

Организация информационно-просветительской деятельности по уходу за пожилыми людьми с когнитивными нарушениями в семье

А. Е. Кочетков¹, М. М. Мельникова¹

¹ Новосибирский государственный педагогический университет, 630126, Россия, г. Новосибирск, ул. Вилюйская, д. 28

Сведения об авторах:

Антон Евгеньевич Кочетков

e-mail: ntnko4etkov@mail.ru

SPIN: 4409-0289

ORCID: 0009-0001-9057-0810

Маргарита Михайловна Мельникова

e-mail: melnicovamm@yandex.ru

SPIN: 8097-3561

© Авторы (2024).

Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. Рост продолжительности жизни на фоне общего демографического старения порождает большое количество социальных и экономических проблем, важное место среди которых занимает здравоохранение в сфере когнитивного здоровья. Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения, в 2019 году по всему миру насчитывалось около 57 млн. человек, страдающих выраженными когнитивными нарушениями. Специалисты прогнозируют увеличение этого числа до 152 млн. к 2050 г. (Global Population 2021). Наличие и прогрессирование когнитивных нарушений у пожилого человека кардинально меняет качество жизни всей его семьи, поскольку требует ежедневной физической и психоэмоциональной нагрузки,

больших финансовых затрат, отражается на социальной стороне жизни. Плюс ко всему, родственники зачастую являются неподготовленными людьми, не обладающими должными компетенциями, вследствие чего могут быть неспособны оказывать необходимую заботу. Таким образом, помимо развития сферы социальной помощи данной категории населения, возникает необходимость в проведении информационно-просветительской деятельности среди членов семьи пожилого человека с когнитивными нарушениями. Для оценки эффективности реализации информационно-просветительской деятельности по вопросам когнитивных нарушений в пожилом возрасте авторами настоящего исследования пройдено специальное обучение в рамках проекта «Школа неформального ухода за гражданами пожилого возраста и инвалидами», реализуемого на базе ГАУСО НСО «Новосибирский областной геронтологический центр», а также проведен опрос среди других людей, прошедших данное обучение. Выборка родственников пожилых людей, имеющих когнитивные нарушения, составила свыше 30% от общего числа опрошенных. Результаты исследования продемонстрировали высокий уровень осведомленности по различным аспектам проблемы когнитивных нарушений в пожилом возрасте. В свою очередь, респонденты отметили, что прохождение подобного обучения способствует снижению уровня стресса у лиц, занимающихся уходом. Тем самым обучение обеспечивает повышение качества жизни пожилых людей с когнитивными нарушениями за счет более грамотных действий со стороны членов семьи, которые при наличии требуемых знаний, умений и навыков способны поддерживать наиболее комфортный психологический климат для себя и своих пожилых родственников.

Ключевые слова: когнитивные нарушения, пожилые люди, информационно-просветительская деятельность, члены семьи, родственники, обучение, уход

Organizing educational and awareness-raising activities related to caring for cognitively impaired older adults at home

A. E. Kochetkov¹, M. M. Melnikova¹

¹Novosibirsk State Pedagogical University,
28 Vilyuiskaya Str., Novosibirsk 630126, Russia

Authors:

Anton E. Kochetkov

e-mail: ntnko4etkov@mail.ru

SPIN: 4409-0289

ORCID: 0009-0001-9057-0810

Margarita M. Melnikova

e-mail: melnicovamm@yandex.ru

SPIN: 8097-3561

Copyright:

© The Authors (2024).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

Abstract. The increase in life expectancy against the background of general demographic aging gives rise to a large number of social and economic problems. Cognitive healthcare occupies an important place among such problems. According to the World Health Organization, there were about 57 million people worldwide suffering from severe cognitive impairment in 2019. Experts predict an increase in this number to 152 million by 2050 (Global Population 2021). The onset and progression of cognitive impairment in an elderly person radically changes the quality of life of his or her entire family, as it requires daily physical and psycho-emotional efforts, entails large financial costs and affects social life. In addition, family members are often untrained people who do not have the necessary competencies, which may make them unable to provide proper care. This makes it necessary to sup-

plement the social support of cognitively impaired elderly people with educational and awareness-raising activities for their family members. The authors sought to assess the effectiveness of educational and awareness-raising activities related to cognitive impairment in older adults. To that end, the authors completed special training within the project School of Informal Care for Elderly Citizens and Disabled People delivered by the Novosibirsk Regional Gerontology Center, a state-owned social care organization. The authors also conducted a survey among other people who completed this training. Relatives of elderly people with cognitive impairment constituted over 30% of the total number of respondents. The study demonstrated that the respondents have a high level of awareness of various aspects of cognitive impairment in older adults. Further, the respondents noted that taking part in such training helps to reduce the stress level of caregivers. The authors conclude that the training ensures better quality of life of elderly people with cognitive impairment as a result of more competent efforts of their family members who, with proper knowledge and skills, are able to maintain the most comfortable psychological climate for themselves and their elderly relatives.

Keywords: cognitive impairment, elderly people, educational and awareness-raising activities, family members, relatives, training, care

Введение

При обозначении рассматриваемой симптоматики, в клинических рекомендациях от Минздрава РФ приведена следующая характеристика: «Когнитивные расстройства (или также когнитивные нарушения) – это субъективное и/или объективно выявляемое ухудшение когнитивных функций (внимания, памяти,

речи, восприятия, праксиса, управляющих функций) по сравнению с исходным индивидуальным и/или средними возрастными и образовательными уровнями вследствие органической патологии головного мозга и нарушения его функции различной этиологии, влияющее на эффективность обучения, профессиональной, социальной и бытовой деятельно-

сти» (Когнитивные расстройства. Клинические рекомендации 2021, 13).

Проблема когнитивных нарушений (далее КН) в первую очередь актуальна для людей, перешедших границу пожилого возраста. Классификация возрастов, принятая Всемирной организацией здравоохранения, разделяет пожилой возраст (60–74 года), старческий возраст (75–90 лет) и долгожительство (после 90 лет). Названные категории объединены схожими жизненными проблемами. В первую очередь это касается психофизических ограничений по причине наличия определенных заболеваний (Всемирный доклад о старении и здоровье 2016).

Применительно к тяжелым КН употребляется термин деменция, под которым экспертами понимается «синдром выраженного мультифункционального нарушения когнитивных функций, влияющий на память, мышление, поведение, способность выполнять повседневные действия и социальную активность» (Старчина, Захаров 2021, 119). Таким образом, происходит утрата больным независимости в повседневной жизни, прогрессирует социальная, профессиональная и бытовая дезадаптация, из-за чего возникает постоянная необходимость в постороннем уходе.

Болезнь пожилого человека меняет жизнь его ближайшего окружения, главным образом – его родственников, оказывающих уход. Они вовлечены в повседневное общение с ним и тем самым составляют основу социальной среды пациента. От них в первую очередь зависит самочувствие и безопасность больного. Одновременно члены семьи пожилого человека с КН сами испытывают ряд социально-психологических проблем.

Уход за пожилыми людьми с деменцией сопровождается постоянным стрессом и требует обеспечения членами семьи удовлетворения жизненно важных потребностей больного. Ухаживающим приходится справляться с прогрессирующим снижением когнитивных способностей, коммуникативных и функциональных

умений близкого человека. Сочетание же физического и когнитивного ухудшения делает уход за человеком с деменцией весьма обременительным. Такая нагрузка чревата эмоциональным выгоранием. В исследовании К. Джолин, проводившемся в Нидерландах в течение двух лет среди 192 членов семей пожилых людей с КН, 76 участников сообщили о симптомах потенциальной депрессии при том, что изначально у них не была диагностирована клиническая депрессия или тревожное расстройство. После прохождения специального обследования на наличие суицидальных мыслей у девяти опекунов (11,8% от общей выборки) они были подтверждены. Вместе с этим в общей картине присутствовали симптомы депрессии и тревоги, которым сопутствовало более низкое чувство компетентности (Joling 2018).

Нередко вопросы ухода могут провоцировать внутрисемейные конфликты. Так, М. В. Альшанская и соавт. выделяют три вида конфликтов в семьях, осуществляющих уход за больным родственником:

1. конфликты до поставленного диагноза, возникающие из-за разногласий по обеспечению ухода: происходят по причине того, что практически ни одна из попадающих в такую ситуацию семей не информирована должным образом о КН в пожилом возрасте, не знает об этапах и специфике их проявлений;

2. конфликты на почве распределения обязанностей: заключаются в трудностях при определении того, что больной может выполнять самостоятельно, а где ему требуется помощь; проявляются в ситуациях, когда все обязанности падают только на одного члена семьи, при занятости работой или учебой, в связи с чем некому заниматься уходом, а также при неосведомленности о мерах социальной поддержки, которыми можно воспользоваться;

3. конфликты по поводу лечения больного и оказания ему помощи, когда родственники не владеют информацией о необходимых медикаментах и их влиянии, не знают, как правильно ухаживать за

больным, что отражается непосредственно на нем (Альшанская, Макушина, Александрова и др. 2019).

КН на стадии деменции ухудшают связь пожилого человека с внешним миром. Он испытывает сложности с запоминанием только что сказанного, не понимает того, чего от него хотят или что у него спрашивают. Свое же настроение или самочувствие больной передает особым образом, не всегда понятным его попечителям. Он может быть особенно чувствителен к критике в свой адрес, эмоционально-нестабилен и проявлять агрессию в ответ на кажущееся ему недопустимым (оскорбительным или представляющим опасность) поведение окружающих. Если же страдающий КН способен осознавать происходящее с ним, то он может чувствовать себя обузой для окружающих, особенно если это подкрепляется соответствующим отношением (ухаживающие выражают недовольство, ругаются из-за проявлений болезни, отстраняются и т. д.). Тем самым создаются предпосылки для развития у пациента депрессии и ухудшения общего самочувствия с усугублением состояния когнитивной сферы. Именно поэтому родственники пожилого человека с КН должны уметь правильно с ним взаимодействовать, чтобы избежать возможных рисков ухудшения состояния пациента, его ухода в себя с сопротивлением оказываемой помощи. Однако на сегодняшний день существуют исследования, демонстрирующие низкий уровень владения необходимыми знаниями и умениями среди неспециалистов. В 2022 году сотрудниками фонда помощи людям с деменцией и их семьям «Альцрус» было проведено исследование осведомленности населения о признаках деменции и отношения к ней. Выборка составила 1606 человек трудоспособного возраста (от 16 до 60 лет). 74% респондентов заявили о том, что не знают, как себя нужно вести с человеком, у которого наблюдается характерная для деменции симптоматика (Альцрус 2022).

Все вышеперечисленное говорит об актуальности информационной кампании по теме КН среди населения. Заниматься этой деятельностью призваны учреждения социального обслуживания, которые обеспечивают бесплатный доступ нуждающимся к профессиональной помощи. В свою очередь родственники пожилого человека с КН имеют возможность получить от квалифицированных специалистов все требующиеся знания, умения и навыки для поддержания максимально благоприятных условий для всех членов семьи, насколько это возможно, и снижения уровня стресса, связанного с неуверенностью насчет правильности ухода. Таким образом, целью нашего исследования выступило определение степени эффективности информационно-просветительской деятельности по вопросам КН для членов семьи пожилого человека.

Материалы и методы

Настоящее исследование было проведено в рамках подготовки выпускной квалификационной работы по теме «Медико-социальная работа с пожилыми людьми, имеющими когнитивные нарушения, в условиях геронтологического центра». В качестве практической базы выступило Государственное автономное учреждение социального обслуживания Новосибирской области «Новосибирский областной геронтологический центр» (далее ГАУСО НСО НОГЦ). Для организации эффективного домашнего ухода и обучения навыкам обслуживания граждан, нуждающихся в постороннем уходе (в том числе и при КН), учреждением реализуется программа под названием «Школа неформального (родственного) ухода за гражданами пожилого возраста и инвалидами». Слушателями школы являются специалисты по социальной работе (или получающие среднее профессиональное и высшее образование по данному профилю), родственники пожилых людей с КН и иные лица (волонтеры). Общее количество опрошенных составило 30 человек. Методом исследования был выбран анкетный

опрос в формате онлайн с использованием сервиса Google Forms.

Результаты и их обсуждение

Половину респондентов составили студенты бакалавриата направления «Социальная работа» от НГПУ и НГТУ. Во вторую половину вошли две категории: родственники/опекуны, осуществляющие уход за пожилым человеком, и члены волонтерских организаций (см. рисунок 1).

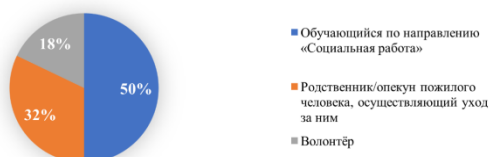


Рисунок 1. Ответы респондентов на вопрос анкеты №1: «К какой из перечисленных категорий Вы себя относите?»

В качестве одной из задач анкетирования стояла проверка знаний о КН, полученных в процессе обучения. Для ее решения был разработан блок вопросов о ключевых аспектах проблемы КН в пожилом возрасте. В первую очередь всем, кто взаимодействует с пожилыми людьми, должны быть известны признаки КН для своевременного обращения к специалистам и оказания медико-социальной помощи. Респондентами было названо большое число признаков КН, среди которых доминировали нарушения памяти, речи, расстройство внимания, проблемы с ориентацией в пространстве и времени (см. рисунок 2).



Рисунок 2. Ответы респондентов на вопрос анкеты №2: «Какие признаки когнитивных нарушений Вы знаете?» (в %)

Для проверки знаний о методах диагностики КН в анкету был включен вопрос, в вариантах ответов на который,

помимо общепризнанных тестов и шкал, помещены диагностические инструменты, применяющиеся при других расстройствах. Большинство респондентов сумели безошибочно выделить правильные варианты, поскольку в процессе обучения методы диагностики КН были представлены и разъяснен порядок их применения (см. рисунок 3).

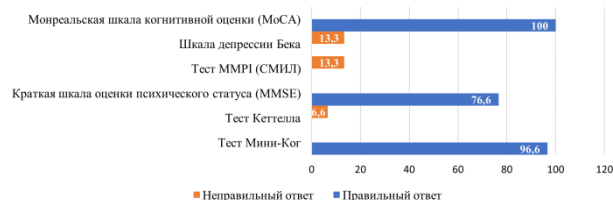


Рисунок 3. Ответы респондентов на вопрос анкеты №3: «Какие тестовые методики применяются при диагностике когнитивных нарушений?» (в %)

Далее респонденты должны были назвать методы профилактики и лечения КН, которые им известны. Результаты продемонстрировали высокую степень осведомленности по данному вопросу у прошедших обучение. Упомянуто большое количество медикаментозных и немедикаментозных методов (см. рисунок 4).



Рисунок 4. Ответы респондентов на вопрос анкеты №4: «Какие методы профилактики и лечения когнитивных нарушений Вы знаете?» (в %)

Не менее важно знать, какие конкретные виды помощи оказывают специалисты по социальной работе. Благодаря этому можно выстроить оптимальное распределение обязанностей между специалистами и членами семьи пожилого человека с КН. Ответы позволяют утверждать, что роль социального работника здесь весьма значительна (см. рисунок 5).

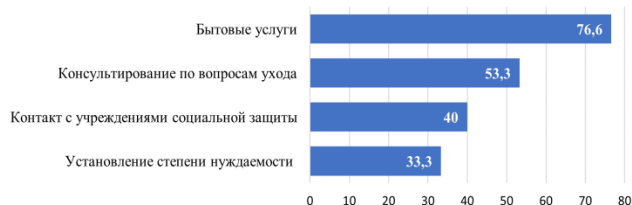


Рисунок 5. Ответы респондентов на вопрос анкеты №5: «Какие функции выполняет социальный работник при оказании помощи пожилым людям с когнитивными нарушениями?» (в %)

Во время обучения специалистами учреждения перечислялся перечень норм и правил взаимодействия с пожилым человеком, страдающим КН, который полностью отразился в ответах респондентов (см. рисунок 6).

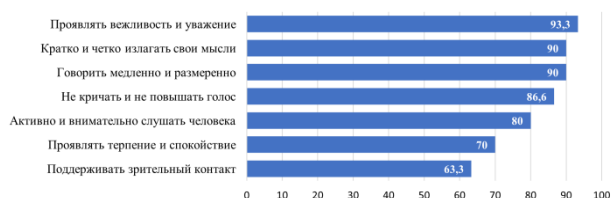


Рисунок 6. Ответы респондентов на вопрос анкеты №6: «Перечислите основные правила общения с пожилым человеком, имеющим когнитивные нарушения» (в %)

Обучение затрагивало проблему психологической нагрузки при уходе за пожилым человеком с КН. В свою очередь, участниками анкетирования были высказаны способы снижения стресса в данной ситуации (см. рисунок 7).



Рисунок 7. Ответы респондентов на вопрос анкеты №7: «Что, по Вашему мнению, способно снизить уровень психологической нагрузки у членов семьи пожилого человека с когнитивными нарушениями при уходе за ним?» (в %)

В итоге, все респонденты высказались о пройденном обучении как о полезном и эффективном методе информационно-

просветительской работы в сфере КН в пожилом возрасте. В качестве рекомендаций по улучшению фигурировали увеличение числа выездных мероприятий для большего охвата, проведение работы с молодежью для формирования ответственного отношения к здоровью с ранних лет, выход на большие площадки, в том числе телевидение и интернет-ресурсы, а также создание памяток в виде брошюр и буклетов.

Выводы

Проведенное исследование позволяет утверждать, что программы обучения по уходу за пожилыми людьми с КН, реализуемые ГАУСО НСО НОГЦ, обладают большой эффективностью. Результаты анкетирования продемонстрировали высокий уровень осведомленности по различным аспектам проблемы КН в пожилом возрасте. В свою очередь, респондентами было отмечено, что прохождение подобных программ способствует снижению уровня стресса у лиц, занимающихся уходом. Тем самым, обучение обеспечивает повышение качества жизни пожилых людей с КН за счет более грамотных действий со стороны ближайшего окружения, а входящие в него, будучи проинструктированными, имеют возможность применять различные доступные для них методы работы.

Информационно-просветительская кампания по теме КН должна выходить на широкие площадки, охватывающие большую аудиторию и пропагандировать здоровый образ жизни. Весьма желательно привлечение к работе с пожилыми людьми молодежи при помощи волонтерских организаций. Вместе с тем стоит уделять внимание укреплению внутрисемейных отношений и, в частности, связям между молодым и старшим поколением. Так, молодые люди смогут сформировать ответственное отношение к жизни и здоровью с ранних лет, что внесет серьезный вклад в профилактику большого числа заболеваний, а пожилые люди будут вовремя получать требующуюся им помощь и поддержку от своих близких.

Литература

- Альшанская, М. В., Макушина, А. С., Александрова, Н. В., Лемиш В. В. (2019) Социальные и психологические проблемы людей, осуществляющих уход за родственниками, больными деменцией. *Омский психиатрический журнал*, № 1 (19), с. 13–15.
- Всемирный доклад о старении и здоровье. (2016) *Всемирная организация здравоохранения*, 301 с. [Электронный ресурс]. URL: https://static-0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/047/769/original/Всемирный_доклад_ВОЗ_о_старении_и_здоровье.pdf?1570458859 (дата обращения 01.09.2024).
- Боголепова А. Н., Васенина, Е. Е., Гомзякова и др. (2021) *Когнитивные расстройства у лиц пожилого и старческого возраста: Клинические рекомендации*. М.: Перо, 344 с.
- Осведомленность населения о признаках деменции и отношение к ней (2022) *Фонд «Альцрус»*, 71 с. [Электронный ресурс]. URL: https://alzrus.ru/wp-content/uploads/2023/06/22_rgt_rp_alzrus_report.pdf (дата обращения 06.09.2024)
- Старчина, Ю. А., Захаров, В. В. (2021) Степень тяжести и терапия когнитивных нарушений. *Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика*, № 13 (3), с. 119–124. DOI: 10.14412/2074-2711-2021-3-119-124
- Global population growth and sustainable development. *United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division*, 124 p. [Электронный ресурс]. URL: <https://desapublications.un.org/publications/global-population-growth-and-sustainable-development> (дата обращения 23.08.2024)
- Joling, K. J. et al. (2018) The occurrence and persistence of thoughts of suicide, self-harm, and death in family caregivers of people with dementia: a longitudinal data analysis over 2 years. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, no. 33 (2). DOI: 10.1002/gps.4708

References

- Al'shanskaya, M. V., Makushina, A. S., Aleksandrova, N. V., Lemish V. V. (2019) Sotsial'nye i psikhologicheskie problemy lyudej, osushchestvlyayushchikh ukhod za rodstvennikami, bol'nymi dementsiej [Social and psychological problems of people caring for relatives with dementia]. *Omskij psikhiatricheskij zhurnal — Omsk Journal of Psychiatry*, no. 1 (19), pp. 13–15. (In Russian)
- Bogolepova, A. N., Vasenina, E. E., Gomzyakova, N. A., Gusev, E. I., Dudchenko, N. G. et al. (2021) *Kognitivnye rasstroistva u lits pozhilogo i starcheskogo vozrasta: Klinicheskie rekomendatsii [Cognitive impairment in elderly and senile individuals: Clinical guidelines]*. Moscow: Pero Publ., 344 p. (In Russian)
- Global population growth and sustainable development (2022) *United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division*, 124 p. [Online]. Available at: <https://desapublications.un.org/publications/global-population-growth-and-sustainable-development> (accessed 23.08.2024). (In English)
- Joling, K. J. et al. (2018) The occurrence and persistence of thoughts of suicide, self-harm, and death in family caregivers of people with dementia: a longitudinal data analysis over 2 years. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, no. 33 (2). DOI: 10.1002/gps.4708 (In English)
- Osvedomlennost' naseleniya o priznakakh dementsii i otnoshenie k nej [Public awareness of signs of dementia and attitudes towards it] (2022). *Fond «Al'tsrus» — The Al'tsrus Foundation*, 71 p. [Online]. Available at: https://alzrus.ru/wp-content/uploads/2023/06/22_rgt_rp_alzrus_report.pdf (accessed 06.09.2024). (In Russian)
- Starchina, Yu. A., Zakharov, V. V. (2021) Stepen' tyazhesti i terapiya kognitivnykh narushenij [Severity and treatment of cognitive impairment]. *Nevrologiya, neiropsikhiatriya, psikhosomatika — Neurology, Neuropsychiatry, Psychosomatics*, no. 13 (3), pp. 119–124. DOI: 10.14412/2074-2711-2021-3-119-124 (In Russian)
- Vsemirnyj doklad o starenii i zdorov'e [World report on ageing and health] (2016) *Vsemirnaya organizatsiya zdravookhraneniya — World Health Organization*, 301 p. [Online]. Available at: https://static-0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/047/769/original/Всемирный_доклад_ВОЗ_о_старении_и_здоровье.pdf?1570458859 (accessed 01.09.2024). (In Russian)