



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia

Як допомогти людині з деменцією в надзвичайній ситуації?

**Поради для родичів,
доглядальників, волонтерів
громадських організацій,
членів громад та людей з
деменцією**



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



1. Виявлення людей з деменцією

Поради для родичів, доглядальників, волонтерів громадських організацій, членів громад та людей, що живуть з деменцією



Повідомте іншим, що людина має деменцію

Важливо, щоб інші, включаючи медичних працівників та служб гуманітарної допомоги, знали, що хтось має деменцію.

Це допоможе якнайкраще потурбуватися про них, особливо у разі розлуки з родичами.



Оновлюйте інформацію в телефоні

Якщо вам вже надають допомогу гуманітарні чи медичні служби, повідомте їх про стан людини.

Якщо людина має доступ до смартфона, зберігайте в ньому медичну інформацію та оновлені контактні дані для екстреної допомоги.



Запишіть інформацію

Якщо людина не має доступу до мобільного телефону, запишіть інформацію на аркуші паперу: ім'я, контактні дані для екстрених випадків, інформацію про те, що людина живе з деменцією.

Покладіть цей аркуш паперу в гаманець або кишеню так, щоб він не загубився та не пошкодився.



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



2. Доступність мови

Поради для родичів, доглядальників, волонтерів громадських організацій, членів громад та людей, що живуть з деменцією



Використовуйте зрозумілу мову

Говоріть чітко, спокійно і короткими, простими реченнями, коли пояснюєте, що відбувається, або даєте інструкції.

Установіть зоровий контакт.

Використовуйте ім'я людини або родинне звертання (тато, бабуся тощо).

Будьте терплячими. Дайте людині час на те, щоб сприйняти інформацію.



Приклади зрозумілої мови 1

НЕ варто казати:

«Тобі не можна бути зараз біля вікна,
бо ти можеш постраждати».

Варто сказати:

"(Ім'я людини), ми збираємося
перейти до (назва місця: коридор,
укриття тощо). Ми повернемося
пізніше."



Приклади зрозумілої мови 2

НЕ варто казати:

«Ми залишимося в цьому укритті деякий час, тому що поки не можемо повернутися додому».

Варто сказати:

"(Ім'я людини), ми в (назва місця). Це безпечне місце. Ви / ти в безпеці. Ми скоро підемо додому".



Приклади зрозумілої мови 3

НЕ варто казати:

«Нам потрібно піти, тому що ми
будемо в небезпеці, якщо
залишимося тут».

Варто сказати:

"(Ім'я особи), ми збираємося
залишити (назва місця: спальня,
будинок, укриття тощо). Ми
збираємося поїхати до (назва місця).
Я тут. Ви / ти в безпеці ».



Мова тіла

Враховуйте власну мову тіла та жести, коли надаєте інформацію.

Невербальна комунікація є важливим способом спілкування та вираження почуттів для людини з деменцією.



Приклади мови тіла

Може бути корисним тримати або гладити людину за руку, оскільки теплий фізичний контакт може заспокоїти.

Посмішка також може заспокоїти.

Якщо можливо, говоріть віч-на-віч, щоб людина зосередилася на виразі вашого обличчя.



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



3. Супровід та підтримка

Поради для родичів, доглядальників, волонтерів громадських організацій, членів громад та людей, що живуть з деменцією



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



Додатковий супровід та підтримка

Люди, які живуть з деменцією, можуть мати нетипові реакції на загрозу. Їм може знадобитися додаткова підтримка та супровід для підготовки, захисту та відновлення після надзвичайних ситуацій.

Деякі люди з деменцією можуть відмовлятися залишати небезпечне місце, оскільки не усвідомлюють загрозу.



Додатковий супровід та підтримка

Не намагайтеся використовувати аргументи або логіку щодо того, чому потрібно залишити місце. Це може ще більше налякати та збентежити людину.

Скажіть, що вам потрібна їхня компанія, щоб піти в інше знайоме місце, і що ви незабаром повернетесь.



Приклад розмови

НЕ варто казати:
«Нам потрібно залишити (назва
місця), тому що ми можемо
постраждати, якщо залишимося
довше».

Варто сказати:
"(Ім'я людини), ти підеш зі мною до
(назва місця)? Ми скоро
повернемося".



Реакція на поведінку в гострому стресі

Людина з деменцією може проявляти ознаки тривоги або стресу через зміни зовнішнього середовища. Якщо можливо, приберіть усі гучні або надокучливі звуки.

Дайте беруши або навушники.

Спробуйте відволікти, наприклад, попросіть поділитися історією з минулого. Це допоможе полегшити відчуття та ознаки гострого стресу.



Поясніть ситуацію іншим помічникам

Важливо набратися терпіння,
зберігати спокій і чітко говорити,
коли розмовляєте з людиною з
деменцією або допомагаєте їй.

Якщо хтось допомагає вам
потурбуватися про людину з
деменцією, попередьте, що людині
може знадобитися більше часу для
сприйняття інформації або ситуації.



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



4. Планування з урахуванням мобільності

Поради для родичів, доглядальників, волонтерів громадських організацій, членів громад та людей, що живуть з деменцією



Надайте пріоритет засобам пересування людей з інвалідністю

Якщо людина з деменцією має проблеми з пересуванням, сплануйте підтримку: забезпечте засоби для ходьби, включаючи ходунки, палиці та візки.

Якщо ви знаходитесь в групі людей, попередьте інших, що вам може знадобитися допомога, щоб супроводити людину з деменцією у разі раптової евакуації.



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



5. Їжа, напої та гігієна

Поради для родичів, доглядальників, волонтерів громадських організацій, членів громад та людей, що живуть з деменцією



Нагадуйте їсти та пити

Порушення рутини може бути викликом для людей з деменцією. Повсякденні дії можуть стати ще складнішими під час надзвичайних ситуацій.

Нагадуйте або допомагайте людині з деменцією продовжувати регулярно їсти та пити, якщо це можливо.



Вживайте поживну їжу

Шукайте продукти, багаті поживними речовинами, якщо вони доступні.

Дефіцит мікроелементів може спричинити серйозні наслідки для психічного та фізичного здоров'я, імунної системи та загальних функціональних здібностей.

Поживна їжа збільшить шанси на виживання та одужання після кризи, зокрема у людей з деменцією.



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



Дотримуйтесь гігієни

Допомагайте в заходах, пов'язаних з
гігієною, наприклад, чищення зубів і
миття рук



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



6. Безпека та благополуччя доглядальника

Поради для родичів, доглядальників, волонтерів громадських організацій, членів громад та людей, що живуть з деменцією



Ставте в пріоритет добробут доглядальника

Безпека та благополуччя доглядальника так само важливі, як і благополуччя людини з деменцією. Виснажений і голодний доглядальник не може належним чином піклуватися про когось іншого.

Важливо по можливості їсти, пити і відпочивати.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



Практикуйте самодопомогу

Спробуйте техніку дихання ,
наприклад вдих через ніс і видих
через рот .

Якщо можливо, поділіть обов'язки по
догляду з іншою особою. Відійдіть і
робіть перерви, коли це можливо.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



Практикуйте самодопомогу

Корисно поговорити з кимось іншим і поділитися тим, що ви відчуваєте або пережили. Записування своїх почуттів також може допомогти.