

Используйте вспомогательные средства:

- наклейки-напоминания, часы и календарь на видном месте;
- записная книжка с важными событиями, номерами телефонов и расположением важных вещей дома;
- простые инструкции по использованию бытовой техники;
- аптечка, в которой лекарства расположены согласно схеме лечения;
- автоматические напоминания, например, в мобильном телефоне или на компьютере, будильник, брелок для поиска ключей и т. п.;
- клавиши быстрого набора в телефоне для важных номеров;
- записка с личной информацией (имя, место жительства, номер телефона близкого человека) в кармане или сумочке больного.

## КОНТАКТЫ

Спрашивайте информацию о различных услугах и помощи.

### Центр компетенции по деменции

[www.eludementsusega.ee/ru](http://www.eludementsusega.ee/ru)

Информация о деменции и телефон доверия 644 6440

[info@eludementsusega.ee](mailto:info@eludementsusega.ee)

Facebook: elu dementsusega

### Услуги, предоставляемые местным самоуправлением

[www.sm.ee/ru/socialnaya-zashchita](http://www.sm.ee/ru/socialnaya-zashchita)

### Отделы соцобеспечения местного самоуправления

[www.eesti.ee/rus/kontakty/kohalikud\\_omavalitsused](http://www.eesti.ee/rus/kontakty/kohalikud_omavalitsused)

### Департамент социального страхования

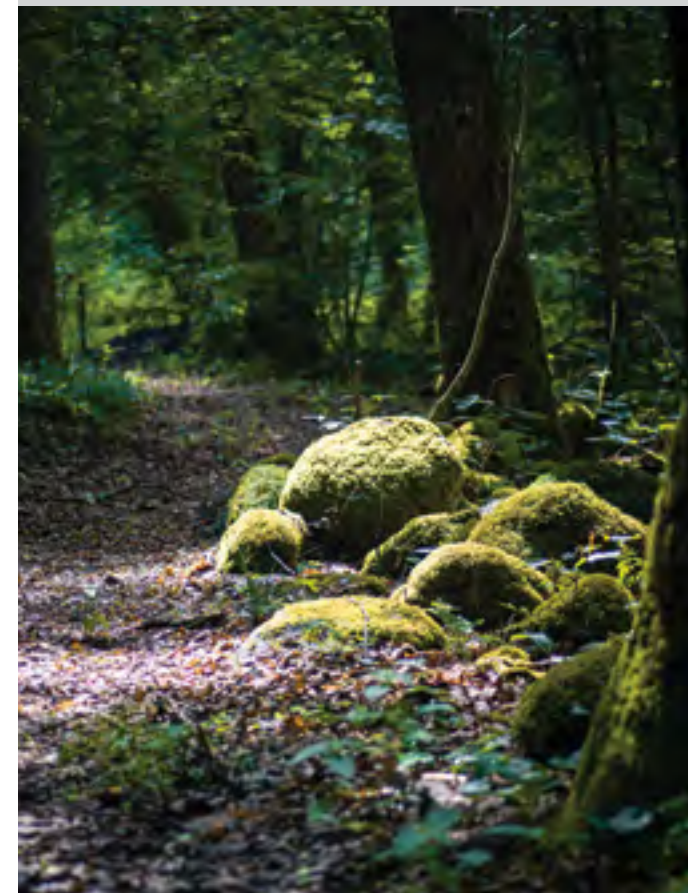
[www.sotsiaalkindustusamet.ee/ru](http://www.sotsiaalkindustusamet.ee/ru)

Психиатрическая клиника  
Северо-Эстонская региональная больница  
Палдиское шоссе 52  
10614 Таллинн  
Регистратура 6172623, 6172644

[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)  
[info@regionaalhaigla.ee](mailto:info@regionaalhaigla.ee)

Инструкция для пациентов составлена клиникой психиатрии  
(2020).

# ДЕМЕНЦИЯ



**Деменция** — это прогрессирующее или хроническое заболевание центральной нервной системы, которое приводит к гибели нервных клеток в головном мозге и ухудшению умственных способностей. Синдром деменции может быть вызван различными заболеваниями головного мозга, а симптомы деменции зависят от области мозга, в которой происходит разрушение нервных клеток.

## СИМПТОМЫ ДЕМЕНЦИИ

- Расстройства памяти, такие как неспособность учиться и создавать новые воспоминания, вспоминать изученную информацию — человек может хорошо помнить случаи из детства и юности, но забыть недавние события
- Проблемы с пониманием речи и самовыражением
- Неспособность узнавать знакомые предметы, людей и места
- Трудности с ориентацией во времени, месте и пространстве
- Зрительные и пространственные нарушения
- Расстройства мышления и способности рассуждения
- Трудности в планировании и выполнении своих действий
- Ухудшение способности справляться с повседневной деятельностью, которая раньше не вызывала трудностей
- Изменения личности и поведенческие расстройства

## ДИАГНОСТИКА ДЕМЕНЦИИ

Деменция — это клинический диагноз, основанный на описании симптомов и анамнезе, т. е. на истории болезни. Наиболее частыми формами деменции являются деменция вследствие болезни Альцгеймера (до 70% случаев), васкулярная деменция (до 30% случаев), деменция с тельцами Леви (примерно 10% случаев) и фронтотемпоральная деменция (примерно 5% случаев).

В случае ухудшения памяти, умственных способностей и прежних навыков рекомендуется сначала обратиться к семейному врачу. По возможности к врачу стоит отправиться вместе с близким человеком, который поможет описать возникшие изменения и то, как пациент справляется с ситуацией.

Если необходимы более подробные анализы, семейный врач направит пациента к неврологу или психиатру. Для выяснения состояния пациента при необходимости проводятся нейропсихологическое обследование, тесты на визуализацию мозга и анализы для оценки физического состояния.

## ЛЕЧЕНИЕ ДЕМЕНЦИИ

Вызванную заболеванием гибель нервных клеток нельзя обратить с помощью приема лекарств, но лекарства могут замедлить прогрессирование нарушения памяти и потерю навыков (например, ингибиторы ацетилхолинэстеразы, антагонисты NMDA-рецепторов).

Деменция может сопровождаться расстройствами настроения и поведения, которые можно купировать с помощью различных лекарств, в том числе антидепрессантов и нейролептики.

Для облегчения повседневной жизни человеку с деменцией нужна поддержка и помощь близких.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ С ДЕМЕНЦИЕЙ

- Важно понимать, что человек с деменцией не намеренно так себя ведет, а причина в его болезни!
- Постарайтесь проявить терпение и спокойствие и поддерживать безопасную обстановку.
- Говорите медленно и простыми предложениями, задавайте короткие вопросы и при необходимости повторяйте сказанное.
- Во время разговора поддерживайте дружеский зрительный контакт. Не забудьте представиться, при необходимости — несколько раз.
- Не повышайте голос, не спорьте и не командуйте. Скорее направляйте и постарайтесь пробудить интерес к занятиям.
- Разговаривайте с больным как со взрослым, помогите ему не терять чувство собственного достоинства.
- Имейте в виду, что человек с деменцией не всегда может четко выразить свои жалобы (например, чувство голода, ощущение холода, запор, боль и т. п.), но это может существенно повлиять на его поведение.
- Очень важны рутина и определенная структура каждого дня. По возможности избегайте серьезных изменений и чрезмерного отвлечения внимания (например, радио и телевизор в одной комнате).
- Поддерживайте активность человека с деменцией. Дайте ему простые задания и предложите занятия, которые ему хорошо удавались в прошлом, для выполнения которых у него еще сохранились навыки.