

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА очных и онлайн-встреч в рамках проекта «Клуб ответственных детей»

Занятие 1.

- Что такое деменция и каковы масштабы проблемы
- Профилактика деменции и методы снижения скорости развития патологических процессов
- Признаки возрастных когнитивных изменений

Занятие 2.

- К какому профильному врачу обратиться при подозрении на деменцию.
- Как выбрать специалиста. Этика отношений «врач-родственник-пациент».
- Необходимый диагностический минимум.

Занятие 3.

- Деменция – как принять этот диагноз у близкого.
- «Она/он всегда был такой»: как детские обиды и общее не всегда простое прошлое мешает грамотной организации ухода за пожилыми и сохранению отношений и личных интересов.

Занятие 4.

- Стыд, вина, отчаяние: как справляться со своими деструктивными чувствами.
- Терпение: где его взять и как выдерживать специфические проявления симптомов деменции.
- Боль утраты при жизни: как наблюдать угасание близкого человека и не падать духом.

Занятие 5.

- Старики – не «те же дети»: в чем разница в подходах при общении с детьми и пожилыми с деменцией. Частые ошибки и способы построения конструктивной коммуникации.
- Легендирование – ложь или подстройка к реальности пожилого человека?
- Капризы, обвинения и придирки – как эффективно справляться.
- «Сколько можно повторять?»: как выдерживать бесконечное количество повторений одних и тех же вопросов/разговоров с пожилым человеком.

Занятие 6.

- «Теперь здесь взрослый я»: как взять на себя ответственность и решать, как теперь будет лучше для родителя.
- Границы дозволенного – где прочертить грань возможной самостоятельности в принятии решений, а где и в каких моментах это недопустимо и почему.

Занятие 7.

- Особенности ухода за пожилыми на ранних этапах когнитивных изменений.
- Особенности ухода за пожилыми с серьезными когнитивными изменениями.

Занятие 8.

- Мотивация: как уговаривать пожилых людей заниматься, принимать душ, принимать лекарства.
- Навыки смены белья, общей гигиены.
- Профилактика пролежней и других осложнений у маломобильных и лежачих подопечных.

Занятие 9.

- Коммуникация с людьми, утратившими вербальную функцию.
- Агрессия, сексуальная развязность, потеря критичности: как справляться с деструктивными проявлениями у пожилого человека с деменцией.

Занятие 10.

- Посторонняя помощь – как решиться, кого выбрать, в какой момент пора подумать о полном пансионе.
- Почему стены не лечат: чем опасно ограниченное количество социальных контактов у пожилых с когнитивными изменениями.

Занятие 11.

- Максимально допустимый уровень комфорта жизни пожилого с деменцией на разных этапах развития заболевания.
- Опасности организации заботы о пожилom человеке на дому: профилактика падений, потерь на улице, мошенничества и другие неочевидные риски.

Занятие 12.

- «Сэндвич-поколение» – как не потерять себя и не разорваться между заботой о детях/внуках и родителях/бабушках/дедушках. Способы организации жизнедеятельности и планирование.
- Осуждение окружения: как быть хорошей дочерью и сыном для родителей, а не для общества и в чем разница.
- Можно ли избежать депрессии при уходе за пожилыми с деменцией?
- Профилактика выгорания для ухаживающих за близкими с деменцией. Способы восстановления сил и сохранения ресурсов при совместном проживании с пожилыми.