**Цикл занятий для родственников других лиц, обеспечивающих уход**

**за больными деменцией (Школа Памяти)**

Занятия призваны помочь вам в уходе за больным деменцией на разных стадиях заболевания, проведении упражнений для поддержания умственных функций больного. Теоретическая подготовка поможет в успешном диалоге с врачом, понимании причин и целей лечения. Вы получите практические рекомендации как беречь себя, чтобы повысить удовлетворенность жизнью.

**1 занятие. Введение в проблему деменции.**

Что такое деменция. Причины возникновения заболевания.

Наследуется ли это заболевание.

Этапы развития деменции, стадии.

Что можно сделать при деменции**?** Как планировать жизнь семьи, если уже установлен диагноз деменции близкому человеку.

Как же избежать деменцию. Профилактика когнитивных расстройств.

**2 занятие. Практические советы по общению с пациентом с деменцией**

Рекомендации по преодолению проблем, связанных с поведением и общением, часто встречающихся при уходе за больным деменцией.

Важность и особенности общения с больным деменцией.

Особенности поведения (блуждание, недержание, возбуждение, паранойя, обвинения, бессонница, проблемы с питанием и гигиеной, галлюцинации и др.)

**3 занятие. Когнитивный тренинг (поддержание умственных функций) у больных деменцией**

Поддержание самостоятельной речи и понимания речи.

Сохранение чтения и письма. Поддержание навыков чтения.

Поддержание навыков счета.

Поддержание памяти.

Зрительно-пространственная деятельность.

Поддержание регуляторных функций.

Поддержание ориентировки в собственном теле.

Формы проведения таких занятий. Как уговорить пациента заниматься?

**4 занятие. Принципы ухода за пациентом, патронаж. Средства ухода за больным.**

**5 занятие. Быть с другим, оставаясь в контакте с собой.**

С какими факторами связан наиболее высокий уровень стресса при уходе за больным деменцией.Что формирует тревогу и депрессию у осуществляющего уход за больным родственником.

Как справиться с эмоциями вины, обиды и раздражения.

Определение собственных границ.

**6 занятие. Личные ресурсы жизнестойкости, как справляться с негативными эмоциями, ухаживающему за больным с деменцией**.

Способы заботы о себе и поднятия уровня энергии.

Как помочь себе, техники совладения со стрессом. Приемы регуляции своего психофизиологического состояния.

**7 занятие. Арттерапия** (рисунок, как инструмент восстановления жизненной энергии)