

Приветствие

*От Д-ра. Тома Грабовски, Директора Центра
Оздоровления Памяти и Мозга UW Medicine*

Уважаемые друзья,

Добро пожаловать в Центр Оздоровления Памяти и Мозга (Memory and Brain Wellness Center) UW Medicine. Нашей задачей является поддержка благополучия людей страдающих потерей памяти, а также их близких.

Наша команда медицинского обслуживания в клинике оздоровления памяти состоит из экспертов в области сохранения памяти и здоровья мозга. Мы стремимся предоставлять Вам превосходное медицинское обслуживание на каждом шагу Вашего пути.

Это руководство было создано в качестве Вашего справочника после установления Вашего диагноза. Оно содержит информацию и проникательные впечатления членов нашей команды, общественных партнёров, и других людей, живущих с потерей памяти, а также их близких и друзей.

Мы надеемся, что это руководство проинформирует, вдохновит, и придаст Вам силы на лежащем перед Вами пути. По мере сотрудничества с Вами, мы будем приветствовать Ваши идеи и отзывы об этом руководстве, чтобы сделать его ещё более полезным.

Искренне,



Dr. Tom Grabowski
Директор, Центр Оздоровления
Памяти и Мозга UW Medicine



Др. Том Грабовски

Письмо из The Gathering Place («Место Встречи»)

Мы хотели бы поделиться с Вами письмом, адресованным Вам членами «Места Встречи». «Место Встречи» в Гринвуд Центре для Пожилых в городе Сиэтл, штата Вашингтон, представляет собой программу просвещения для людей на ранней стадии потери памяти.

Эта группа провела много месяцев в раздумьях о том, что они хотели бы передать в первую очередь тем, кто был недавно диагностирован потерей памяти или деменцией (приобретённое слабоумие). Вот их сердечное послание:



Члены «Места Встречи»

Дорогой друг,

Мы являемся сообществом людей, успешно проживающих с потерей памяти. В нашем понимании Вы так же недавно получили диагноз потери памяти. Мы хотим выразить Вам наше признание за Вашу смелость при осознании происходящего. При этом совершенно естественно испытывать сомнение, гнев, страх, и отпирание; но будьте уверены— Вы не одиноки.

Мы сочувствуем Вам.

Возможно Вы пожелаете скрыть Ваш диагноз. Многие из нас поступили так же. Но мы осознали, что общение приносит облегчение той ноши с которой мы живём. Оно также позволяет нам уменьшить стигму, сопровождающую диагноз потери памяти. Мы призываем Вас не прятаться. Свяжитесь с другими людьми, живущими с потерей памяти, и вдохновите Ваших родных на получении поддержки. Признание происходящего важно. Мы все в одной упряжке.

Мы научились жить с потерей памяти и продолжаем вести продуктивный образ жизни в кругу родных и друзей. Мы хотели бы вселить в Вас надежду, что Вы также сумеете жить полной жизнью. На Вашем пути Вас будут ждать препятствия, но Вы найдёте возможность отчитаться перед Вашей общиной и собой, и испытать красоту, счастье, и доброту.

Искренне,

Волт, Марк, Боб, Сара, Роджер, Рон, Хэлен, Рик, и Мидж

От Д-ра. Кимико Домото-Райли, невролога:

“ Наиважнейшим для здоровья мозга является поддержание физического, социального, и психического здоровья.”

Здоровые привычки в Вашей ежедневной жизни могут полезно сказаться на Вашей памяти и мышлении. Они также поспособствуют Вашему самочувствию в целом.

В этой главе, Вы узнаете о наиболее полезных вещах, которые Вы могли бы предпринять для принятия на себя ответственности за здоровье вашего мозга: выполнение регулярных физических упражнений, поддержание социальных связей, поддержание активности Вашего мозга, соблюдение здорового питания и здорового сна, и уменьшение стресса. Вы также получите некоторые советы для улучшения запоминания и обеспечения Вашей безопасности.

Ключевые моменты главы

- *Для управления Вашими симптомами соблюдайте здоровые привычки.*
- *Каждый день старайтесь выполнять что-нибудь физически, социально, и психически.*
- *Уделяйте внимание любым вопросам Вашей безопасности.*

Что я могу предпринять, чтобы оставаться здоровым как можно дольше?

Регулярно занимайтесь физкультурой

Соблюдение физической культуры полезно по многим причинам. Исследования показывают, что *аэробные нагрузки (упражнения, которые увеличивают Ваш дыхательный и сердечный ритм)* могут улучшить работу Вашего мозга. Однако, любое безопасное для Вас движение полезно для Вашего здоровья.

Тренируйтесь каждый день, чтобы это стало одной из Ваших привычек. Выберите то, чем Вам нравится заниматься. В поддержку намерениям, рассмотрите возможность участия Вашего товарища.

Поддерживайте социальные связи

Социальные связи с людьми положительно влияют на Ваше физическое здоровье и Ваше настроение. Потеря памяти иногда ведёт к уединению, но Вам необходимо приобрести привычку обращаться за помощью. Проводите время с людьми, которые Вам нравятся, или разыщите новых друзей, которые разделяют Ваши интересы.

Поддерживайте активность Вашего разума

Выполняйте умственную зарядку каждый день. Это может включать изучение чего-то нового, участие в кружке, игра в игры или решение головоломок, или участие в компьютерных играх, которые заставляют Вас думать.

Занимайтесь тем, что Вам даётся нелегко, но и не представляется настолько трудным, что приносит разочарование. Один из путей усложнения задачи – это выполнение её на время.

Питайтесь здоровой пищей



Диета, полезная для Вашего сердца, также полезна для Вашего мозга. Для сбережения здоровья Вашего мозга наилучшей диетой является Средиземноморская. Она включает в себя:

- Предостаточное употребление овощей, плодов бобовых растений, фруктов, цельнозерновых и рыбных продуктов, а также оливкового масла.
- Уменьшение употребления простых сахаров, красного мяса, и молочных продуктов.

Эта диета включает один или два бокала красного вина в день, за исключением тех людей, у которых существует проблема с употреблением алкоголя.

Обслуживающий Вас персонал предоставит Вам поддержку в соблюдении привычек здорового питания. Выберите полезную для Вас диету – ту, которая и пригодна для Ваших остальных заболеваний и которая может Вами соблюдаться.

Обеспечьте здоровым сном

Здоровый сон поддерживает Ваше крепкое здоровье, и способствует работе Вашей памяти и мыслительных способностей. Каждую ночь взрослым требуется от семи до восьми часов здорового сна. Если Вы испытываете проблемы с получением здорового сна, который для Вас и желаем и необходим, обсудите это с Вашим врачом, чтобы убедиться, что с Вашим организмом не происходит ничего другого. Выполняйте следующие простые шаги для улучшения качества Вашего сна:

- **Выработайте расслабляющий вечерний распорядок.** Около тридцати минут до Вашего укладывания в постель, отложите работу, выключите компьютер и телевизор, и займитесь чем-то спокойным и способствующим Вашему расслаблению.
- **Убедитесь, что Ваша спальня способствует Вашему расслаблению и сну.** Комната в которой Вы спите должна быть тихой, прохладной, и тёмной. Избегайте использование телевизора, компьютера, и цифровых книг в спальне. Если домашние животные не дают Вам уснуть, примите это во внимание.
- **Каждый день ложитесь и поднимайтесь с постели в одно и то же время.** Соблюдение этого правила поможет Вам отладить Ваш внутренний “будильник.” Если Вам необходимо вздремнуть в течении дня, постарайтесь спать менее одного часа, и примите Ваш краткий сон до трёх часов по полудню.

Постарайтесь разработать план здорового сна, и соблюдайте его в течении месяца, а затем оцените результаты. Обсудите с членом Вашей медицинской команды то, что Вы обнаружили. Мы можем оказать Вам помощь в разработке стратегий для обеспечения здорового сна. Время от времени, Вы по-прежнему можете испытывать бессонные ночи, но большинство людей находят эти советы приносящими положительные результаты.

Снизьте стресс

Определённый тип стресса иногда оказывается полезным, и даже может предоставить Вам всплеск энергии. Однако, непрекращающийся стресс в состоянии затруднить запоминание или мышление.

Отыщите пути для снижения уровня Вашего стресса. Думайте о том, что помогает Вам расслабиться. Для некоторых людей это прослушивание музыки или проведение времени с животными или детьми. Для других это работа над хобби, прогулка, садоводство, медитация или молитва, или смех. На следующей странице отыщите примеры одного из типов медитации.

Снижение стресса окажет Вам помощь с запоминанием и мышлением. Это также, попросту, может способствовать пребыванию в приятном самочувствии!

Поддержка ухаживающих

О чём следует знать близким и друзьям?

От Джейн, бывшей ухаживающей:

“Речь идёт о поддержании собственного состояния в полном здравии и рассудке. У меня было очень мало времени на себя, но для меня было важным выкраивать по тридцать минут на спортзал ранними утрами. Чтобы ухаживать за другими, Вам самим необходимо оставаться здоровыми.”



От Конни, бывшей ухаживающей:

“Разыщите группу поддержки. Просто необходима связь с людьми, находящимися в такой же ситуации, имеющими оригинальные идеи, и собирающимися вместе чтобы посмеяться. Вам требуется смех – Вам нужно часто смеяться – и для этого Вам необходимо находиться среди людей, с которыми Вы можете поделиться смехом.”



От Глори, бывшей ухаживающей:

“Я начала выступать в поддержку моего мужа с первых дней. Я приложила усилия к нормализации наших отношений. Мне хотелось, чтобы мой муж знал, что не смотря на то, что ему поставили такой диагноз, было бы не допустимо, чтобы это его поглотило. Я сказала ему, что у него по-прежнему есть та жизнь, которой он живёт, и мы по-прежнему будем проводить время вместе.”



Карин Мак, MSW

Голоса сообщества

Ухаживающие партнёры в качестве адвокатов

Карин Мак, MSW, Социальный Работник, Гринвуд Центр для Пожилых

Когда бы у близкого не диагностировали приобретённое слабоумие или потерю памяти, члены семьи часто должны выступать в важной роли адвокатов – защитников интересов. Защитники интересов включают в себя болельщиков, воспитателей, координаторов, и планировщиков. В то время как типы поддержки, требуемые от ухаживающих партнёров, умножаются по ходу развития болезни, деятельность защитников интересов является жизненно-важной на протяжении всего времени.

Уход, осуществляемый партнёром в условиях медицинских учреждений, является критическим начиная с момента установления диагноза. Ухаживающий должен понимать комплексную информацию, предоставляемую медицинской командой и соблюдать расписание назначенных визитов, приёма лекарств, и выданные рекомендации. В больницах к ухаживающим партнёрам обращаются для того, чтобы убедиться, что близкому предоставляется правильный уход, а также, что больные чувствуют себя комфортно и осознают лечебный процесс.

Для обеспечения нужд их родных, страдающих приобретённым слабоумием или потерей памяти, ухаживающим часто необходимо превращаться в вожатых в семье и сообществе. Они выступают в качестве адвокатов, чтобы убедиться, что все члены семьи согласны с разработанным планом лечения. Это включает и членов семьи, живущих в других городах или штатах. Семейные совещания – по телефону или онлайн – являются приемлемыми средствами для обмена информацией и планирования.

Когда страдающий приобретённым слабоумием или потерей памяти даст согласие, партнёр по уходу может оказать помощь в оповещении религиозного сообщества, рабочего места, и социальной сети о текущих испытаниях, преодолеваемых их близким. Таким образом, оба человека обретают возможность оставаться включёнными в деятельность и получать чрезвычайно необходимую социальную поддержку.

Профессиональные работники, как например, делопроизводители, адвокаты престарелых, медицинский обслуживающий персонал, и социальные работники, в состоянии оказать помощь. Хорошими путями выявления доступных общественных ресурсов также являются группы поддержки.

Осуществление защиты интересов Вашего члена семьи или друга является Вашим благотворительным вкладом. Вам не требуется быть совершенным. Просто не забывайте доверять Вашим инстинктам. Вы знаете Вашего близкого лучше всех!

Как я могу оказать содействие моему близкому?

Способы поддержки человека с приобретённым слабоумием или потерей памяти различны от личности к личности, и меняются по ходу путешествия. Для розыска материалов, предоставляющих специфические советы в отношении ухода, обратитесь к странице «Книги» в Приложении.



Др. Абхилаш Десай

Вот некоторые идеи для содействия благополучию Вашего близкого:

Голоса UW

Содействие благополучию вашего близкого: 5 ключевых подходов

Др. Абхилаш Десай, психиатр людей пожилого возраста и адъюнкт доцент Отделения Психиатрии и Поведенческих Наук Университета Штата Вашингтон

Пребывайте в текущем

По возможности сосредоточьтесь на том, что происходит между Вами и Вашим близким в настоящем. Оставьте Ваши ожидания, воспоминания о том как всё было, а также заботы о будущем. Примите “то, что происходит.” Оставаясь в текущем, у Вас больше возможности испытать и мимолётные радости и значимые связи.

Придавайте значение мыслям и чувствам

Когда бы Вы не выражали признательность за мысли и чувства Ваших близких, они знают, что к ним прислушиваются, их ценят и уважают. Когда близкий что-то пытается высказать, постарайтесь одобрительно покачать Вашей головой и перефразировать то, что они сказали: “Похоже, что ты обзлён этим.” Вы также можете озвучить словами ту эмоцию, которая выражена на лице близкого: “Ты выглядишь огорчённым. Я знаю как это тяжело.”

Цените вклады Вашего близкого

Поверьте в то, что вклады Вашего близкого несут определённую ценность. Это может быть выражено словами, жестом, или выражением их лица. Замедлите Ваш шаг и поинтересуйтесь тем, чем Ваш близкий хотел бы поделиться. Даже приглашение попробовать другие методы общения – как-то прикосновение – представляет собой дар, который потерявший память человек в состоянии привнести в отношения.



От Кати, ухаживающей:

“Мама и я часто говорим о том, что мы видим перед нами, сию минуту и сейчас. Например, мы можем выглянуть в окно и заметить парочку птичек. «Что ты видишь? О чём тебе это напоминает?» **Такого рода взаимодействие в ‘текущем моменте’ представляет нам бесценную возможность для установления связи.”**

Быть безупречным вполне допустимо

Дорожных карт для этого путешествия не существует. Ваше направление постоянно изменно, и оставаться безупречным невозможно.

Быть ухаживающим партнёром тяжело. Оберегайте себя, и Ваш близкий также получит от этого пользу.

Сохраните ваше чувство юмора

По мере возможности, отыскивайте пути для внесения юмора в ситуации с Вашим близким. Разделённый смех предоставляет отменную возможность для снятия стресса. Он также способствует укреплению Ваших связей.

Как позаботиться о себе, когда я ухаживаю за моим близким?

Вполне возможно, что присутствие рядом с Вашим близким в течении всего времени окажется наиболее важным и сложным предприятием, какое Вы когда-либо осуществляли. Это потребует огромное количество энергии. Возможно это также принесёт большое количество эмоций, как например, озлобление, чувство обиды, вину, или беспокойство.

Жизненно-важно позаботиться о себе на протяжении всего пути. Как следует позаботившись о себе, Вы в состоянии лучше заботиться о Вашем близком.

Вот некоторые идеи в отношении ухода за собой:

- Присоединитесь к группе поддержки. Присутствие оригинальных попутчиков, которые понимают, прислушиваются и оказывают поддержку, может оказаться сподручным. Вам не требуется пускаться в дорогу в одиночку.
- Прерывайтесь. Распростите с любым чувством вины, гложащим Вас в связи с уделением времени на личные дела.
- Составьте список требуемой Вам помощи. Обратитесь за помощью с определёнными задачами к другим людям.
- Смейтесь!
- Позвольте себе не быть безупречными. Что удовлетворительно—то приемлемо.
- Каждый день осуществляйте хоть что-то одно, что Вам приносит удовольствие.
- Поддерживайте Ваше собственное здоровье и следуйте здоровым предпочтениям. Оставаться активными, питаться здоровой пищей, и высыпаться настолько же важно для Вас, насколько это важно для Вашего близкого.



В наших Словах От одного Ухаживающего Другому

Мы спросили у членов группы поддержки ухаживающих партнёров в Гринвуд Центре для Пожилых в Сиэттле, “Какое основное наставление Вашему другу или члену семьи, только что отправившемуся в это путешествие Вы бы дали?” Вот то, чем они поделились:

- Не обращайтесь внимание на мелочи.
- Запаситесь терпением.
- Расслабьтесь.
- Вступите в группу поддержки как можно раньше!
- Будьте готовы к неожиданному.
- Изучите новые стратегии для общения.
- Сосредоточьтесь на личности вне диагноза.
- Позаботьтесь о себе.
- Разузнайте как можно больше о приобретённом слабоумии.
- Напоминайте себе что “и это, тоже, пройдёт.”

Вопросы?

Ваши вопросы важны. Если у Вас возникнут вопросы или озабоченность чем-либо, обсудите это с Вашим медицинским работником.

- Для более близкого ознакомления с Центром Оздоровления Памяти и Мозга, посетите depts.washington.edu/mbwc
- Для назначения визита, позвоните по телефону 206.520.5000