

Евакуація людини з деменцією: покрокові поради для рідних та опікунів.

Евакуація — це величезний стрес для будь-кого, а для людини з когнітивними порушеннями він посилюється вдесятеро. Люди з деменцією гостро реагують на зміну оточення та порушення звичного ритму життя.

Найбільший ризик під час евакуації — якщо людина загубиться або не зможе пояснити, хто вона.

Напишіть ПІБ людини, діагноз та ваш номер телефону (або контактні дані опікунів), записку з переліком ліків та особливостями поведінки. Прикріпіть це до верхнього одягу (або на руку як браслет), покладіть записки в усі кишені

Візьміть з собою оригінали та копії паспортів, історію хвороби. Окрім стандартного набору, покладіть копії медичних карток та рецептів.

Майте при собі свіже фото людини (бажано в тому одязі, в якому вона виїжджає) — це допоможе при пошуках, якщо ви розлучитеся в натовпі.

Візьміть знайому річ (фотоальбом, плед, улюблену іграшку), що допоможе зняти стрес.

Окрім стандартних речей, додайте специфічні:

Запас ліків: мінімум на 14-30 днів. Деякі препарати при деменції не можна різко відмінити.

Гігієна: підгузки для дорослих, пелюшки, вологі серветки (навіть якщо зазвичай людина ними не користується, стрес може спровокувати нетримання).

«Якір спокою»: візьміть знайому річ (улюблену подушку, плед, старе фото або альбом). Це допоможе людині відчувати безпеку в новому місці.

Зберігайте спокій: людина з деменцією дзеркально відображає ваші емоції. Говоріть повільно, низьким і лагідним голосом. Ваш емоційний стан — це дзеркало для хворого.

Короткі фрази: не пояснюйте складну логістику. Замість «Ми їдемо на вокзал, щоб сісти на потяг до Польщі», скажіть: «Ми їдемо на прогулянку» або «Ми їдемо в безпечне місце».

Не давайте складних завдань. Замість «Збирайся на виїзд», кажіть: «Взуй черевики», «Візьми куртку».

Не обговорюйте при людині деталі небезпеки або жахливі новини — це може спровокувати паніку або агресію.

Уникайте паніки: Навіть якщо навколо хаос, говоріть тихим, низьким і спокійним голосом.

Не сперечайтесь: Якщо людина каже «Я хочу додому», не доводьте, що дому вже немає. Скажіть: «Я знаю, ми повернемося, як тільки це буде безпечно, а поки я поруч».

У натовпі завжди тримайте людину «під лікоть» або за руку. Не залишайте її саму навіть «на хвилину», щоб уточнити розклад. У натовпі людина з деменцією може швидко дезорієнтуватися і загубитися.

Використовуйте знайомі пісні, прості запитання про минуле або перекус, щоб переключити увагу від шуму та хаосу.

Безпека в транспорті:

Якщо можливо, посадіть людину подалі від вікна, щоб миготіння краєвидів не викликало галюцинацій або запаморочення.

Якщо навколо занадто шумно, запропонуйте людині навушники з тихою музикою або просто прикрийте їй вуха — сенсорне перевантаження часто веде до агресії або паніки.

Пропонуйте воду та їжу частіше, ніж зазвичай. Людина з деменцією може забути, що хоче пити, а зневоднення швидко погіршує когнітивний стан.

Перші 48 годин на новому місці будуть найважчими. Одразу дістаньте з сумки ту саму подушку чи фото, які ви взяли з дому. Переконайтеся, що людина не зможе самостійно відчинити входні двері та вийти на вулицю вночі (використовуйте додаткові замки або датчики). Поверніться до звичного графіка (час сну, прийому ліків та їжі) якомога швидше. Це найкращі ліки проти дезорієнтації. Постарайтеся створити умови, схожі на домашні.

Коротко повідомте волонтерам або сусідам, що поруч людина з розладами пам'яті, щоб вони не реагували на дивну поведінку.

Якщо виникла агресія: не сперечайтесь. Погодьтеся з емоцією («Я бачу, що ти сердишся, це справді важко») і спробуйте змінити тему.

Перевіряйте базові потреби: часто причиною тривоги є спрага, голод або потреба в туалеті, про які людина не може сказати.

Важливо: Будьте готові до того, що на тлі евакуації симптоми деменції можуть загостритися (агресія, галюцинації, втрата навичок). Це тимчасова реакція на стрес.

Криворізькі територіальні курси ЦЗ та БЖД (I категорії)