

Как определить, когда члена моей семьи, страдающего деменцией, небезопасно оставлять без присмотра?

When is my family member with dementia no longer safe alone?

На этот вопрос нет простого ответа. Каждый человек, страдающий деменцией, и каждая семья — уникальны. Например, скорость прогрессирования заболевания, способность человека реагировать на это и на окружающую среду, в которой этот человек живет — все это факторы, которые могут повлиять на личную безопасность больного. У каждого из нас имеются свои понятия о приемлемом уровне риска, то есть, насколько мы готовы рисковать в определённых ситуациях. В кругу семьи могут быть очень разные представления о приемлемом уровне риска.

There is no easy answer to this question. Every person with dementia and every family is unique. For example, the progression of the disease, how the person responds to it, and the environment the person lives in are factors that can impact safety. Everyone has different levels of risk acceptance, that is, how comfortable we are with taking risks. Within a family there can be very different ideas about what is an acceptable level of risk.

Тщательный анализ возможных факторов риска поможет Вам выбрать наилучший вариант для Вашей семьи. Принимая решения о безопасности члена Вашей семьи, проанализируйте список факторов риска, о которых следует помнить.

A careful review of possible risks can help you in your decision process. Here is a list of things to consider as you make decisions about the safety of your family member.

- **Курение.** Курит ли член Вашей семьи? Если да, то оставляет ли он/а без присмотра горящие сигареты? Это может случиться, когда у человека наблюдается потеря памяти. Если у человека прогрессирующая деменция, такая как деменция Альцгеймера, то данная ситуация может стать опасной проблемой. Иногда человек вообще забывает о курении. Особенное внимание следует уделить усилиям по сокращению количества выкуриваемых сигарет или полному отказу от курения.
- **Smoking.** Does your family member smoke? If so, do they leave burning cigarettes unattended? This can happen when someone has memory loss. If the person has a progressive dementia such as Alzheimer's dementia, this can become a dangerous problem. Sometimes the person forgets about smoking altogether. Working on ways to cut back or quit smoking will become important.
- **Оставляет кухонную плиту включенной.** Когда у людей регулярно подгорают кастрюли и сковородки, это может создать опасную ситуацию. Существуют простые способы справиться с этим, такие как:
 - Использование электрического чайника, который отключается автоматически.
 - Отключение плиты путём снятия ручек с газовой или электрической плиты или с помощью отключения цепи питания.
 - Установка на плитах и духовках автоматических таймеров для выключения (установка должна проводиться электриком).
- **Leaving the stove on.** This can become dangerous when people are burning pots and pans on a regular basis. There are straightforward ways to handle this, such as :
 - Using an electric tea kettle that shuts off automatically
 - Disabling the stove by removing knobs or turning off circuits
 - Having an electrician install automatic shut-off timers on stoves and ovens.

- **Не реагирует должным образом на чрезвычайные ситуации.** Знает ли член Вашей семьи что делать, когда возникает чрезвычайная ситуация? Вы можете задать такой вопрос: «Как ты поступишь, если случится пожар?» Однако, даже если человек правильно ответит на этот вопрос, он может быть не в состоянии сделать то, что необходимо. Важно попросить человека показать, как он/а будет вызывать службу 911, выходить из дома и идти к соседям и т. д.
- **Not responding to emergencies.** Would your family member know what to do in an emergency? You may want to ask a question like “what would you do if there was a fire?” However, even if the person can answer this question correctly, they may not actually be able to do what is needed. It’s important to ask them to show you how they would call 911, leave the house and go to the neighbor’s, etc.
- **Человек может потеряться.** Выходит ли член Вашей семьи из дома без сопровождения? Ходит ли он/а на прогулки? По оценкам Национальной ассоциации Альцгеймера, около 60 из 100 (60%) людей с деменцией Альцгеймера, в какой-то момент начнут «блуждать». Это означает, что они теряются, зачастую, даже в хорошо знакомом месте. Если член Вашей семьи выходит из дома один, то возможно, Вы захотите подстраховать его, зарегистрировав в базе данных. Например, воспользовавшись такой программой, как «Благополучное возвращение», организованной Ассоциацией Альцгеймера (1-800-272-3900; www.alz.org). «Благополучное возвращение» (Safe Return) – браслет с персональным идентификационным номером и контактными номерами 1-800 для медицинского оповещения. «Браслет» связан с базой данных экстренных служб (служб скорой помощи). Существует также устройство на основе ГСН (глобальной системы навигации), такое как «Зона комфорта» (Comfort Zone), одобренное Ассоциацией Альцгеймера.
- **Getting lost.** Does your family member leave the house alone? Go for walks? The National Alzheimer’s Association estimates that about 60 out of 100 (60%) of people with Alzheimer’s dementia will “wander” at some point. This means they get lost, often in a well-known place. If your family member is

going out alone, you may wish to use a safety system such as the Safe Return program through the Alzheimer's Association (1-800-272-3900; www.alz.org). Safe Return is a medic-alert bracelet with a personal ID number and a 1-800 number on it, which is linked to a database of emergency contact numbers. There are also GPS-based devices, such as Comfort Zone, which is endorsed by the Alzheimer's Association.

- **Уходит из дома в ночное время суток.** Иногда, люди страдающие деменцией путают дневное время суток с ночным, и могут встать и одеться посреди ночи. Если это становится проблемой или если человек когда-нибудь неожиданно уходил из дома ночью, то необходимо подумать, как осуществлять наблюдение за ним в ночное время. Если в доме проживают другие люди, то в этой ситуации, необходимо закрыть все двери на ночь, либо с помощью установки системы сигнализации, либо с помощью простых устройств для удержания дверей закрытыми (например, устройства, предназначенные для предотвращения открытия дверей детьми). Их можно приобрести в магазине Toys-R-Us, в отделе, где находятся товары для обеспечения безопасности детей в доме. Если человек когда-нибудь выходил из дома ночью, то, вероятнее всего, его небезопасно оставлять ночью без присмотра.
- **Leaving the house at night.** Some people with dementia get days and nights mixed up and may get up and get dressed in the middle of the night. If this is becoming a problem, or if the person has ever left the house in the middle of the night, then it becomes important to think about supervision at night. If other people are in the house, it may mean securing the doors, either with an alarm system or with simple door securing devices designed for children (try the Toys-R-Us childproofing section). If the person has ever left the house during the night, they are probably not safe alone at night.
- **Открывает дверь незнакомым людям.** Как поступает член Вашей семьи, если кто-то звонит в дверь? Открывают ли они дверь незнакомым людям? Люди страдающие деменцией, постепенно теряют способность принимать правильные, безопасные

решения. Очень опасно, когда член Вашей семьи может открыть дверь, пригласить незнакомого человека в дом или отдать постороннему человеку деньги.

- **Opening the door to strangers.** What does your family member do if someone rings the doorbell? Do they open the door to strangers? People with dementia slowly lose the ability to make safe, good decisions. This can become very dangerous if the person is likely to answer the door and invite a stranger in or give the person money.

- **Раздаёт деньги.** Почтовые, телефонные и компьютерные вымогательства делают таких людей наиболее уязвимыми. В случаях, когда люди страдают деменцией, высок риск того, что этой ситуацией могут воспользоваться мошенники, преследующие финансовые цели. Мошенниками могут быть незнакомые люди или родственники. В результате, из-за неоднократных пожертвований или многократных покупок с использованием кредитных карт, могут возникнуть финансовые проблемы.
 - Если проблема связана с попытками мошенничества через почту, то один из вариантов - получить абонентный ящик и попросить кого-либо из членов семьи отслеживать поступления.
 - Личные номера телефонов можно заменить на незарегистрированные номера.
 - Если член Вашей семьи пользуется компьютером, то отслеживать его деятельность может быть сложнее.
 - Возможно, что необходимо будет ограничить доступ члена Вашей семьи к деньгам или оставлять на его текущем счёте лишь небольшую сумму.

- **Giving money away.** Mail, phone, and computer solicitations make life dangerous for people with poor judgment. People with dementia are at high risk for being taken advantage of financially. This can happen with strangers or relatives. Financial problems can result from giving donations repeatedly or repeated credit card purchases.
 - If mail is the issue, one approach is to get a PO Box and have someone else in the family monitor it.
 - Phones can be changed to unlisted numbers.

- Computers may be more difficult to monitor if your family member is able to use a computer.
 - It may become important to limit access to money or to leave only a small amount in a checking account for the person to use.
- **Частые падения.** Если член Вашей семьи часто падает, то возможно, что ему небезопасно находиться в одиночестве. На ранних стадиях деменции они, возможно, могут пользоваться мобильным телефоном или вызвать экстренную службу (lifeline system), чтобы позвать на помощь, но по мере прогрессирования болезни они, вероятно, не смогут вспомнить, как пользоваться данными устройствами.
 - **Falling often.** If your family member is falling often, they might not be safe alone.. In the early stages of dementia, they may be able to use a cell phone or a lifeline system to call for help, but as the disease progresses it is likely that they will not be able to remember to use it.
 - **Попытки вернуться к прежним увлечениям.** Некоторые хобби, такие как: охота, резьба по дереву, приготовление пищи и стрижка газонов, могут стать весьма опасными потому, что работа связана с использованием опасных инструментов и устройств.
 - Необходимо внимательно наблюдать за тем, способен ли член Вашей семьи пользоваться оборудованием, соблюдая правила безопасности.
 - Оружие и боеприпасы должны храниться в закрытых контейнерах, запертых на замок. Иногда необходимо убрать из дома инструменты или приборы или держать их под замком.
 - **Trying former hobbies.** Some hobbies, like hunting, woodworking, cooking, and mowing the lawn, may involve machines that can be very dangerous.
 - Closely watching the person’s ability to handle equipment safely becomes very important.
 - Guns and ammunition should be stored in locked containers. Sometimes it becomes important to remove tools or appliances from the person’s home or to keep them under lock and key.

- **Обращение с алкоголем, лекарственными препаратами и бытовыми токсинами.**

Очень важно следить как за употреблением алкоголя, так и за принятием лекарственных препаратов.

- Вы можете спросить врача, который наблюдает за членом Вашей семьи, какое количество алкоголя допустимо для употребления.
- Если схема приёма лекарств проста, то возможно, что член Вашей семьи сможет, на протяжении какого-то времени, справляться с раскладыванием и приёмом лекарств самостоятельно. Некоторые семьи постепенно берут на себя обязанность по выдаче лекарств члену семьи; другие же используют лекарственные дозаторы (диспенсеры) с сигналом. Иногда необходимо запираеть лекарства на ключ, чтобы человек с частичной потерей памяти случайно не принял слишком большую дозу лекарств.
- Обращайте внимание на хранение бытовых чистящих средств в безопасном месте, так-как они могут быть использованы не по назначению.

- **Handling alcohol, medications, and household toxins.** It is very important to monitor both alcohol and medications.

- You may want to ask your family member's doctor about the amount of alcohol that is safe to consume.
- If medications are simple, your family member may be able to manage them safely for a while. Some families gradually take over giving medications; others use alarmed dispensers. At some point locking up medications may be important to stop a person with memory loss from accidentally taking too much medicine.
- Pay attention to household cleaners that may be used in the wrong way.

- **Частые телефонные звонки или проявление повышенной тревожности.** Если член Вашей семьи слишком часто звонит Вам, то вероятно, это признак того, что он испытывает повышенную тревожность и ищет у Вас поддержки. Возможно, что сейчас самый подходящий момент, чтобы подумать об усилении контроля за ними или о

поиске компаньона для совместного проживания. Неудивительно, что люди с частичной потерей памяти испытывают повышенную тревожность. Они часто забывают важную информацию, которая помогла бы им понять, как они должны поступать и что они должны делать. В данной ситуации, повышенная тревожность может привести к угрозе их безопасности. Например, они могут неожиданно уйти из дома или пригласить незнакомцев в дом, так как они остро нуждаются в поддержке.

- **Calling frequently or exhibiting a lot of anxiety.** If your family member calls a lot, this is probably a sign that they are feeling anxious and are looking for support. This may be a good time to think about increased supervision or a companion. It is not surprising that people with memory loss feel anxious. They often forget important pieces of information that help them understand what they are supposed to be doing. That kind of anxiety may lead to safety risks, such as leaving the house or inviting strangers in because they are looking for reassurance.
- **Проживает один (одна).** В каких случаях человек с деменцией не должен жить один? Опять же, простых ответов на данный вопрос не существует. Возможно, что члена Вашей семьи можно оставить без присмотра в течение короткого периода времени, но не рекомендуется оставлять его одного круглосуточно, 7 дней в неделю. Часто семьи начинают с того, что организуют помощь по дому, приглашая сиделок или домработниц на неполный рабочий день. Иногда семьи договариваются о том, чтобы член семьи ночевал в доме родственников. Большинство людей пробуют сочетание различных вариантов: уход на дому, дневные программы для взрослых и тщательно спланированное времяпровождение с семьей и друзьями. Принимая во внимание вышеперечисленные факторы, Вы сможете определить когда члена Вашей семьи, страдающего деменцией, не следует оставлять без присмотра.
- **Living Alone.** When should a person with dementia no longer live alone? Again, there are no easy answers. Your family member may be safe for short periods of time alone, but not for 24 hours, 7 days a week. Often families start by arranging help in the home part-time through companions or housekeepers. Sometimes families arrange for their family member to

spend nights at a relative's house. Most people try a blend of approaches such as home care, adult day programs, and regularly scheduled time with family and friends. Paying attention to the signs listed above can help you determine when your family member may no longer be safe alone.

Где я могу получить дополнительную информацию?

Where can I learn more?

Хороший источник информации по осуществлению безопасности в доме:

<http://www.nia.nih.gov/Alzheimers/Publications/homesafety.htm>

Good resource on home safety:

<http://www.nia.nih.gov/Alzheimers/Publications/homesafety.htm>

Отказ от ответственности: Данный документ содержит информацию и/или инструкции, разработанные в Системе Мичиганской Медицины для типичных пациентов в Вашем состоянии. В документе могут содержаться ссылки на Интернет-материалы, которые не были созданы в Системе Мичиганской Медицины и за которые Система Мичиганской Медицины ответственности не несёт. Данный документ не заменяет медицинскую консультацию у Вашего доктора, потому что Ваше состояние может отличаться от состояния типичного пациента. Поговорите со своим доктором, если у Вас есть какие-либо вопросы относительно данного документа, Вашего состояния или плана лечения.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Автор: Бес Спенсер, LMSW
Author: Beth Spencer, LMSW

Перевод: Отдел переводчиков Системы Мичиганской Медицины
Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

Образование пациентов в [Системе Мичиганской Медицины](#) лицензировано корпорацией Creative Commons [Публичная лицензия Creative Commons С указанием авторства-Некоммерческая-С сохранением условий версии 4.0 Международная](#)

Последний пересмотр 07/2020

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 07/2020