



Команда
социального проекта
«ЗДОРОВОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ»
рекомендует
ухаживающим
родственникам

ежедневно использовать упражнения для
когнитивной стимуляции мозга у
пожилых людей.

Таблица Шульте – тренажер для мозга

3	17	21	8	4
10	6	15	25	13
24	20	1	9	22
19	12	7	14	16
2	18	23	11	5

Инструкция: Сосредоточьте взгляд на
центральной цифре 1. Найдите и
отметьте последовательно все числа от 1
до 25, при этом смотря в центр, фиксируя
взгляд на центральной цифре.

Полезно: тренировка внимания,
улучшение периферийного зрения,
увеличение скорости реакции.

Используемые ресурсы:
<https://memini.ru>
<https://www.admc.ru>
<https://dementcia.ru>
<https://docplayer.ru>
<https://sgmemory.ru>
<https://pansionatblago.ru>

Адрес организации:
446370, Самарская область,
Красноярский район, с. Красный Яр,
Ул. Сельхозтехника, д.12
Тел.: 8(846)200-06-64

Режим работы:
Понедельник-пятница с 8:00 до 16:12
Суббота, воскресенье – выходной

Буклет изготовлен
координатором проекта «Здоровое долголетие»
Сентябрь 2021 года

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ СЕВЕРНОГО ОКРУГА»



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

**Социальный проект
«Здоровое долголетие»**

Информационный буклет Уход за человеком с деменцией





Общие принципы ухода за больным с деменцией в домашних условиях

1. Создание комфортной, безопасной обстановки для проживания больного.
2. Разработка четкого распорядка дня с сохранением привычного уклада жизни пожилого человека.
3. Поддержка способности пожилого с деменцией к самообслуживанию.
4. Систематическая стимуляция работы нервной системы пожилого человека интеллектуальными и физическими упражнениями в процессе совместных занятий.
5. Введение адекватных ограничений в сфере общения больного, свободного перемещения, в финансовых и правовых вопросах.
6. Сотрудничество с врачами, социальными работниками, волонтерами, группами поддержки по уходу.
7. Работа о собственном здоровье и эмоциональном настрое, разделение груза

попечительства и ухода за больным с другими помощниками.

Правила общения

1. Обращаться к пожилому человеку по имени, стремиться к зрительному контакту. Проявлять внимательное, дружелюбное, спокойное отношение и участие.
2. Разговор сопровождать оживлённой мимикой, выразительными жестами, улыбкой. Следует показывать чувства, говорить чётко, ясно и спокойно; употреблять простые и короткие предложения.
4. Всегда важно, внимательно наблюдать за больным и при необходимости успокаивающе воздействовать на него.
5. Стараться меньше задавать вопросов, а больше побуждать к действию, например: «Давай пойдём гулять».
6. Вопросы при обращении к больному должны быть короткими и конкретными, на которые возможен однозначный ответ (да или нет), например: «Хочешь выпить чаю?».
7. Выражать только одну просьбу, например: «Пожалуйста, надень куртку». И только когда это задание будет выполнено, может следовать следующее.

8. Не торопить человека, не создавать давления и не проявлять агрессию.

Профилактика эмоционального выгорания у родственников, ухаживающих за больным пожилым человеком

Симптомы эмоционального выгорания

- повышенная тревожность
- нехарактерное поведение, вспышки гнева
- раздражительность
- чувство безнадежности
- нетерпимость к окружающему
- подавленность
- нежелание находиться рядом с больным человеком

Как справиться

с эмоциональным выгоранием?

- расскажите о своих переживаниях близкому человеку
- не ругайте себя за негативные эмоции в отношении больного человека
- обратитесь за помощью в уходе за больным к другому члену семьи или социальному работнику
- ищите новую информацию об уходе за больным человеком
- не забывайте о себе, выделяйте время для отдыха, заботьтесь о своем здоровье