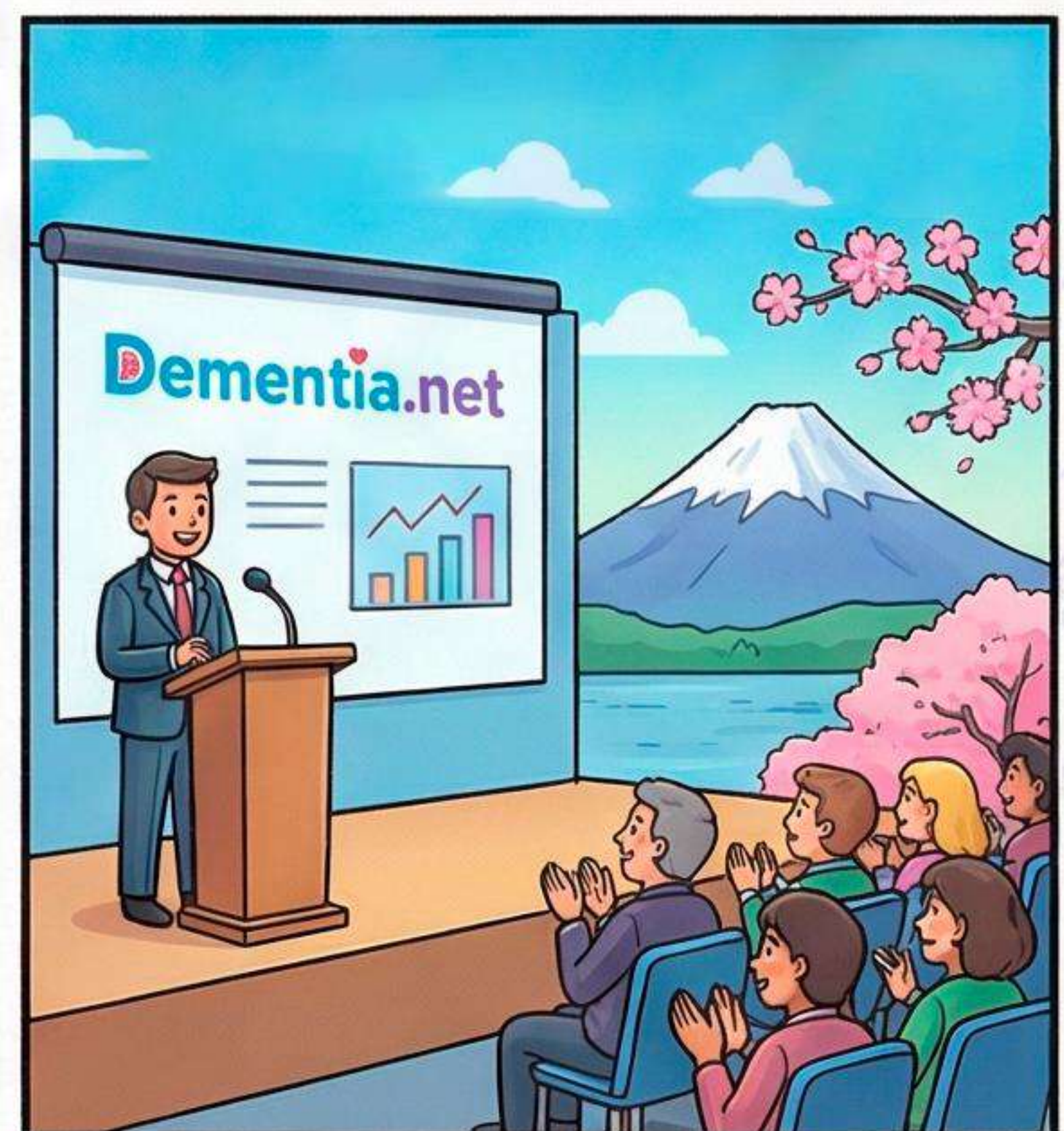
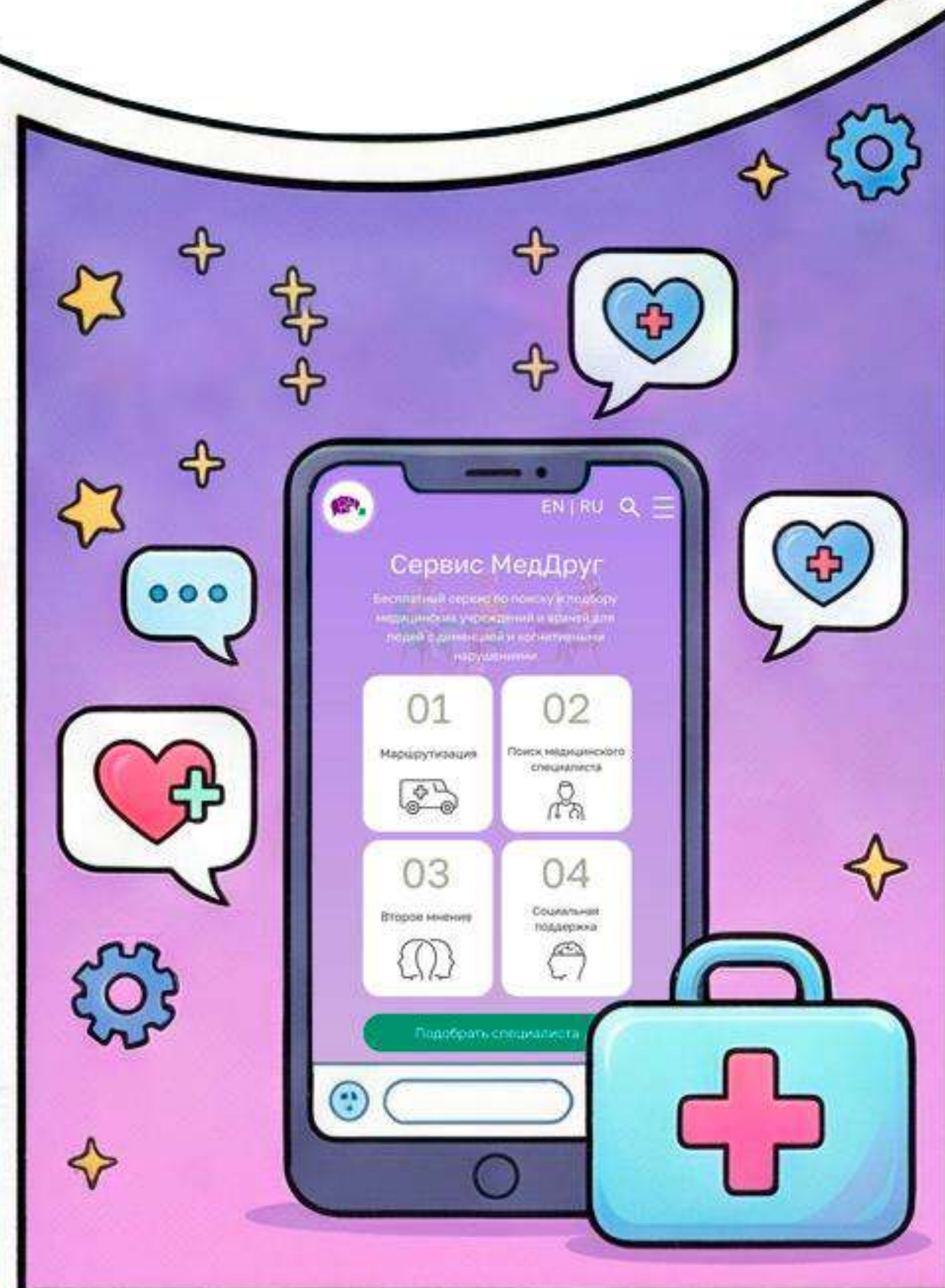
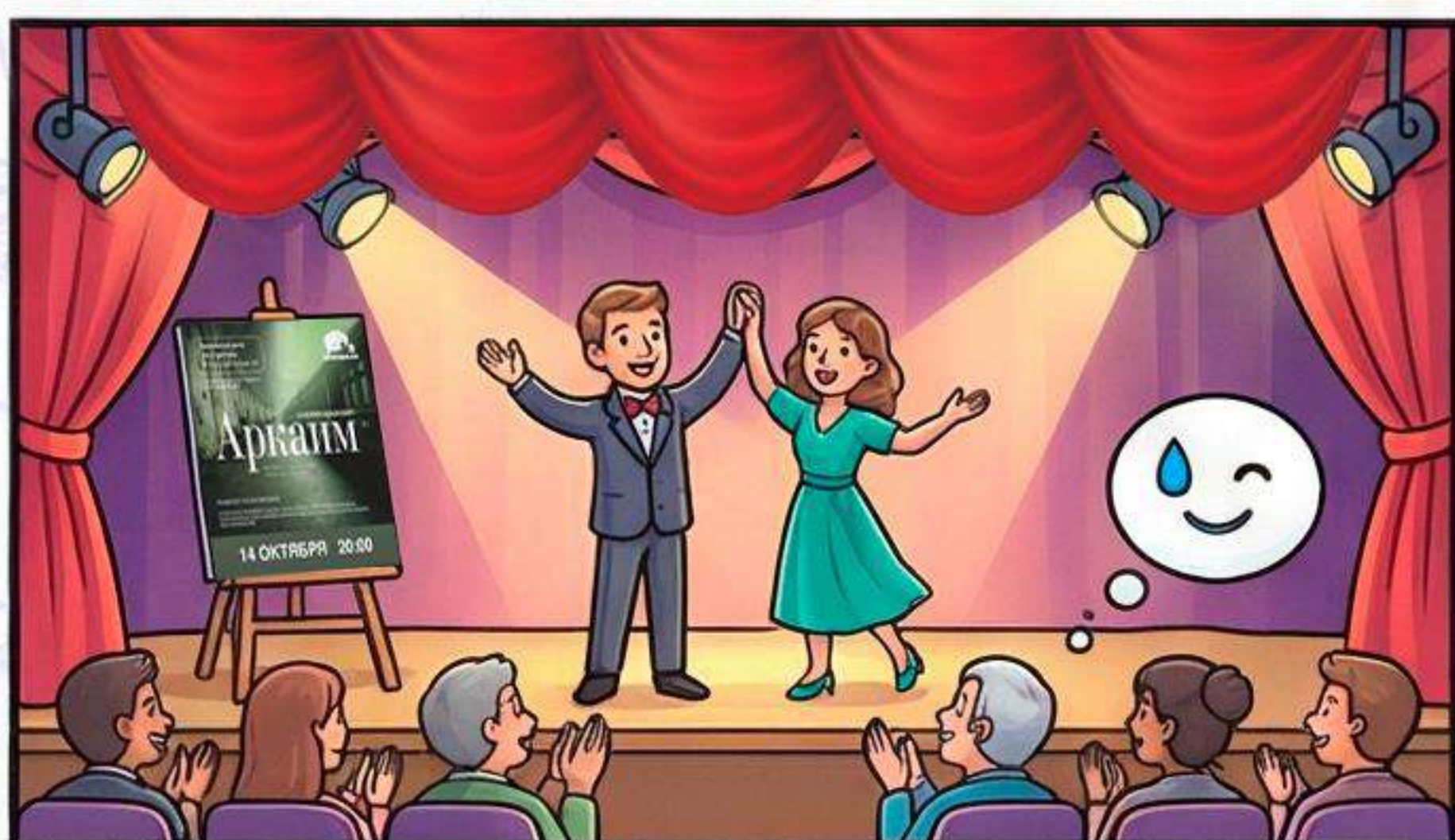
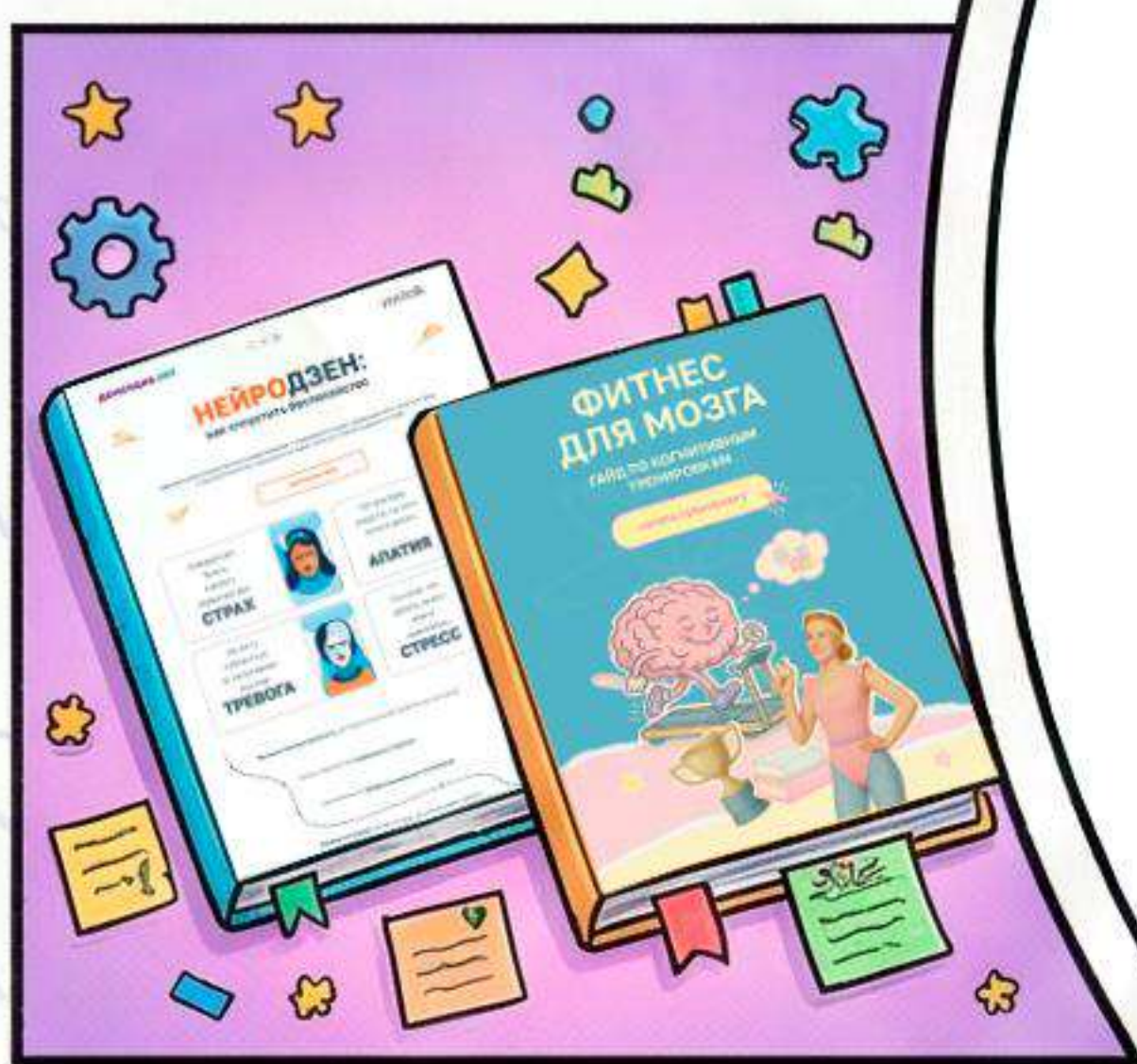
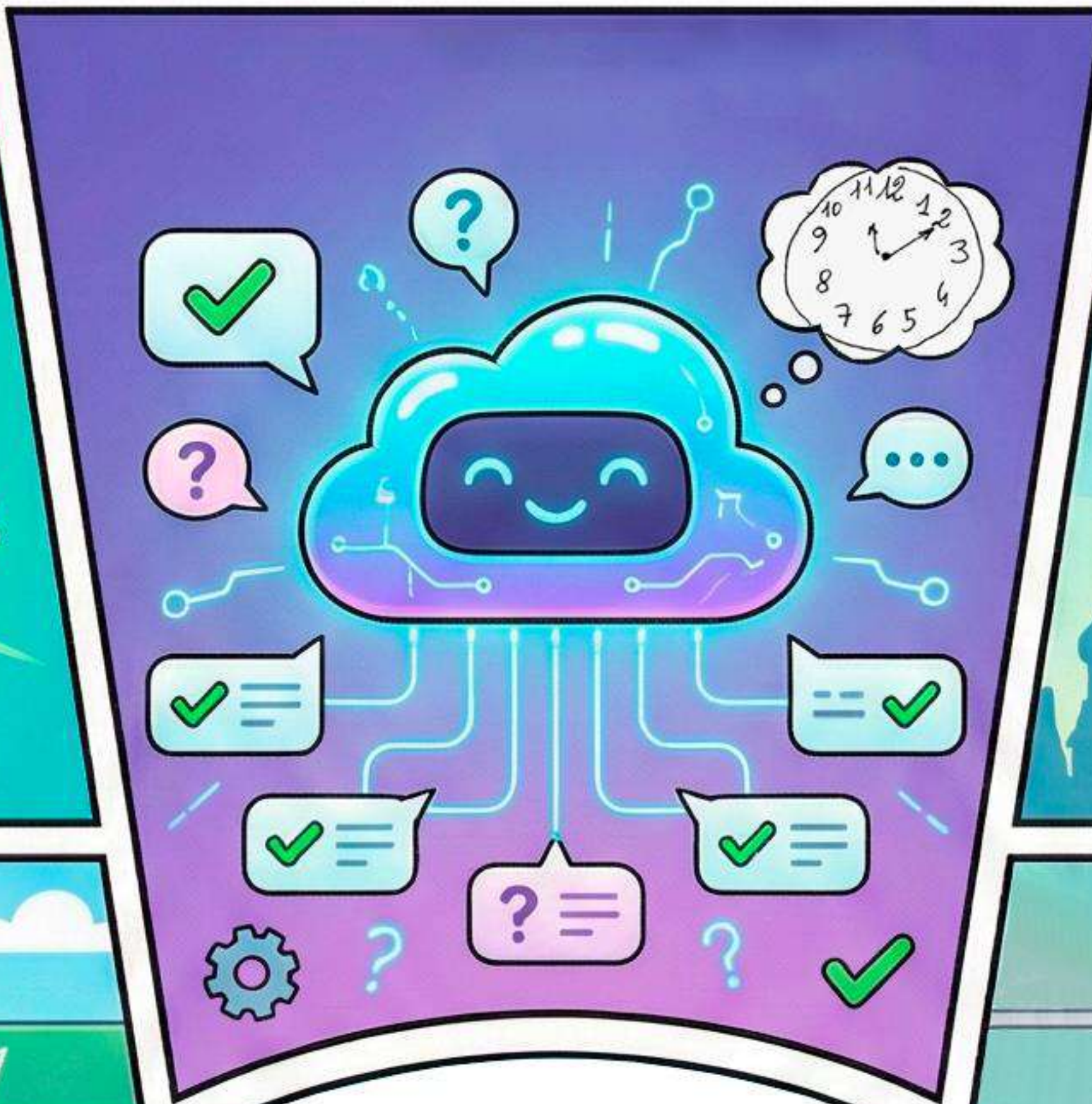




ГОДОВОЙ ОТЧЁТ 2025

ОБРАЩЕНИЕ КОМАНДЫ

Деменция меняет жизнь. Не только человека, у которого снижается память и меняется поведение, но и всей семьи. Она приходит тихо – сначала с простой забывчивостью, потом – всё больше тревоги, непонимания и одиночества. И очень часто рядом нет ни ясной информации, ни поддержки, ни уверенности, что ты делаешь всё правильно. Этот отчёт не только про цифры. Он – про людей. Про тех, кто замечает первые симптомы и боится ошибиться. Про тех, кто ухаживает и выгорает. Про тех, кто старается сохранить достоинство близкого человека. И своё собственное.

Это наш первый отчёт как самостоятельной организации, ведь изначально мы были частью благотворительного фонда «Память поколений». С конца 2024 года мы автономны, у нас своя крепкая команда, новые цели и планы. Чтобы создать этот отчёт, мы весь год бережно сохраняли, собирали, подшивали и клеивали в эту «папку» каждый момент, который приближал нас к результату.

2025 год показал важное: общество начинает говорить о деменции вслух. Осведомлённость растёт. Но знать слово ещё не значит понимать, что делать. Мы продолжаем строить систему, в которой профилактика становится привычкой, ранняя диагностика – доступной, а помощь – человеческой и профессиональной.



Катерина Круглова, учредитель Деменция.net:

«Спасибо всем, кто был рядом: партнёрам, экспертам, волонтерам, донорам и каждому человеку, который поделился информацией о нас или привёл близкого на тестирование. Чем раньше начинается внимание к когнитивному здоровью – тем больше шансов сохранить качество жизни.»

СПАСИБО,
ЧТО ПОМОГАЕТЕ
ПОМОГАТЬ!



СОДЕРЖАНИЕ

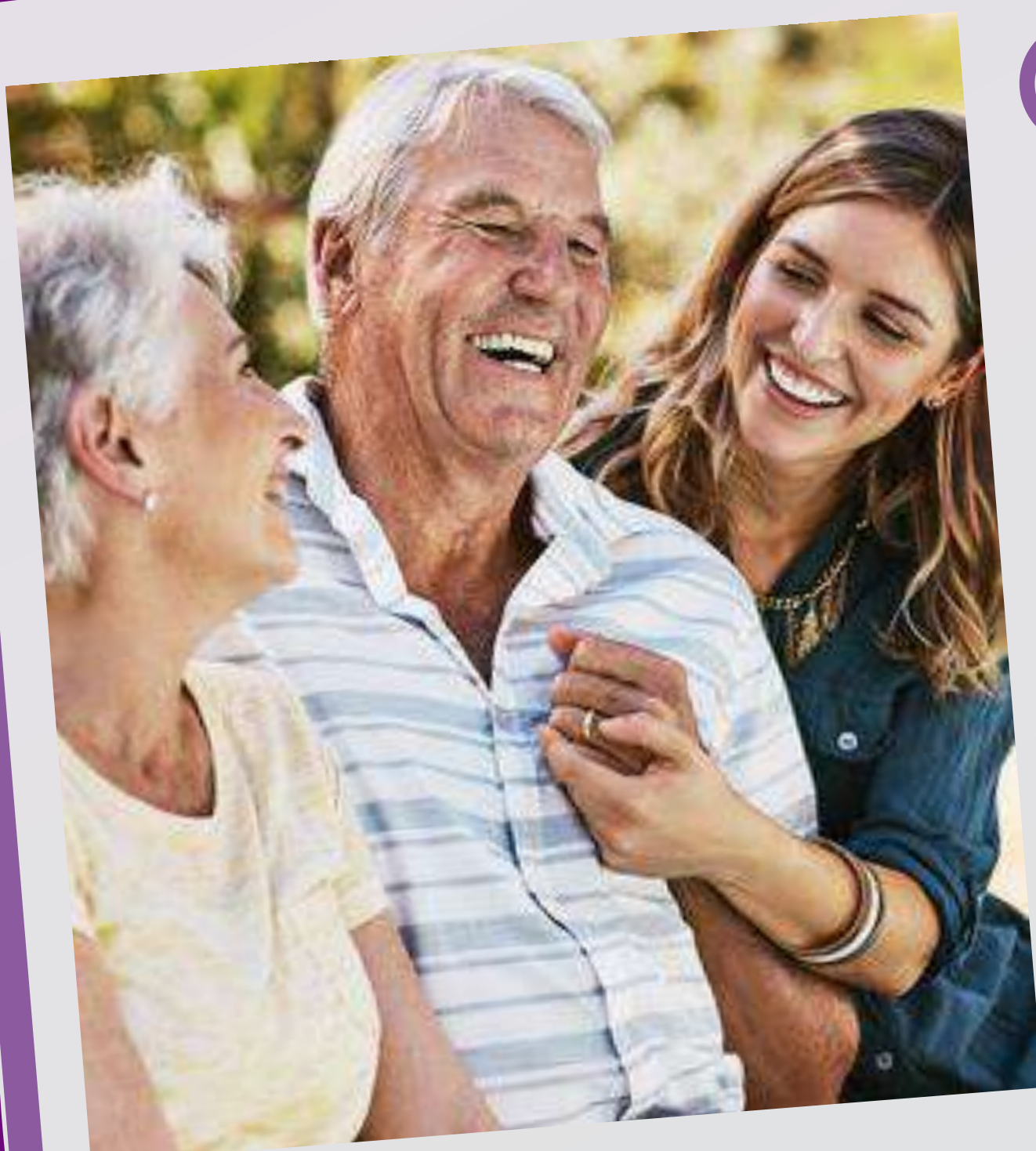
1. О проекте	4
2. Экосистема	5
3. Контакты	6
4. Реквизиты организации	7
5. Информирование	9
1. Исследование осведомлённости	10
2. Кампания “Незабываемые напоминания”	11
3. Международная деятельность	13
4. Экспертный контент	15
5. Видео-курсы о деменции	16
6. Культурные проекты: Аркаим	17
7. Культурные проекты: Action!	18
6. Диагностика	20
1. Онлайн-тестирование	21
2. Акция “Деменция.net” в московских магазинах “Пятёрочка”	23
7. Профилактика	25
1. Волонтёрский корпус	26
2. Общественные мероприятия	27
3. Корпоративные мероприятия	28
4. Гайды	29
5. Журнал «Головоломка»	30
8. Уход	32
1. Курс «Забота и я»	33
2. Вопрос специалисту	34
3. МедДруг	35
9. Помощь	37
1. Партнёр по уходу	38
2. Реабилитация	39
3. Психологическая поддержка для ухаживающих	40
4. Отзывы подопечных	41
10. Финансы	42
11. Ещё немного важных итогов	44
12. Как помочь проекту	46

+ упражнение
для профилактики
после каждого
раздела!!

ДЕМЕНЦИЯ.NET – проект о когнитивном здоровье и поддержке людей, которые сталкиваются с деменцией в семье. Мы рассказываем о проблеме деменции, важности своевременной профилактики и ранней диагностики первых проявлений когнитивного снижения. В общем, делаем так, чтобы ваш мозг был здоровым в любом возрасте! ❤️

НАША МИССИЯ

Реальная помощь людям, столкнувшимся с деменцией, и изменение отношения общества к теме деменции



🎯 ДЛЯ КОГО МЫ РАБОТАЕМ

- **Люди, столкнувшиеся с деменцией**
Поддержка, обучение уходу, программы помощи, сервисы, маршрутизация
- **Люди, не столкнувшиеся с деменцией**
Профилактика, формирование полезных привычек, ранняя диагностика
- **Профессионалы сферы**
Знания, стандарты, инструменты, обмен практиками

ЭКОСИСТЕМА

О ПРОЕКТЕ



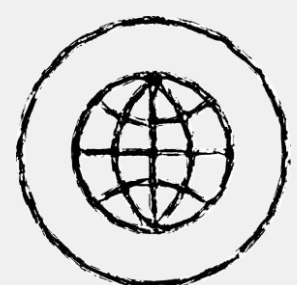
КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



+7 (925) 725-38-49



info@dementcia.net



<https://деменция.net>

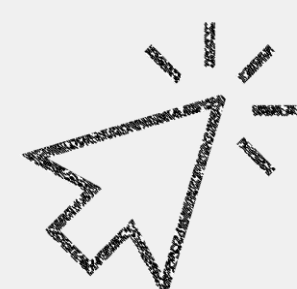


Москва, Кутузовский проспект, дом 32, корпус 3



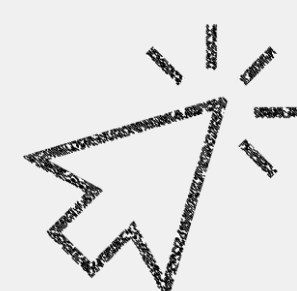
О ПРОЕКТЕ

Если вам или вашим близким нужна помощь



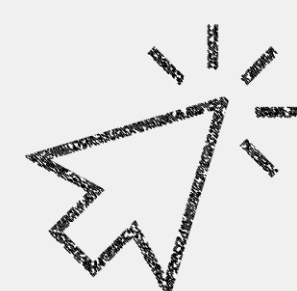
Заполнить заявку на помощь

Здесь можно заполнить заявку на получение бесплатной благотворительной помощи. После заполнения заявки с вами свяжется менеджер и расскажет о дальнейших действиях



Задать вопрос специалисту

Помощь профессионалов по социальным, медицинским и юридическим вопросам



Подобрать специалиста

Бесплатный сервис по поиску и подбору медицинских учреждений и врачей для людей с деменцией и когнитивными нарушениями

ДЕМЕНЦИЯ.NET

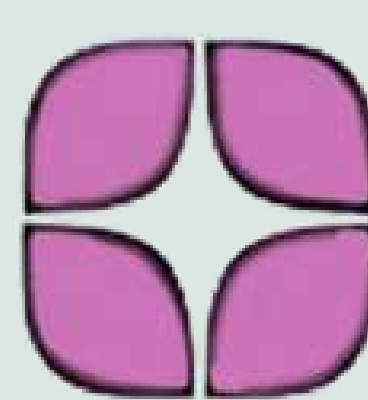
в сети



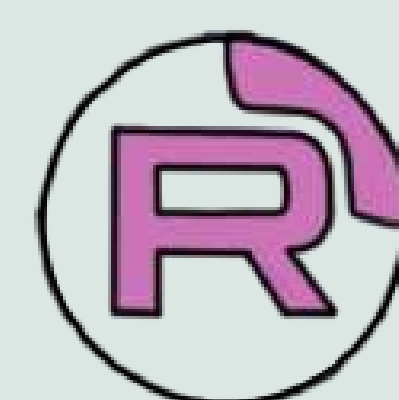
t.me/BodroMozg



vk.com/dementia_net



<https://dzen.ru/>



<https://rutube.ru/>

РЕКВИЗИТЫ ОРГАНИЗАЦИИ

Наименование ю/л полное: Автономная некоммерческая организация «Помощь людям старшего возраста, страдающим деменцией, их семьям и лицам, осуществляющим уход «Деменция.нет»

Юридический адрес: 121170, г.Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Дорогомилово, пр-кт Кутузовский, д. 32 к. 3, помещ. 7.21

Почтовый адрес: 121170, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Дорогомилово, пр-кт Кутузовский, д. 32, к. 3, помещ. Б.07.21

Директор: Русакова Наталья Александровна

Главный бухгалтер: Натальяна Ольга Викторовна

ИНН: 7730331456

КПП: 773001001

ОГРН: 1247700752716

Банк: ПАО СБЕРБАНК г. Москва

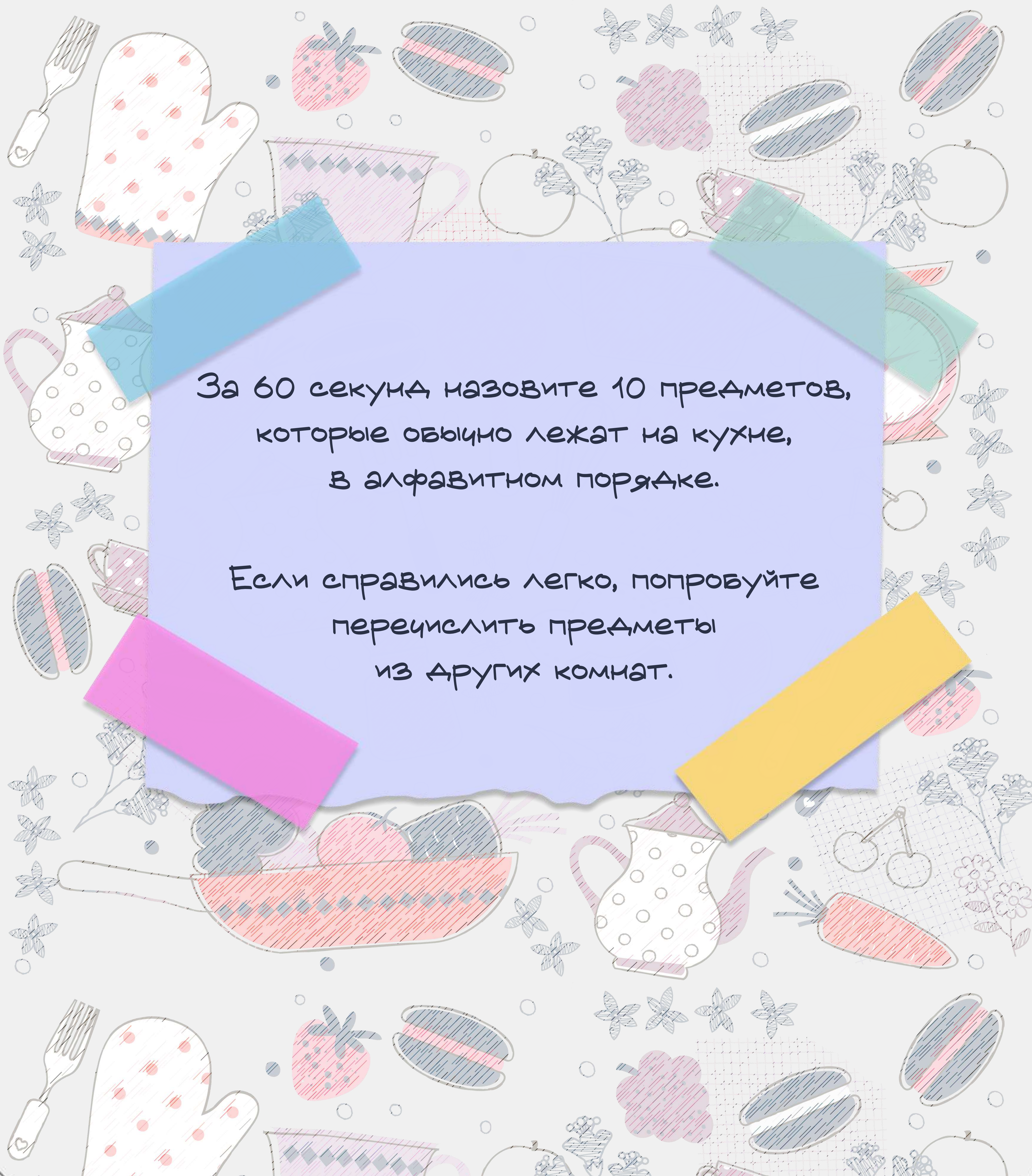
Р.С.: 40703 810 6 3800 0112489

К.С.: 30101 810 4 0000 0000225

БИК: 044525225

Прежде чем перейти к направлениям, давайте разомнёмся и заодно сделаем маленький шаг к профилактике!

Мы добавили в каждый раздел по одному полезному упражнению, которое можно выполнять для «разминки» разных когнитивных функций. Эти упражнения можно использовать в повседневной жизни, чтобы переключаться между задачами, «перезагружать» мозг и делать перерыв с пользой.



За 60 секунд назовите 10 предметов,
которые обычно лежат на кухне,
в алфавитном порядке.

Если справились легко, попробуйте
перечислить предметы
из других комнат.

ПОЧЕМУ О ДЕМЕНЦИИ ВАЖНО ГОВОРИТЬ?



На этот вопрос отвечает Директор АНО «Деменция.нет» Наталья Русакова

Деменция – социальный вызов, который затрагивает миллионы семей в России и во всём мире. Открытый разговор о деменции необходим по нескольким ключевым причинам:

1.Разрушение стигмы и страха

Многие до сих пор воспринимают деменцию как «стыдную» болезнь или естественную часть старения. Обсуждение помогает преодолеть мифы, снизить страх и избавиться от предрассудков, позволяя людям своевременно обращаться за помощью.

2.Раннее выявление и поддержка

Информированное общество лучше замечает ранние признаки деменции у близких. Это ускоряет диагностику, позволяет вовремя начать терапию и адаптировать образ жизни, что может замедлить развитие симптомов.

3.Поддержка семей и ухаживающих

Уход за человеком с деменцией – тяжелый эмоциональный и физический труд. Говорить об этом – значит признавать трудности, предлагать помощь и напоминать ухаживающим, что они не одни.

4.Создание дружелюбной среды

Когда общество понимает, что такое деменция, оно становится более терпимым и готовым помогать. Это касается и соседей, и работников сферы услуг, и волонтеров. Формируется инклюзивная среда, в которой люди с когнитивными нарушениями могут дольше сохранять связь с обществом.

5.Профилактика и здоровое старение

Обсуждение деменции естественно включает тему профилактики: важность когнитивной тренировки, физической активности, контроля хронических заболеваний. Это мотивирует людей заботиться о здоровье мозга на протяжении всей жизни.

6.Подготовка общества к демографическим изменениям

Старение населения – реальность. Говорить о деменции сегодня – значит готовиться к будущему: развивать систему паллиативной помощи, обучать специалистов, создавать социальные услуги и нормативную базу.

Молчание усугубляет изоляцию – как самих людей с деменцией, так и их семей. Открытый, бережный и компетентный диалог помогает превратить деменцию из «неудобной» темы в область общей заботы и поддержки.

Рассказываем, какие проекты, события и действия помогают нам рассказывать о деменции как можно больше, в разделе «Информирование».

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСВЕДОМЛЁННОСТИ

В 2025 году мы провели ежегодное исследование об осведомлённости россиян о деменции совместно с НАФИ. В этом году в фокусе исследования – отношение населения к людям с деменцией. Мы спрашивали, какие эмоции испытывали люди при встрече человека с деменцией, что испытывает человек, ухаживающий за родственником с деменцией, может ли повлиять диагноз у близкого на трудоустройство и карьеру того, кто ухаживает.

Почему мы считаем, что это важно? В ходе опроса каждый пятый россиянин сообщил, что среди его близких родственников есть или был человек с диагнозом деменция. И мы очень хотим изменить эту статистику.

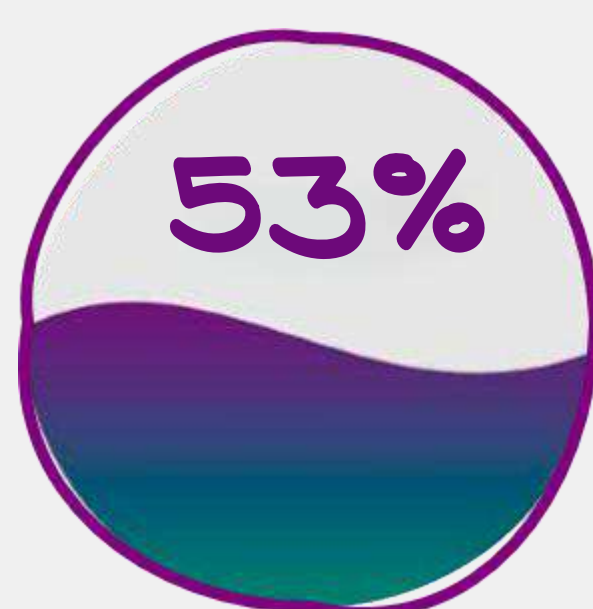
Основные результаты – на инфографике, а еще подробнее – у нас [на сайте](#)



у каждого 5-ого
в семье есть родственник
с диагностированной деменцией



4 из 10
россиян встречали на улице
людей с когнитивными нарушениями



не стали бы открыто
рассказывать о деменции
родственника вне семьи



будут скрывать диагноз,
если у них диагностируют
деменцию



считают человека
с деменцией неполноценным
членом общества

Результаты исследования мы постарались максимально распространить с помощью СМИ, а также подготовили развернутые материалы для крупных изданий: «Коммерсант», «Известия», «НОЖ» и другие.

ВСЕГО ПУБЛИКАЦИЙ

62

ТЕХНИЧЕСКИЙ ОХВАТ

22,5 млн человек

«НЕЗАБЫВАЕМЫЕ НАПОМИНАНИЯ»

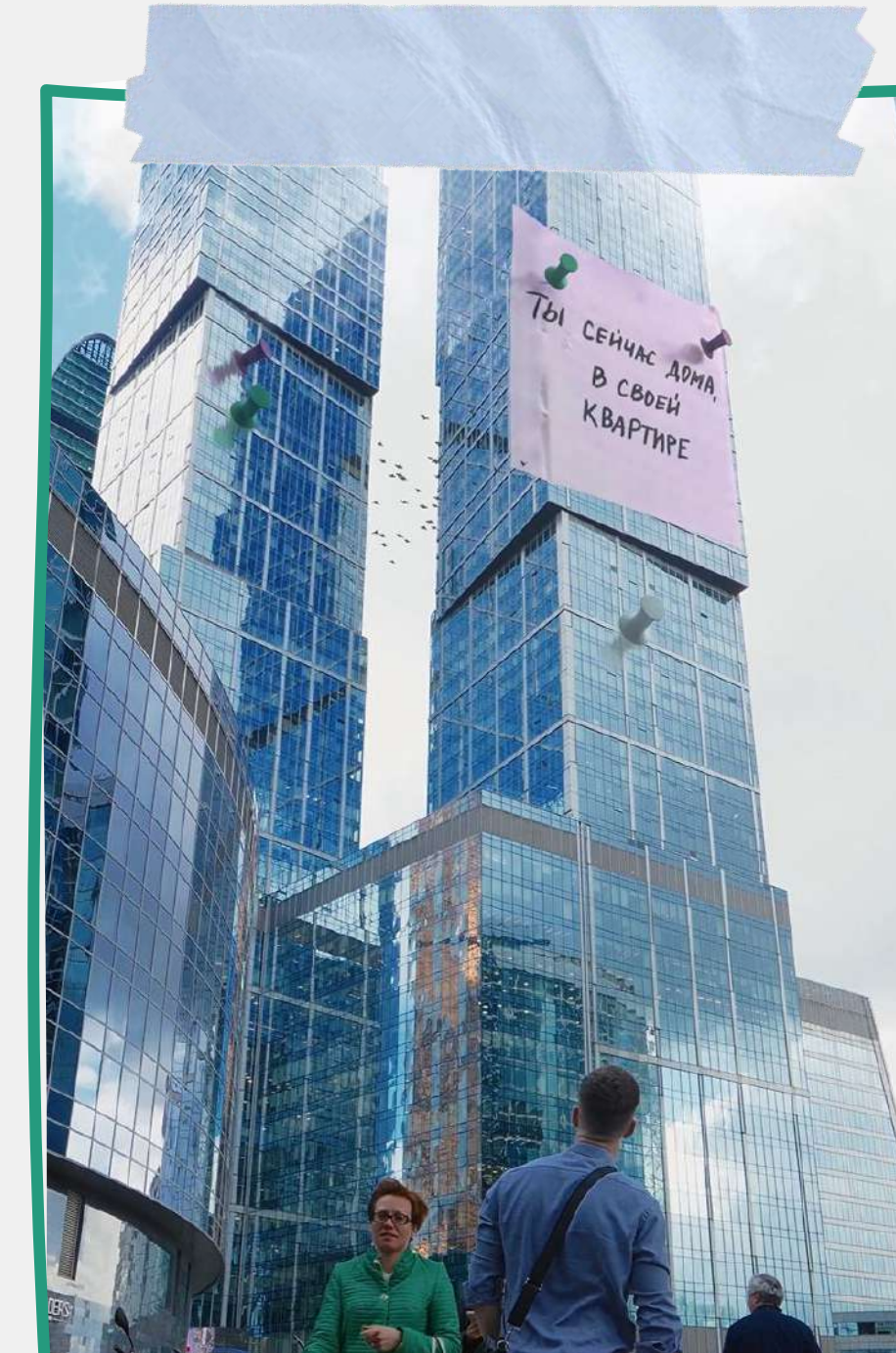
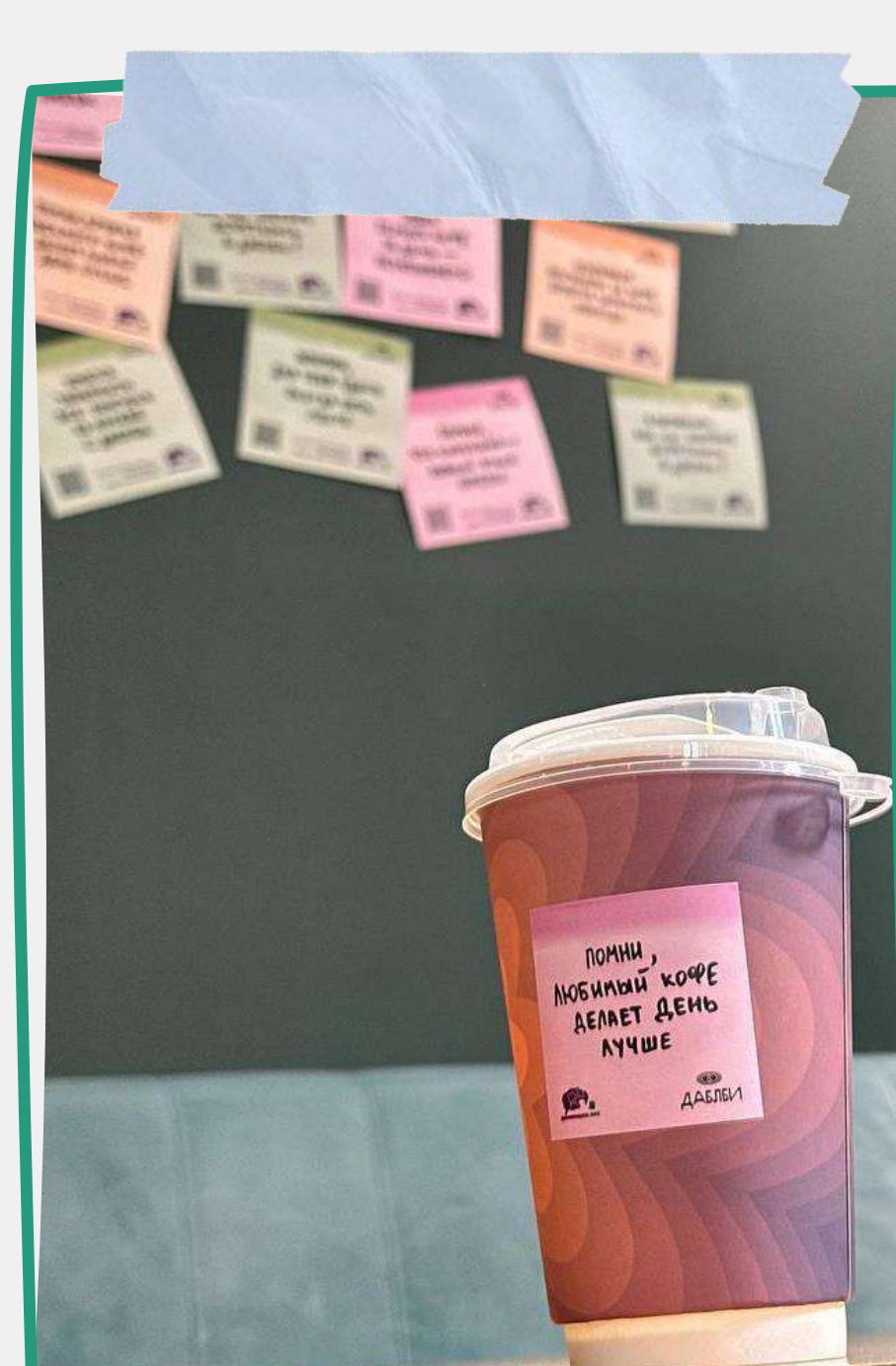
В сентябре 2025 года ко Всемирному Дню борьбы с болезнью Альцгеймера мы провели охватную информационную кампанию. По всей России появились **стикеры с посланиями**, которые для обычного человека выглядят странными и очевидными. Но для людей с деменцией такие стикеры – это не страховка от забытых дел, а **единственный способ ориентироваться в жизни**, когда никого нет рядом.

Ты сейчас дома,
в своей
квартире

Чтобы ответить
на звонок, нажми
на зелёную
кнопку

Люди на фото –
твоя семья. Если
в дверь позвонит
кто-то другой, не
открывай!

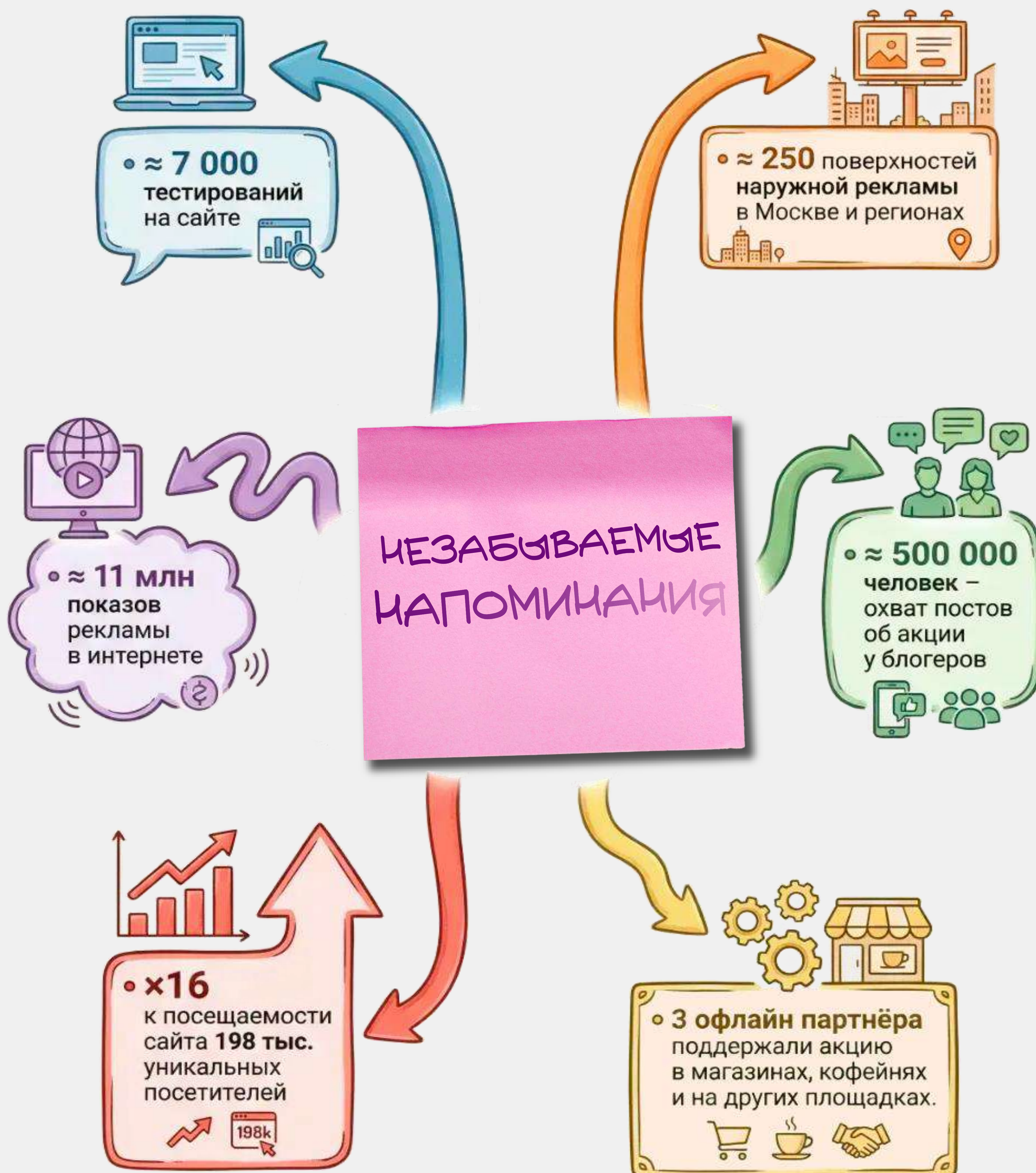
Каждый стикер – мини месседж, который можно встретить в общественных местах. Он создаёт момент осознания: в суете мы редко думаем о том, что память, внимание, мышление – хрупкие процессы, требующие заботы. А сами сюжеты на стикерах – из реальной жизни людей с деменцией.



ИТОГИ КАМПАНИИ

С 1 сентября по 15 октября 2025г.

Идея кампании проста: маленький «спусковой механизм» может запустить разговор, внутренний диалог или желание действовать – пройти тестирование, узнать про профилактику, поговорить с близкими.



МЕЖДУНАРОДНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

О том, какие проекты и форматы мы реализуем для увеличения осведомлённости о деменции в России, а также о других программах помощи проекту, мы регулярно рассказываем на международных конференциях. Мы считаем важным быть частью международного диалога: лучшие практики в профилактике и помощи в России должны быстрее становиться доступными по всему миру и наоборот.



В 2025 году эксперты проекта Деменция.net делились опытом на международном гериатрическом конгрессе IPA “Fostering Inclusive and Supportive Societies Worldwide to Enhance Mental Health of Older Adults”, который проходил в городе Канадзава, Япония.

Это Ксения, именно она рассказывала о нас коллегам со всего мира

На данный момент мы являемся членами двух международных сообществ и организаций:



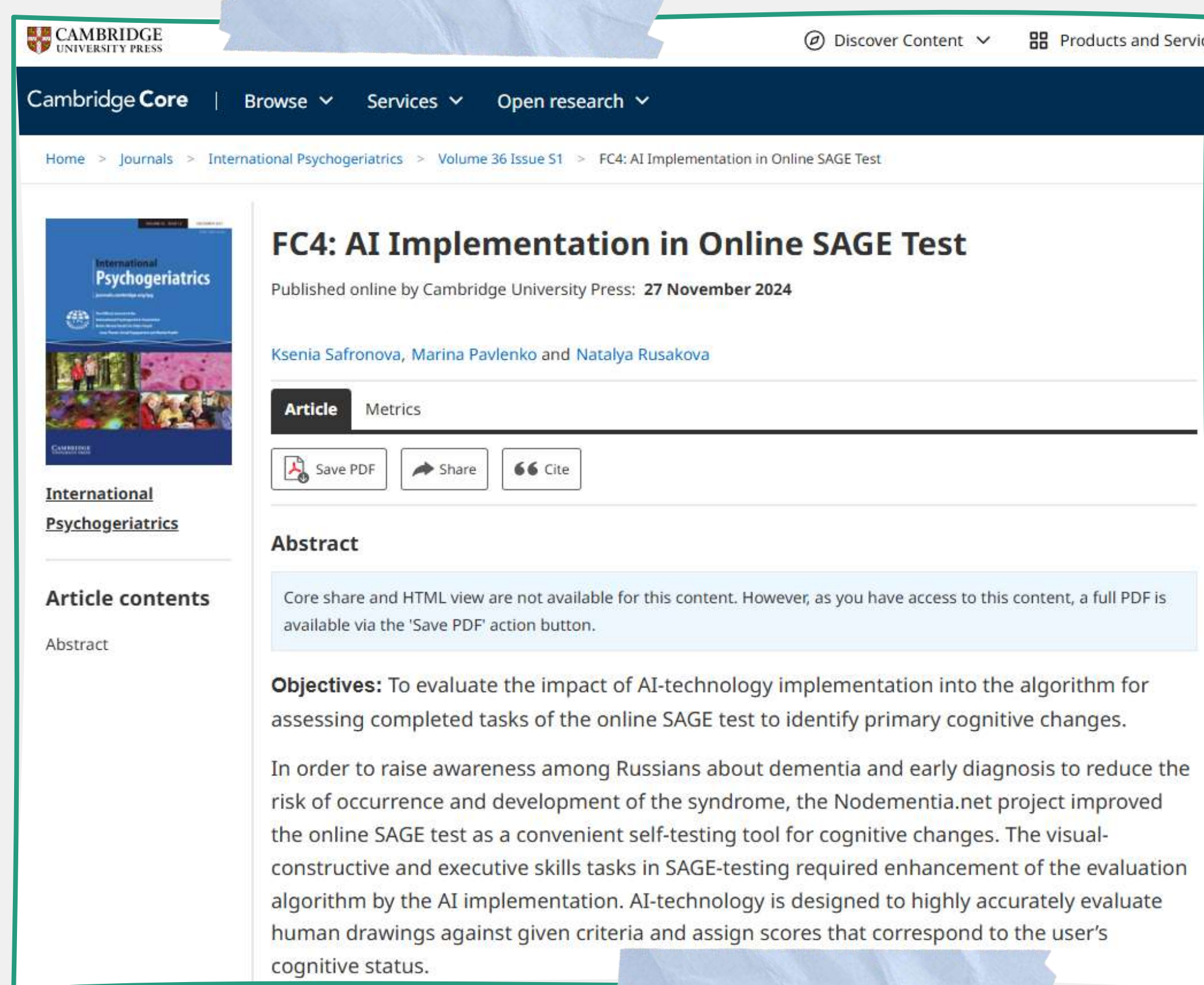
Диалог по исследованию деменции ВОЗ (Dementia Research Dialogue WHO) и Международная неделя здоровья ВОЗ



Международная Психогериатрическая Организация (International Psychogeriatric Association)

МЕЖДУНАРОДНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Ещё нашими идеями и разработками в сфере деменции мы делимся в зарубежных изданиях. В минувшем году вышло 2 публикации в авторитетных научных журналах за авторством наших экспертов – Ксении Сафроновой, Марины Павленко и Натальи Русаковой.

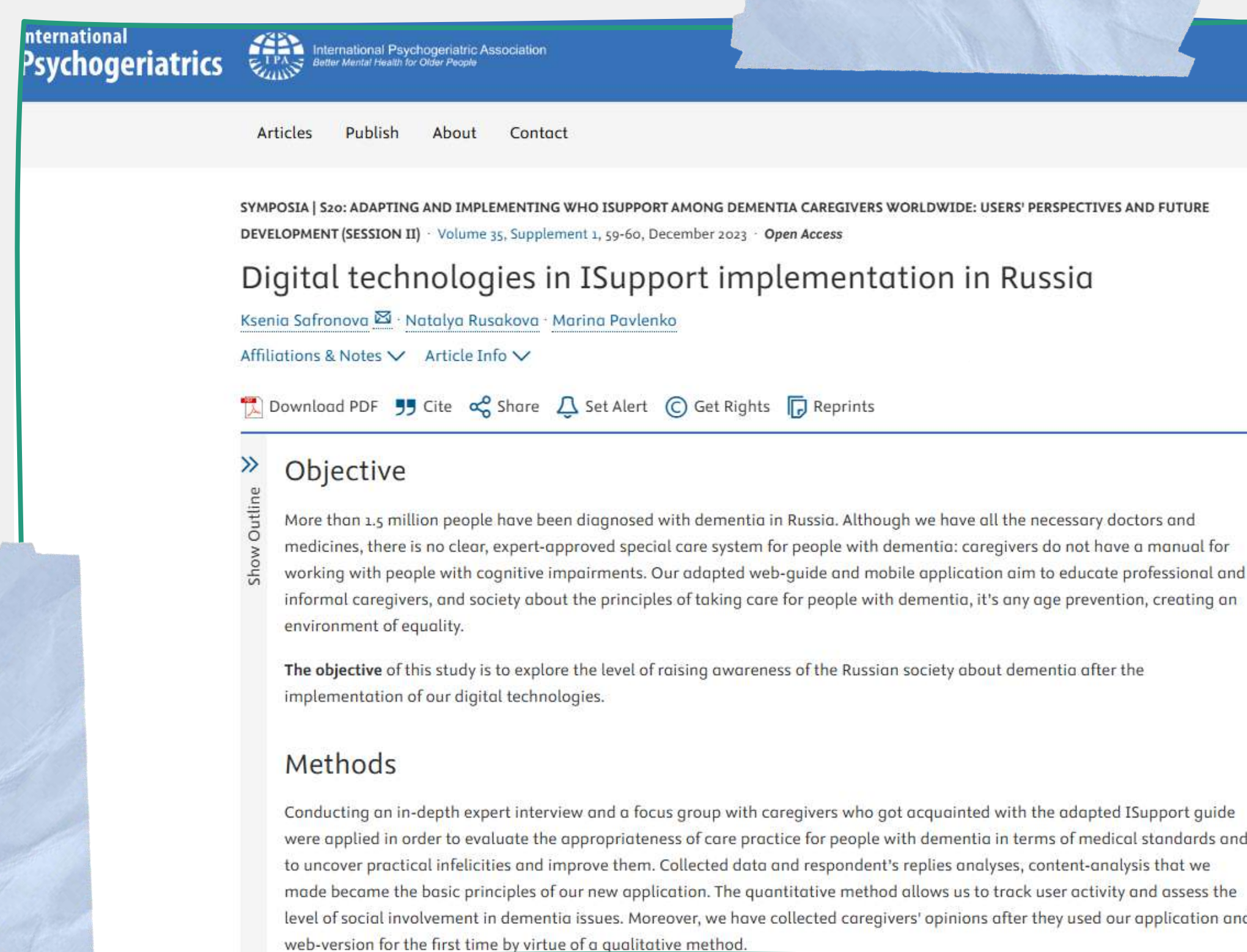


Cambridge University Press AI Implementation in Online SAGE Test

Safronova K, Pavlenko M, Rusakova N.,
2024;36(S1):40-40.
doi:10.1017/S1041610224001261

International Psychogeriatrics Digital technologies in ISupport implementation in Russia

Safronova K, Rusakova N, Pavlenko M.,
2024;35(S1):59-60.
doi:10.1017/S1041610224000164



ИНФОРМИ-
РОВАНИЕ

ЭКСПЕРТНЫЙ КОНТЕНТ



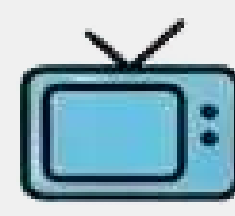
Руководитель PR-отдела Татьяна Лыкова:

«Наша задача – чтобы в публичном поле о деменции говорили корректно: без стигмы, без сенсационности, с уважением к людям и с опорой на доказательные знания.»

Поэтому мы производим очень много контента: выпускаем статьи в СМИ, даём интервью на ТВ и радио, активно ведём соцсети и каналы на видео-платформах, пишем экспертные статьи в блогах проекта.

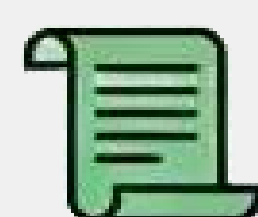
СМИ

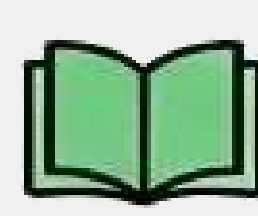
 **1864** статьи

 **6** ТВ-сюжетов на федеральных каналах

+ широкий охват в традиционных медиа

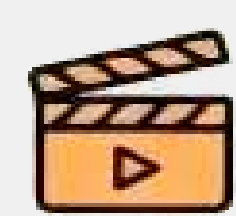
Канал в Дзен

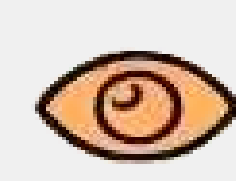
 **357** публикаций

 **>750 тыс.** прочтений

+ стабильный интерес читателей

Видео-платформы

 **150** роликов (коротких и длинных)

 **>1,5 млн.** просмотров

+ высокая вовлечённость аудитории

Социальные сети

 **>115 тыс.** подписчиков

+ формирование сообщества

ВИДЕОКУРСЫ О ДЕМЕНЦИИ

Видеокурсы – один из самых доступных способов повысить осведомлённость о деменции и дать людям практические знания, которые можно применить сразу. Короткий и понятный формат помогает снизить тревогу перед темой, структурирует информацию и делает первый шаг проще: разобраться в базовых понятиях, увидеть признаки, требующие внимания, и понять, куда обращаться за поддержкой.

🎯 ДЛЯ КОГО ЭТИ КУРСЫ?

- **Для родственников и ухаживающих:** своевременная и корректная информация помогает быстрее сориентироваться, не откладывать обращение к специалистам и выстроить более безопасный и бережный уход.
- **Для волонтеров и активистов:** база для работы с аудиторией старшего возраста и распространения доказательных знаний в сообществе.

Всё о деменции за 60 минут

Вы узнаете, что нужно предпринять при проблемах с памятью, как приостановить или отсрочить когнитивные нарушения и позаботиться о близком, если он теряет память.

Видеокурс «Всё о деменции за 60 минут» создан как короткий, понятный и практичный вводный маршрут в тему. Он помогает понять, что такое деменция, какие изменения в памяти и поведении нельзя игнорировать и где искать помощь.

Всего прошли > 5 000 прошли в 2025 году > 4 000

Видеокурс «Когнитивное здоровье и активное долголетие» ориентирован на активистов и волонтеров, которые хотят глубже разобраться в вопросах гериатрии, профилактики когнитивного здоровья, а также в подходах к взаимодействию с людьми старшего поколения.

Всего прошли > 1 500 прошли в 2025 году > 500

КУЛЬТУРНЫЕ ПРОЕКТЫ: АРКАИМ

В 2025 году при поддержке нашего проекта вышел спектакль «Аркаим». Это спектакль Руслана Маликова, но, конечно, не просто спектакль, а спектакль о деменции. В основе – пьеса драматурга Ксении Адамович, написанная на основе ее жизненного опыта, её личной встречи с болезнью. «Аркаим» – это способ поговорить о проблеме деменции через художественные образы и показать, что такие разговоры – это норма.



«Пьеса родилась из жизни, даже некоторые тексты взяты дословно – это история моего дедушки. В какой-то момент я осознала, что написала пьесу, чтобы продлить нашу с дедушкой жизнь, оставить себе её кусочек, пусть с деменцией, пусть сложной, но той, где мы ещё вместе. В пьесу вошли также рассказы моих знакомых, у которых есть близкие с деменцией».

Ксения Адамович, драматург.

Показы спектакля прошли 5 раз и благодаря этому нам удалось собрать более 800 тысяч рублей на адресные программы помощи. Видеоверсия спектакля и сейчас доступна на сайте проекта за любое благотворительное пожертвование. Смотреть здесь.



РАМТ
10 июня



Театр на Страстном
10 июня



Noodome
22 ноября



Театр Наций
20 января 2026

КУЛЬТУРНЫЕ ПРОЕКТЫ: БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ АУКЦИОН ACTION!

Во второй раз мы стали частью благотворительного аукциона «Action!». Уже 15 лет это событие объединяет кинематограф и благотворительность: ведущие российские режиссеры, актеры и операторы создают короткометражные фильмы, а права на эти мини-шедевры гости аукциона получают в обмен на пожертвования. В съемках фильмов ACTION! 2025 приняли участие десятки звезд российского кино и театра.

В поддержку проекта Деменция.net выступил актёр Никита Ефремов, чьим режиссёрским дебютом стал фильм «Желание».

«Мне хотелось попровозать себя в роли режиссера, и так совпало, что мой друг предложил мне принять участие в благотворительном аукционе Action! и поддержать социальный проект Деменция.net. У меня в семье был опыт столкновения с деменцией, и работа над этим фильмом помогла мои эмоции, мою семейную историю превратить в творчество. Поэтому для меня «Желание» - не только прова пера в качестве режиссера, но и еще в какой-то степени личная терапия.»

Никита Ефремов, актёр.

К Никите присоединились народная артистка России Ирина Розанова, актриса Евгения Дмитриева и актёр Эльдар Калимулин. Вместе они смогли рассказать трогательную историю о семье, которую не обошла стороной деменция.

Средства, собранные на аукционе в этом году, будут распределены между 22 благотворительными фондами. Общая сумма заявленных на Вечере пожертвований – 106 миллионов рублей. Благодаря собранным средствам фонды-участники, в том числе и Деменция.net, будут оказывать благотворительную помощь своим подопечным в 2026 году.



ИНФОРМИ-
РОВАНИЕ

Прежде чем мы расскажем о направлении «диагностика»,
пройдём ещё одно упражнение!

Добавляя сочетания букв, образуйте из указанных
слов как можно больше новых слов по аналогии с
примером: Ко-(сть), Ко-(т), Ко-(шка) и т.д.

Чтобы усложнить уровень, попробуйте
придумать в каждом случае слова в рифму к
первому образованному слову. Например, Ла-(сть),
Пи-(лястры), Ма-(сти) и т.д.

Ла-	Ра-	
Пи-	Та-	
Ма-	Со-	
Ва-	Ги-	
Са-	Но-	
Ка-	Ба-	
Па-	Да-	

ПОЧЕМУ ВАЖНА СВОЕВРЕМЕННАЯ ДИАГНОСТИКА?



Об этом расскажет эксперт Деменция.net, менеджер по международному развитию Ксения Сафронова

Когнитивные нарушения – частая и при этом долго «невидимая» проблема. На ранних стадиях проблемы с памятью, вниманием и мышлением нередко списывают на возраст, из-за чего люди поздно обращаются за помощью. Своевременное выявление позволяет выявить клинически значимые нарушения и не упустить время, когда поддержка наиболее эффективна.

Ранняя диагностика позволяет находить и лечить обратимые причины ухудшения когнитивных функций. Ухудшение слуха и зрения, недостаточная физическая активность, курение и употребление алкоголя, депрессия и низкий уровень социализации, сосудистые заболевания – всё это может проявляться когнитивными жалобами и поддаваться коррекции. Работа с факторами риска поможет избежать новых случаев возникновения деменции.

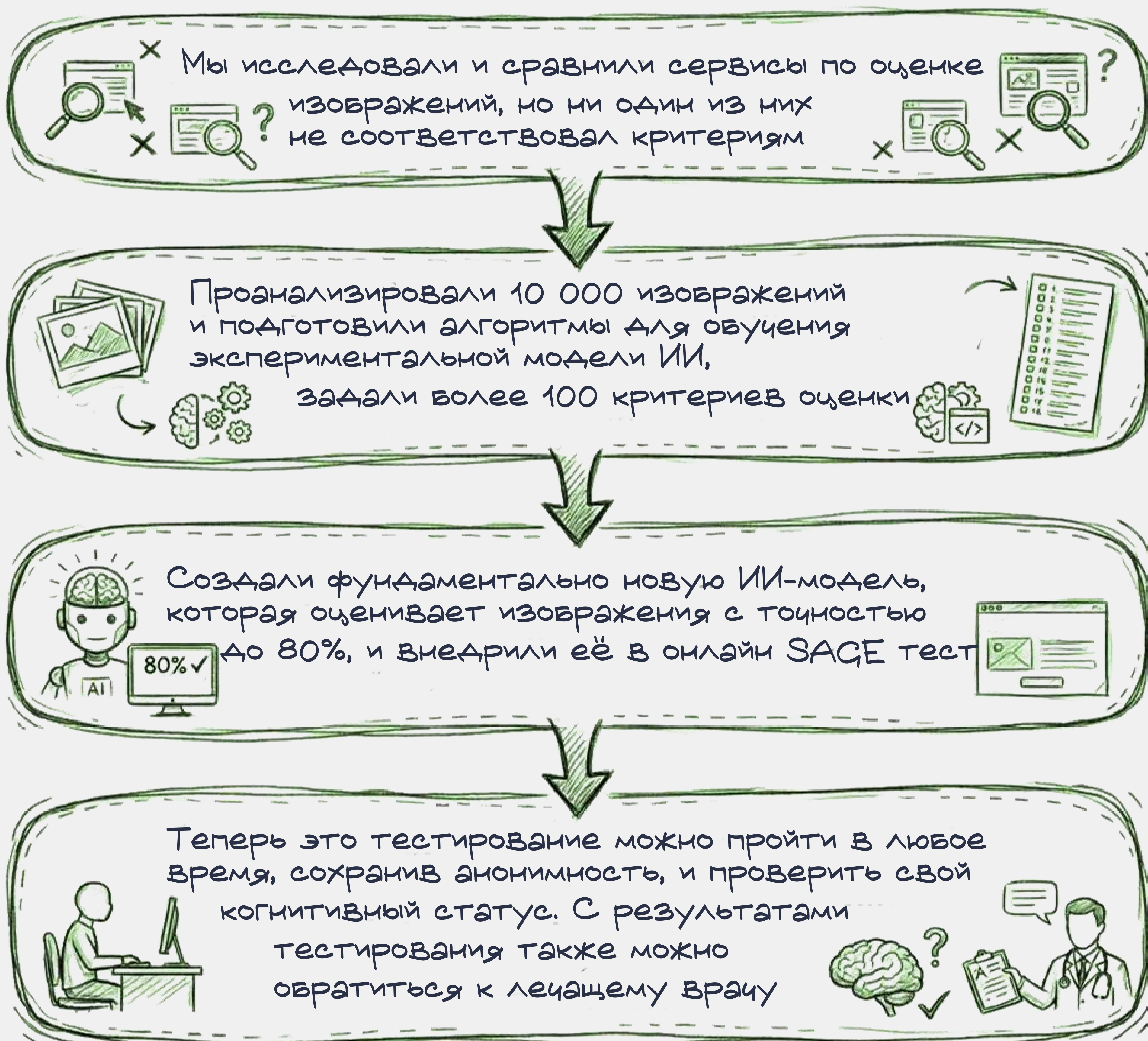
Раннее выявление даёт шанс замедлить прогрессирование хронических нейродегенеративных процессов. Чем раньше начать контролировать артериальное давление, сахар в крови, скорректировать образ жизни и добавить физическую активность, начать тренировать когнитивные функции, поддерживать социальную активность, тем дольше сохраняются самостоятельность и функциональная независимость. Это особенно важно в условиях старения населения и роста доли людей старших возрастных групп.

Ещё это вопрос безопасности и экономической стабильности семей. Когнитивные изменения повышают риск ошибок в приёме лекарств, падений, ДТП, потери документов и финансовых злоупотреблений. Ранняя диагностика позволяет вовремя организовать безопасную среду, наладить наблюдение, подобрать поддерживающие сервисы и заранее обсудить юридические и финансовые вопросы. Для семей это означает меньше кризисных ситуаций и меньше эмоционального и материального выгорания.

В этом разделе мы расскажем, как мы стараемся сделать диагностику деменции доступной и понятной для всех. А ещё расскажем, почему ранняя диагностика когнитивных изменений – это одна из немногих мер, которая одновременно улучшает качество и продолжительность активной жизни людей, снижает нагрузку на семьи и делает систему здравоохранения и социальной поддержки более устойчивой.

ОНЛАЙН-ТЕСТИРОВАНИЕ

Чтобы создать инструмент для качественной самостоятельной диагностики деменции и болезни Альцгеймера, мы разработали онлайн-тест на базе валидизированного SAGE-теста (**Self-Administrated Gerocognitive Exam**). Тест не поставит диагноз, но покажет, есть ли почва у подозрений и переживаний и нужно ли обращаться к врачу.

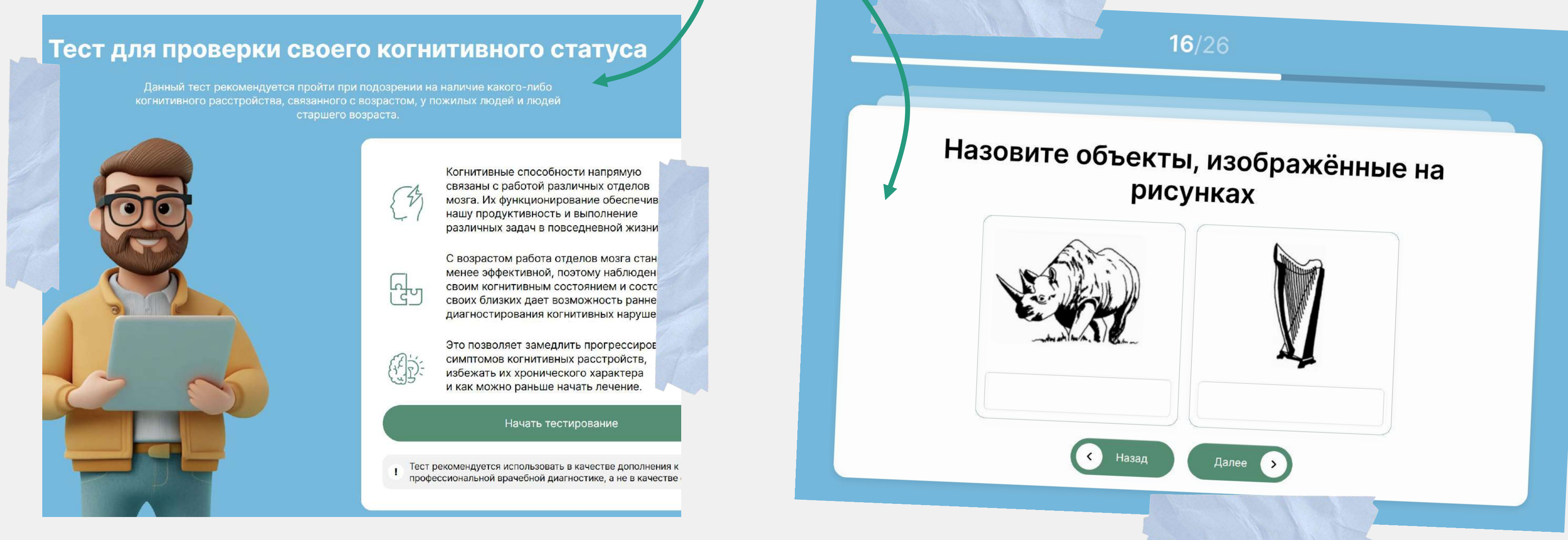


Мы рекомендуем проходить наш тест 1 раз в год, чтобы следить за своим когнитивным здоровьем и вовремя заметить изменения. И вы можете сделать это своей новой полезной привычкой и пройти тест прямо сейчас на нашем сайте

ОНЛАЙН-ТЕСТИРОВАНИЕ

Работа над эффективностью теста не закончилась на создании ИИ модели. В 2025 году мы продолжили совершенствовать систему анализа и зачёта ответов, используя последние разработки в сфере искусственного интеллекта. Это позволило вывести на новый уровень проверку зрительно-конструктивных и исполнительских навыков.

А ещё мы обновили дизайн!



пройдено
тестирований всего

> 44 000

пройдено в 2025 году

> 15 000

65%

результатов тестирования близкого говорят о высокой вероятности наличия когнитивных расстройств

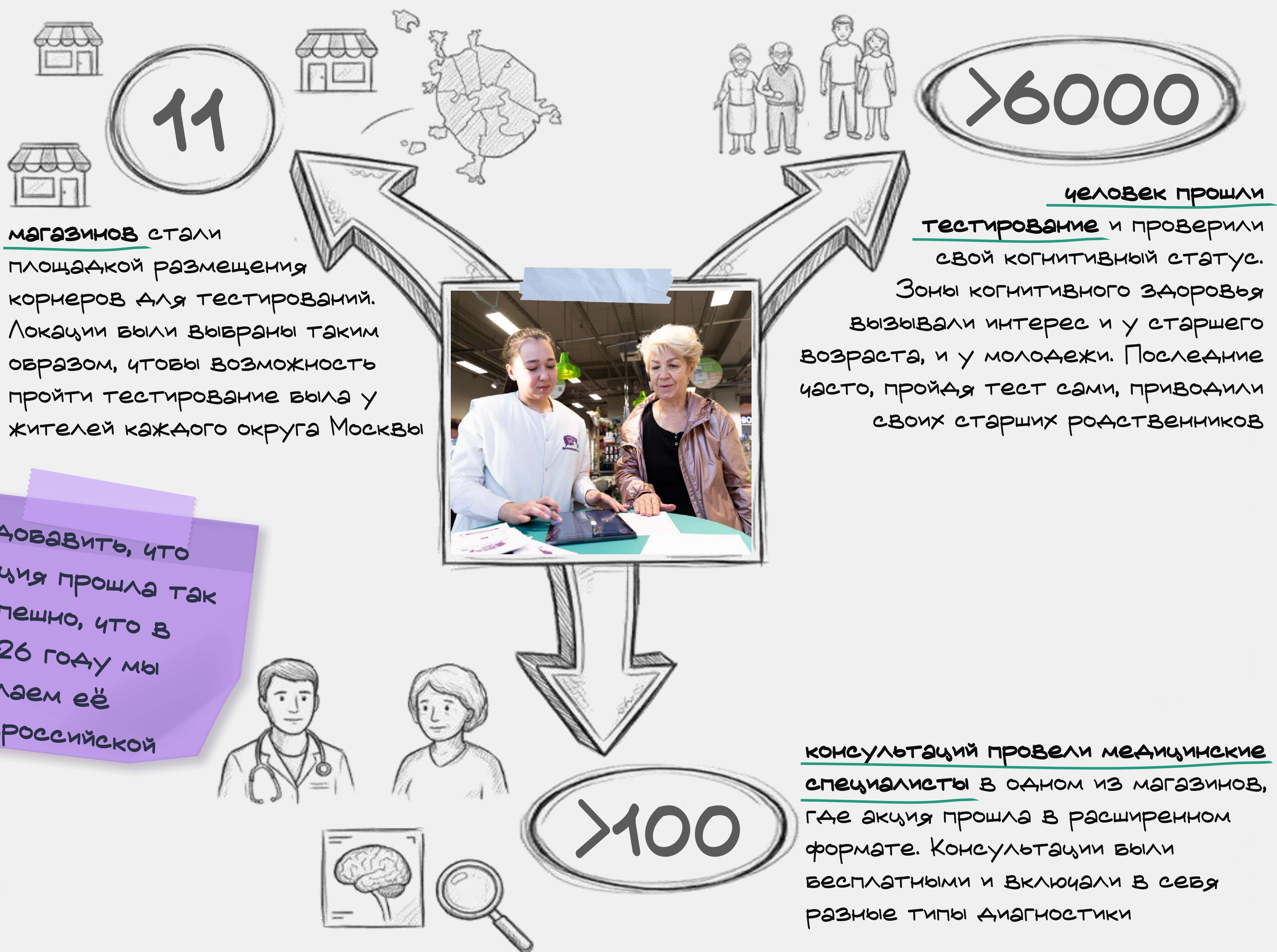
45%

результатов тестирований говорят о высокой вероятности наличия когнитивных расстройств

ДИАГНОСТИКА

АКЦИЯ "ДЕМЕНЦИЯ.NET" В МОСКОВСКИХ МАГАЗИНАХ "ПЯТЁРОЧКА"

С 12 по 21 сентября 2025 года в московских магазинах «Пятёрочка» проходила масштабная социальная акция по бесплатной проверке когнитивного здоровья, которую мы организовали совместно с проектом Центры местного сообщества ТС «Пятёрочка».



ДИАГНОСТИКА

ГРАНТЫ
Мэра Москвы

ДЛЯ СОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫХ НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ



КОМИТЕТ
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ГОРОДА МОСКВЫ

Информационно-профилактическая акция Деменция.net прошла при поддержке Грантов Мэра Москвы для социально ориентированных НКО Комитета общественных связей и молодежной политики города Москвы.

Перед тем как перейти к разделу «Профилактика»,
самое время ей, профилактикой, заняться!

Упражнение «слова наоборот».
Выберите любое простое слово
из 6–8 букв и произнесите его по
буквам в обратном порядке.
Повторите с ещё двумя словами.
Это тренирует внимание и рабочую
память.

ПОЧЕМУ ВАЖНА ПРОФИЛАКТИКА?



**Отвечает эксперт Деменция.net,
руководитель проектов Мила Синягина**

Мы последовательно продвигаем доказательную идею о том, что когнитивное здоровье формируется комплексом факторов. Постоянное движение, достаточный и качественный сон, социальная активность, управление стрессом и контроль факторов риска – это практичные и доступные направления, которые при регулярности дают накопительный эффект. Такая профилактика не обещает мгновенных результатов, но снижает вероятность ухудшений, поддерживает внимание, память и эмоциональную устойчивость, а также укрепляет общий ресурс организма.

Наша задача – сделать профилактику понятной, реальной и применимой в повседневной жизни. Поэтому в 2025 году мы развивали подход «простыми словами о сложном»: переводили медицинские рекомендации в ясные шаги, которые можно начать выполнять без специальной подготовки и больших затрат. Мы работали с распространёнными барьерами – нехваткой времени, тревогой из-за возраста, недоверием к информации и ощущением «это не про меня» – и предлагали решения, которые учитывают разные жизненные ситуации.

Для расширения охвата мы использовали несколько взаимодополняющих форматов:

- **Волонтёрские инициативы** помогали донести профилактические практики до людей там, где они живут и общаются: в местных сообществах, на площадках мероприятий, в организациях и социальных учреждениях.
- **Образовательные мероприятия** создавали пространство для живого диалога: участники могли задать вопросы, обсудить реальные примеры, получить мотивацию и поддержку для изменений.
- **Информационные материалы** – памятки, чек-листы, тематические публикации – обеспечивали «точку опоры»: чтобы человек мог вернуться к рекомендациям, начать с малого и отслеживать прогресс.
- **Партнёрские программы** усиливали эффект за счёт объединения ресурсов и каналов коммуникации: там, где профилактика становится частью корпоративной культуры, городской инфраструктуры или социальной повестки, она воспринимается не как индивидуальная нагрузка, а как нормальная, поддерживаемая обществом практика.

Рассказываем обо всём этом подробнее в разделе «Профилактика».

ВОЛОНТЁРСКИЙ КОРПУС

С момента создания проекта Деменция.net мы собираем вокруг себя большое количество единомышленников – наших волонтёров, которые помогают нам проводить профилактические мероприятия в разных городах по всей стране. Так, итогом многолетнего взаимодействия с волонтёрским корпусом Сбера стало подписание официального соглашения о сотрудничестве, что позволит нам проводить ещё больше совместных мероприятий.

В 2025 году количество волонтёров продолжило увеличиваться, а команда Деменция.net продолжила совершенствовать систему их обучения



>250 волонтёров

регулярно проводят мероприятия и активности. Чтобы осуществлять профилактическую деятельность, каждый участник волонтёрского корпуса проходит трёхступенчатую систему обучения



>20 000 участников мероприятий

посетили более 600 лекций, занятий, активностей или стали гостями наших интерактивных зон на крупных фестивалях - VK-fest, IT-пикник и Зелёный марафон



>45 регионов

охватили мероприятия волонтёров проекта. Кроме того, в 2025 году проект подписал соглашение с Социальным Фондом России. На площадке их центров наши волонтёры смогут проводить профилактические мероприятия

ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Интеграция проекта Деменция.net в крупные фестивали и городские события помогает сделать тему когнитивного здоровья массовой, понятной и доступной. На таких площадках мы встречаемся с широкой аудиторией в привычной, дружелюбной среде и снижаем барьеры для разговора о профилактике и ранних признаках. Мы вовлекаем людей в участие, создаём пространство для диалога с экспертами и формируем регулярность полезных привычек. Это поддерживает культуру заботы о мозге как часть повседневной жизни.

В 2025 году мы интегрировались в 4 больших фестиваля с суммарной проходимостью более 100 тысяч человек.



ПРОФИЛАКТИКА



Свервankиada
>1000 участников



VK фест
>85 000 участников



Зелёный марафон
>25 000 участников



ИТ-Пикник
>30 000 участников

КОРПОРАТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

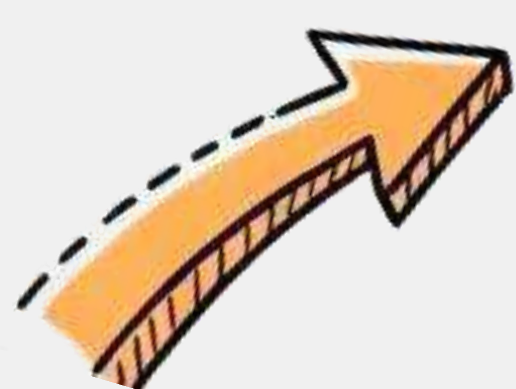
Сейчас бренды уделяют всё больше внимания здоровью сотрудников, ведь здоровый сотрудник – это счастливый сотрудник, а значит успешный бренд. Команда проекта Деменция.net разработала готовые решения для заботы о когнитивном здоровье, которые можно внедрить в корпоративную культуру – легко и эффективно, с пользой для команды и бизнеса.

Почему это важно? Потому что деменция молодеет, а средний возраст сотрудников в нашей стране - 43 года. То есть **часть сотрудников уже может быть подвержена когнитивным изменениям**. Поэтому когнитивное здоровье должно стать важной частью корпоративного благополучия в каждой компании в нашей стране.

В 2025 году 5 компаний позаботились о здоровье сотрудников вместе с нами: Сибур, Вилайн, Свэр, Лемана Про, Экспомобилити

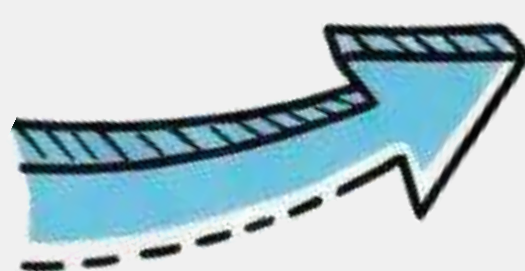
ПРОФИЛАКТИКА

ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ?



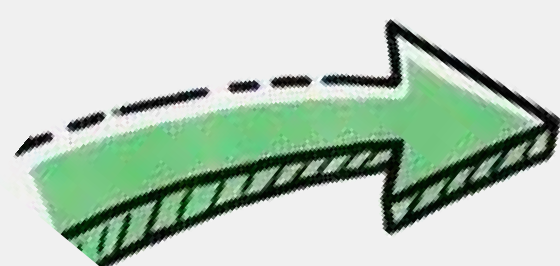
Проводим День здорового мозга в офисе (офлайн)

- Рассказываем просто о сложном, знакомим с методами профилактики
- Тестируем для проверки когнитивного статуса
- Проводим интерактивы на классных когнитивных тренажёрах



Проводим Марафон когнитивного здоровья (онлайн)

- Формируем полезные привычки для сохранения здоровья мозга
- Делимся полезным контентом о факторах риска
- Работаем с мотивацией через простые интерактивные задания



Интегрируем контент о здоровье мозга в корпоративные коммуникации

- Пишем статьи для корпоративных медиа, соцсетей и проектов
- Проводим лекции о профилактике здоровья мозга
- Организуем совместные спецпроекты с брендами

ГАЙДЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ

Совместно с нашими партнерами в области медицины, спорта и питания мы создаём уникальные гайды – методички для самостоятельной профилактики. В них собраны самые эффективные методики профилактики когнитивных изменений, рекомендации врачей, а также упражнения для когнитивных тренировок на каждый день. Гайд можно получить за любое благотворительное пожертвование в адрес нашего проекта.

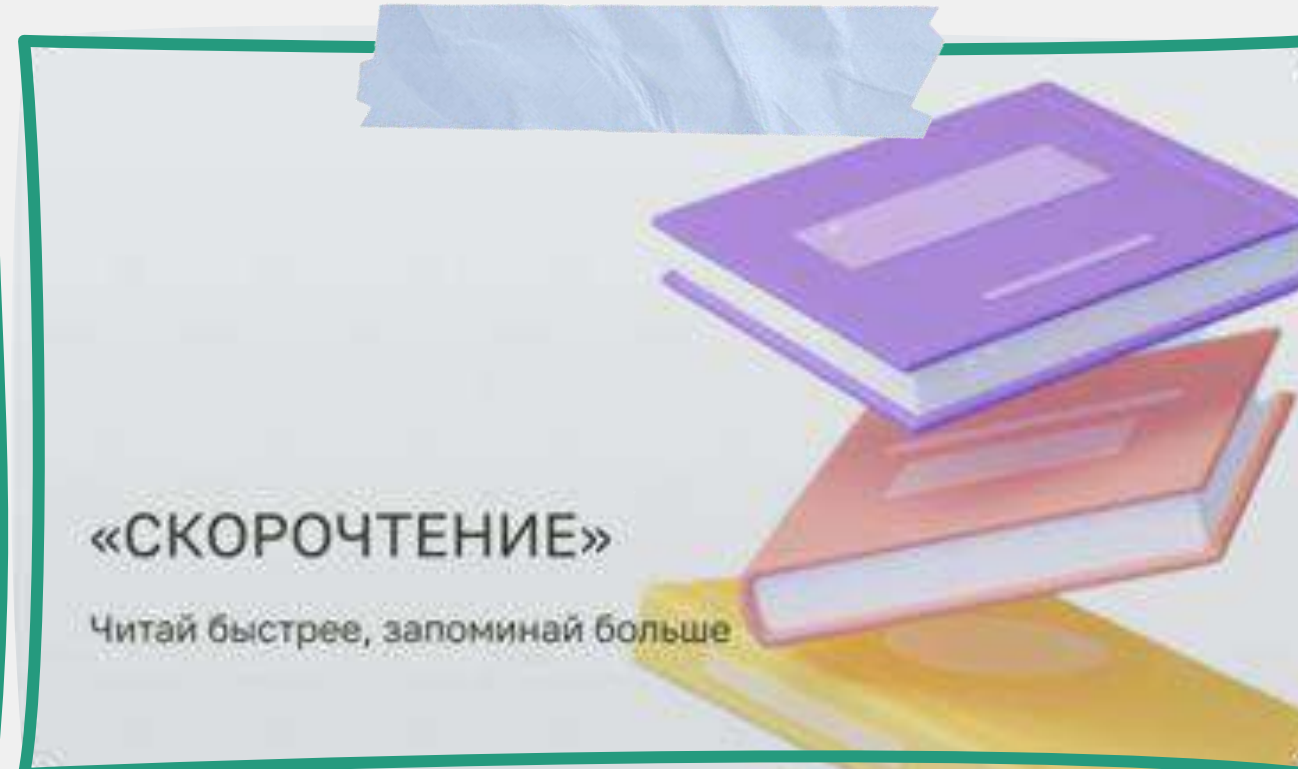
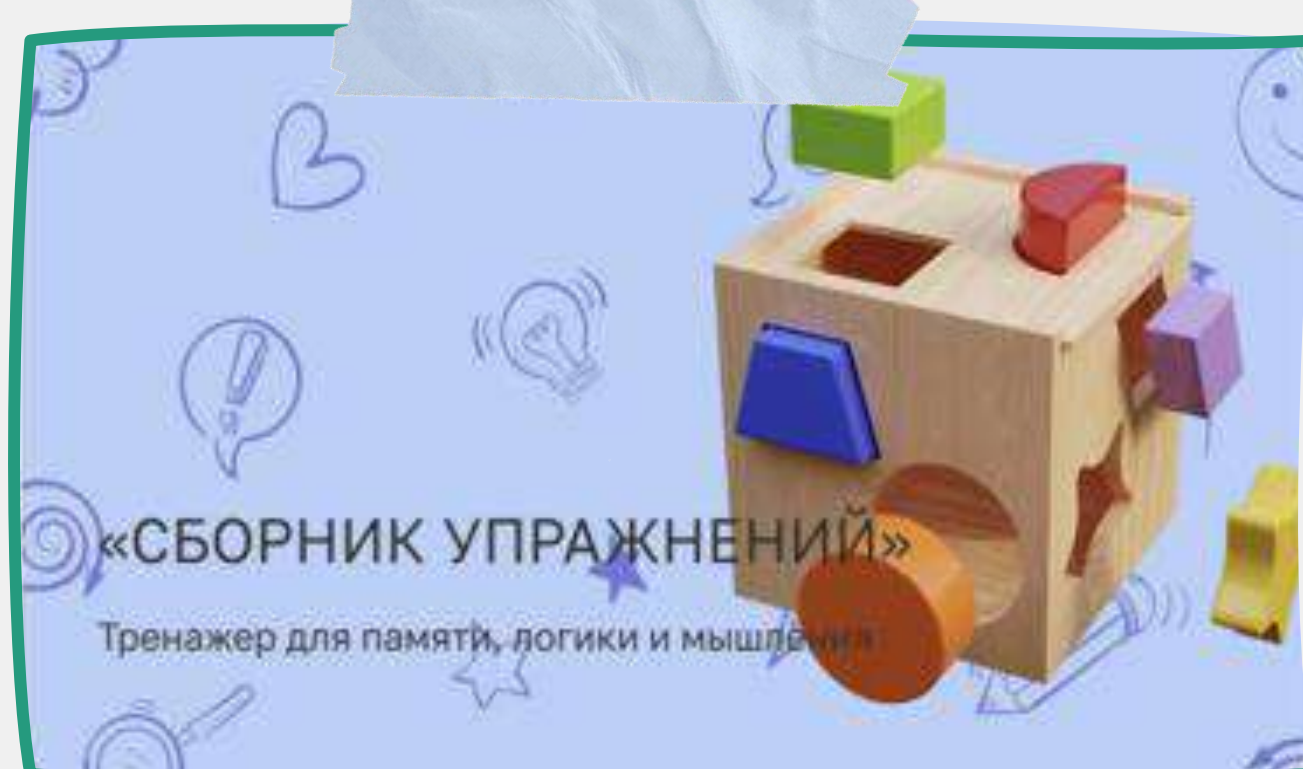
> 2000

пользователей гайдов

> 900

пользователей в 2025 году

Всего выпущено 6 гайдов,
2 из них были выпущены в 2025 году



Самый популярный!

ПРОФИЛАКТИКА

ЖУРНАЛ «ГОЛОВОЛОМКА»

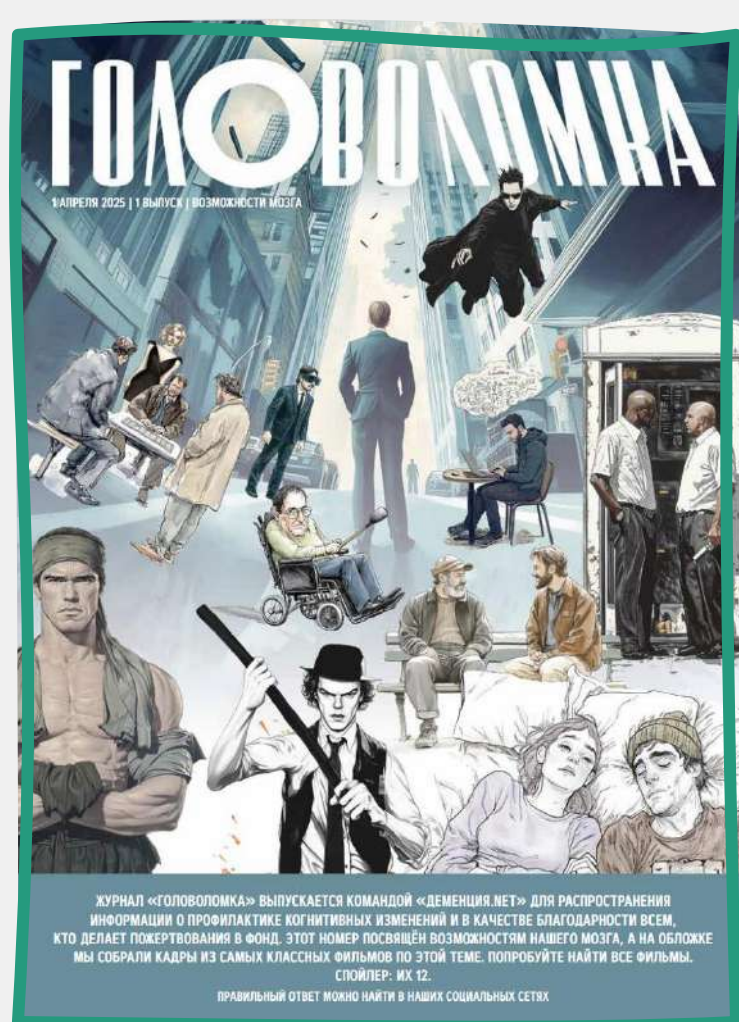
Это онлайн-издание о здоровье мозга, которое команда проекта Деменция.net выпускает каждый квартал. В «Головоломке» мы делимся проверенными методами тренировки памяти и внимания, рекомендуем сервисы, книги, фильмы, упражнения и методы приобретения новых полезных привычек ради сохранения здоровья мозга, а ещё пересказываем научные статьи на понятном каждому языке.

ЧТО ВНУТРИ?

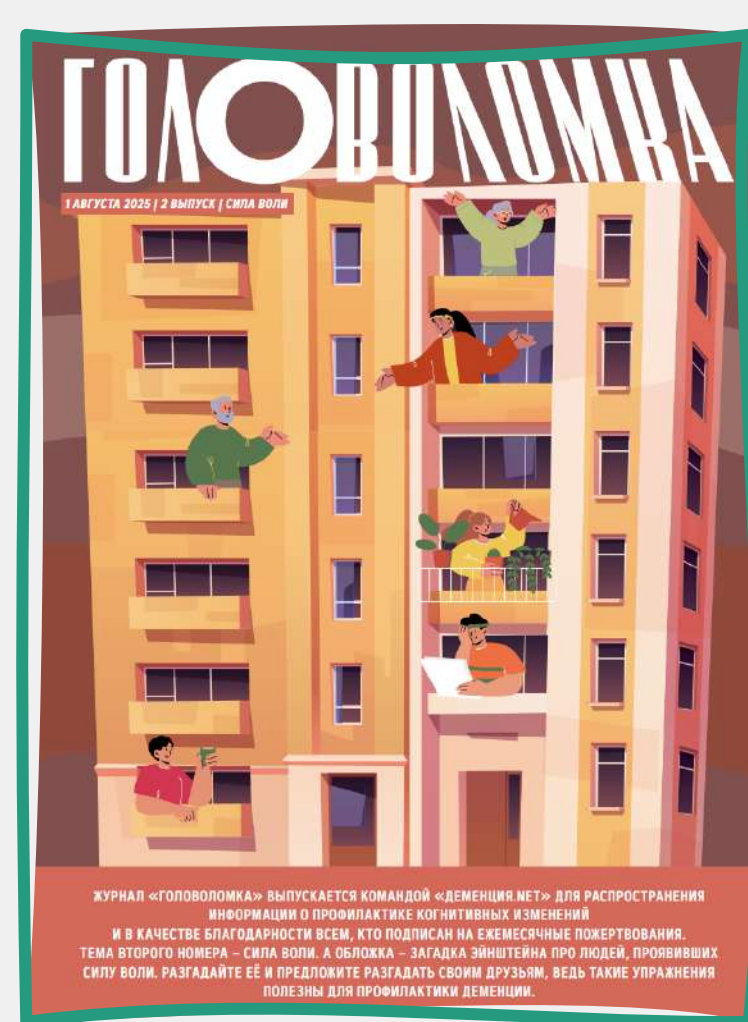
- Интерактивная обложка – это всегда игра, головоломка или полезное упражнение по теме номера.
- Мнение эксперта – врачи, специалисты или тематические блогеры рассказывают о научной стороне вопроса.
- Тестирование – разные тесты и опросы для разностороннего познания себя.
- Статьи – мы прочитали за вас сложные материалы, научные исследования и труды и пересказываем их простым языком, выбирая самое интересное.
- Нейропрактикум – тренинги для постоянных когнитивных тренировок.
- Нейротека – полезные рекомендации – приложения, книги и упражнения.
- Гороскоп...а нет, но мы и сами можем предсказать, что регулярная профилактика снизит риски когнитивных изменений на 40%.

ПРОФИЛАКТИКА

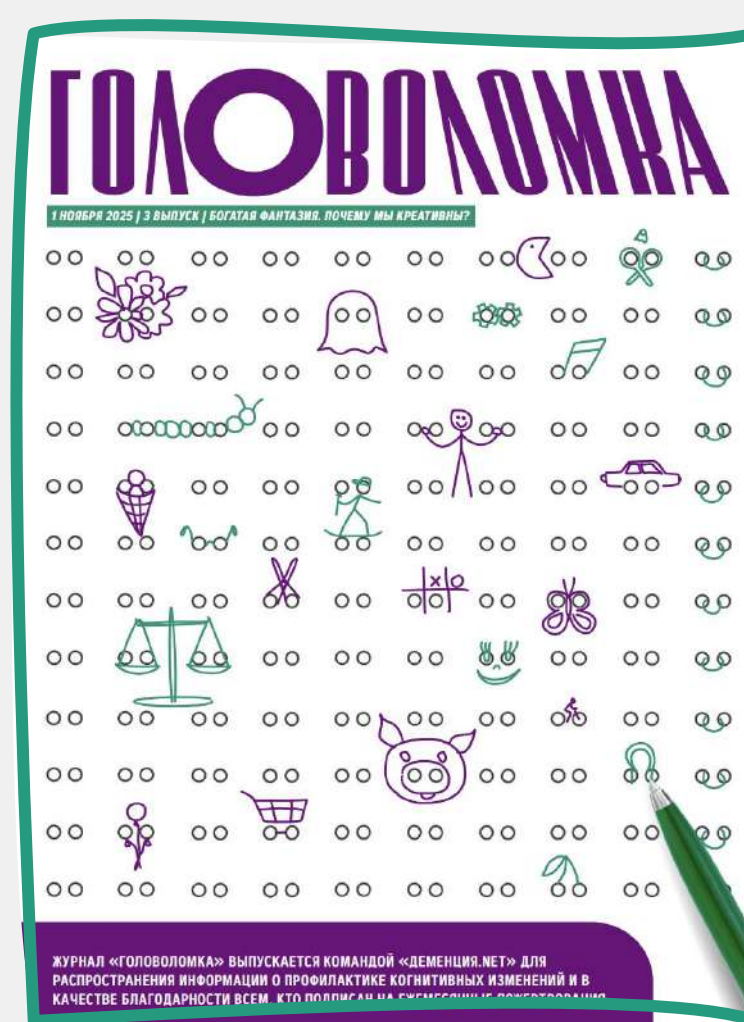
Тема каждого журнала – разная, но она неизменно связана со здоровьем мозга, просто мы смотрим на вопрос под разным углом. Журнал был выпущен в 2025 году и сейчас подписчикам доступны 4 номера:



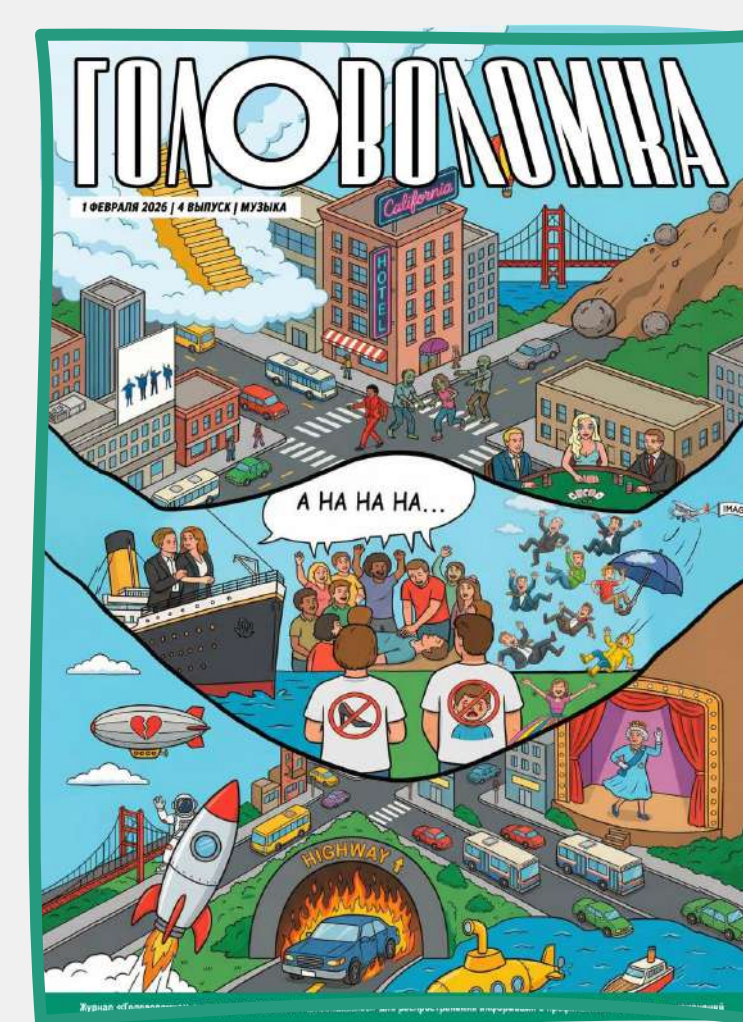
Возможности
мозга



Сила воли



Богатая
фантазия



Музыка

Ну, после раздела «Профилактика» нам просто необходимо закрепить эффект и выполнить ещё одно упражнение

За 30 секунд назовите как можно больше:

- видов фруктов
- профессий
- городов

Можно выбрать одну категорию.

Это тренирует скорость поиска слов
и переключение.

ПОЧЕМУ МЫ ПОДДЕРЖИВАЕМ УХАНИВАЮЩИХ?



**Расскажет эксперт Деменция.net,
менеджер по региональному развитию
Юлия Газиева**

Курсы и сервисы для ухаживающих закрывают одну из самых «невидимых» форм социальной нагрузки – ежедневный длительный уход, который чаще всего выполняют родственники без подготовки и поддержки. Это влияет не только на конкретную семью, но и на здоровье населения, экономику и устойчивость системы помощи.

Когда ухаживающие остаются один на один с задачами, растут выгорание, риск депрессии и хронический стресс, чаще возникают ошибки в уходе, конфликты и кризисные ситуации. Общественная цена этого – ускорение ухудшения состояния человека с деменцией, более ранняя потребность в стационарном уходе, рост социальной изоляции семей.

Сервисы поддержки меняют траекторию: обучение и понятные инструкции повышают компетентность и уверенность ухаживающих; регулярная консультационная помощь снижает тревогу и количество «острых» эпизодов; маршрутизация помогает быстрее находить нужных специалистов и льготы; практические материалы дают инструменты для повседневных ситуаций. В итоге ухаживающие дольше сохраняют ресурс, остаются в занятости и социальной жизни, а люди с деменцией получают более стабильный и безопасный уход дома.

Поддержка ухаживающих – это профилактика кризисов и вклад в качество жизни на уровне целых сообществ. Для этого мы развиваем комплексную инфраструктуру помощи: обучающий курс для ухаживающих «Забота и я», поддерживаем работу сервиса «Спроси врача», реализуем проект «МедДруг» для маршрутизации семей по вопросам деменции и создаём практический видео-контент для повседневного ухода в проекте «Практика».

Подробнее о наших программах поддержки ухаживающих – в разделе «Уход»

КУРС «ЗАБОТА И Я»

Это программа обучения для осуществляющих уход за людьми с деменцией, созданная **Всемирной Организацией Здравоохранения**, переведённая и адаптированная нами для русскоязычных пользователей.

Руководство iSupport легло в основу уникального онлайн-курса для ухаживающих родственников и работников патронажных служб. В курсе 5 модулей, включающих всю необходимую информацию, которая может понадобиться на разных этапах ухода за людьми с когнитивными расстройствами

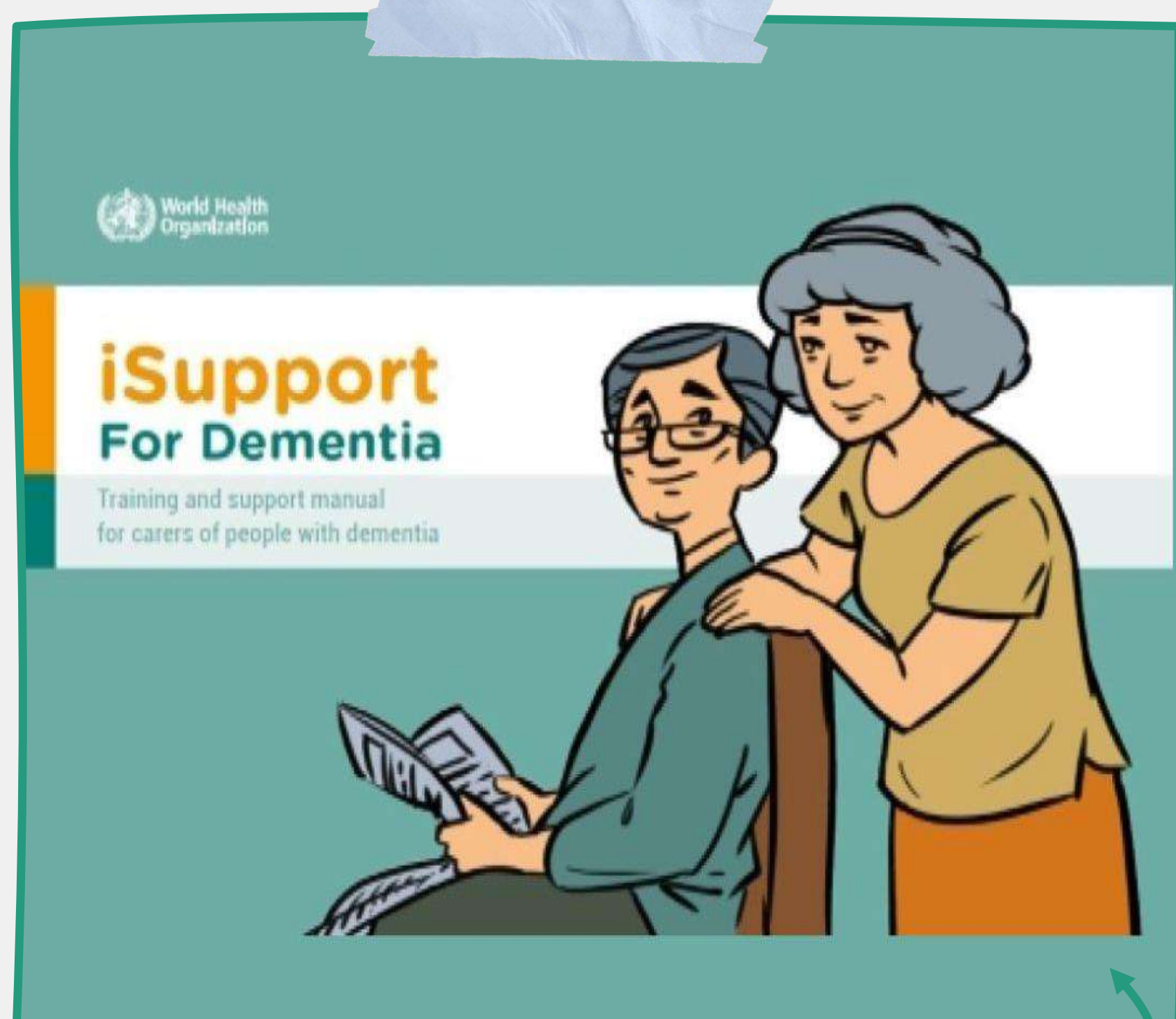
Русскоязычная версия была проверена и одобрена ВОЗ – это признание нашей экспертизы и работы в рамках проекта Деменция.net на мировом уровне!

> 1 400

пользователей курса
за всё время

> 400

пользователей прошли
курс в 2025 году



Руководство ВОЗ



А это наш курс!

УХОД

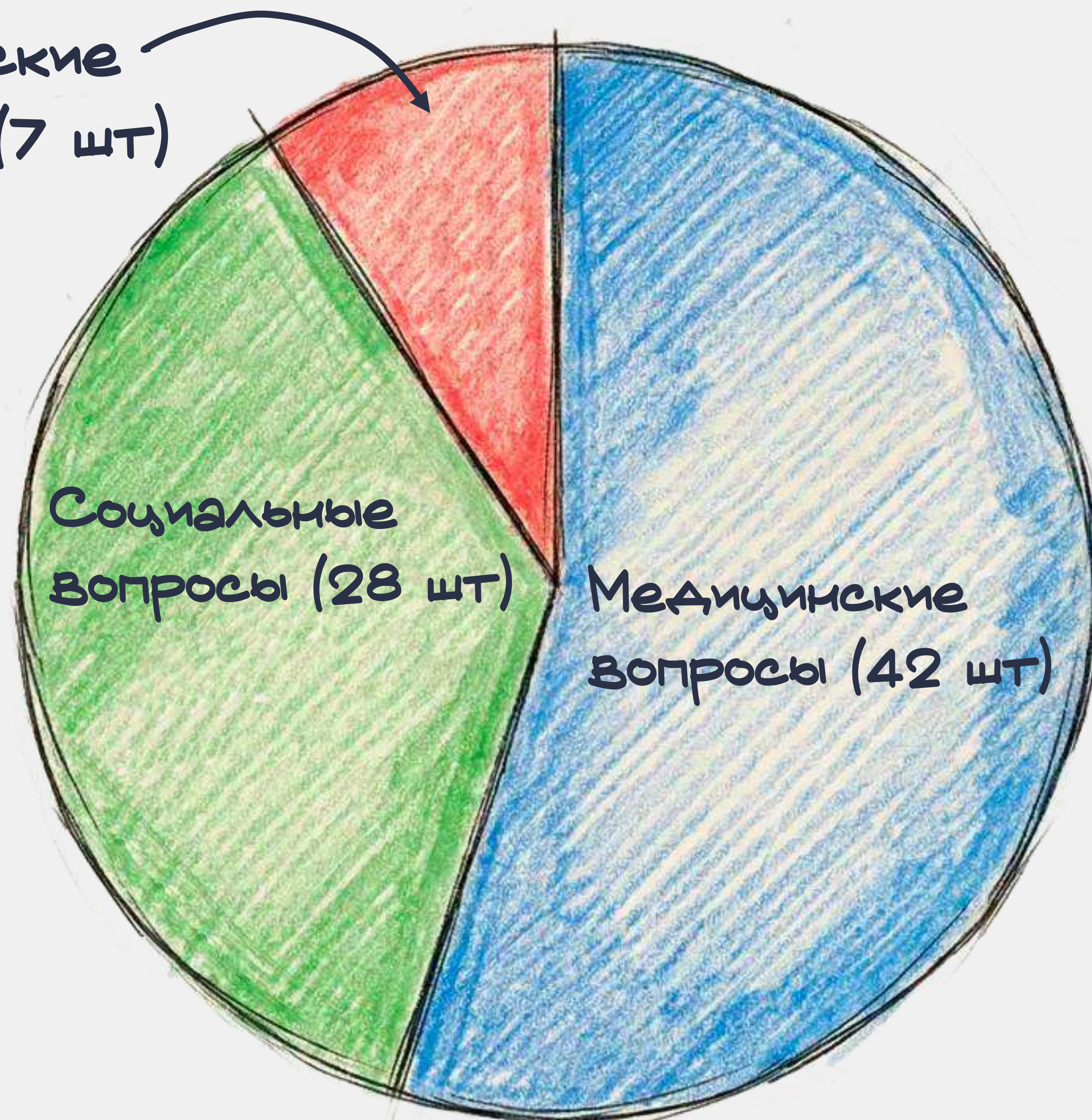
СЕРВИС «ВОПРОС СПЕЦИАЛИСТУ»

Сервис, где можно получить профессиональные ответы на важные вопросы – без страха и без самолечения из интернета. Можно получить помощь профессионалов по социальным, медицинским и юридическим вопросам. За всё время существования сервиса к нему обратились более 100 пользователей.

В 2025 году мы обработали 77 обращений пользователей

Разбивка по темам вопросов

Юридические
вопросы (7 шт)



УХОД

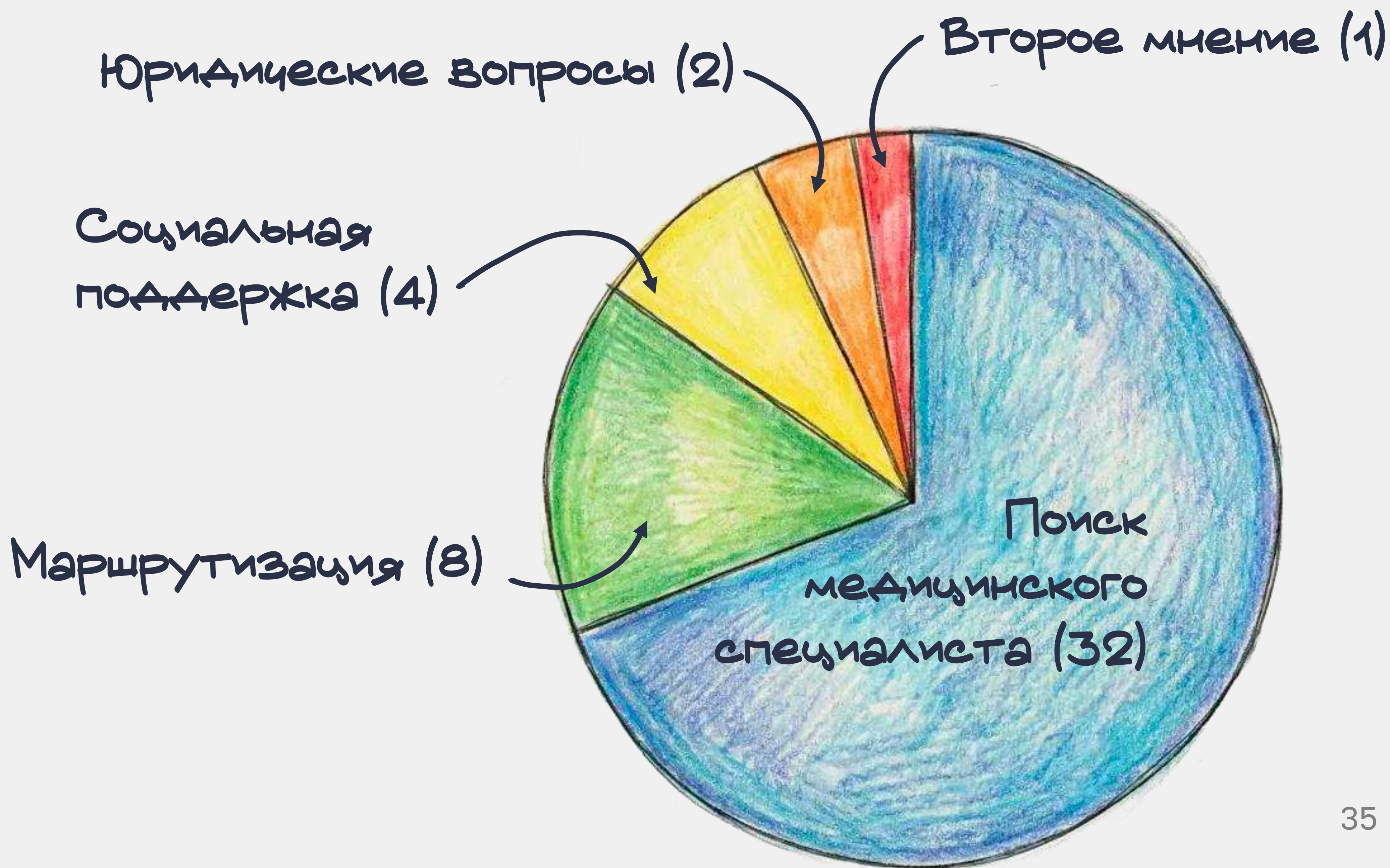
СЕРВИС «МЕДДРУГ»

Бесплатный сервис по поиску и подбору медицинских учреждений и врачей для людей с деменцией и когнитивными нарушениями, инструмент поддержки и навигации для семей.

ЧЕМ МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗЕН СЕРВИС?

- Сопровождение на первоначальных этапах заболевания:
ассистент поможет не упустить важные моменты
- Помощь в подборе подходящего специалиста:
для эффективной диагностики и лечения
- Обращение к врачу для получения второго мнения:
чтобы быть уверенными в рекомендациях врачей
- Консультирование по возможным льготам:
порядок получения инвалидности и другие вопросы

В 2025 году в сервис обратились 47 пользователей



УХОД

Ещё одно упражнение!

Чувствуете, что вы уже начинаете привыкать? =)

В течение всего следующего дня попробуйте вспомнить все известные вам песни, в которых поётся про память, упоминается слово «память» или песня так или иначе связана с памятью. Когда все возможные варианты закончатся, можете выбрать любое другое слово и начать всё заново.

ЗАЧЕМ МЫ ЗАПУСТИЛИ АДРЕСНЫЕ ПРОГРАММЫ ПОМОЩИ?

В 2025 году мы запустили адресные программы помощи – чтобы деятельность нашего проекта была направлена не только на системообразующие изменения в обществе, но и на помощь конкретным людям.

Деменция – настоящая «чума» XXI века и, несмотря на то, что синдром невозможно вылечить, помощь людям с деменцией крайне важна. Мы развиваем адресные направления помощи, чтобы поддерживать качество жизни людей – и тех, кто столкнулся с деменцией, и их близких. Мы фокусируемся на трёх самых востребованных направлениях помощи: помогаем обеспечить человеку с деменцией качественный уход, стабилизировать состояние и затормозить развитие болезни, а также поддерживаем ухаживающих:

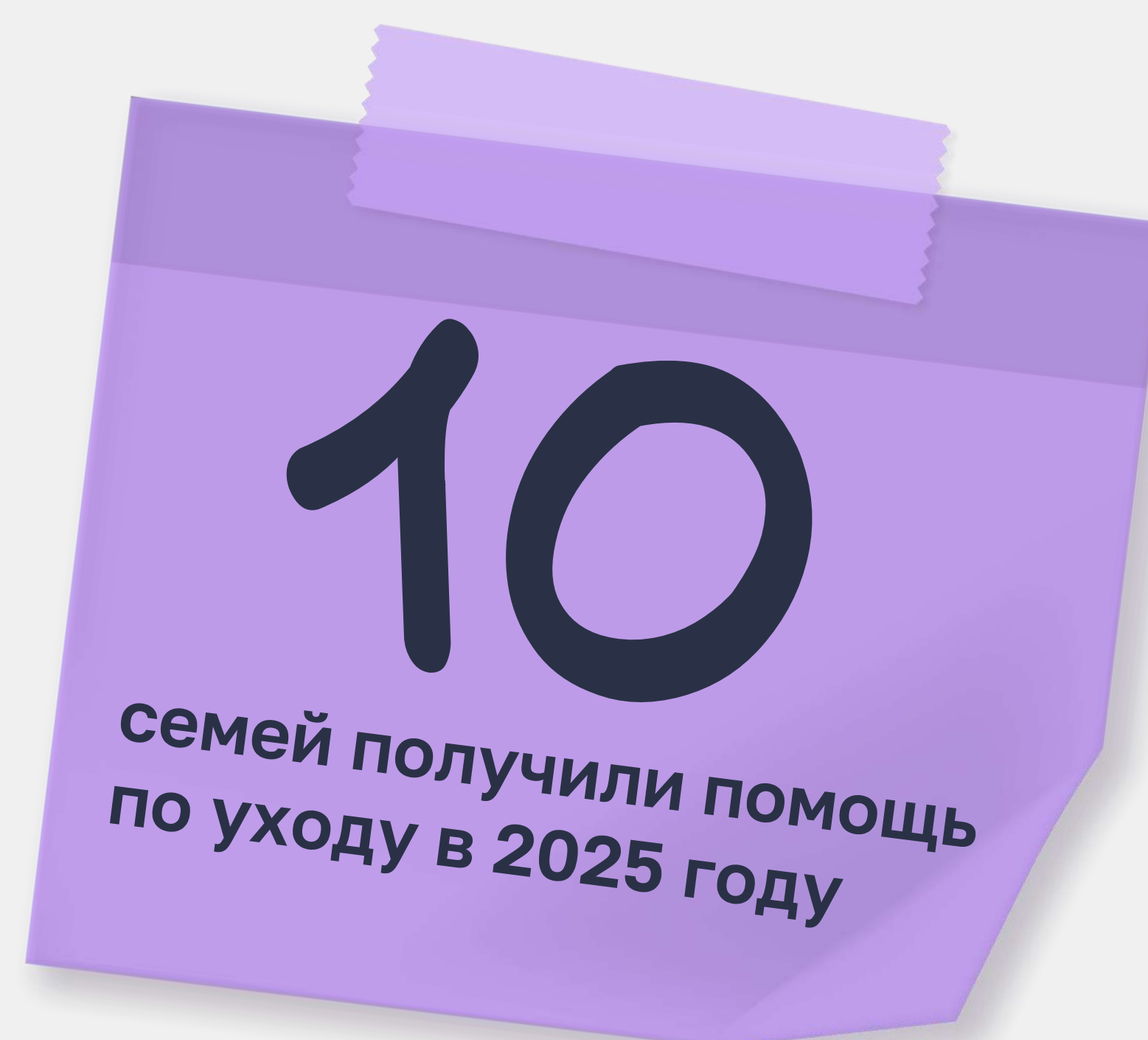
- **Партнер по уходу**: профессиональная сиделка с опытом на время подменяет родственника, заботится о подопечном
- **Реабилитация**: размещение в специализированном медицинском учреждении для прохождения курса комплексной реабилитации
- **Психологическая поддержка**: предоставляем психологическую поддержку опекунам, позволяющую найти им опору, чтобы дальше эффективно справляться с ежедневными вызовами ухода

Подробнее об адресных программах – в разделе «Помощь» 

ПАРТНЁР ПО УХОДУ

Партнёр по уходу – это профессиональная сиделка с опытом работы с людьми с деменцией, которая на время берёт уход на себя.

Мы называем это «социальная передышка» - семья может привести в порядок дела, пока родственник находится под присмотром. Важно, что речь идёт о компетентном сопровождении – поддержании режима, помощи в гигиене и питании, правильной коммуникации, профилактике рисков (падения, уход из дома, перепутанные лекарства), наблюдении за состоянием и бережном отношении к достоинству подопечного.

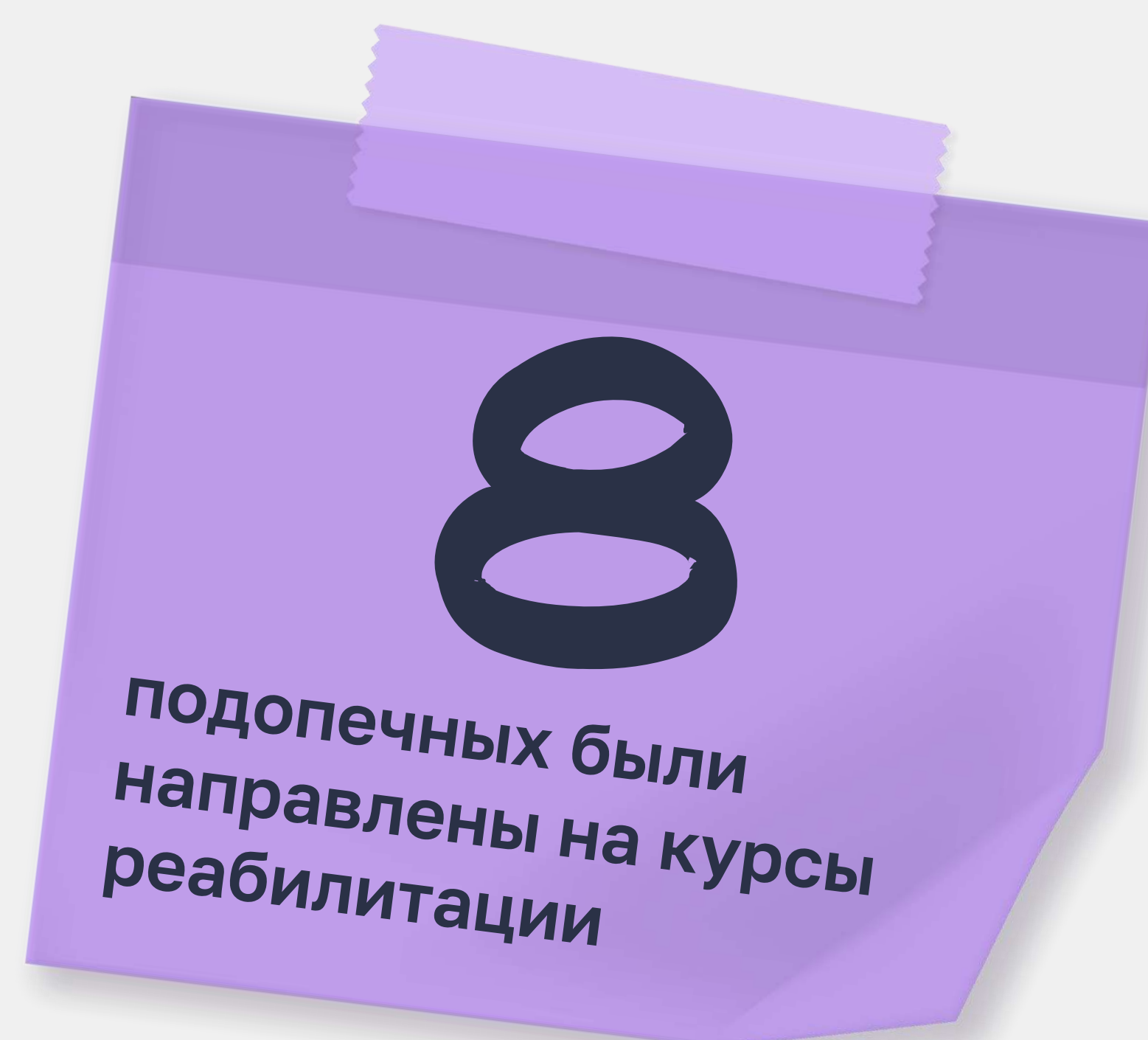


Почему это значимо для семьи?

- **Уход при деменции – круглосуточная нагрузка.** Даже короткая передышка может стать решающей: родственник высыпается, решает бытовые и медицинские вопросы, восстанавливает силы, а иногда просто возвращает себе чувство «я ещё живу, а не только ухаживаю».
- **Деменция часто сопровождается тревогой, раздражительностью, нарушением сна, изменением поведения.** Опытная сиделка умеет снижать напряжение, не провоцировать конфликты, распознавать триггеры, поддерживать спокойную среду.
- **Партнёр по уходу снижает вероятность кризисов:** травм, пропусков приёма лекарств, истощения родственника, которое приводит к срывам и необходимости экстренных решений.

РЕАБИЛИТАЦИЯ

Курс реабилитации в специализированном медицинском учреждении — это направление в профильный центр для прохождения курса комплексной медицинской помощи. При деменции цель реабилитации не вылечить, а стабилизировать состояние, поддержать когнитивные и физические функции, снизить поведенческие и эмоциональные трудности, адаптировать человека к повседневной жизни и безопасному быту.



Почему это значимо для семьи?

- **Персонализированные программы ухода** с участием гериатров, психологов, нейропсихологов, логопедов и специалистов по реабилитации **помогают сохранить остаточные когнитивные функции** и поддержать качество жизни как самих пациентов, так и их близких.
- **Программы помогают справиться с тревожностью, агрессией, апатией** и другими симптомами деменции в защищенной и спокойной среде.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ДЛЯ УХАНИВАЮЩИХ

Профессиональная помощь тем, кто несёт основную нагрузку – чтобы не оставаться с выгоранием один на один. Деменция меняет привычный образ близкого человека, и опекун сталкивается с хроническим стрессом, чувством вины, одиночеством, бессилием, а нередко – с двойной нагрузкой (работа, дети, уход).



Психологическая помощь может быть оказана в одном из форматов:

- Индивидуально. Профессиональные психологи онлайн-сервиса оценят ситуацию, ответят на волнующие вопросы, подскажут как поддержать себя и близких, найти правильные слова и справиться с эмоциями.
- В группе. Групповая психологическая поддержка для тех, кому важно поделиться своими переживаниями, обрести понимание и помощь в непростых ситуациях повседневной жизни. Психолог-волонтер разработал специальную программу для групповой терапии и мы провели несколько занятий в пилотном режиме, активно проводить программу мы начали уже в 2026 году.

ОТЗЫВЫ ПОДОПЕЧНЫХ

И это, конечно, самый главный итог 2025 года.

Именно тогда я узнала о фонде «Деменция.net». И впервые за бесконечно долгое для меня время почувствовала, что мы не одни. Тысячи семей живут с тем же. И сотни людей готовы помочь — словом, знанием, делом.

Фонд стал для нас надеждой. Мы получили не только моральную поддержку, но и практическую помощь в уходе. Эксперты фонда объяснили, что происходит с мамой, научили понимать и принимать её болезнь.

У моей мамы деменция и она провела 3 недели в центре "Холмы" по программе реабилитации для пожилых людей. За это хочу выразить свою большую благодарность фонду «Деменция.Нет» и в частности Амадее. Вы сделали нам такой подарок, важность которого переоценить невозможно. Количество и разнообразие процедур приятно удивляет. Не только физиотерапия и прием препаратов, но и занятия для поддержки когнитивных функций мозга. Отношение к своим гостям всего персонала выше всяких похвал. Высокий профессионализм, искренняя забота и поддержка вызывает уверенность в положительных результатах лечения. Условия проживания и питания могут посоперничать с хорошими отелями мирового уровня. Мама могла и не говорить, по ней было видно, что она осталась очень довольна и отлично питалась, прибавка в весе этому доказательство. Хочу выразить вам свою благодарность! Спасибо вам за ваш труд!

Эта семья получила партнёра по уходу

Огромное спасибо фонду «Деменция.Нет». Вы сделали для нашей семьи по-настоящему бесценный подарок. Программа для реабилитации пожилых людей была очень насыщенной и продуманной: с первых дней — полное обследование, консультации специалистов, индивидуальные занятия ЛФК, дыхательная гимнастика, массаж, физиотерапия, галотерапия. Особенно важно — занятия, направленные на поддержку когнитивных функций: работа с психологом, нейропсихологическая реабилитация, арт-терапия. Каждый день был выстроен так, чтобы мягко, но последовательно включать маму в процесс восстановления. Отдельно хочу отметить отношение персонала. Это не просто профессионализм — это искренняя забота, внимание и уважение к каждому пациенту. В такой атмосфере появляется спокойствие и уверенность, что близкий человек в надёжных руках. Маме очень понравилось. Спасибо вам за этот труд и за возможность пройти реабилитацию.

А эти подопечные — курс реабилитации

Помощь

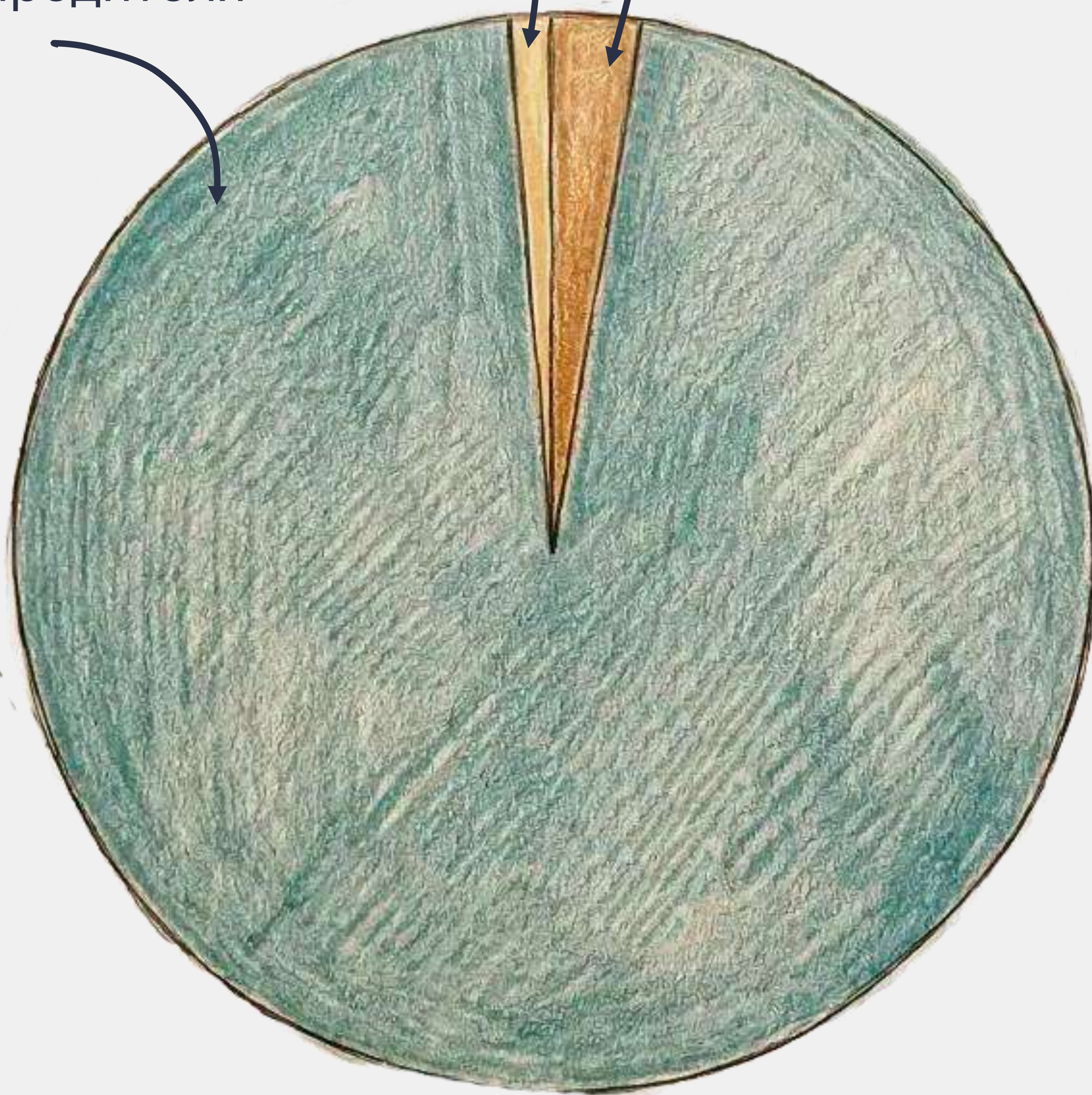
ФИНАНСОВЫЙ ОТЧЁТ

Поступления 2025: 71 194 000 ₽

Доходы от деятельности АНО
1 683 000 ₽

Пожертвования физических лиц
864 000 ₽

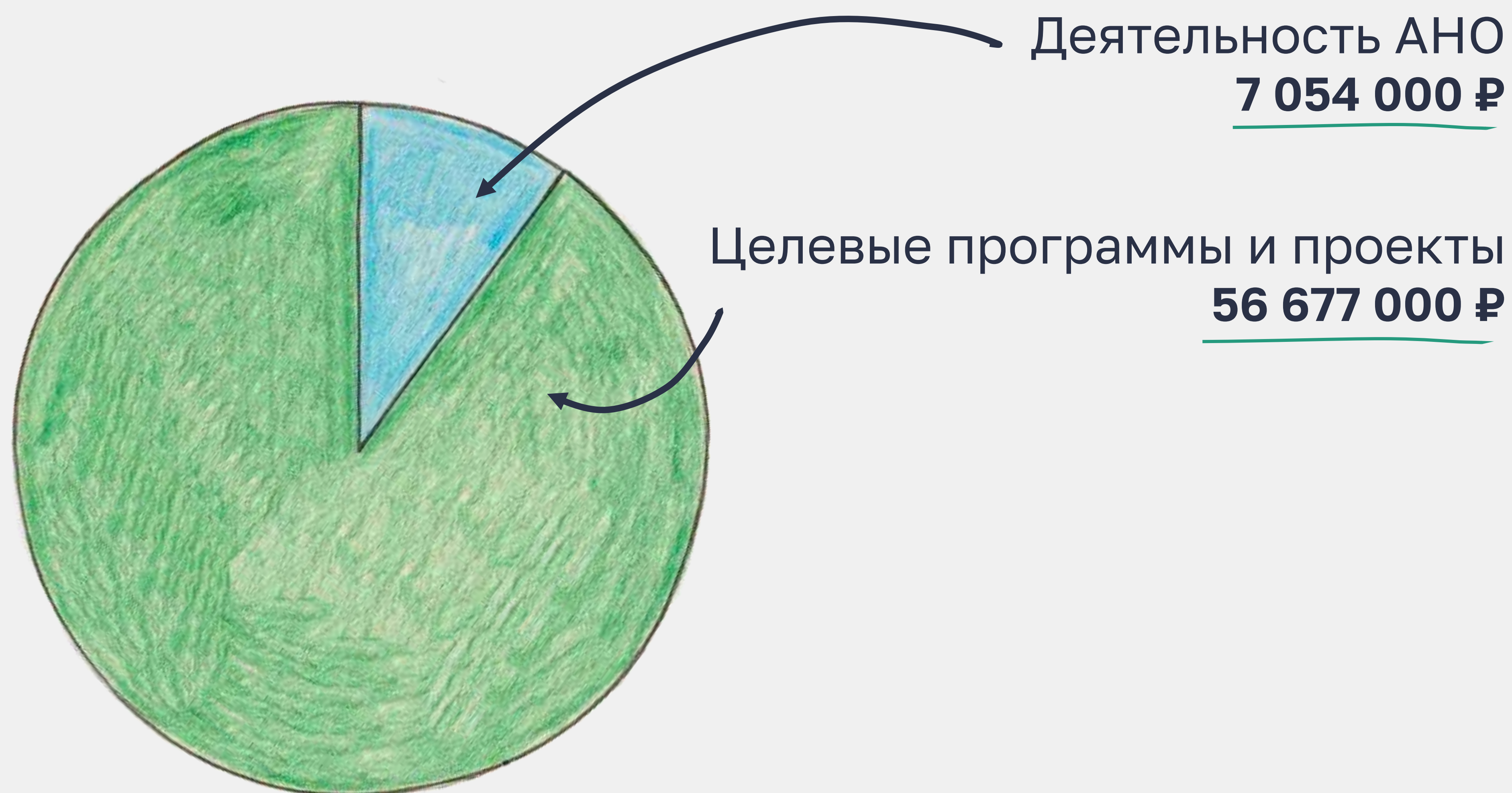
Гранты, взносы учредителя
и пожертвования
российских НКО
68 647 000 ₽



ФИНАНСЫ

ФИНАНСОВЫЙ ОТЧЁТ

Расходы 2025: 63 731 000 ₽



Целевые программы и проекты:

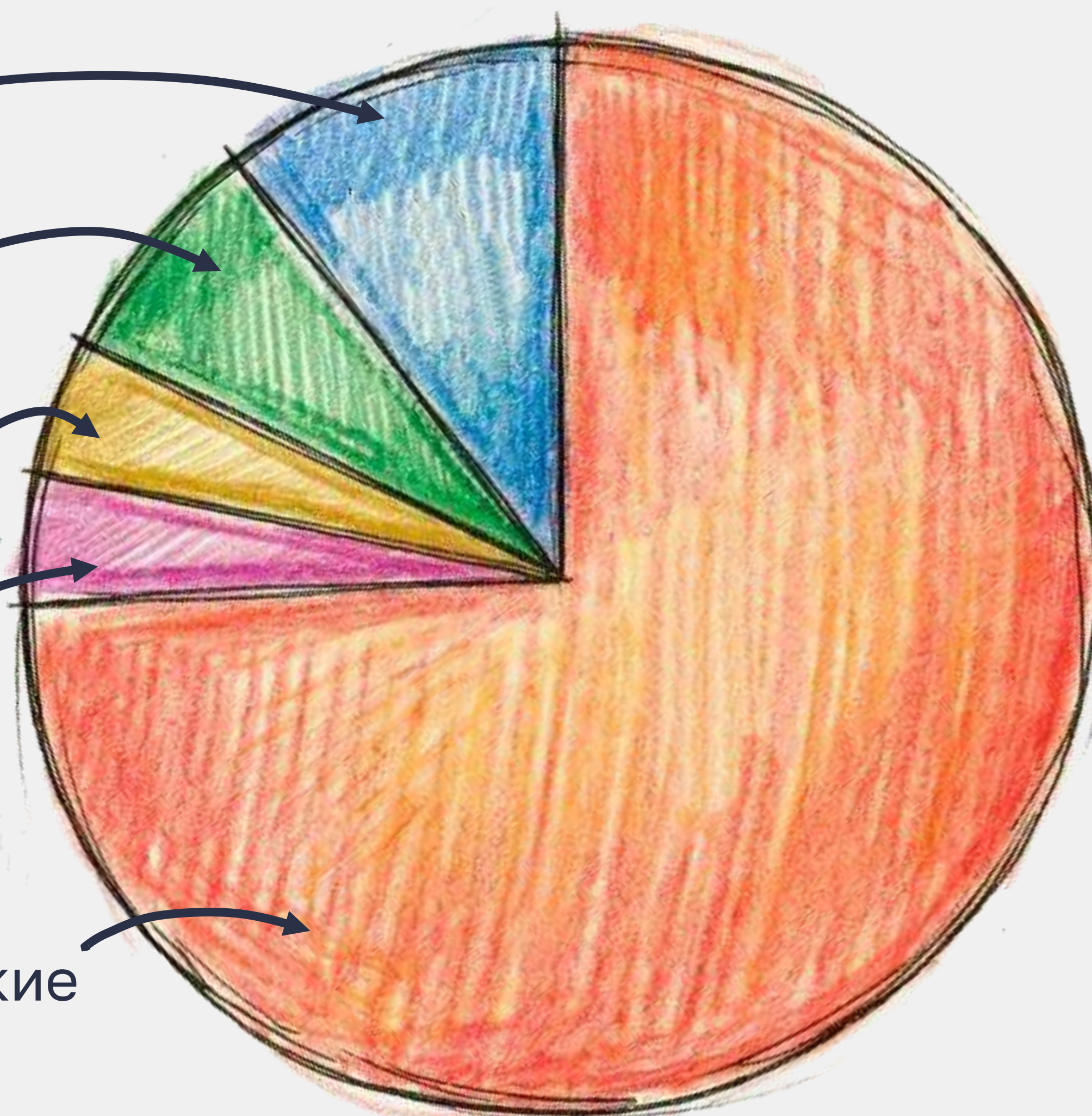
Благотворительные проекты
5 260 000 ₽

Адресные программы помощи
4 035 000 ₽

Исследовательская деятельность
1 924 000 ₽

Благотворительные сервисы
1 606 000 ₽

Информационные и профилактические проекты
43 852 000 ₽



ЕЩЁ НЕМНОГО ВАЖНЫХ ИТОГОВ...

В 2025 году наш проект неоднократно входил в шорт-листы или одерживал важные победы на престижных премиях.



**Технологии
Добра**

Победа в номинации «Цифровой старт»



**ЗОЛОТАЯ
СТРАТЕГИЯ**

Лауреат номинации
«Общественно значимые проекты»



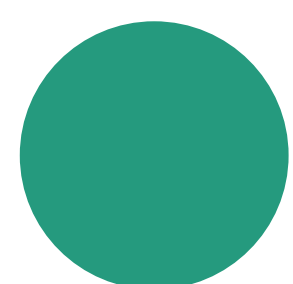
**СЕРЕБРЯНЫЙ
ЛУЧНИК**

Дипломант номинации «Комплексные
коммуникационные проекты»

**silver
mercury**

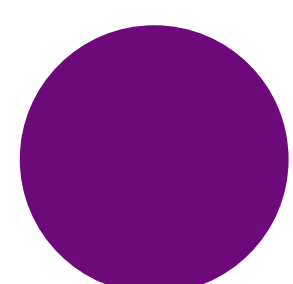
Лауреат номинации
«Лучшая креативная кампания»

Ещё эксперты проекта выступали в качестве спикеров на крупнейших событиях IT-индустрии:



РИФ 2025

Панельная дискуссия «Социальные проекты в цифре»



Саммит развития РАЗК

Секция «Социальная ответственность и бизнес»

...И НОВЫХ ДРУЗЕЙ

В 2025 году мы запустили много важных проектов и сделали ещё несколько шагов к цели. И всё это было бы невозможно без наших партнёров, которые поддержали наши смелые идеи и помогли с их реализацией.



Центры
местного
сообщества



Социальный фонд России



realweb
agency проект RW+

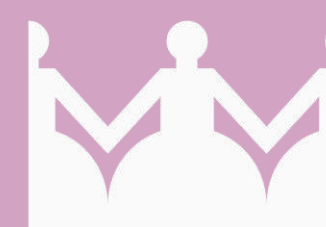
ТЕАТР
НАЦИЙ

Noôdome



ntivs

Непросто PR



три сестры

КАК НАМ ПОМОЧЬ?

МОЖНО ПОМОЧЬ ФИНАНСОВО

Сделав пожертвование
в пользу наших адресных
программ помощи



ЗДЕСЬ

МОЖНО ПОМОЧЬ АДРЕСНО

Сделав пожертвование
в пользу конкретного
подопечного



ЗДЕСЬ

МОЖНО ПОМОГАТЬ ЕЖЕМЕСЯЧНО

Оформив подписку
на ежемесячные
пожертвования в адрес
фонда на развитие
системных программ



ЗДЕСЬ

Завершим отчёт ещё одним упражнением

Если вы прочитали всё о наших проектах в 2025 году, то вы легко сможете найти эти мероприятия на обложке отчёта.

А чтобы воспользоваться подсказкой, прочитайте этот текст наоборот:

екчорётяП в екитсонгаид йонпутсод оп яицкА .11 водйаг хывон хувд
кслпыВ .01 яинанимопаН еymeавыбазеН яинапмак яантавхО .9 миакрА
ялкаткепс акжреддоП .8 гурДдеМ асиврес ксупаЗ .7 иинопЯ в аткеорп
атрепскэ еинелпутсыВ .6 акмолотоволог аланруж ксупаЗ .5 ищомоп
ммаргорп хынсерда ксупаЗ .4 ывксом арэМ вотнарГ екжреддоп ирп
аткеорп яицазилаеР .3 яинаворитсет вотатьлузер яинавинецо
амтирогла еинавовтснешревоС .2 яинаворитсет анязид еинелвонбо .1

