

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ЛИЦ, УХАЖИВАЮЩИХ ЗА ПАЦИЕНТОМ С БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА

ЧТО ТАКОЕ БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА?

Болезнь Альцгеймера (БА) – нейродегенеративное заболевание, характеризующееся прогрессирующим нарушением памяти и других высших корковых функций вплоть до полного распада интеллекта и психической деятельности в целом. Самая распространенная причина деменции с поздним началом.

ВРАЧ ПОСТАВИЛ ДИАГНОЗ, НЕ НАЗНАЧИВ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБСЛЕДОВАНИЙ, ЭТО НОРМАЛЬНО?

Диагноз болезни Альцгеймера устанавливается на основании клинической картины и детальной оценки нейропсихологического статуса. Для исключения связи интеллектуальных нарушений с другими заболеваниями врач может назначить дополнительные исследования. В сложных случаях возможно проведение довольно экзотических исследований, однако в абсолютном большинстве случаев для подтверждения диагноза никакие лабораторные и инструментальные методы не требуются.



В ЧЕМ ПРИЧИНА БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА?

Непосредственной причиной развития БА служит патологическое накопление в нейронах и межклеточном пространстве головного мозга особых белков: бета-амилоида и тау-белка. Причины патологического метаболизма этих специфических белков неизвестны.

Факторами риска считают мутации в определенных генах, а также расстройства сна (т.к. именно во сне происходит наиболее активный процесс удаления бета-амилоида из головного мозга), курение, травмы головы, артериальную гипертензию и сахарный диабет.

У МОЕГО БЛИЗКОГО РОДСТВЕННИКА БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА, КАКИЕ РИСКИ ЗАБОЛЕТЬ У МЕНЯ?

В абсолютном большинстве случаев БА не передается “по наследству”. Доля случаев наследственной природы заболевания не превышает 5%.

БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА – НЕИЗЛЕЧИМОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ? ЧЕМ МОЖНО ПОМОЧЬ БОЛЬНОМУ?

К сожалению, на сегодняшний день БА остается неизлечимым, неуклонно прогрессирующим заболеванием.

Ситуация не безнадежна: достигнуты определенные успехи в поиске лекарственных препаратов для лечения БА, в частности, разработаны специфические антитела, препятствующие накоплению патологических белков в ткани мозга. Однако с учетом результатов последних исследований, их реальная клиническая эффективность вызывает серьезные сомнения. Тем не менее, путь к дальнейшим поискам открыт, и они не прекращаются.

Врач назначит специальные препараты, **замедляющие течение заболевания**. Они наиболее эффективны на ранних стадиях. Не принимайте решение о прекращении терапии, если видите, что заболевание прогрессирует - это неизбежно, но лекарства помогают тормозить этот процесс. Уточните у специалиста, каких побочных эффектов можно ожидать от назначенных препаратов. В случае их развития, обратитесь к врачу для коррекции терапии.

Важную роль в терапии играют постоянные когнитивные и творческие тренировки, общение, профилактика социальной изоляции, создание психологического комфорта.

КАК ОБЩАТЬСЯ С ЧЕЛОВЕКОМ С БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА?

Всегда помните, что перед вами человек, разум которого отличается от Вашего: ему может быть трудно понимать обращенную речь и формулировать собственные мысли, удерживать в голове факты и логические цепочки, а эмоции и навязчивые мысли иногда берут верх над рассудительностью. Проявите терпение и понимание, в общении руководствуйтесь следующими принципами:

- **Отделяйте болезнь от человека.** Помните, что особенности мышления и поведения - не выбор человека с БА. Не принимайте его подозрительность и раздражение на свой счет.

- **Не требуйте невозможного.** Даже простые задачи могут даваться человеку с БА с большим трудом. Позволяйте ему участвовать в жизни в меру сил, поощряйте выполнение любых задач, но не осуждайте за ошибки и помогайте там, где это необходимо
- **Проявите деликатность.** Оградите пациента от постоянных разговоров о заболевании, бесконечных посещениях врачей, не акцентируйте его внимание на ухудшении состояния, старайтесь не обсуждать человека в его присутствии, и, тем более, не высмеивайте его.
- **Не старайтесь переубедить человека с БА в его ошибочных суждениях** — лучше отвлеките его внимание, постарайтесь переключить тему разговора на что-то приятное.
- **Говорите.** Для человека с БА очень важно, чтобы с ним продолжали общаться. Старайтесь использовать простые, понятные речевые конструкции, не спешите, избегайте иносказаний и метафор, улыбайтесь и говорите спокойным голосом. Не задавайте слишком много вопросов одновременно и не торопите человека с ответом.

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ БЫТ ЧЕЛОВЕКА С БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА?

Основная задача – сделать обстановку как можно более стабильной, комфортной и безопасной.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДОМА

- Уберите ножи, спички и другие опасные предметы
- Заблокируйте управление плитой, особенно если она газовая
- Установите глушители на розетки
- Используйте небьющуюся посуду
- Часто используемые предметы следует хранить в легко доступных местах
- Поместите на важные предметы и дверцы яркие стикеры с понятными крупными подписями
- Повесьте дома календари и простые электронные часы без нагромождения дополнительных символов
- Используйте устойчивую удобную мебель
- Положите прорезиненные коврики в ванной
- Установите цветную маркировку на краны с горячей и холодной водой, или используйте контроллер температуры
- Организуйте достаточное освещение, в т.ч. ночники в темное время суток

ОРГАНИЗАЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВНЕ ДОМА

- Старайтесь не отпускать пациента с БА на улицу одного
- Нашейте бирки или положите в карманы одежды вашего близкого с карточки с его именем, вашим ФИО и контактами.

! Не пишите на бирках ваш адрес – это не безопасно

- Подарите человеку с БА часы с трекером, детские часы или браслет
- Если ваш родственник потерялся, то не ждите! Сразу звоните в полицию и в поисковый отряд в вашем городе

ОРГАНИЗАЦИЯ ГИГИЕНЫ И УХОДА

- Следите за частотой гигиенических процедур. Старайтесь соблюдать режим купания, иногда это проще делать в утренние часы
- Старайтесь сделать процесс купания, умывания и расчесывания приятным - не торопите вашего близкого, используйте средства гигиены с приятным ароматом, следите за температурой воды
- Соблюдайте личные границы - мужчинам комфортнее мыться с мужчинами, а женщинам - с женщинами. Для мытья лучше использовать перчатку и не трогать человека голый рукой.
- Напоминайте человеку, что нужно сходить в туалет. Особенно утром и вечером, водите человека.
- Используйте одежду, которая легко снимается, без пуговиц.
- На ночь оставляйте дверь в туалет открытой со включенным светом. Так человеку легче сориентироваться.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ

Аппетит у человека с БА может измениться как в сторону снижения, так и увеличения. Ваша задача - сохранить как можно более регулярное и рациональное питание, не вводя строгих ограничений, но и не потакая слабостям пациента.

- Старайтесь организовать приемы пищи в одно и то же время
- Ориентируйтесь на вкусовые пристрастия (они могут измениться на фоне заболевания) вашего близкого, сохраняя при этом сбалансированный состав питания.

- Позвольте человеку есть так, как ему удобно - возможно, ложкой или руками. Для питья можно использовать специальные стаканы-непроливайки.
- Если человек с БА отказывается от еды, возможно, он согласится, если кто-то будет есть рядом с ним
- Постарайтесь ограничить употребление простых углеводов: не оставляйте на видном месте сладости и мучные изделия, особенно в ярких привлекательных упаковках
- Если человек все время просит поесть, разделите обед на несколько небольших порций.
- Не ограничивайте питье

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ДОСУГ И АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА С БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА?

Важно, чтобы человек с БА имел возможность заниматься доступными ему делами.

- Вместе выберите те виды деятельности, которые приносят вашему близкому удовольствие. Обычно это занятия, связанные с его профессиональной деятельностью или старыми, устоявшимися хобби – то, что он всегда умел делать лучше всего.
- Не навязывайте человеку с БА новые непривычные занятия, обучение или те виды деятельности, которые ему неприятны.
- Для занятий выбирайте время, когда человек находится на пике активности и в хорошем настроении
- Следите за безопасностью занятий. В идеале человек с БА должен делать все под присмотром
- Не сердитесь, если занятия человека с БА кажутся вам бессмысленными или однообразными. Если ваш близкий в сотый раз просит Вас включить один и тот же фильм - просто включите его.
- Поощряйте творчество. Письмо, рисование, лепка, музыка, танцы - все, что может порадовать человека с БА, пойдет ему на пользу
- Поддерживайте социальную активность - общение с родными, друзьями, или с людьми с похожим диагнозом в альцкафе. Обучите детей общаться с человеком с БА в вашей семье, совместные игры и занятия принесут им много радостных моментов.
- Организуйте регулярные прогулки на свежем воздухе по знакомым маршрутам

КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ?

Уход за человеком с БА - тяжелый труд. Конечно, перед Вами встает множество вопросов и трудноразрешимых проблем. Чтобы остаться надежной опорой для близкого человека, Вы в первую очередь должны позаботиться о себе

- **Заручитесь поддержкой.** Обратитесь за помощью к родным, врачам, социальным службам. Окружите себя понимающими людьми, которые готовы прийти на помощь
- **Отдыхайте.** Не погружайтесь с головой в проблемы человека с БА. Выделяйте время для собственных дел и хобби. По возможности наймите для близкого человека сиделку или компаньона. Если Вы чувствуете, что не справляетесь, рассмотрите варианты пансионатов
- **Не требуйте от себя невозможного.** Решайте проблемы по мере их поступления, постепенно обустройте дом, занимайтесь медицинскими вопросами и обучайтесь - времени для этого достаточно
- **Принимайте свои эмоции.** Гневаться, горевать, уставать - это нормально. Когда это допустимо, дайте волю своим эмоциям, а при необходимости обратитесь к психотерапевту
- **Не поддавайтесь чувству вины.** Ни в чем, что происходит с вашим близким, нет вашей вины - помните об этом.
- **Займитесь вопросами оформления инвалидности** и получения социальной поддержки
- **Заранее задумайтесь о процессе оформления недееспособности** - вероятно, однажды Вам придется принимать важные решения за вашего близкого, и у этого должны быть юридические основания.

ГДЕ НАЙТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ И ПОЛУЧИТЬ ПОДДЕРЖКУ?

Посетите сайты с огромным количеством полезной информации о деменциях:

- <https://alzrus.ru/>
- <https://www.alz.org/ru>