



УХОД ЗА ЧЕЛОВЕКОМ С ДЕМЕНЦИЕЙ

Памятка для родственников и социальных работников



01

ПИТАНИЕ

- Кормить в одно и то же время — режим снижает тревогу
- Подавать простые блюда: одно блюдо за раз, понятная посуда
- Контролировать питьё: 1,5 л воды в день, напоминать каждые 1–2 часа
- Резать пищу на мелкие кусочки, исключить твёрдое и горячее
- Следить за весом: взвешивание раз в неделю



02

ГИГИЕНА

- Соблюдать привычный ритуал: то же время, та же ванная
- Объяснять каждое действие коротко и спокойно
- Использовать поручни, нескользящий коврик, стул для душа
- Тёплая вода 36–37 °С, мягкие средства без отдушек
- Уход за кожей и полостью рта — ежедневно



03

ПРОГУЛКИ

- Гулять ежедневно 20–40 минут в светлое время суток
- Выбирать знакомый маршрут без оживлённых дорог
- Одежда по погоде, удобная обувь без шнурков
- Брать с собой воду и карточку с адресом и телефоном
- Не оставлять без сопровождения вне дома



04

БЕЗОПАСНОСТЬ

- Убрать ковры, провода, острые углы — риск падений
- Закрыть доступ к газу, лекарствам и бытовой химии
- Установить ночник и датчики движения в коридоре
- Замки на входной двери — выше уровня глаз
- Браслет или медальон с именем и контактом близких

КОГДА ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

- Резкое ухудшение памяти, спутанность сознания или агрессия
- Отказ от еды и питья более суток, потеря веса
- Падение, травма, признаки обезвоживания или инфекции
- Бессонница несколько ночей подряд, ночные блуждания