

Мышление*, память и ваше здоровье

- Примите меры, чтобы позаботиться о своем общем здоровье и хорошем самочувствии.
- Узнайте факты и будьте в курсе.
- Поговорите с вашим лечащим врачом, если у вас есть опасения по поводу вашей памяти.

Зеленые флажки — все нормально

Что это значит...



Если у вас:

- У вас нет проблем с памятью.
- Вы регулярно предпринимаете шаги для ведения здорового образа жизни.

- Отличная работа!

Желтые флажки — задумайтесь

Что это значит...



Если у вас или вашего близкого человека:

- Есть общие проблемы со здоровьем, которые не контролируются должным образом.
- Имеются постоянные проблемы с памятью или вы замечаете, что у близкого человека появились проблемы с памятью.
- Есть чувство подавленности, грусти или безнадежности, проблемы со сном, переедание или недоедание.
- Внезапно возникают беспокойство, возбуждение, дезориентация, галлюцинации, изменения настроения или личности.

- Рекомендуется дополнительное обследование.
- У вас могут быть проблемы с ранней потерей памяти, депрессия.

- **Поговорите с врачом.**

- **Поговорите о своих опасениях с близким человеком или хорошим другом.**

Красные флажки — остановитесь и подумайте

Что это значит...



Если у вас или вашего близкого человека:

- Имеется совокупность проблем с памятью, изменения в речи, сложности с решением проблем, принятием решений **И** изменения в повседневной деятельности (например, трудности с личной гигиеной, оплатой счетов), **ИЛИ** чувство причинения вреда себе и окружающим.
- Внезапные приступы беспокойства, возбуждения, галлюцинаций.

Необходимо провести обследование и оценку.

Свяжитесь с:

- **Медицинская организация**
- **Центр мозга и здоровья Университета Вашингтона**

Мышление*, память и ваше здоровье

Наш разум и память важны для нашего общего здоровья и хорошего самочувствия, и на них могут влиять проблемы со здоровьем. Некоторые проблемы могут поддаваться лечению или быть признаками серьезной глубинной проблемы. У пожилых людей могут наблюдаться делирий, деменция и депрессия. Институт улучшения здоровья выделил «4М», одним из которых является «мышление». Это означает профилактику, выявление, лечение и контроль деменции, депрессии и делирия в разных учреждениях здравоохранения.

Характеристика	Делирий	Деменция	Депрессия
Начало	Внезапное начало	Постепенные изменения	Постепенно
Течение болезни	Переходно-обратимое	Прогрессивное	Обратимые изменения
На что можно обратить внимание	Проблемы с вниманием	Проблемы с памятью	Проблемы с концентрацией
Осознанность	Изменения, иногда более заметные	Обычно нормальное сознание	В норме
Галлюцинации	Часто встречаются	Реже встречается на ранних стадиях заболевания	Наблюдаются только при тяжелой депрессии
Возбуждение	Часто встречаются	Реже встречается на ранних стадиях заболевания	Заметно беспокойство
Дезорганизованное мышление	Часто встречаются	Реже встречается	Редко присутствует
Речь	Иногда может быть невнятной	Обычно нормальная	Обычно нормальная, может быть медленнее

* Система здравоохранения, ориентированная на пожилых людей, предоставляет всем пожилым людям комплекс из четырех научно обоснованных элементов высококачественной помощи, известных как «4М». 4М представляют собой широкий сдвиг в работе систем здравоохранения, направленный на удовлетворение потребностей пожилых людей. Четыре М — это Медикаменты, Мышление, Мобильность и Многозначительность.

Что вы можете сделать?

- Ешьте здоровую пищу.
- Будьте физически активны.
- Следите за давлением крови, уровнем сахара и холестерина в крови.
- Если у вас проблемы с памятью, спутанность сознания, воспоминаний или изменения в настроении, **ИЛИ** если вы заметили ухудшение памяти близкого человека, поговорите с медицинским работником.
- Обратитесь в Центр мозга и здоровья Университета Вашингтона (206) 520-5000
Ресурсный центр Службы по делам пожилых и инвалидов Community Living Connections — **См. далее**

Служба по делам пожилых и инвалидов

Служба по делам пожилых и инвалидов (ADS) — территориальное агентство по делам пожилых по округу Кинг — планирует, координирует и пропагандирует комплексные услуги для пожилых людей, семей, ухаживающих за ними, и людей с ограниченными возможностями по всему Сиэтлу и округу Кинг.

За дополнительной информацией обращайтесь по телефону 1-844-348-5464 или по электронной почте info@communitylivingconnections.org.



Служба по делам пожилых и инвалидов
700 Пятая авеню, 51-й этаж • абонентский ящик 34215
Сиэтл, WA 98124-4215
Тел.: 206-684-0660 • ТТХ: 206-684-0702
aginginfo@seattle.gov

www.agingkingcounty.org