



Foto: Pixabay

„Demenz – wenn das Denken langsam schwer fällt“ > russisch

## Нарушения функции головного мозга

### Деменция – постепенное ухудшение мышления

С возрастом многие замечают у себя ослабление памяти, забывчивость, пониженную концентрацию внимания. Эти изменения не должны обязательно носить болезненный характер и отнюдь не означают автоматически начало деменции, называемой часто в народе «болезнью Альцгеймера». Снижение умственных способностей с возрастом – такой же естественный процесс, как и снижение физических способностей: мышление человека с возрастом становится более медленным, так же, как и бег.

#### Ухудшается мышление? Тренируйте мозг!

Каждый знает – физические тренировки способствуют сохранению физического здоровья. То же самое относится и к мозгу: для сохранения мозга здоровым нужно его тренировать. Изложенные ниже советы помогут Вам эффективно предотвратить ослабление мышления:

- Читайте книги, газеты и журналы, следите за новостями – смотрите телевизионные передачи и слушайте радио.
- Введите четкую структуру в ваш распорядок дня и недели – с соблюдением установленного Вами режима сна и отдыха и регулярности Ваших занятий. Таким образом Вы сможете добиться рутины, упорядоченности Вашей повседневной активности.
- Играйте в игры на запоминание (Memory) – с внучатами или с друзьями – и разгадывайте кроссворды.
- Ведите активную культурную жизнь, посещайте оперу и театр.
- Следите за здоровым питанием.
- Выпивайте достаточное количество жидкости в течение дня, лучше всего в виде воды и неподслащенного чая.
- Избегайте стресса.
- Бокал вина или рюмочка более крепкого напитка на праздник – вполне допустимы. Избегайте чрезмерного употребления спиртного и сигарет.
- Укрепляйте свое физическое здоровье, например, длительными прогулками на свежем воздухе.

#### Что делать при деменции?

Забывчивость и неспособность вспомнить о недавних событиях – не единственные проявления деменции. Страдающий деменцией человек забывает имена близких, не может вспомнить слова, теряет ориентацию во времени – не знает, какой сейчас день или год, постепенно теряет способность к ориентации в незнакомой обстановке. Все это – типичные симптомы деменции.

Но, даже в тех случаях, когда врач уже определил начальную стадию нарушения функции головного мозга, Вы все равно можете сами оказывать положительное воздействие на развитие заболевания:

- Регулярно принимайте назначенные врачом медикаменты. Эти препараты не могут Вас излечить, но задерживают развитие болезни.
- Обращайтесь в Вашего врача, если у Вас появились страхи или депрессивное настроение.
- Не замыкайтесь в себе. Объясните друзьям и родственникам болезненную причину ухудшения Вашей памяти.
- Постоянно носите с собой записку с адресом и номером телефона лица, которому Вы особенно доверяете.
- Помогите Вашей памяти – используйте памятные листки и т.п.
- Старайтесь поддерживать максимально возможную физическую и умственную активность, не забрасывайте хобби.
- Старайтесь получить поддержку в повседневном быту и выполнении домашних работ.
- Попросите кого-нибудь помогать Вам в контактах с государственными организациями или осуществлении банковских операций.
- Узнайте, имеется ли поблизости общество добрососедской помощи, которое могло бы оказывать Вам поддержку в повседневной жизни.
- Урегулируйте Ваши личные дела. Определитесь в вопросе о назначении лица, распоряжающегося Вашими правами как пациента, и/или другого распорядителя.
- С вопросами обращайтесь в местный Консультативный центр для пациентов с деменцией. Адрес Вы можете получить в городском управлении, в больничной кассе или в интернете.

#### Ссылки:

[www.wegweiser-demenz.de](http://www.wegweiser-demenz.de) (Федеральное министерство по делам семьи, пожилых граждан, женщин и молодежи Германии)

[www.alzheimerleben.de](http://www.alzheimerleben.de) (Общество Alzheimer Leben)

[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de) (Немецкое общество борьбы с болезнью Альцгеймера)



Für Hinweise von Arzt und Praxisteam