування захворювання;
- витрати на юридичні, фінансові, медичні або побутові послуги;
- пропозиції щодо наймання професійного партнера з догляду, доглядальниці або клінінгової служби;
- переведення людини з деменцією з дому до будинку для літніх людей або закладу тривалого догляду.

**Змиріться з тим, що ви не можете змінити.** Не витрачайте час та енергію на суперечки. Ніщо не є абсолютним, і з огляду на природу синдрому, усе буде постійно змінюватися, зокрема й те, як кожен пристосовується до ситуації.

## Як справедливо розподілити обов'язки між партнерами

Правда в тому, що у вас навряд чи це вийде. **Хтось завжди проявить ініціативу й зробить більше,** взявши на себе роль основного партнера з догляду. Це може залежати від типу стосунків, фізичної близькості, фінансового стану, від того, хто може краще вписати догляд у свій графік і хто здатен емоційно впоратися з труднощами догляду за людиною з деменцією.

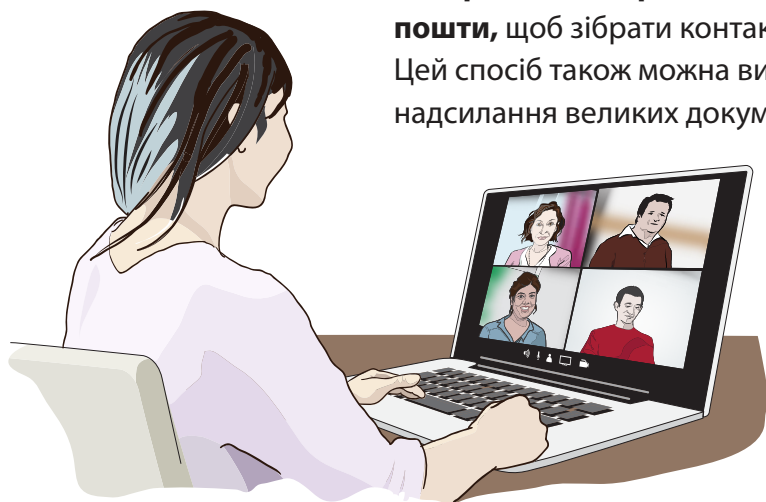
У будь-якому разі **точно сформулюйте прохання про допомогу.** Складіть список і роздайте його всім. Нехай вони самі виберуть завдання, які хочуть узяти на себе. Регулярно переглядайте й коригуйте цей список. Будьте гнучкими та поступливими. Якщо ви самі, пошукайте місцеві соціальні служби, які можуть надати вам допомогу.

# Установлення розпорядку

Ми всі маємо різний підхід до повсякденного життя. Може, ви шануєте розпорядок, а може, любите діяти спонтанно. Та в усьому, що стосується функцій партнера з догляду, **завжди обирайте розпорядок**. Він допоможе вам структурувати свій тиждень, день чи навіть годину, а також забезпечить надійний графік для людини з деменцією. Менше покладайтеся на припущення та більше на підготовку, і це часто призведе до бажаного результату.

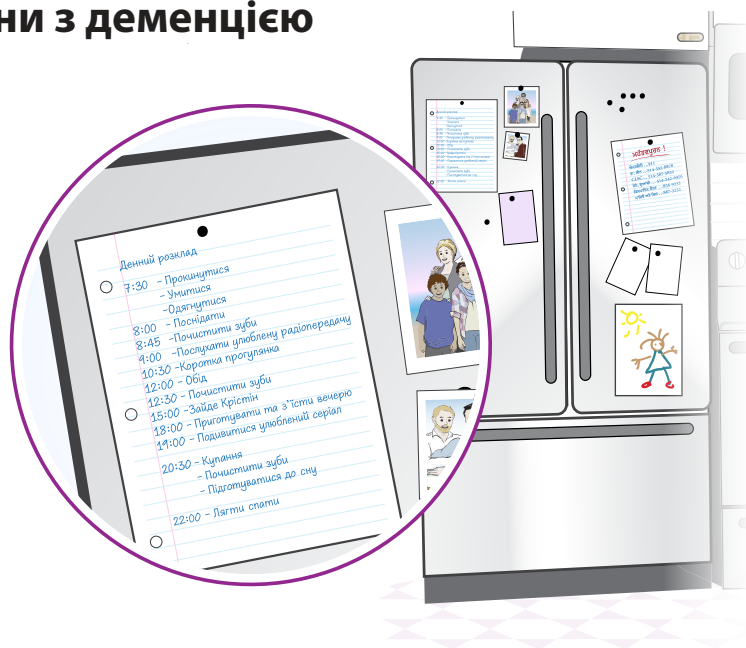
## Упорядкуйте обмін інформацією між партнерами з догляду.

- Придбайте **блокнот-органайзер у твердій обкладинці**, щоб записувати щоденні завдання. Обговоріть їх із членами сім'ї та врахуйте їхні думки.
- Навчіться користуватися спільними **онлайн-календарями** для кількох людей. Використовуйте такий календар, щоб делегувати завдання, надсилати менше окремих СМС-повідомлень чи електронних листів, менше телефонувати та впорядкувати обмін інформацією.
- Створіть **груповий чат для обміну повідомленнями**. Так можна швидко повідомити про будь-які зміни в останню хвилину або поставити запитання.
- **Створіть список розсилки для електронної пошти**, щоб зібрати контактні дані кожного. Цей спосіб також можна використати для надсилання великих документів.



- Створіть **групу в програмі для відеоконференцій**. Заплануйте щотижневі чати, щоб обмінюватися інформацією та домовлятися на підміну один одного в якийсь день чи у виконанні якихось завдань залежно від можливості.
- Організуйте **спільні зустрічі**. Збирайтеся за обідом чи вечерею, щоб поспілкуватися в реальному житті та підтримати один одного в спокійнішій обстановці. Це піднімає моральний дух і дає можливість вільно виговоритися у своєму колі.
- **Зробіть перерву на каву** — це дуже важливий момент. Заплануйте короткі відеодзвінки під час перерви.
- **Розвивайте довіру**. Ставтеся неупереджено до чужих думок і зобов'язань. Імовірно, іноді вам доведеться як говорити іншим «ні», так і самим приймати відповідь «ні» від інших. Створіть таку атмосферу, де це вважається нормальним.
- **Дотримуйте слова якомога сумлінніше**. Шануйте принцип: «Говоріть, що думаєте, і відповідайте за свої слова». Коли ви покладаєтесь один на одного, щоб зі всім упоратися, не можна занадто часто відходити в бік або відмовлятися від узятих на себе обов'язків.

## Поради щодо спрощення розпорядку для людини з деменцією



**Плануйте одні й ті ж завдання на один і той же час кожного дня.**

Коли людина з деменцією знає, чого й коли очікувати, це створює відчуття стабільності, і коли все буде виконано, у неї виникає радість від досягнення успіху.

**Постановка щоденних цілей і дотримання визначених кроків**

допомагає налагодити внутрішній годинник людини. Як і більшість із нас, людина з деменцією зазвичай прокидається, їсть, робить вправи та спить приблизно в однаковий час. Люди з деменцією можуть довго триматися за цю пам'ять, і дотримання розпорядку буде їх заспокоювати.

**Знайте звички людини.** Чим більше ви будете залучені в повсякденне

життя людини, тим краще підлаштуєтеся під її звички. Може, вона любить спочатку снідати, а вже потім одягатися, або спочатку чистити зуби, а потім приймати душ. Дотримання цих звичок дасть їм змогу відчувати, що вони контролюють своє життя, зменшить рівень стресу та покаже, що ви поважаєте їхній вибір.

**Будьте тактовними.** Коли ви будете допомагати з особистими потребами,

вам обом може бути ніяково. Ніхто не очікує, що йому знадобиться допомога в повсякденних справах, як-от одягання чи вмивання.

**Коли йдеться про допомогу людині з деменцією, головне —**

**покращити якість її життя,** якомога довше підтримуючи її впевненість у собі та самостійність, а не просто правильно підібрати туфлі чи светр.

# Одягання

Коли людина добре виглядає, вона й почувається краще, незалежно від того, чи вона наділа своє найкраще вбрання чи зручний домашній костюм.



## Поради щодо того, як спростити одягання

- Запитайте людину, що їй хотілося б одягнути сьогодні.
- Запропонуйте вбрання залежно від запланованих занять або погоди.
- Розкладіть одяг у порядку надягання, починаючи з нижньої білизни, шкарпеток, штанів і до кофти.
- Виберіть два варіанти й дозвольте людині обрати.
- Поєднуйте вербальні й невербальні сигнали, наприклад укажіть на шафу та скажіть: *«Давай виберемо, що вдягнути»*.

- Заохочуйте людину якомога більше одягнутися самостійно, перш ніж ви втрутитесь, щоб допомогти: *«Саме так, молодець»*. Можливо, їй потрібна лише допомога із застібанням гудзиків.
- Допомагайте маленькими, виваженими кроками. Передавайте по одному предмету одягу із чіткими інструкціями для кожного: *«Просунь руку ось сюди»*. Не квапте людину.
- Пам'ятайте, що ви тут для того, щоб допомагати, а не контролювати. Не ставайте в позу головного та не диктуйте, що робити.
- Прикріпіть на шухляди комода малюнки й етикетки, щоб було видно, що всередині, наприклад «шкарпетки» або «піжами». Ви можете вказати на них, щоб допомогти людині вибрати одяг.



- Коли людина обирає предмети одягу, які не пасують один до одного, не звертайте уваги. Це не так уже й важливо.
- Якщо людина не проти, допоможіть їй перебрати речі в шафі й викинути ті, які вона більше не носить. Без захаращеності буде простіше одягатися.
- Приберіть із шафи одяг, що не відповідає сезону, щоб уникнути сварок, наприклад щодо бажання одягти пальто влітку.
- Якщо не вистачає місця, розділіть шафу на секції по сезонах. Використовуйте мішки для одягу, щоб зимовий одяг не потрапляв на очі влітку й навпаки.

# Догляд за зовнішністю

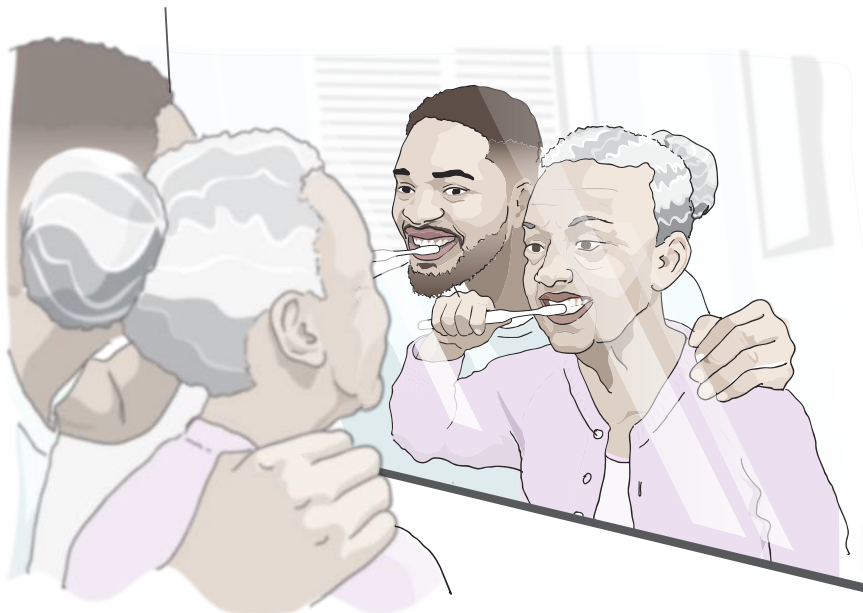
Догляд за зовнішністю — це особистий заряд бадьорості. Усі почуваються краще, коли щойно помили голову, поголилися чи нафарбували губи улюбленою помадою.

## Підніміть людині настрій за допомогою викладених далі порад

**Підкріплюйте позитивне сприйняття себе**, запропонувавши щирі компліменти: *«Тобі дуже личить отакий проділ збоку»*.

За можливості зробіть із догляду за зовнішністю особливу подію з виходом із дому. Заплануйте відвідання перукарні або салону. Поєднуйте підказки, указуючи на обличчя або волосся людини й водночас говорячи щось відповідне, наприклад: *«Уже ранок п'ятниці, час стати ще красивішою»*.

Якщо відвідування таких місць викликає більше занепокоєння, ніж радісного очікування, **подумайте, чи не скористатися послугами догляду за зовнішністю на дому**.



**Подвійний догляд за зовнішністю.** Кажуть, що наслідування — найщиріша форма лестощів. Якщо це доречно, задля щоденного заохочення розчісуйте волосся, підстригайте нігті, чистьте зуби або робіть макіяж разом із людиною: *«І я так роблю»*.

**Знайоме значить комфортне.** У кожного з нас є улюблене мило, креми, мус для гоління або лосьйон після гоління. Використовуйте ті марки, які людина знає. Якщо засоби будуть приємними для органів чуття людини, це може заохотити її до дотримання правил догляду за собою.

**Установіть зоровий контакт, а потім легенько направте руки людини,** коли через посилення симптомів їй стане складно виконувати подібні дії. Будьте її групою підтримки. Скажіть: «Тільки погляньте на цю чудову посмішку», допомагаючи чистити зуби.

**Докладно розкажіть людині, що саме ви робите:** «Я зараз нахилюся, щоб засунути твою ногу в штани».

**Пошукайте на інтернет-сайтах корисні інструменти,** коли зменшення рухливості стає проблемою. Такими інструментами можуть бути кусачки для нігтів із нековзкою основою, адаптивні зубні щітки для людей з особливими потребами, фени з прикріпленими щітками для волосся або електричні бритви для використання партнером із догляду.



## Додаткові поради

Переконайтеся, що людина **зняла зубні протези**, належним чином їх почистила й помістила в рідину на ніч.

Щоб людина не так часто губила окуляри, кладіть їх на одне й те саме видне місце. **Придбайте ремінець для окулярів**, щоб вони висіли в людини на шиї.

Людина з деменцією може прив'язатися до певного стилю або вбрання і відкидати інші варіанти. У такому разі розгляньте можливість придбання такого самого одягу, можливо інших кольорів, але обирайте верх вільного крою, штани на резинці та взуття без шнурків і застібок.

# Купання

Ванна або душ зазвичай асоціюються з приємною частиною дня. Тим не менш, допомога близькій людині під час купання може виявитися непростою справою, особливо якщо ця людина — ваш чоловік чи дружина, батько чи мати, бабуся чи дідусь. Адже людині доводиться відкритися в дуже інтимний спосіб. Проявіть терпіння та співчуття, поясніть, що ви тут задля її безпеки.

Залежно від стадії деменції, ваша участь може полягати лише в тому, щоб допомогти скоординувати всі дії. Пізніше вам може знадобитися активніше допомагати або подумати про залучення досвідчених фахівців, які зможуть безпечно викупати вашу близьку людину.



## Завжди ставте безпеку на перше

- ніколи не залишайте людину саму під час купання, коли вона перейде до середньої стадії деменції;
- перевіряйте температуру води, щоб уникнути травм;
- подумайте, чи не варто придбати нековзкі сходинки для ванни, щоб додати трохи висоти й було легше залазити й вилазити з ванни;
- змініть душову лійку на таку, що тримають у руці, щоб краще контролювати потік води й мити важкодоступні місця.

## Поради для успішного купання у ванні

- Заздалегідь зберіть усі необхідні речі, як-от мило, шампунь, мочалки, рушники й зволожуючий крем.
- Забезпечте у ванній кімнаті спокійну атмосферу завдяки приємній температурі та м'якому освітленню.
- Заохочуйте людину до участі в процесі співом або розповіддю.
- Скажіть, що після цього чекає якість задоволення: наприклад десерт або прогулянка. Тоді у вашої близької людини купання буде асоціюватись із чимось приємним.
- За можливості дотримуйтеся розпорядку дня людини. Якщо їй подобається купатися вранці або ввечері, зробіть саме так.
- Заохочуйте людину до участі. Нехай вона сама якомога більше щось робить, щоб відчувати контроль над ситуацією.
- Використовуйте невербальні сигнали, щоб виказати повагу до потреби в збереженні гідності. Укрийте рушниками певні ділянки тіла, щоб людина почувалася не такою вразливою.
- Якщо це досить літня людина, тріть обережно, оскільки в такому віці шкіра дуже ніжна. Промокніть шкіру рушником, а не тріть.



Якщо людина з деменцією почне відмовлятися від купання, збережіть її скромність, одягнувши халат, зачиніть двері та опустіть штори. Заохочуйте людину позитивними твердженнями, щоб вона відчувала себе спроможною: *«Отак помитися — це чудова ідея. Я теж збираюся це зробити»*.

Вебсайти інтернет-магазинів є чудовим місцем для пошуку корисних інструментів, які допоможуть полегшити купання. Це сухі шампуні, одноразові вологі серветки для тіла, попередньо зволожені гіпоалергенні рукавички для миття або зручні у використанні накидки для купання.

# Туалет і нетримання

Коли ми були маленькими, батьки говорили нам, що деякі теми — наприклад що ми робимо в туалеті, — не можна обговорювати при людях протилежної статі. Минулі покоління пронесли це переконання в доросле життя, тому ми й досі кажемо, що йдемо «припудрити носик» або «освіжитися».

Уявіть, як це — втратити контроль над цими функціями організму. Нетримання може призвести до незручних розмов про необхідність змінити білизну, одяг або простирадла, а також до незапланованого миття у ванні чи душі.

## Поради щодо допомоги з відвідуванням туалету

**Тримайте двері туалету відчиненими.** Час від часу вказуйте на них, щоб побачити, чи людина відреагує стверджувально.

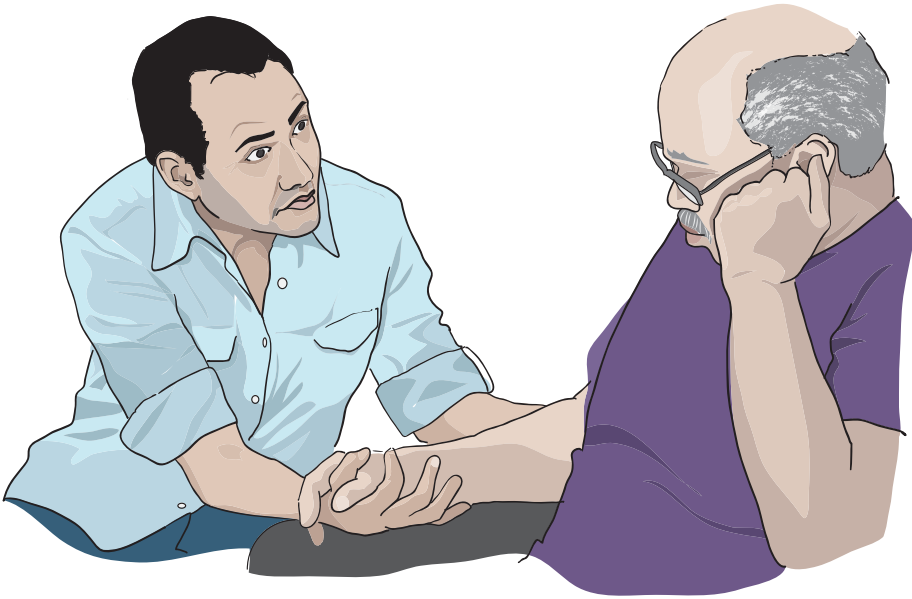
**Шлях до туалету завжди повинен бути вільним.** Може виникнути «термінова» ситуація, і тоді буде легше дістатися туди.

**Заплануйте регулярні відвідування туалету.** Через зниження рухливості може бути складно дійти до туалету вчасно.

Водіть людину до туалету щоранку та кожні дві години після того. Додайте похід після їжі, перед виходом із дому та безпосередньо перед сном.

**Не пропонуйте попити незадовго перед сном.** Уникайте напоїв, які збільшують сечовиділення або містять кофеїн, зокрема алкоголю, кави, чаю або газованих напоїв.





**Визначте, чи не відчуває людина дискомфорт або біль.** Укажіть на живіт, лівий і правий бік або спину, щоб допомогти показати місце, де болить.

**Запишіться до лікаря.** Обстеження дозволять виключити слабкість м'язи тазового дна, інфекцію сечовивідних шляхів, збільшення простати, геморої або хронічний запор. Може знадобитися медикаментозне лікування. В іншому разі лікар може запропонувати інші рішення.

**Передбачте у своєму розкладі додатковий час** на випадок, якщо нетримання стане частиною повсякденного життя.

## **Звертайте увагу на невербальні сигнали. Чи людина:**

- Совається в кріслі чи ходить туди-сюди?
- Стискає ноги?
- Озирається, намагаючись знайти туалет?
- Робить гримаси, які вказують на фізичний дискомфорт?

Є багато корисних засобів, які можуть допомогти, наприклад труси-підгузки для дорослих, водонепроникні подушки для сидіння, засоби для підмивання, які не треба змивати, портативні біде, водонепроникні матрацники та захисні креми для догляду за шкірою.

«Найкраща їжа — це та, яку приготували люблячі руки».

— Кен Пуаро

## Харчування

Подумайте про свій кухонний стіл. Може, він невеликий і круглий, як у бістро, на двох осіб, або довгий і прямокутний, за яким можуть сісти восьмеро. Цей скромний предмет меблів — це місце, де ви святкували важливі події, виконували домашні завдання, грали в ігри та разом обідали, вечеряли, чаювали. Людина з деменцією цінує ці моменти так само, як і ви.

Ви помітите, що їжа може стати проблемою, як деменція прогресуватиме. Здорове харчування та підтримання водного балансу важливі для кожного, а особливо для людини з деменцією. Це підвищує її рівень енергії, а поживні речовини допомагають запобігти іншим хворобам.

## Корисні поради щодо приймання їжі

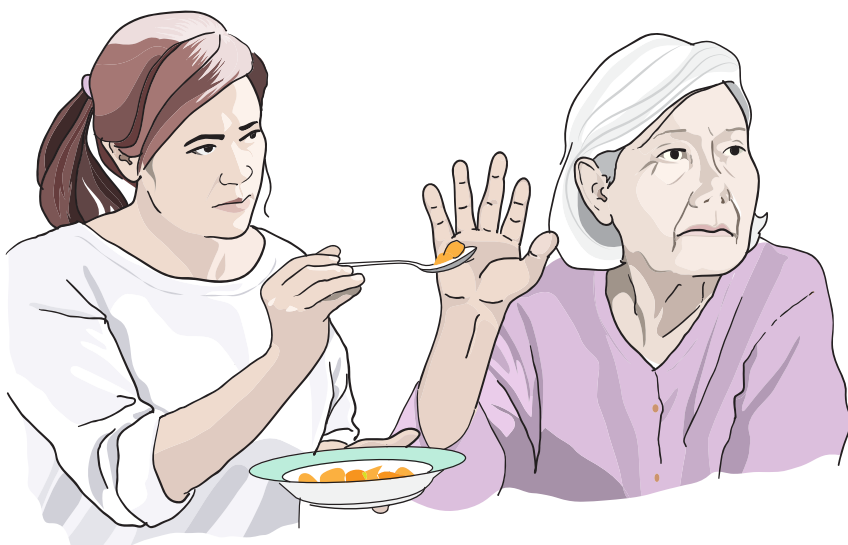
Куховарство на повну. Ваша близька людина любить готувати? Підтримуйте її самостійність, доручаючи допомагати з приготуванням їжі: «Що скажеш, може приготуємо разом твою смачну лазанью?» Просто будьте на кухні, щоб допомогти їй.

### Нарізання та шинкування.

Залучайте людину до підготовчих робіт: нарізання овочів, діставання мисок чи панірування курки. Крім того, так ви покажете, що цінуєте її допомогу.







## Звертайте увагу на невербальні сигнали

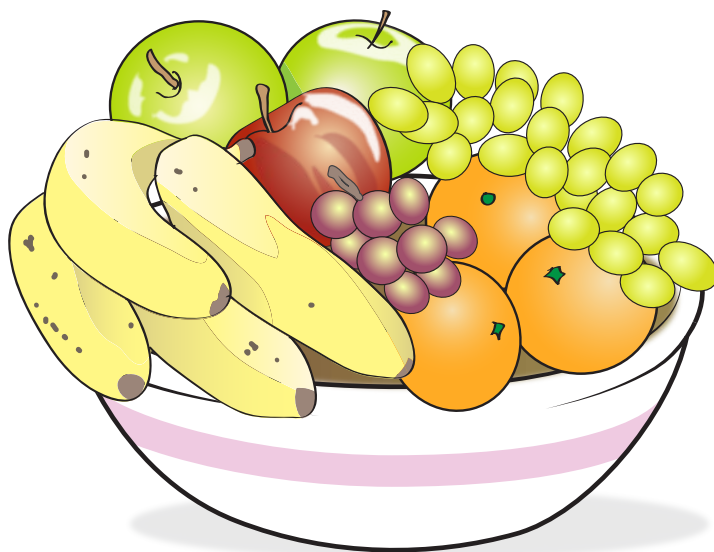
- Може, насуплені брови означають, що їжа занадто гаряча або занадто гостра?
- Може, оце «бе-е» означає, що людині не подобається смак?
- Якщо людина водить язиком по зубах, може, там застрягла їжа?
- Може, посмішка означає, що страву подобається і вам варто приготувати її знову?
- Якщо людина відсуває тарілку, може, їй не подобається страву чи вона наїлася або хоче поїсти пізніше?
- Якщо людина стежить очима за тарілкою від робочої поверхні до столу, може, вона голодна або занепокоєна?
- Якщо людина показує на щось, може, вона хоче добавки?

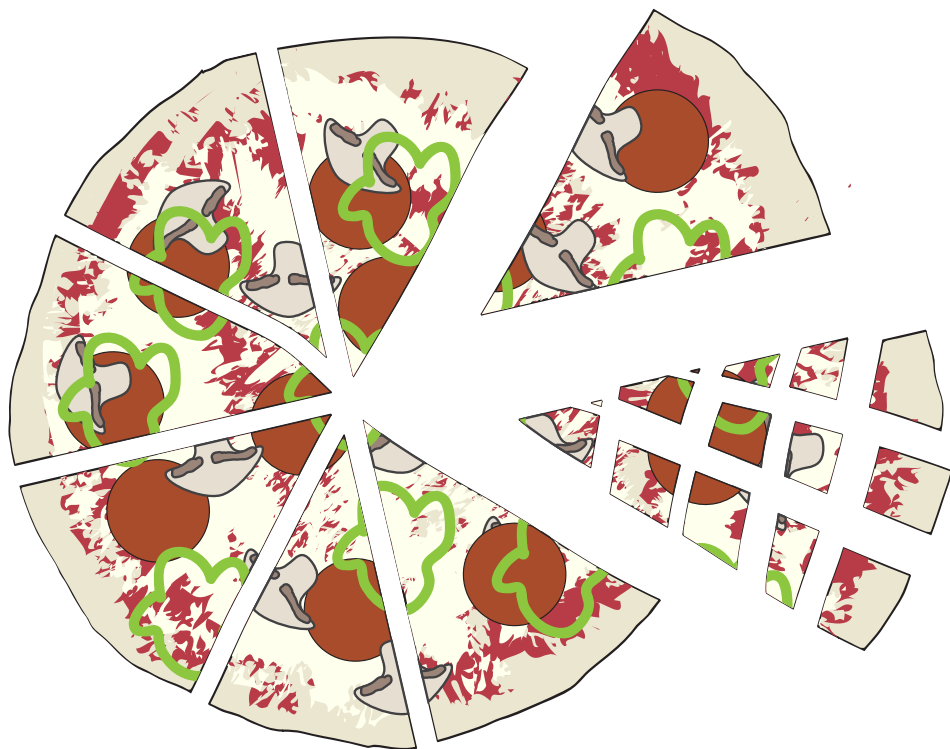
## Використовуйте власні сигнали в спілкуванні:

- Запитайте: *«Тобі це подобається / не подобається?»*, вказуючи на кожну окрему страву на тарілці.
- Скуштуйте їжу самі, щоб перевірити на температуру, гостроту, кислоту або солодкість.
- Розкажіть людині, що вона їсть. Показуйте на їжу й видавайте приємні звуки на зразок *«НЯМ-НЯМ»*.

## Корисні рекомендації:

- Не використовуйте забагато солі чи цукру. Зберігайте цукорницю і сільничку там, де їх не видно.
- Використовуйте пряні трави та приправи, щоб додати стравам смаку.
- Використовуйте білі тарілки, щоб підкреслити кольори й текстури.
- Якщо апетит знижується, спробуйте планувати частіше вживання менших порцій їжі.
- Якщо зниження апетиту призводить до втрати ваги, подумайте, чи не варто використовувати харчові добавки під час щоденного приймання їжі.
- Відстежуйте, коли й де людині подобається їсти. Можливо, вона завжди обідала об 11 годині за столиком перед телевізором, а вечеряла за кухонним столом. Посадіть її на звичне місце. Це заохотить її з'їсти більше.
- Додайте страви, які їдять руками, і відкладіть столові прибори. Це може спонукати людину їсти частіше.
- If they don't finish their meals, offer nutritious snacks to eat during the day.  
Leave them out and clearly visible.  
Point to them on occasion.





- Наріжте їжу маленькими шматочками, які легко покласти до рота. Піца є піца, як її не наріж.
- Не реагуйте негативно на розсипану їжу чи пролиту рідину. Таке життя. Просто радійте, що людина їсть.
- Готуйте їжу заздалегідь, щоб заощадити час і сили.
- Заохочуйте людину пити воду під час їжі, а також упродовж дня. Використовуйте її улюблену чашку. Супи, соки й чай також вважаються джерелами рідини.
- Якщо людині стає важко ковтати, обирайте м'якіші продукти або використовуйте блендер чи кухонний комбайн.
- Створіть приємну для людини обстановку: наприклад подбайте про фонові звуки або навпаки забезпечте повну тишу.
- Регулярно перевіряйте холодильник на наявність зіпсованих або прострочених продуктів.

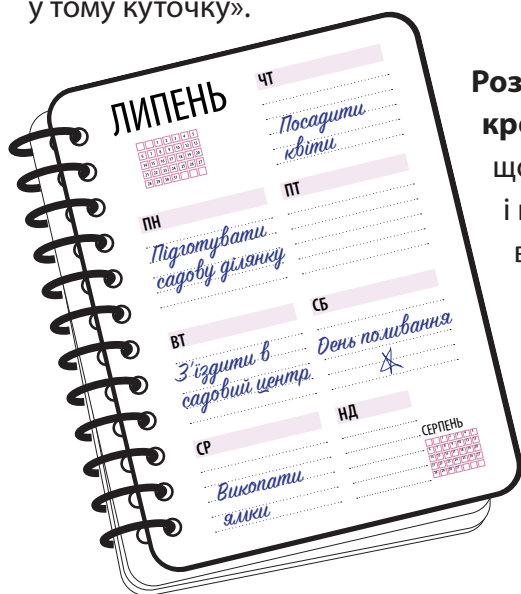
# Покрокове планування фізичної активності

Підтримання інтересів і хобі допомагає кожному залишатися більш активним, краще спати та зберігати позитивний настрій. У разі деменції все, що потрібно, — це трохи творчого планування з вашого боку. Головне — зосередитися на тому, що людина може робити, а не на тому, чого не може.

## Практичні поради: як спонукати людину рухатися

**Визначте, у який час доби людина найбільш енергійна**, і намагайтеся займатися фізичною активністю саме в цей час.

Підготуйтеся. Розгляньмо приклад садівництва. Підготуйте всі інструменти як візуальні підказки. Зберіть в одному місці рукавички, граблі, шланг і лопати та скажіть: «Ці гортензії дуже гарно виглядатимуть у тому куточку».



**Розбийте завдання на прості щоденні кроки.** Кожного дня ви можете робити щось одне: поїхати в садовий центр і вибрати квіти, скопати землю, викопати ямки, посадити квіти й додати мульчу.

**Плануйте щотижневі дії:** наприклад догляд, підстригання або полив рослин, газону або живоплоту. Це допоможе втримати інтерес людини.

**Учіться підлаштовуватися.** Вихід є завжди. Коли стане складніше, пошукайте спеціальні стільці для садівництва або наколінники, щоб допомогти людині. Це сприятиме почуттю відповідальності й цілеспрямованості.

**Катайтеся на велосипеді**, якщо людині це подобається. Подайте сигнал, що пора виходити, показавши на шоломи або куртки. Якщо порушилася рівновага, подумайте про використання додаткових коліс для стабілізації або триколісних велосипедів для дорослих.

**Будьте спокійним партнером із догляду.** Завантажте ігри на комп'ютер чи телефон, щоб регулярно відпочивати й розважатися.

Коли гнучкість і сила зменшаться, пошукайте вправи, які можна виконувати на стільці, ліжку чи в басейні. Виконуйте рухи разом або допомагайте, пересуваючи руки й ноги людини в різні положення. Так ви активуєте та стимулюєте м'язи.

## Відвідайте улюблені місця

Пам'ятні речі наповнюють сенсом життя людини з деменцією — та й будь-якої людини. Запитайте, що вона хотіла б зробити. Можливо, їй не вистачає чогось, що зробило б її щасливою.



**Посидьте в парку на лавці** під деревом у приємному затінку: *«Так ось де ти завжди пропадав по суботах уранці».*

**Зайдіть до кав'ярні**, де подають бездоганні булочки із чорницею: *«Здається, тебе тут усі знають».*

**Відвідайте храм, до якого людина ходить,** заради полегшення та відчуття спокою. Це також може бути можливістю поспілкуватися зі старими друзями.

**Покатайтеся в автомобілі** знайомою ділянкою дороги. Скажіть людині, що ви розумієте, чому їй завжди подобалася ця місцевість.

**Будьте відкритими до ідей людини та дійте спонтанно.** Проявіть ентузіазм, якщо людина запропонує щось нове.

**Увімкніть класику.** Музика може викликати багато приємних спогадів і створює радісну атмосферу, яка дозволяє розслабитися та буде приємна кожному.

Що б людина не робила, хваліть її за успіх і за те, що вона старається, якщо вона помилилася або зазнала невдачі.

«Я сподіваюся, що в майбутньому буде більше турботи, співчуття та розуміння. Люди з деменцією не обирали цей шлях. Ті з нас, хто живе із цим захворюванням, живуть одним днем, насолоджуючись хорошими днями, що ще залишилися, і зберігаючи особливі спогади».

— Керол-Енн, партнерка з догляду за своїм чоловіком Стеном, Канадське товариство допомоги людям із хворобою Альцгеймера

# Важка поведінка

Деменцію можна порівняти з різними порами року. Ви пристосовуєтеся до зміни погодних умов. Ви знімаєте пальто й одягаєте футболку, а думки про післяобіднє читання під теплою ковдрою змінюються на бажання прогулятися в саду.

Доглядаючи за людиною з деменцією, **ви також повинні адаптуватися до змін у симптомах**. Є два погляди: ваш і людини з деменцією. І ви можете по-різному бачити або інтерпретувати ситуацію або ваші зусилля. З її погляду, це ви не розумієте.

Ви ж знаєте, як можна одразу зрозуміти, коли хтось із близьких засмучений. Це не важко, адже ви їх так добре знаєте. Коли йдеться про людину з деменцією, доведеться приділити їй додатковий час, бо може бути важко. Вам потрібно бути уважними, зберігати спокій і визначити, що її провокує.

**Покроковий дослідницький підхід.** Методом виключення можна поступово з'ясувати, що саме людина намагається донести до вас. Ставте запитання, обміркуйте ситуацію в цілому та використовуйте невербальні сигнали.

## Це фізична проблема?

### Чи здається людина збудженою під час їжі та чи достатньо вона їсть?

- Ви почали користуватися новою службою доставки їжі та в людини стався розлад шлунку? А може, у неї запор?
- Чи не виникла в людини непереносимість лактози? Чи не проявляє вона занепокоєння, коли їй подають молоко або сир?
- Чи не з'явилася в людини нелюбов до певних продуктів?
- Може, вона ображається, що її ніхто не питав, що б вона хотіла з'їсти?

## Чи не здається людина більш метушливою чи нервовою?

- Може, ви купили новий засіб для прання, який подразнює її шкіру або має запах, що їй не подобається?
- Може, їй не подобається колір одягнутої сорочки та вона хоче її зняти?

## Чи людина більше не хоче ходити на щоденні прогулянки?

- Може, ви змінили її взуття? Чи не затісне це взуття і чи не з'явилися в неї болючі мозолі?
- Може, поблизу з'явився новий собака, який голосно гавкає на неї, коли вона проходить повз?

## Раніше людина була особливо енергійною по обіді. А зараз вона лише хоче спати.

### Що могло статися:

- Чи не почала людина приймати нові ліки?
- Може, вона змінила звички в їжі або зменшила вживання кофеїну?



# Це емоційна проблема?

## Близька людина здається замкненою та відлюдкуватою?

- Може, вона забула, що сусід, з яким вона щоранку віталася, переїхав? Чи не тому вона весь час показує на вікно?
- Може, її звичайний партнер із догляду, який приходив на певний час, відсутній? Чи не здається вона млявою, коли в будинку перебуває партнер на заміну?
- Вона ігнорує вас, коли ви кажете, що робити? Може, вона ображається на ваш владний тон?
- Може, вона когось не впізнала і це її засмутило?



## Чи не здається людина більш тривожною чи підозріливою?

- Може, вона забула, що ви поклали речі на зберігання в шафу або гараж? І думає, що в будинок хтось удерся?
- Може, ви переставили меблі, а їй не подобається нове розташування?
- Може, ви зняли сімейну фотографію, щоб відремонтувати рамку? Можливо, їй бракує дорогоцінного спогаду?

- Може, ви встановили нові замки на двері або сигналізацію і вона відчуває себе наче в пастці та панікує?
- Може, ви змінили її розпорядок дня через свій робочий графік? Можливо, їй важко адаптуватися?
- Вона починає без упину стукати долонями? Може, вона цілий день сиділа й дивилася телевизор? Можливо, їй нудно чи ніде діти енергію?
- Чи вона крокує кімнатою туди-сюди? Може, до вас приїжджає хтось новий? Чи, може, ви відклали поїздки на ринок? Чи надворі гроза?

## **Це проблема із середовищем?**

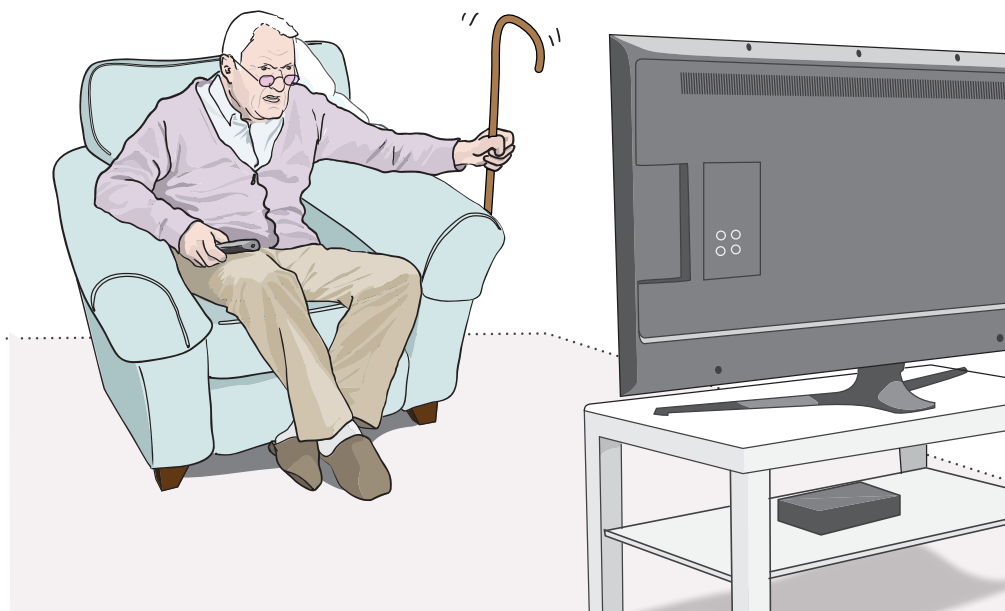
### **Чи не починала людина кричати, лаятися або навіть проявляти фізичну агресію?**

- Може, у сусідній школі оновили звукову систему і гучний дзвоник збуджує вашу близьку людину? Чи не реагує вона так само, коли вулицею мчить карета швидкої допомоги? Можливо, це сенсорне перевантаження?
- Може, ви сказали їй, що вона запізнюється на зустріч, тому треба помитися, одягнутися і поїсти перед виходом. Чи не могло перерахування численних завдань приголомшити її?
- Чи не будить її вночі яскраве світло фар і рев двигуна із сусідньої дороги?
- Чи не сварилися ви із чоловіком / дружиною або сварили дитину в її присутності? Може, їй страшно або вона хоче захистити онука?

Як і всі, **людина з деменцією реагує на те, що її оточує**. Вона має власне сприйняття реальності. Намагатися переконати її, що вона не права, — марна справа. Це лише загострить і без того делікатну ситуацію.

Натомість проблема має стати стимулом для вас зробити крок назад і подивитися на речі її очима. Так ви матимете кращі можливості для задоволення її потреб.

- Якщо щось в оточенні близької людини засмучує її, покажіть їй, що ви це прибираєте.
- Зменште кількість речей, що відволікають увагу. Вимкніть телевізор, екран комп'ютера, вентилятор, що гуде над головою, і переведіть телефон у беззвучний режим.
- Перенаправте її увагу на щось інше. Відведіть її в іншу кімнату, займіть головоломкою або грою, виведіть на вулицю на прогулянку або почитайте їй.



# Галюцинації, марення і параноя

З цими трьома симптомами може бути особливо важко впоратися, і вони є приголомшливим нагадуванням про глибину впливу деменції на мислення та поведінку. Ці прояви викривленої реальності дійсно показують, як когнітивні порушення змінюють мозок. Такі напади можуть викликати бурхливі емоції, і дуже важливо навчитися відновлювати спокій і самовладання.

- Галюцинації: це коли людина бачить, чує, відчуває на запах або на смак щось, чого не існує і чого не бачить і не відчуває ніхто інший. Та для людини з деменцією це щось цілком реальне. Ці симптоми мають дві сторони. Деякі галюцинації можуть бути загрозливими, наприклад наче хтось крадеться в темряві або чутно лункий шепіт. А от інші можуть бути досить приємними: людина може бачити улюблену домашню тварину або відчувати запах випічки в духовці.
- Марення: це хибні переконання, які суперечать фактам або істині. Коли людина з деменцією переконана в чомусь, то переконати її в протилежному вкрай важко. Поширеним типом марення є переконання, що хтось у них краде, наприклад медсестра або партнер із догляду.
- Параноя: прямим родичем марення є параноя, яка починається, коли людина з деменцією стає підозріливою та недовірливою до навколишніх людей або діяльності. Таке ставлення може бути спрямоване на партнерів із догляду, близьких родичів і друзів або навіть незнайомих людей.

**Заспокойте людину словами та забезпечте фізичний комфорт**, щоб продемонструвати співчуття. Спробуйте відволікти її увагу. Особливо важливо в разі цих трьох симптомів продемонструвати розуміння страху людини й утриматися від суперечок. Уникаючи конфронтації, ви набагато швидше розрядите ситуацію.

**Проконсультуйтеся** з лікарем, щоб оцінити нові симптоми та виключити будь-які інші медичні причини, як-от проблеми із зором, інфекції, мігрень або побічну дію ліків.

**Пильуйте за тим, що людина дивиться по телевізору.** Не залишайте його постійно включеним на одному каналі, не перевірявши програму передач. Серіали з підкресленим елементом драми чи напруження можуть провокувати марення або параною.

**Упорядкуйте фізичне середовище.** Приглушіть світло або зробіть його яскравішим, опустіть штори, приберіть дзеркала, накрийте столи зі скляною стільницею та задуйте свічки, щоб було менше тіней, блиску, мерехтливих відблисків або силуетів, що можуть заплутати.

**Подумайте про дублікати** предметів, які людина часто губить, наприклад окулярів, гребінця, кавової чашки або капців.



«Незалежно від того, скільки помилок ви робите або наскільки повільно просуваєтеся, ви все одно значно попереду всіх, хто навіть не намагається».

— Тоні Роббінс

# Піклування про себе партнера з догляду

**Свідомо ухваліть рішення сьогодні, саме в цю хвилину.** Вирішіть зробити піклування про себе пріоритетом. Дбайливий підхід до власного добробуту зараз матиме довгострокові переваги, особливо на подальших етапах шляху догляду за людиною з деменцією. Час та емоції — дорогоцінний товар. Коли до вашого переліку життєвих ролей додається титул «партнера з догляду», піклування про себе часто виявляється забутим. Багато що може бути вам непідвладним, але піклування про власне фізичне й емоційне здоров'я не має бути однією з таких речей. Єдиний спосіб успішно пройти шлях партнера з догляду — це **піклуватися про себе.**

## Проведіть цей внутрішній діалог

Визнайте свої думки та емоції. Ви маєте право на кожну з них. **Це нормально.**

Прийміть себе такими, якими ви є, включно із сильними й слабкими сторонами. **Це нормально.**

Пробачте себе. Оберіть емоційну свободу. Не витрачайте час на самоосуд. **Це нормально.**

Знайте, що ви будете робити помилки. Дозвольте їх собі. Вони не є вашою повною характеристикою як партнера з догляду. **Це нормально.**

Дізнайтеся про деменцію зараз і дізнавайтеся більше в процесі догляду. Визначайте та переосмислюйте власні очікування та цілі, а не намагайтеся відповідати очікуванням і цілям інших людей. **Це нормально.**

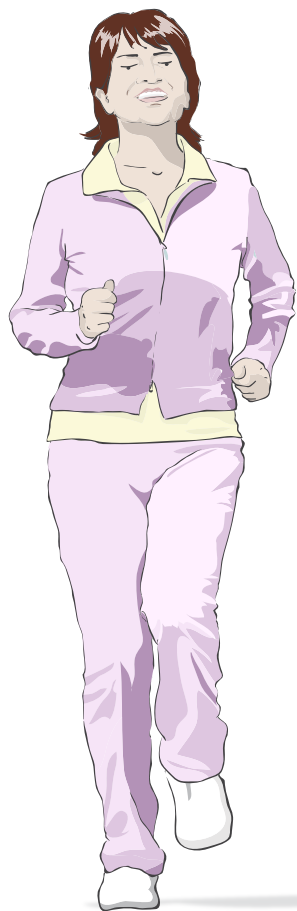
Усвідомте, що у вас, як і в людини з деменцією, теж будуть хороші й погані дні. **Це нормально.**

Примиріться з тим, що хоча ви, ймовірно, любите людину, за якою доглядаєте, можуть бути моменти, коли вона вам не подобається. **Це нормально.**

Визнайте, що ви можете почуватися самотньо й сумувати за людиною, коли вона більше не буде спілкуватися з вами так, як раніше. **Це нормально.**

Піклування про себе — це не егоїзм. Воно зробить вас сильнішими, щоб у вас була енергія піклуватися про когось іншого. **Це нормально.**

Не намагайтеся бути героєм. Ви не рятувальник, ви партнер із догляду. Просто будьте поряд. **Це нормально.**



## Розпочніть з основ здоров'я

У розділі 1 ми розповідали, наскільки важливим є метод **ВІХА** для людини з деменцією. Це стосується і вас як партнера з догляду.

**Відсипайтеся як слід**

**Харчуйтеся правильно**

**Активно й регулярно рухайтесь**

Хоча іноді це може бути важко, здорове дотримання цих трьох основних принципів сприятиме вашій стійкості й силі, роблячи вас кращим партнером.

Без сумніву, ви завжди прагнете ставитися до людини, за якою доглядаєте, з любов'ю та добротою. Подивіться в дзеркало та зробіть те ж саме для людини, яку ви там бачите.

# Пошук рішень

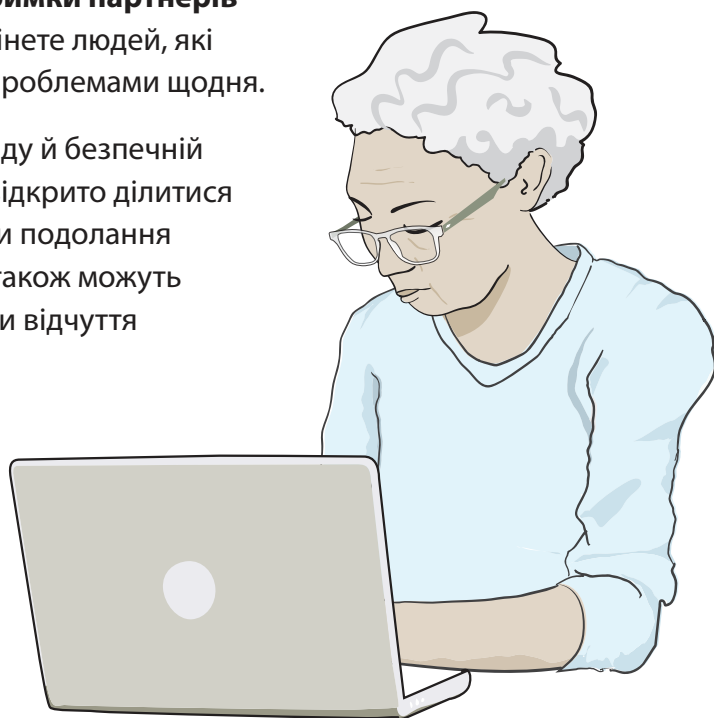
**Порадьтеся зі своїм лікарем** і пройдіть повне обстеження. Розкажіть лікарю, як ви харчуєтеся, спите, справляєтеся зі стресом, яку допомогу отримуєте та як почуваєтеся.

**Виконайте його рекомендацію щодо відвідування психотерапевта**, якщо це можливо. Знайдіть такого терапевта, з яким вам буде комфортно, оскільки ви будете обговорювати незручні теми. Подумайте, які чинники для вас найважливіші: місцезнаходження, стать або вік. Може, вам потрібен хтось релігійний? А може, ви шукаєте терапевта загального профілю, спеціаліста із сімейних стосунків або експерта з проблем партнерів із догляду?

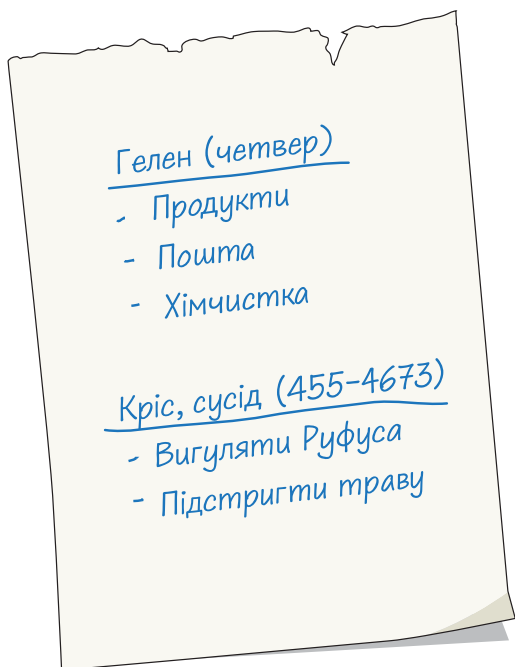
**Поговоріть зі своїм чоловіком чи дружиною, друзями та членами сім'ї** про те, як це насправді — підтримувати людину з деменцією. Якщо говорити про це відверто, вони зможуть краще зрозуміти масштаби ваших зобов'язань, а також ваші періодичні напади дратівливості чи втоми.

**Пошукайте групу підтримки партнерів із догляду.** Там ви зустрінете людей, які стикаються зі схожими проблемами щодня.

Завдяки спільному досвіду й безпечній обстановці ви зможете відкрито ділитися почуттями та стратегіями подолання труднощів. Такі зустрічі також можуть допомогти вам зменшити відчуття ізоляції чи самотності.



**Попросіть про допомогу.** Це може бути важко зробити. Але це не означає, що ви на щось не здатні. Це просто означає, що іноді буває ВАЖКО. Нікому не буде користі, якщо ви будете виснажені чи дратівливі. Крім того, вас може здивувати, наскільки люди хочуть допомогти. Знов-таки, якщо це можливо, наймайте професіоналів для виконання деяких щоденних завдань.



**Наведіть конкретні приклади.**

Тепер, коли ви привернули увагу людей, не обмежуйтеся розпливчастим: «Мені потрібна допомога». Підготуйте список: доручення, продукти, прання тощо. Допоміжним або неформальним партнерам може бути простіше, якщо призначати їм завдання. Ви всі разом можете з'ясувати, як спільними зусиллями впоратися з пріоритетними справами.

«Будьте достатньо сильними, щоб кожного дня сміливо дивитися на світ.

Будьте достатньо слабкими, щоб знати, що ви не можете зробити все самотужки».

— Автор невідомий

# Пошук місцевих ресурсів

**Громадські центри** пропонують різноманітні денні програми для дорослих. У деяких із них можуть навіть бути адаптовані спортивні групи, як-от заняття з аквафітнесу, тай-чи або стретчингу. Для людини з деменцією це може бути можливістю зайнятися спортом або поспілкуватися, а для вас — отримати необхідний перепочинок або трохи часу для себе.

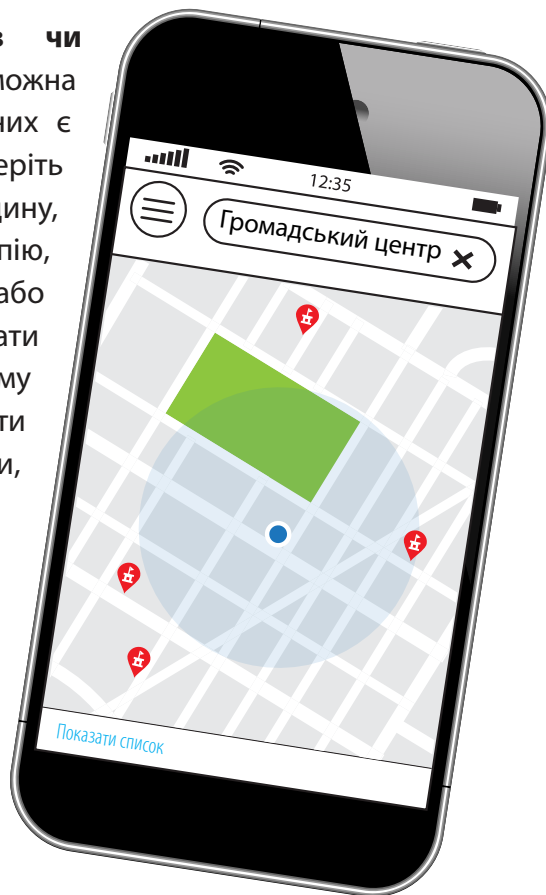
**Зателефонуйте до коледжів чи університетів** і поцікавтеся, чи можна найняти студента. Можливо, у них є якісь програми стажування. Оберіть когось, хто вивчає медицину, сестринську справу, фізіотерапію, кінезіологію, реабілітацію або геріатрію, бо вони зможуть отримати практичний досвід. Завдяки такому обміну послуги можуть бути безкоштовними або дешевшими, ніж професійна допомога.

**Зателефонуйте в різні будинки для людей похилого віку.** У них може бути список волонтерів або людей, які працюють неповний робочий день і, можливо, хочуть знайти додатковий підробіток.

**Запитайте в місцевих університетах або Товаристві**

**Альцгеймера** про клінічні дослідження деменції.

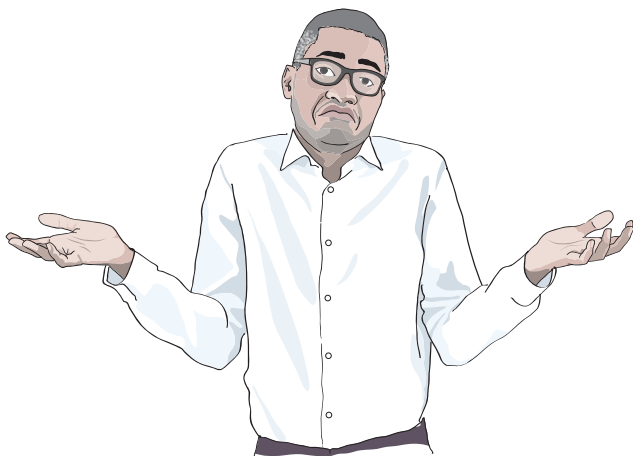
Ви можете записати свою близьку людину для участі в одному з досліджень, якщо вона відповідає вимогам для включення. Це не тільки дозволить медичній спільноті отримати цінну інформацію, але й може надати нагоду для спілкування людині з деменцією та стати відпочинком для вас.



# Зробіть собі послугу

**Відкиньте думку** про те, що ніхто інший не зможе зробити це так добре, як ви. Може, це й правда, але нехай це не заважає вам отримати допомогу.

**Будьте гнучкішими.** Якщо ви не встигли за день зробити все, що сподівалися, змиріться із цим. Не вимита підлога, не помитий посуд — зрештою, наскільки це важливо? Не тисніть на себе.



**Підіть до місцевого спортзалу** та запишіться на заняття. У вас є діти? Знайдіть тренажерний зал, де також є послуга догляду за дітьми. Ви отримаєте заряд бадьорості й енергії, а ваші діти розважаться.

**Зустріньтеся з другом.** Немає часу або коштів на заняття? За кожної можливості зустрічайтеся з друзями на 30 хвилин, щоб отримати трохи ендорфінів. Підіть у найближчий парк або відвідайте один одного вдома.

**Досягайте кількох цілей одночасно.** Ви працюєте неподалік? Ходіть на роботу пішки. Ви потренуєтеся, подихаєте свіжим повітрям і провітрите голову.

**Відкладіть подалі ключі від машини.** Подумайте, чи не варто скористатися громадським транспортом та уникнути стресу в годину пік. Натомість ви зможете помедитувати, послухати аудіокнигу, помріяти або просто розважитися, спостерігаючи за людьми.

**Розумно використовуйте час у дорозі.** Якщо жоден із цих варіантів не підходить, тоді вирушайте в дорогу, слухаючи подкаст, що спонукає до роздумів, або стендап, щоб почати свій день зі знань або гумору.

# Мережа з однієї людини

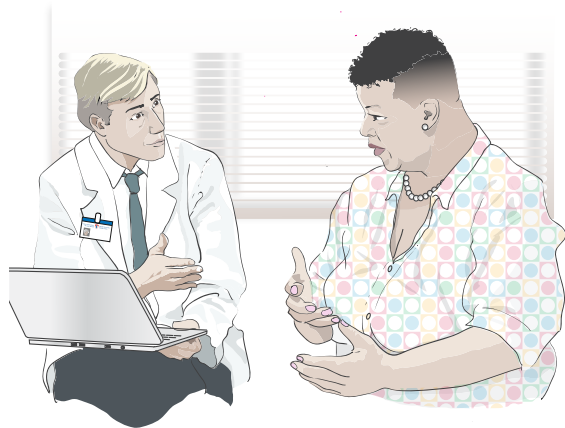
З кількох причин може виявитися, що вам доводиться самотужки справлятися з обов'язками партнера з догляду за людиною з деменцією:

- ви єдина дитина, і у вас немає великої родини;
- ви нещодавно переїхали в цю місцевість і ще не встигли налагодити нові зв'язки;
- ви інтроверт, якому нелегко заводити друзів.

## Установлення зв'язків

### Отримайте інформацію.

Поговоріть із лікарем своєї близької людини або допоміжним персоналом, тобто медсестрами й координаторами. Вони можуть запропонувати різні ресурси та скерувати вас у правильному напрямку, щоб ви могли отримати допомогу.



### Знайдіть підтримку.

Пошукайте онлайн-форуми або чати партнерів із догляду в Інтернеті. Анонімність, що дозволяє вільно висловлюватися, у поєднанні з можливістю отримати інформацію та необхідні ідеї, може бути хорошим рішенням для вас.

**Підключайтеся до мережі.** Приєднайтеся до групи підтримки онлайн. Можливо, це буде для вас зручніше, ніж особисте спілкування.

**Порадьтеся.** Зателефонуйте на гарячу лінію підтримки партнерів із догляду. Оператори добре обізнані з питаннями, з якими ви стикаєтеся щодня.

**Скористайтеся знайомствами.** Поговоріть із працівником відділу кадрів на роботі. Можливо, у вашій компанії діють програми допомоги партнерам із догляду.



**Будьте дружніми.** Порція смаколиків допоможе підсолодити спілкування під час знайомства із сусідами. На знак подяки вони можуть запропонувати цінну інформацію про вашу близьку людину, свої контактні дані або допомогу з такими справами, як косіння трави, перенесення смітєвих баків чи прибирання снігу.

## Молоді партнери з догляду

Усі ми маємо певні очікування на різних етапах свого життя, особливо в молодості. Дехто уявляє і планує щасливе й успішне майбутнє, а інші спрямовують енергію на те, щоб повноцінно жити сьогоднішнім.

Та яким би не було ваше уявлення про «хороше життя», мало хто очікує, що стане партнером із догляду в молодому віці. Це може бути дуже стресовим способом розпочати доросле життя.

**Знайдіть когось, кому можна довіритися,** бажано за межами кола сім'ї. Ви зможете відверто поговорити й отримати об'єктивну пораду. Це може бути психолог, учитель або наставник.

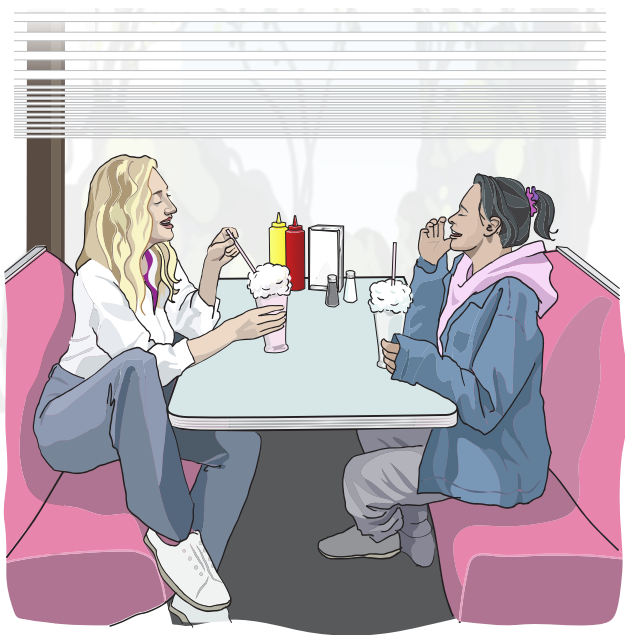
**Також поговоріть із членами сім'ї.** Розкажіть їм, що відбувається вдома, щоб вони могли надати відповідні поради.

**Знайдіть собі безпечний куточок.** Це може бути підвал найкращого друга, де ви граєте у відеоігри. Або це може бути кафе на розі чи сходи бібліотеки, де ви сидите зі зменькою олівців та альбомом. Візьміть собі за правило часто туди ходити, щоб відновити сили.

**Плануйте наперед.** Похід на концерт або в парк розваг дасть вам змогу з радістю чекати на щось у майбутньому та розбавити рутину. Радісне очікування — це добре.

### **Шукайте людей, які піднімають вам настрій.**

Похвала й мотивація мають важливе значення для людини, яка ще росте та вчиться. Уникайте тих, хто негативно й критично ставиться до вашої ситуації, або тих, хто намагається допомогти вам упоратися з нею, заохочуючи нерозсудливу поведінку. За потреби змініть своє коло спілкування.



Закликаємо вас, як і дорослих партнерів із догляду, звертатися по допомогу. Вона може виявитися доступнішою, ніж ви думаєте. І це може нагадати вам, що треба ще побути молодими та залишатися молодими в душі.

# Вигорання партнера з догляду

Ніщо так не викликає відчуття, що ви віддаєте себе до останньої краплі, як виконання обов'язків партнера з догляду. А якщо ви постійно сердиті чи злі, то можете просто «спалити мости».



Інакше кажучи, краще стерегтися та уникати вигорання партнера з догляду.

Надання підтримки людині з деменцією вимагає значних зусиль і може поглинути вас цілком, коли захворювання прогресуватиме. Можливо, вам доведеться багато від чого відмовитися у своєму житті. Скорочений робочий день може перешкодити вам отримати підвищення на роботі. Через часті візити до лікаря ви можете пропустити наукові виставки, бейсбольні матчі чи випускні вечори своїх дітей. Виснаження може зменшити ваше бажання насолоджуватися близькістю з партнером.

З іншого боку, якщо ви вже досягли пенсійного віку, фізичні навантаження можуть стати занадто великими, можуть зірватися плани вашої омріяної подорожі або ви можете виявити, що доводиться часто скасовувати свої виходи у світ і раптом усе більше часу проводити на самоті.

Це також може вплинути на ваше сприйняття того, наскільки важливо підтримувати згаданий раніше принцип ВІХА: відсипатися як слід, харчуватися правильно та активно й регулярно рухатися.

## **Розпізнайте в себе ознаки вигорання партнера з догляду:**

- спалахи гніву, спрямовані на людину з деменцією або на інших людей у вашому житті;
- плач через дрібні неприємності;
- почуття смутку, порожнечі або безнадії;
- відмова від занять або хобі, які раніше приносили вам задоволення, або втрата інтересу до спілкування з друзями;
- зниження рівня енергії, як психічної, так і фізичної;
- часті пробудження серед ночі;
- помітні зміни апетиту або ваги;
- незрозумілі хвороби.

Стратегії, викладені в цьому розділі загалом, також можна застосовувати для уникнення вигорання. Попросіть інших про допомогу, відкрийтеся близькій вам людині, медичному працівнику або групі підтримки, підтримуйте зв'язок із друзями та присвятіть трохи часу собі.

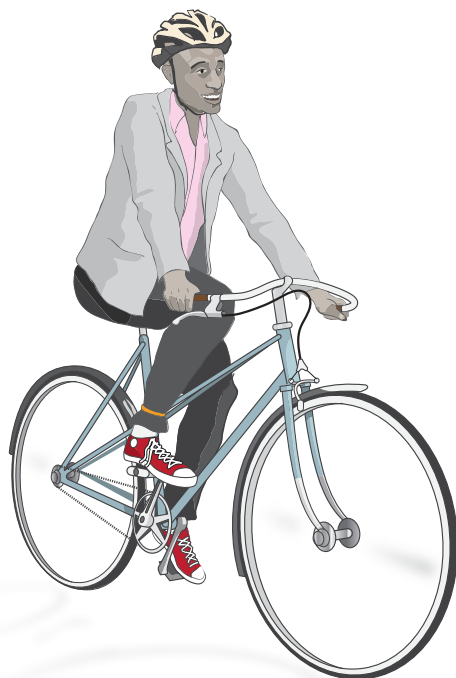
## **Уникайте шкідливого способу ЖИТТЯ**

Усі партнери з догляду шукають можливостей перепочити від своїх колосальних обов'язків. Проте треба сказати «ні» таким легким рішенням:

- уживання наркотиків або надмірної кількості алкоголю;
- зловживання рецептурними ліками;
- нездорові звички в харчуванні (переїдання або недоїдання);
- відсутність фізичної активності;
- самоізоляція та уникання інших людей;
- відмова від занять, які приносили вам радість.

# Шукайте способи винагородити себе

- Зберіть фотографії та вирізки, що втілюють дороги для вас спогади, і почніть створювати альбом.
- Робіть саморобні подарунки, як-от варення, свічки або прикраси.
- Проведіть час у своїй майстерні, виготовляючи меблі або різноманітні вироби.
- Зберіть групу, щоб пограти в більярд, лото або карти.
- Улаштуйте дитячі зібрання то в одних, то в інших батьків удома. Якщо двічі на місяць по черзі доглядати за дітьми, ви отримаєте трохи часу на самоті.
- Кажіть «ні» людям, які не додають позитивної енергії у ваше життя. Чим більше кордонів ви встановите, тим простіше буде стояти на своєму.
- Перегляньте свій розклад і все-таки знайдіть для себе 30 хвилин на день. Робіть те, що вам подобається... або не робіть нічого. Обидва варіанти хороші.
- Поспілкуйтеся з другом, який підіймає вам настрій, сходите у кіно на комедію або подивіться улюблені старі серіали.
- Робіть те, що живить ваш внутрішній дух і додає вам сил. Приділіть кілька хвилин на медитацію, ведення щоденника, дихальні вправи або розтяжку.
- Бігайте, гуляйте, катайтеся на велосипеді чи авто. Просто вийдіть кудись.



Піклування про себе  
партнера з догляду

Нарешті, хоча іноді це може бути важко, знаходьте позитив у кожному дні. Деменція не означає кінець щасливих часів для вас. Зосередьтеся на ваших стосунках і пам'ятайте, що хоча ви й партнер із догляду, до того ви були дорогою і цінною людиною в житті людини з деменцією. Незалежно від того, чи ви дружина, чоловік, партнер, дитина, онук, онука, брат, сестра або друг, фундамент ваших стосунків почався саме із цього. І ви продовжуєте будувати, спираючись саме на цей фундамент.



# Висновки

Мета ефективного партнера з догляду полягає в тому, щоб виробити спільну мову й розуміння та побудувати міцні стосунки між вами та людиною, яка живе з деменцією.

Партнери з догляду — це партнери в піклуванні. Вони беруть активну участь у повсякденному житті людини з деменцією та допомагають їй із щоденними справами.

Є чотири типи партнерів із догляду: основні, допоміжні, неформальні та професійні партнери.

Партнери з догляду проходять через такі емоційні стадії: заперечення, співпереживання, роздратування, страх і провина.

Розуміння вербальних і невербальних сигналів людини, а також коригування власних сигналів є критично важливим для того, щоб бути ефективним партнером із догляду та ефективно комунікувати.

Намагання розібратися в сімейних стосунках може призвести до суперечок і напруженості. Застосуйте практичні рішення для згладжування конфліктів.

Установіть розпорядок догляду за зовнішністю, купання, одягання, відвідування туалету, приймання їжі та занять, щоб покращити якість життя людини з деменцією та сприяти її впевненості в собі.

Визначте, чим спричинена важка поведінка: фізичними, емоційними або зовнішніми причинами.

Піклування про себе є життєво важливим для вашого добробуту та запобігання вигоранню партнера з догляду. Просіть про допомогу та шукайте прийнятні рішення.

# Ресурси

У більшості країн є місцеві, провінційні, державні або національні ініціативи, програми та ресурси, якими ви можете скористатися. Пошукайте в Інтернеті інформацію про допомогу, підтримку й послуги у вашій місцевості для людей, які живуть із деменцією, та їхніх партнерів із догляду.

## **Медичний центр Університету Макгілла (McGill University Health Centre, МУНС)**

Відділення геріатричної медицини

Лікарня МУНС Montreal General Hospital

Тел.: 514-934-1934, додатковий номер 34499

Вебсайт: [www.mcgill.ca/geriatrics](http://www.mcgill.ca/geriatrics)

Відділення геріатричної медицини

Лікарня Jewish General Hospital

Тел.: 514-340-7501

Факс: 514-340-7547

## **Освітня програма Університету Макгілла з питань деменції (McGill Dementia Education Program, DEP)**

Факультет медицини та медичних наук Університету Макгілла

Вебсайт: [www.mcgill.ca/dementia](http://www.mcgill.ca/dementia)

[www.mcgill.ca/geriatrics/dementia-education-program](http://www.mcgill.ca/geriatrics/dementia-education-program)

Ел. пошта: [dementia@mcgill.ca](mailto:dementia@mcgill.ca)

## **Міжнародна організація з боротьби з хворобою Альцгеймера (Alzheimer's Disease International)**

Вебсайт: [www.alzint.org](http://www.alzint.org)

Ел. пошта: [info@alzint.org](mailto:info@alzint.org)

## **Канадське товариство допомоги людям із хворобою Альцгеймера (Alzheimer Society of Canada)**

Тел.: 416-488-8772  
Безкоштовний номер: 1-800-616-8816  
Факс: 416-322-6656  
Вебсайт: [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)  
Ел. пошта: [info@alzheimer.ca](mailto:info@alzheimer.ca)

## **Федерація товариств допомоги людям із хворобою Альцгеймера у Квебеку (Federation of Quebec Alzheimer Societies)**

Факс: 514-369-7900  
Вебсайт: [alzheimer.ca/federationquebecoise/en](http://alzheimer.ca/federationquebecoise/en)  
Ел. пошта: [info@alzheimerquebec.ca](mailto:info@alzheimerquebec.ca)

## **Товариство допомоги людям із хворобою Альцгеймера в Монреалі (Alzheimer Society of Montreal)**

Тел.: 514-369-0800  
Факс: 514-369-4103  
Вебсайт: [alzheimermontreal.ca/en/](http://alzheimermontreal.ca/en/)  
Ел. пошта: [info@alzheimermontreal.ca](mailto:info@alzheimermontreal.ca)

## **Підтримка осіб, які здійснюють догляд — L'Appui**

Тел.: 514-789-2460  
Безкоштовний номер: 1-855-852-7784  
Факс: 514-787-1995  
Вебсайт: [www.lappui.org/en](http://www.lappui.org/en)  
Ел. пошта: [info-aidant@lappui.org](mailto:info-aidant@lappui.org)

## **Фонд Grace Dart Foundation**

Тел.: 514-742-9853  
Вебсайт: [foundationgracedart.com](http://foundationgracedart.com)  
Ел. пошта: [info@foundationgracedart.org](mailto:info@foundationgracedart.org)











Дякуємо фонду  
Grace Dart Foundation за  
підтримку.

ISBN 978-1-77247-056-7



9 781772 470567