



# НЕДЕРЖАНИЕ



Проблемы, связанные с недержанием, могут быть особенно сложными, когда заботятся о человеке с деменцией. Приведенные ниже рекомендации смогут Вам помочь справиться в этой ситуации.

## Научитесь распознавать знаки означающие нужду:

### Заведите дневник работы кишечника и мочевого пузыря

- Отслеживайте работу кишечника и мочевого пузыря, чтобы определить график их работы.
- Научитесь распознавать тонкие изменения в выражении лица и позе, указывающие на нужду.
- Цель состоит в том, чтобы научиться предвидеть и распознавать нужду и предоставить человеку, о котором Вы заботитесь, помощь и руководство в этом процессе
- Если у Вас гибкий график работы, постарайтесь сосредоточить свои часы на времени, когда возникают проблемы с недержанием.

## Устраните препятствия:

### Сделать ванную комнату более доступной

- Может ли человек, о котором Вы заботитесь, найти ванную комнату самостоятельно? Хорошо ли она освещена? Помогло бы обозначить комнату картинкой с обозначением туалета на двери в ванную комнату?
- Рассмотрите возможность использования портативного туалета ("комода") в гостиной, спальне или других комнатах, в которых Ваш пожилой человек проводит время в течение дня.
- Время от времени предлагайте своему клиенту воспользоваться туалетом, используя самую простую форму разговора
  - Проезжайте мимо уборной по пути в / из другого мероприятия и предположите "сделать быструю остановку"
  - Важно! Используйте для этого процесса фразу, которую использует Ваш клиент.
  - Произношение вслух подсказки подобной «Мне нужно быстренько использовать уборную, прежде чем мы уйдем,» также может Вам помочь.
- Если Ваш клиент путает комнаты и использует другие области дома как туалет:
  - Сделайте уборную или туалет более заметным - попытайтесь смотреть на вещи с точки зрения клиента.
  - Подумайте о замене унитаза на другой, более заметный цвет
  - Поместите растение крышки другой предмет в раковину, чтобы показать, что это не туалет
  - Наблюдайте и учитывайте изменения в ситуации, адаптируя окружающую среду, а не используя словесные объяснения.

## Адаптируйтесь:

- При необходимости, попробуйте заменить нижнее белье в ящике одноразовыми трусами / памперсами.
- Если проблема не устранена, покройте мебель с помощью водонепроницаемой ткани или пелёнок, защитив её от повреждений.
- Регулярно дезинфицируйте поверхности и мойте руки.

## Ищите совет:

### Обсудите возможные причины недержания с врачом

- Не забудьте также указать на острые проблемы, такие как частота мочеиспускания, инфекция в моче (ИМП), диарея и т. д.

БИБЛИОТЕКА РЕСУРСОВ



The Jewish Federations®  
OF NORTH AMERICA

Center for Advancing Holocaust Survivor Care

Частичное финансирование нашей программы обеспечивается средствами из пожертвований собранных от частных лиц и фондов, включая грант от JFNA центра Advancing Holocaust Survivor Care направленного на развитие услуг для жертв Холокоста. Если вы заинтересованы в содействии, обращайтесь к Барбаре Фарбер по телефону 415-449-3858 или по электронной почте BarbaraF@jfcs.org.