

Клиники памяти – 9 лет успешной работы



Фото: НИИОЗММ

«Клиники памяти» – оригинальный московский проект, который успешно развивается с 2016 года и помогает москвичам заботиться о собственном когнитивном здоровье с помощью профессионалов и специально разработанных программ.



Виктор Савилов, руководитель проекта «Клиника памяти» Психиатрической клинической больницы № 1 имени Н. А. Алексеева



Фото: НИИОЗММ

— Как и для кого создавался проект «Клиники памяти»?

— Первая клиника памяти начала работу в 2016 году по инициативе главного психиатра Москвы Георгия Петровича Костюка. На тот момент для людей с легкими или начальными стадиями возрастных когнитивных нарушений не было представлено никаких форм лечебной или реабилитационной помощи. Перед коллективом Психиатрической клинической больницы № 1 имени Н. А. Алексеева была поставлена задача сформировать программу для работы с такими пациентами. И она была сформирована, апробирована и заработала.

— Что представляет собой эта программа, изменилась ли она за эти годы?

— Программа представляет собой четко структурированный шестинедельный курс, который открывается диагностической неделей, за которой следуют пять недель ежедневных групповых нейрокогнитивных и психотерапевтических тренингов, занятия лечебной физкультурой, по необходимости медикаментозная терапия. Занятия проходят с 9.00 до 15.00. Такой шестинедельный интенсив хорошо зарекомендовал

себя и заинтересовал пациентов. Буквально через два года стали открываться клиники памяти по всей Москве, которые работают по единому алгоритму.



Во время нейрокогнитивного тренинга

— Как сегодня развивается проект?

— Сегодня в Москве существует уже 10 клиник памяти в разных районах города при трех московских психиатрических больницах. Новым шагом в развитии клиник памяти стало открытие кабинетов когнитивного здоровья на базе центров московского долголетия. Здесь проводятся такие же шестинедельные курсы, но несколько изменено количество занятий в течение дня. Таких кабинетов сегодня уже восемь.

— Участники тренингов — это все-таки пациенты или нет?

— Да, в клиниках памяти это пациенты. В кабинетах при центрах московского долголетия на тренинги приходят условно здоровые люди, и мы говорим об участниках тренингов. Там все же больше уклон на профилактику когнитивных нарушений.



ОЧЕНЬ РАДУЕТ, ЧТО В ЭТОМ ПРОЕКТЕ ХОРОШО РАБОТАЕТ «САРАФАННОЕ РАДИО». УЧАСТНИКИ ПЕРЕДАЮТ ЗНАКОМЫМ ИНФОРМАЦИЮ

— В клинику памяти попадают не все желающие? Кто может туда направить?

— Врачи поликлиник, конечно, в курсе, что в Москве работают такие клиники и кабинеты, поэтому могут рекомендовать людям старше 60 лет туда обратиться. Но официальное направление не требуется. Очень радует, что в этом проекте хорошо работает «сарафанное радио». Участники передают знакомым информацию. При каждой клинике есть свой кол-центр, список клиник можно найти на сайте memoryclinic.ru, и каждый желающий может позвонить и записаться. Оператор записывает позвонившего, а затем человеку перезванивают и приглашают на первичную беседу, которую проводит врач-психиатр, чтобы определить, подходит ли и насколько необходима пациенту эта программа, потому что есть как показания, так и противопоказания.

— Какие могут быть показания и противопоказания?

— Основные показания – это жалобы пациента на легкие нарушения памяти, внимания, мышления. А противопоказанием являются более серьезные когнитивные нарушения, когда уже развиваются дементные процессы и требуются совсем другие методы работы. В клиниках памяти и кабинетах когнитивного здоровья предполагается формат групповых тренингов, по 8–10 человек. Это оптимальный формат при легких когнитивных нарушениях. В более серьезных случаях требуется другая программа и индивидуальная работа. Если врач на первичном собеседовании обнаруживает такие серьезные нарушения, он рекомендует обратиться в психоневрологический диспансер для дальнейшего наблюдения. Как правило, это происходит при взаимодействии с родственниками. Помимо этого, противопоказаниями являются выраженные соматические расстройства, острые стадии того или иного заболевания.

— Как проводится диагностика?

— В течение первой диагностической недели мы оцениваем когнитивное состояние наших пациентов с помощью стандартизованных международных шкал. И когда заканчивается курс, на шестой неделе, также проводится

Кабинет когнитивного здоровья
в центре московского долголетия



Фото: НИИОЗММ



В программу клиники памяти вошли разнообразные методики с доказанной эффективностью

фото: НИИОЗММ

диагностика, чтобы оценить эффективность. И в целом все эти годы она неизменно составляет 70–75 %, поэтому проект и оказался таким жизнеспособным.

— Что подразумевается под эффективностью?

— В начале тренингов пациенты проходят диагностику разных аспектов когнитивной деятельности по множеству различных шкал, неслучайно диагностика занимает целую неделю. И в конце курса мы снова проводим диагностику, чтобы оценить результат. И видим, что у 70–75 % участников показатели заметно улучшаются.

— Эффективность сохраняется все эти годы, а меняются ли методики?

— Принципы остаются прежними, но наполнение программы мы постоянно корректируем. Потому что у нас есть как первичные пациенты, так и повторные. Некоторые приходят к нам по пять-шесть раз, поэтому мы просто не можем использовать одну и ту же программу.

— Люди возвращаются, это закономерный процесс?

— Да, конечно. Курс в клинике памяти можно проходить раз в год. И многим нравится >>>



Фото: НИИОЗММ

▲
Нейрофизиологические подходы важны и для диагностики и для коррекции нарушений

эффект, они хотят поддерживать результат, видят пользу и соблюдают таким образом «когнитивную гигиену». Можно сравнить с физическим фитнесом, человек же не приходит один раз на какой-то курс, он постоянно возвращается, чтобы поддерживать форму и достижения. Точно так же можно держать в тонусе и свои когнитивные способности.

— **Какие-либо аппаратные методики у вас используются?**

— Нет, исключительно живое взаимодействие, живое общение с людьми. В нашем случае это самый экологичный, естественный вариант. Мы ничего не имеем против каких-либо компьютерных тренингов, тренажеров, но расцениваем их как вспомогательные методы. Взаимоотношения человека, который проводит тренинг, и группы обеспечивают наиболее эффективную работу самого когнитивного механизма, эволюционно сложившегося у человека. В центрах московского долголетия сегодня доступны

компьютерные нейротренинги, разработанные ФМБА, они состоят из 10 занятий. Это качественная, но именно общепрофилактическая, массовая программа.

— **В следующем году у клиник памяти юбилей — 10 лет. Какие вы видите перспективы, что в планах?**

— Радует, что проект востребован, ведь все начиналось с одной клиники. Мы думаем о разработке дистанционной клиники памяти, где проводились бы онлайн-тренинги по той же программе. Не тренажеры, где человек общается исключительно с компьютером, а именно тренинги, где набирались бы группы и реализовалось такое же общение с людьми, но онлайн. Дистанционная клиника памяти существенно расширила бы доступность. Кстати, уже в 10 регионах работают по нашим программам клиники памяти. Но дистанционный формат все равно нужен, и мы надеемся, что такая клиника заработает. **M**