**Как ухаживать за пожилыми людьми с деменцией?**

Лишь одним прием лекарств не удастся достичь нужных результатов. Чтобы как можно дольше поддерживать качество жизни больного, необходимы правильное обслуживание и уход. С их помощью удается с самого начала поддерживать разум больного в активном состоянии и дольше оттягивать его разрушение.

В обращении с подопечными, прежде всего, необходимо осознать все то, что мы знает о болезни. Так, все мероприятия, которые направлены на получение нормальной способности к запоминанию и обучению, полностью бессмысленны, и от них нужно отказаться. Сюда относятся объяснения, которые больной не может понять, или попытки его чему-то научить – иногда даже под воздействием угроз или с помощью наказаний и поощрений. То, что очень хорошо получается с детьми, у которых головной мозг развивается, у больных деменцией никогда не будет функционировать. Кроме этого, необходимо отказаться от вступления в дискуссии и упреки.

То, на что больные, напротив, реагируют очень положительно – это любая форма эмоционального внимания. Даже простое поглаживание по руке, дружеская или ласковая интонация могут действовать очень успокаивающе. Здесь опять вспоминается параллель с маленькими детьми, которых легко «заразить» сильными эмоциями других людей. Похожим образом это происходит и с большинством больных деменцией. Поэтому необходимо оставаться терпеливыми и дружелюбными – даже если это порой бывает трудно. Больные реагируют также на похвалу гораздо лучше, чем на критику, при этом неважно, как она будет выражена.

Хотя на первый взгляд при известном течении заболевания это кажется мало целесообразным, но больные деменцией непременно нуждаются в побуждении к умственной деятельности. Правда, она обязательно должна соответствовать состоянию их способностей и ни в коем случае не должна их перенапрягать. В противном случае, это оказало бы негативное влияние на их и без того очень лабильное настроение. Правильно подобранная степень умственной активности, напротив, также могла бы помочь сохранить как можно дольше оставшиеся навыки. Исследования показывают, что высокая степень умственной активности вплоть до старческого возраста должна в известной степени защищать здоровых людей от деменции.

Чтобы не предъявлять ненужно высоких требований к способности больных к обучению и их умению приспосабливаться, а также к их нарушенной памяти, необходимо избегать изменений привычного окружения. Неизменный ритм повседневной жизни облегчает больным ориентацию. К тому же некоторые действия в определенное время становятся «автоматическими», даже если осознанного воспоминания больше не происходит.

Кроме того, эксперты рекомендуют в качестве дополнительного средства регулярное движение. Благодаря упражнениям описанное ослабление способностей координации можно, по меньшей мере, немного замедлить и умственная деятельность также останется активной. Это также может предотвратить возникновение других заболеваний, которые еще больше могут ухудшить течение болезни.

**15 советов при уходе за больными деменцией**

* давать точные указания простыми короткими фразами;
* необходимо стремиться к заботливому, но в тоже время уверенному и четкому тону в обращении с больными;
* при необходимости повторять важную информацию, в крайних случаях много раз;
* конкретные данные, касающиеся времени, даты, места и имен, необходимо помочь больному вспомнить;
* быть терпеливым с больным и дать ему время (минуты, а не секунды) для реакции или ответа;
* быть понимающим – даже ели иногда это бывает тяжело;
* необходимо избегать бессмысленных дискуссий. Вместо того, чтобы настаивать на своем мнении, нужно отвлечь внимание больного или самому пойти на уступки;
* лучше не реагировать на упреки и укоры;
* заботиться о неизменности порядка дня больного;
* простые правила и твердые привычки очень помогают всем пожилым людям – в особенности больным деменцией;
* того, что не удается здоровым людям, нельзя требовать от больных;
* похвалой можно достичь большего, чем критикой. При правильном поведении больного похвалу можно выразить словами, прикосновениями или улыбкой;
* больной нуждается в побуждении к умственной деятельности, которая не требует от них чрезмерных усилий и особенно он нуждается в собеседнике;
* сопутствующие заболевания должны быть своевременно диагностированы и подвергаться лечению – это также задача тех, кто ухаживает за больным;
* очень важно для пожилых людей: полноценное питание и достаточное потребление жидкости, а также регулярное движение.