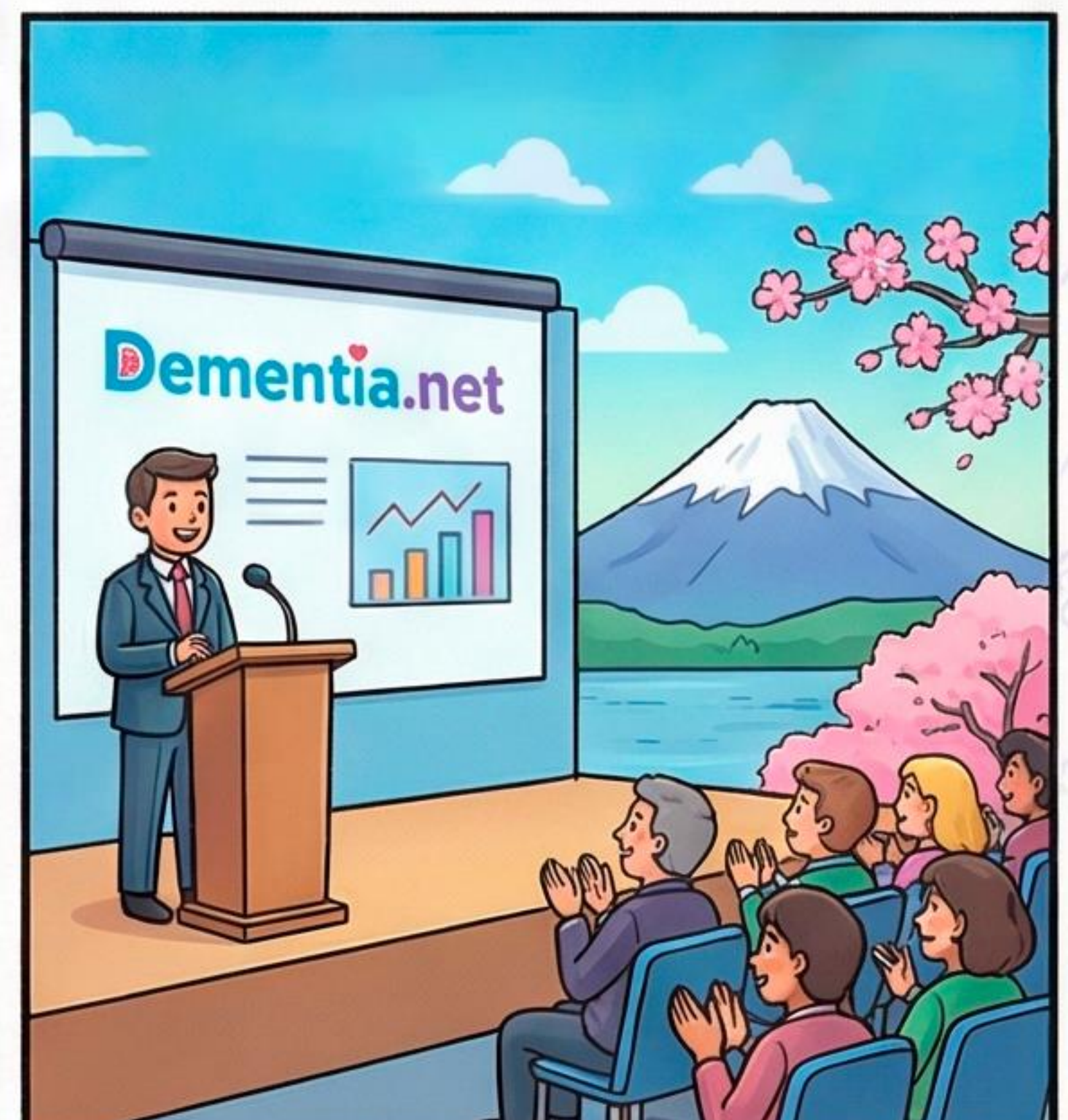


деменция.net

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.

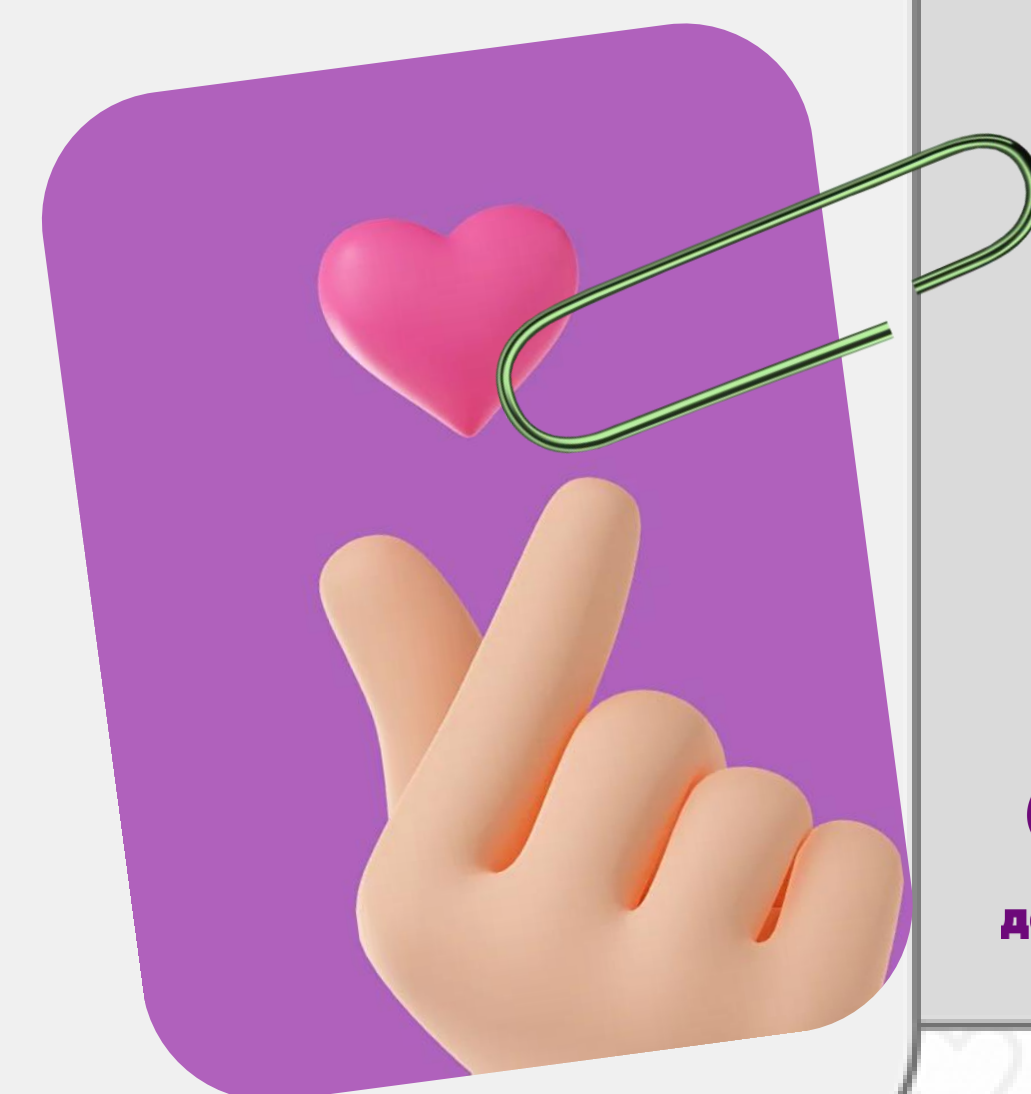
2025 год показал важное: общество начинает говорить о деменции вслух. Осведомлённость растёт. Но знать слово ещё не значит понимать, что делать. Мы продолжаем строить систему, в которой профилактика становится привычкой, ранняя диагностика – доступной, а помощь – человеческой и профессиональной.



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. <u>О проекте</u>	4
2. <u>Экосистема</u>	5
3. <u>Контакты</u>	6
4. <u>Информирование</u>	8
1. <u>Исследование осведомлённости</u>	9
2. <u>Кампания “Незабываемые напоминания”</u>	10
3. <u>Международная деятельность</u>	12
4. <u>Экспертный контент</u>	14
5. <u>Видео-курсы о деменции</u>	15
6. <u>Культурные проекты: Аркаим</u>	16
7. <u>Культурные проекты: Action!</u>	17
5. <u>Диагностика</u>	19
1. <u>Онлайн-тестирование</u>	20
2. <u>Акция “Деменция.net” в московских магазинах “Пятёрочка”</u>	22
6. <u>Профилактика</u>	24
1. <u>Волонёрский корпус</u>	25
2. <u>Общественные мероприятия</u>	26
3. <u>Корпоративные мероприятия</u>	27
4. <u>Гайды</u>	28
5. <u>Журнал «Головоломка»</u>	29
7. <u>Уход</u>	31
1. <u>Курс «Забота и я»</u>	32
2. <u>Вопрос специалисту</u>	33
3. <u>МедДруг</u>	34
8. <u>Помощь</u>	36
1. <u>Партнёр по уходу</u>	37
2. <u>Реабилитация</u>	38
3. <u>Психологическая поддержка для ухаживающих</u>	39
4. <u>Отзывы подопечных</u>	40
9. <u>Финансы</u>	41
10. <u>Ещё немного важных итогов</u>	43
11. <u>Как помочь проекту</u>	45

+ 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



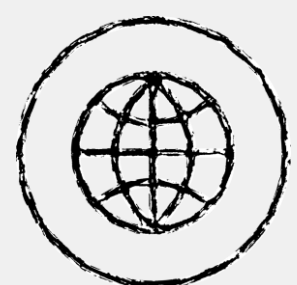
КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



+7 (925) 725-38-49



info@dementcia.net



<https://деменция.net>

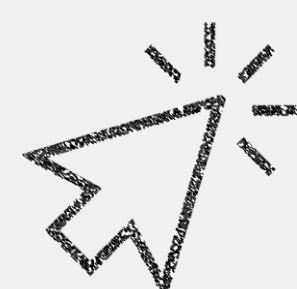


Москва, Кутузовский проспект, дом 32, корпус 3



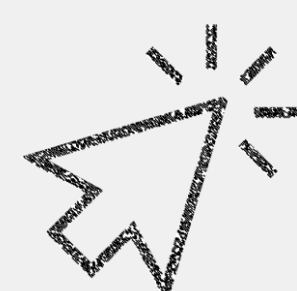
О ПРОЕКТЕ

Если вам или вашим близким нужна помощь



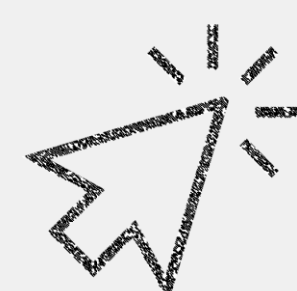
Заполнить заявку на помощь

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

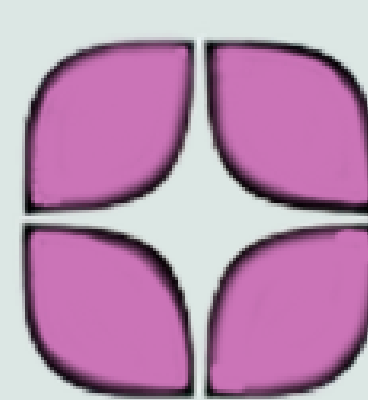
В сети



t.me/BodroMozg



vk.com/dementia_net



<https://dzen.ru/>



<https://rutube.ru/>

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.

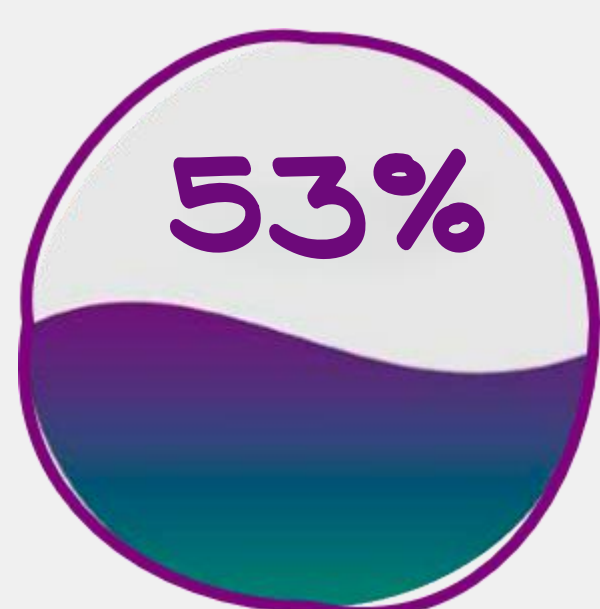
Основные результаты – на инфографике, а еще подробнее – у нас [на сайте](#)



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



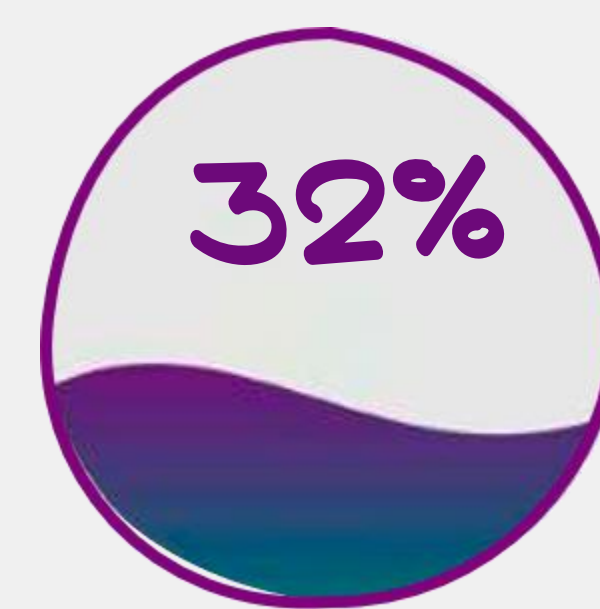
4 из 10
россиян встречали на улице
людей с когнитивными нарушениями



не стали вы открыто
рассказывать о деменции
родственника вне семьи



будут скрывать диагноз,
если у них диагностируют
деменцию



считают человека
с деменцией неэффективным
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»

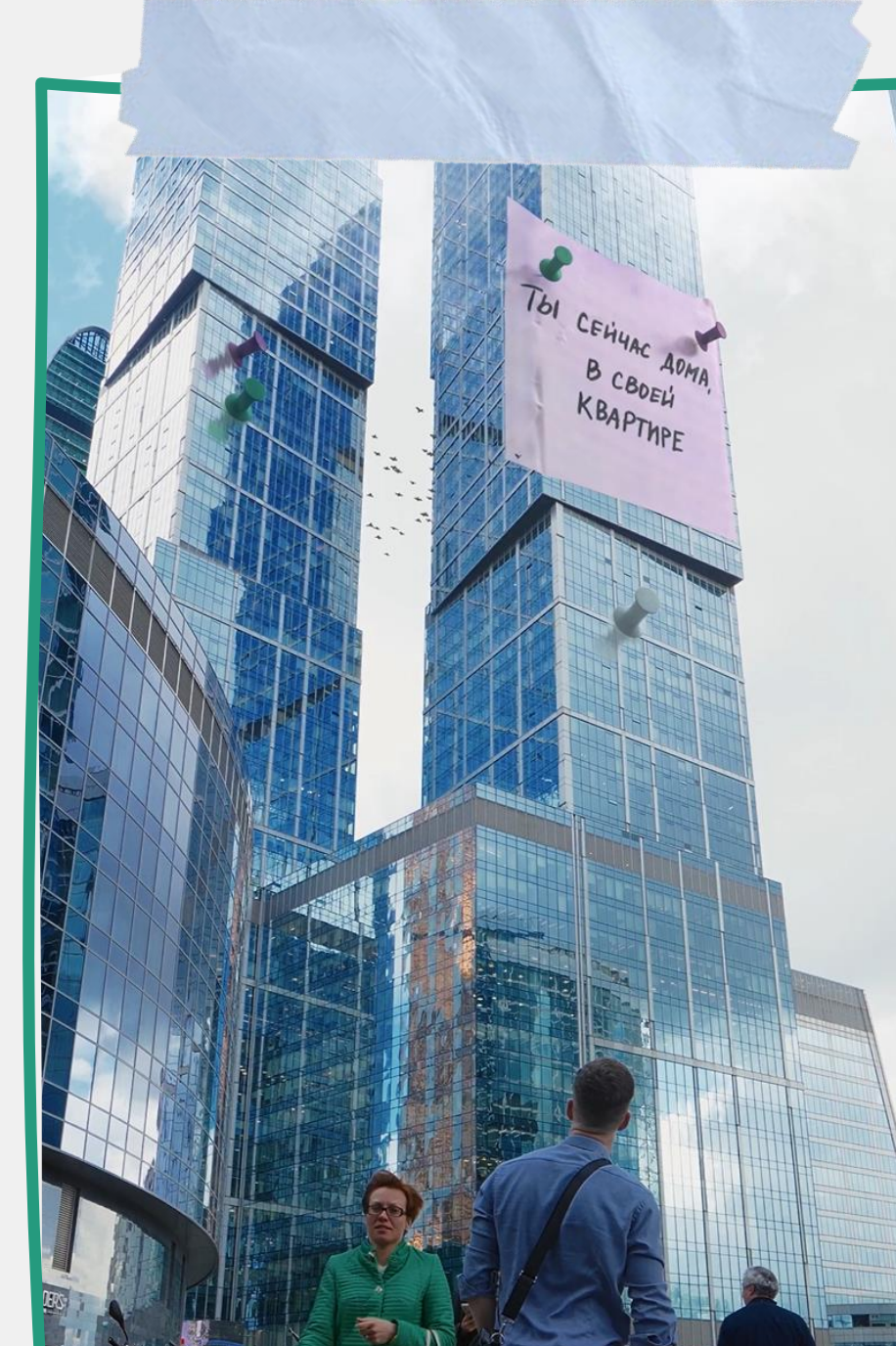
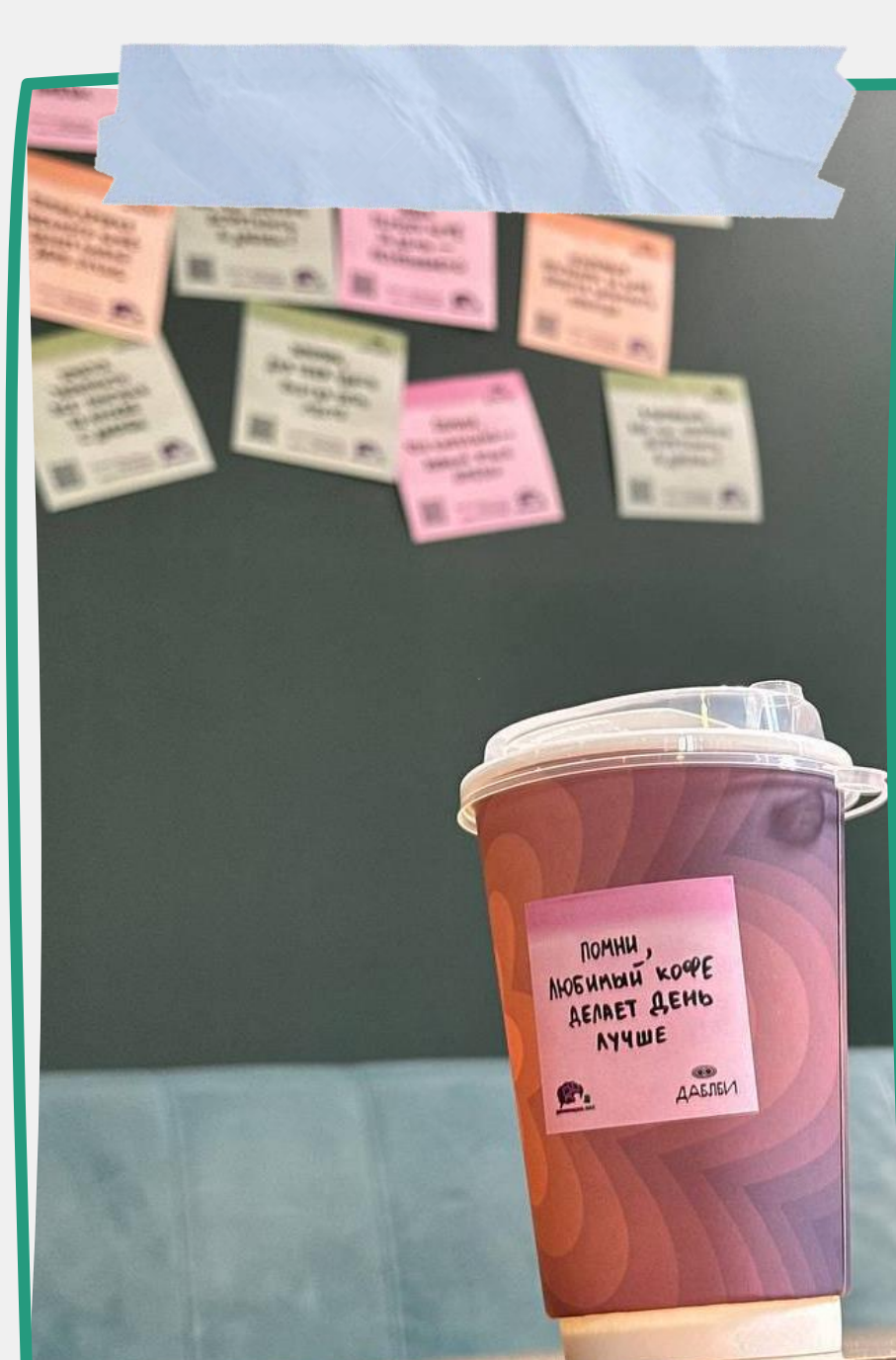
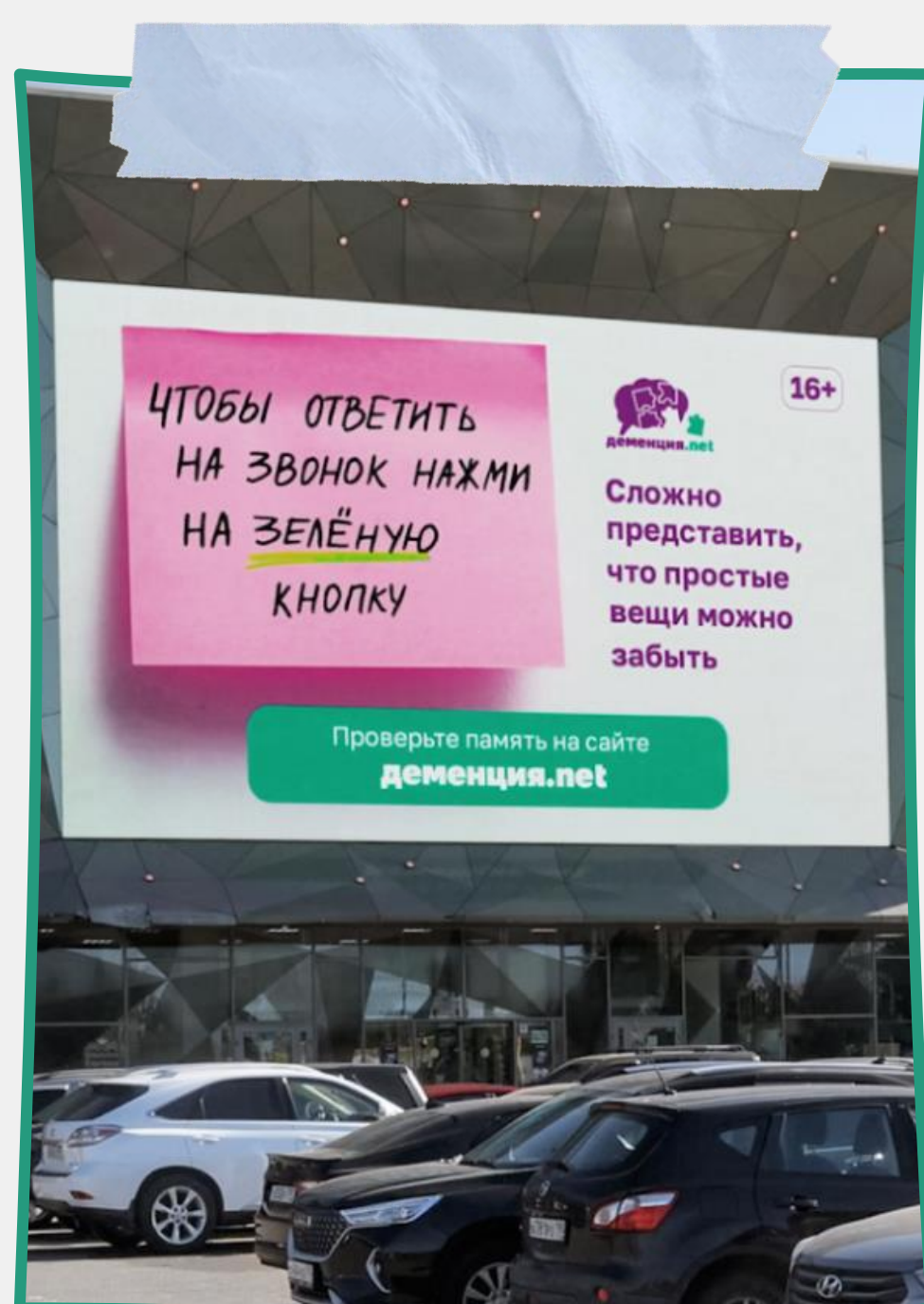
В сентября 2025 года ко Всемирному Дню борьбы с болезнью Альцгеймера мы провели охватную информационную кампанию. По всей России появились **стикеры с посланиями**, которые для обычного человека выглядят странными и очевидными. Но для людей с деменцией такие стикеры – это не страховка от забытых дел, 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!

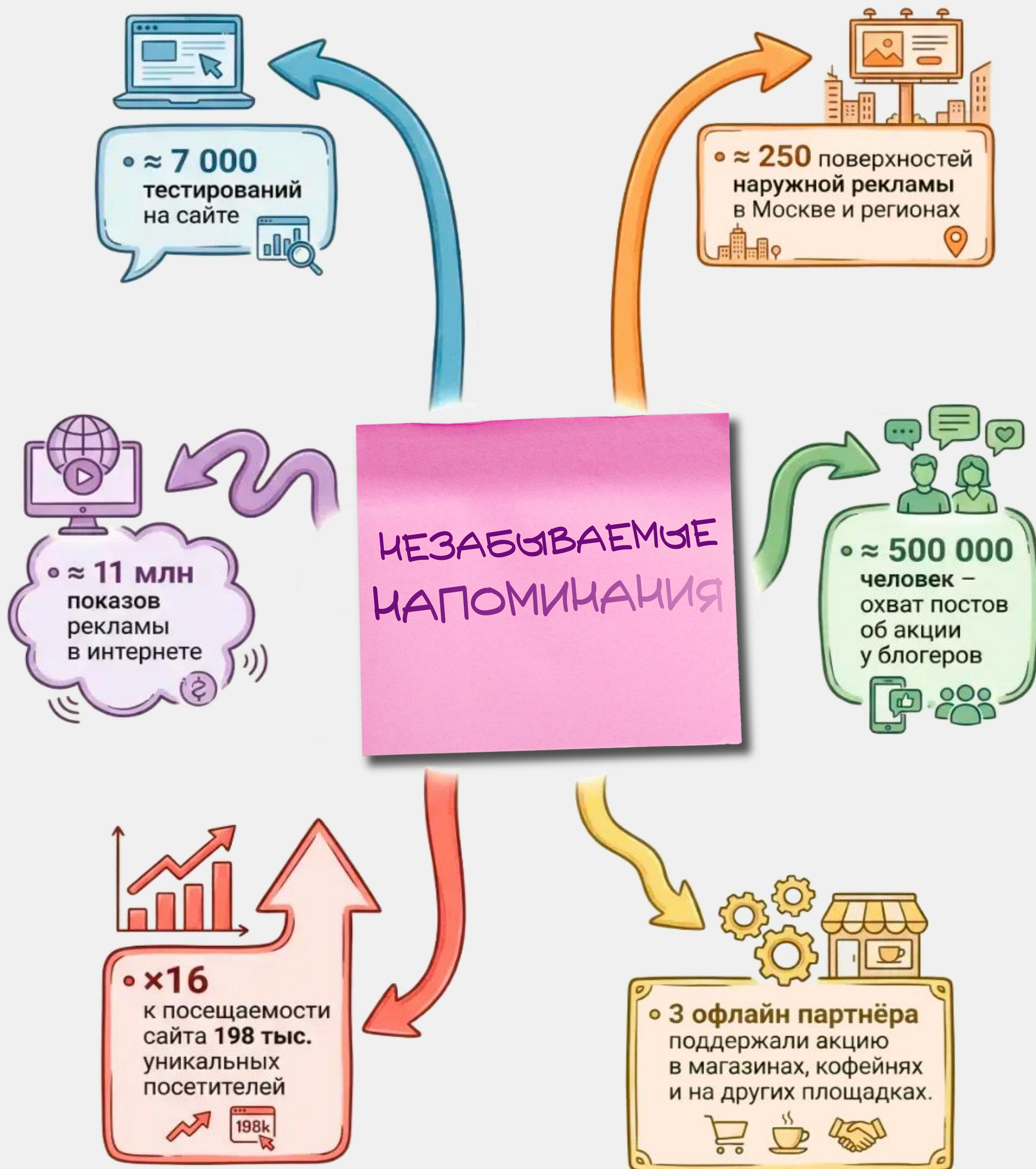
Каждый стикер – мини месседж, который можно встретить в общественных местах. Он создаёт момент осознания: в суете мы редко думаем о том, что память, внимание, мышление – хрупкие процессы, требующие заботы. А сами сюжеты на стикерах – из реальной жизни людей с деменцией.



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.



ИНФОРМИ-
РОВАНИЕ

МЕЖДУНАРОДНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

О том, какие проекты и форматы мы реализуем для увеличения осведомлённости о деменции в России, а также о других программах помощи проекта, 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:



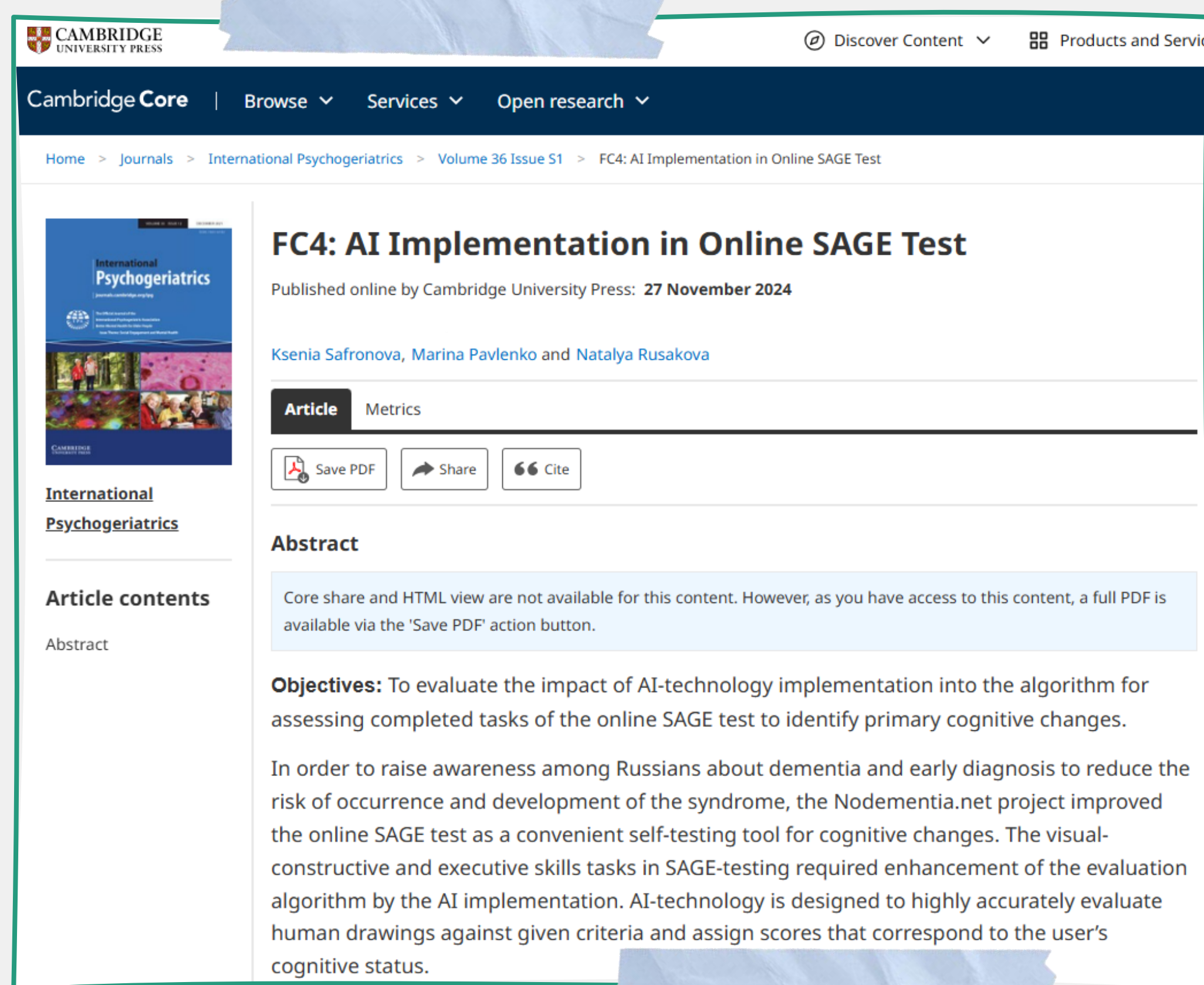
Диалог по исследованию деменции ВОЗ (Dementia Research Dialogue WHO) и Международная неделя здоровья ВОЗ



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.

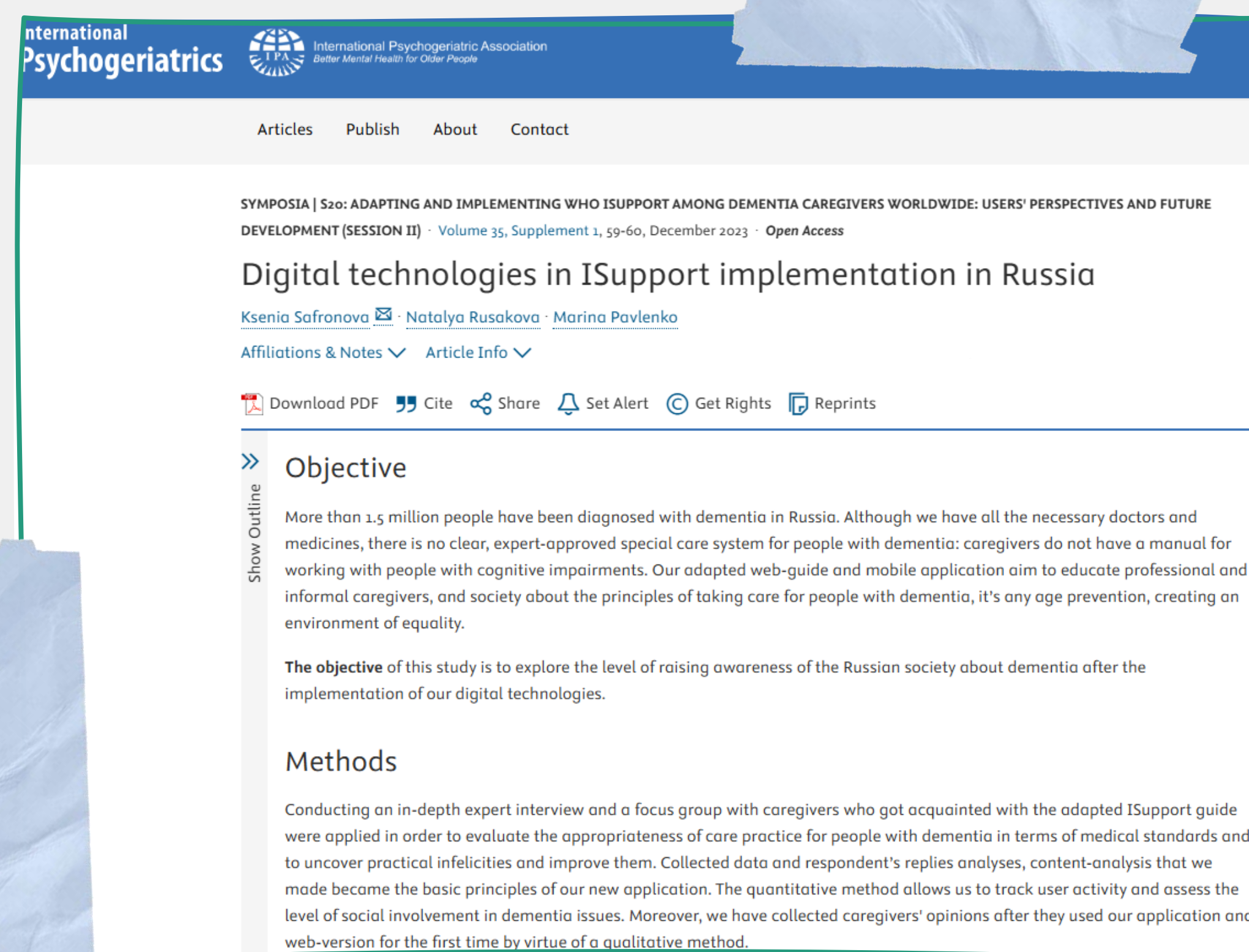


Cambridge University Press AI Implementation in Online SAGE Test

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

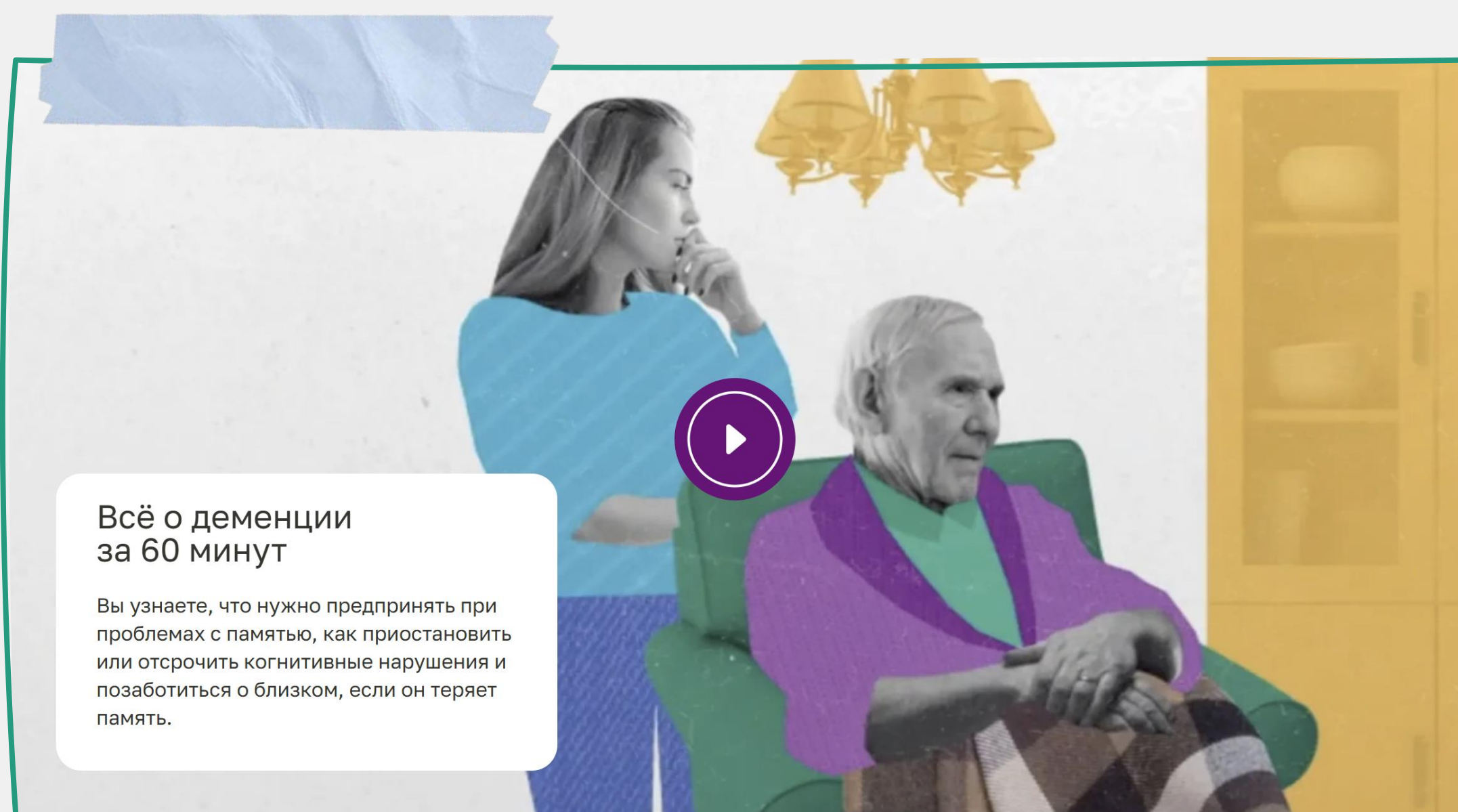
+ формирование сообщества

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.

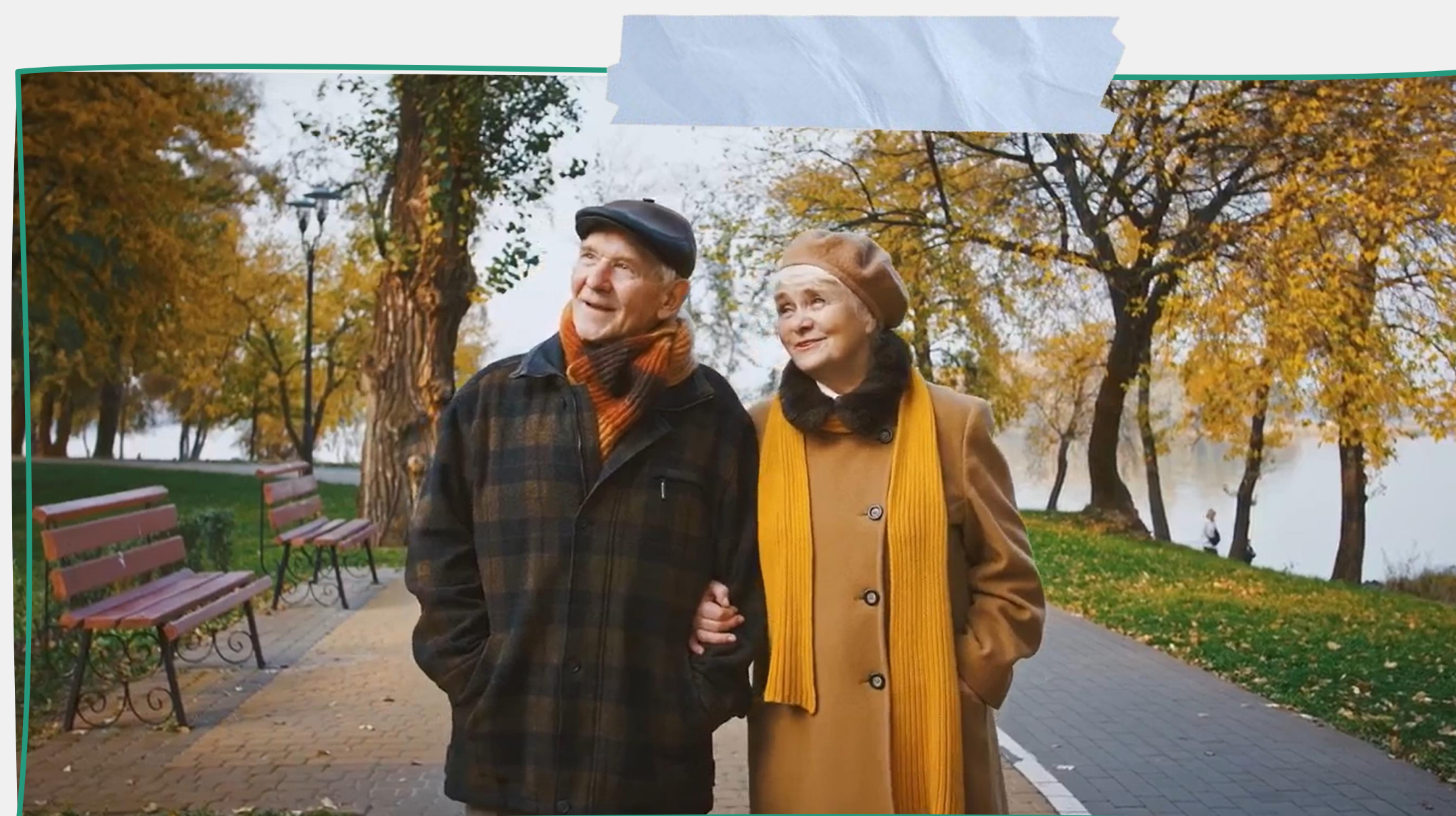
🎯 ДЛЯ КОГО ЭТИ КУРСЫ?

- **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.



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 преобразовать 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 слогов 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-(сты), 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.

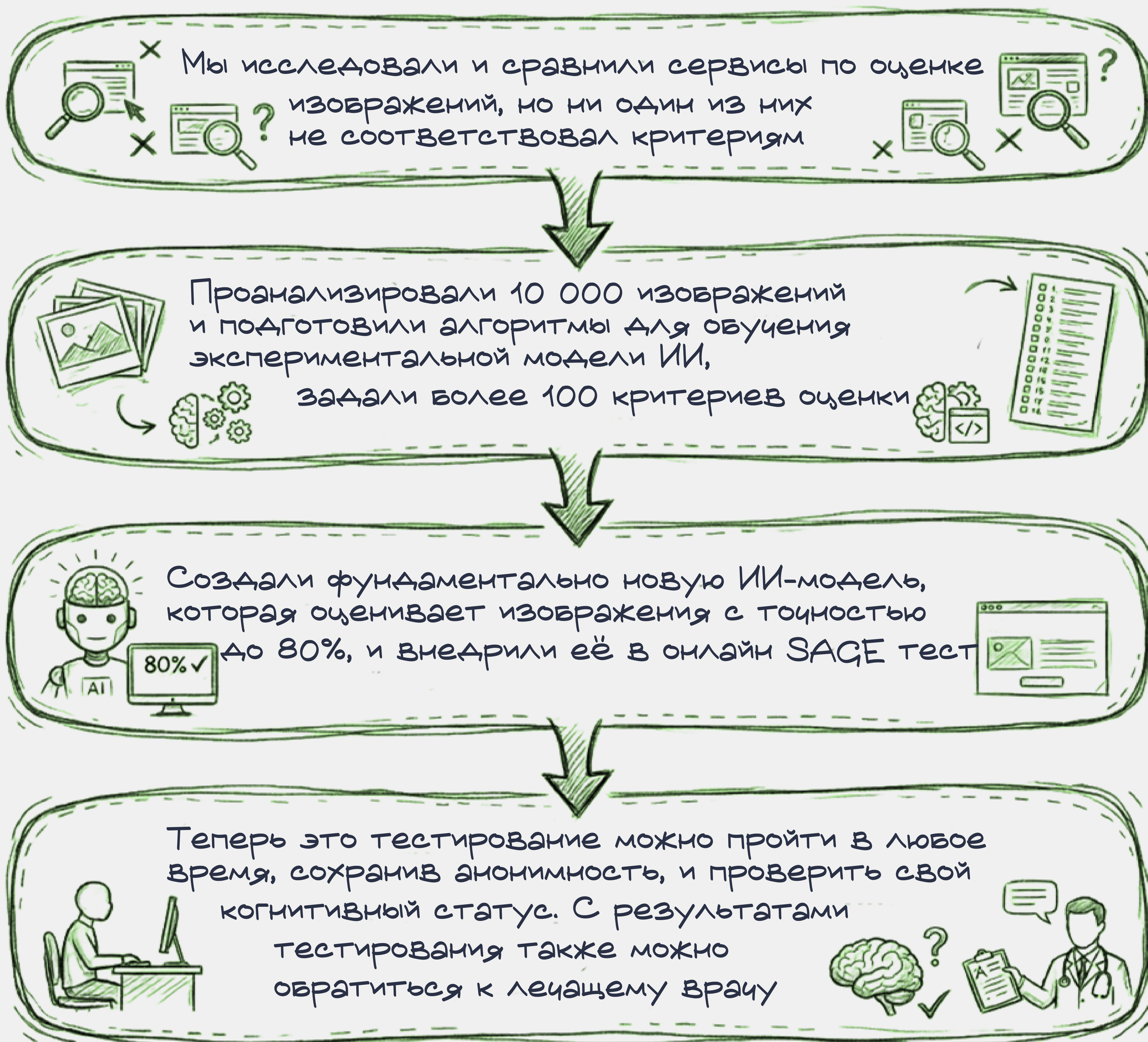
Раннее выявление даёт шанс замедлить прогрессирование хронических нейродегенеративных процессов. Чем раньше начать контролировать артериальное давление, сахар в крови, скорректировать образ жизни и добавить физическую активность, начать тренировать когнитивные функции, поддерживать социальную активность, 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.

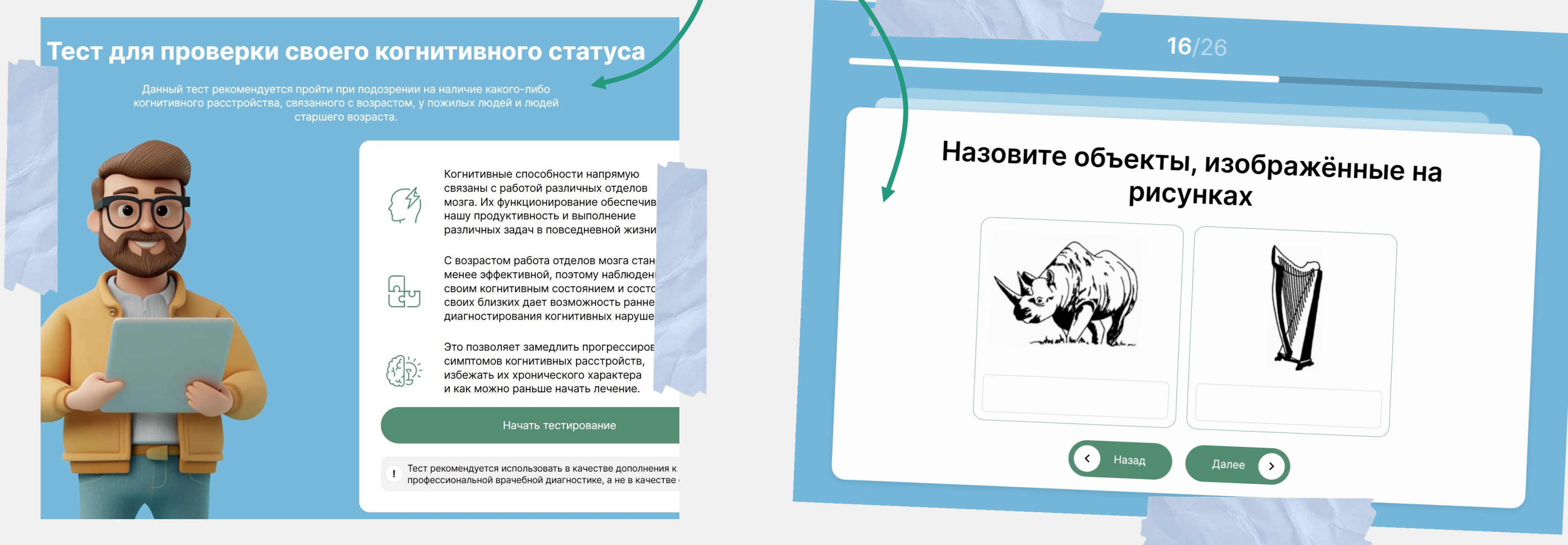


Мы рекомендуем проходить наш тест 1 раз в год, чтобы следить за своим когнитивным здоровьем и вовремя заметить изменения. И вы можете сделать это своей новой полезной привычкой и пройти тест прямо сейчас [на нашем сайте](#)

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

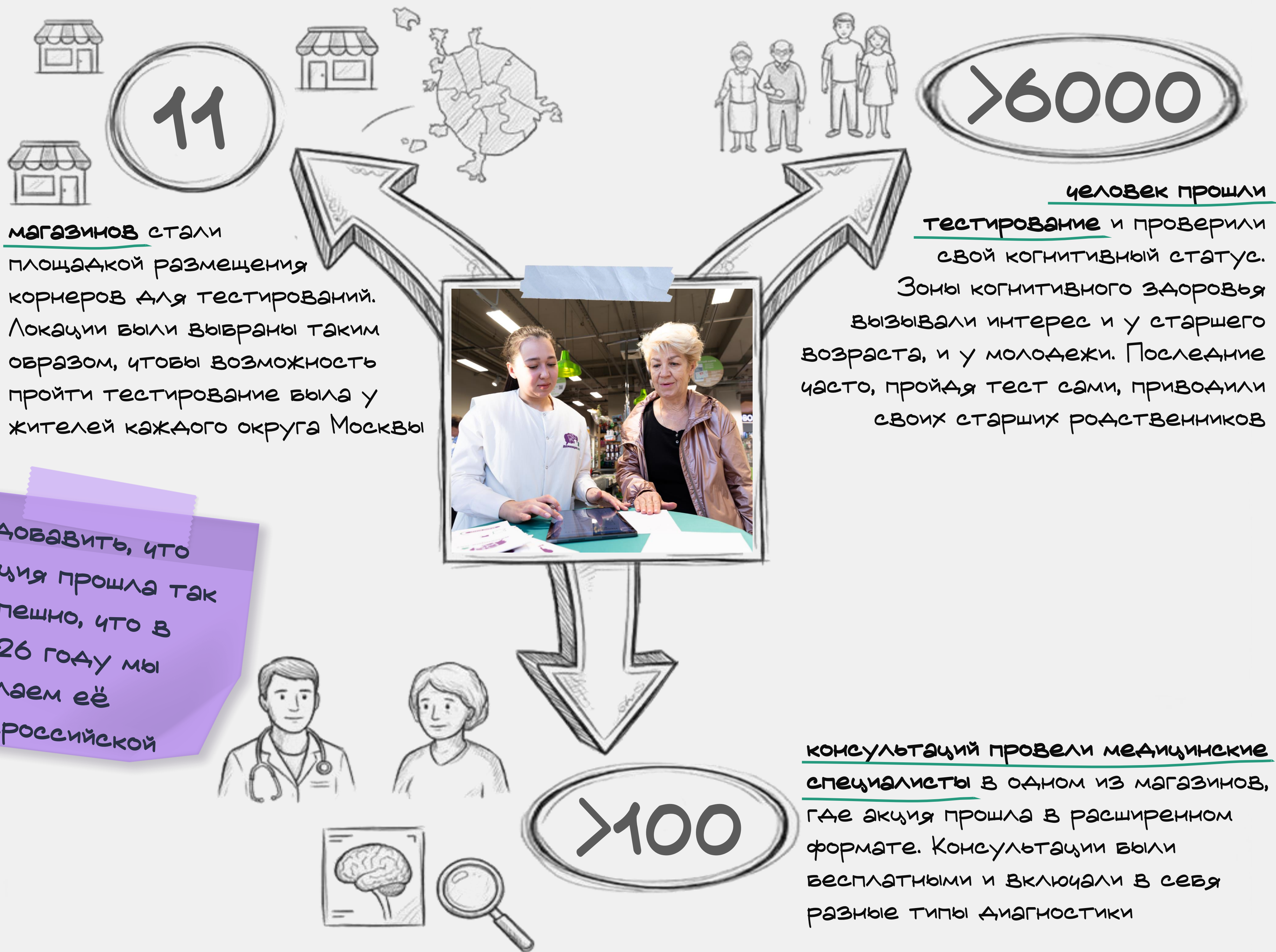
45%

результатов тестирований говорят о высокой вероятности наличия когнитивных расстройств

ДИАГНОС-
ТИКА

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 МОЛОДЁЖНОЙ 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 волонтерским корпусом Сбера стало подписание официального соглашения о сотрудничестве, что позволит нам проводить ещё больше совместных мероприятий.

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

ПРОФИЛАКТИКА



>250 волонтеров

регулярно проводят мероприятия и активности. Чтобы осуществлять профилактическую деятельность, каждый участник волонтерского 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 волонтеров проекта. Кроме того, в 2025 году проект подписал соглашение с Социальным Фондом России. На площадке их центров наши волонтеры 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



Свервankиaдa
>1000 участников



VK фeст
>85 000 участников



Зелёный марафон
>25 000 участников



ИТ-Пикник
>30 000 участников

КОРПОРАТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

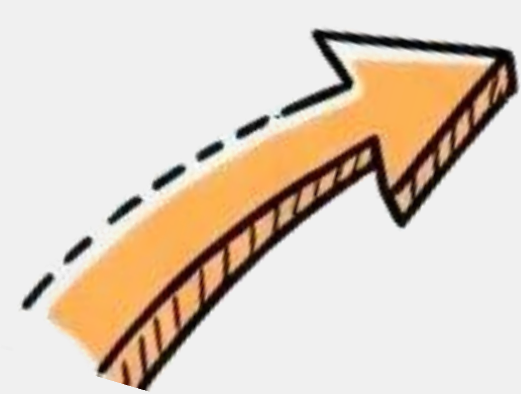
Сейчас бренды уделяют всё больше внимания здоровью сотрудников, ведь здоровый сотрудник – это счастливый сотрудник, а значит успешный бренд. Команда проекта Деменция.net разработала готовые решения для заботы о когнитивном здоровье, которые можно внедрить в корпоративную культуру – легко и эффективно,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

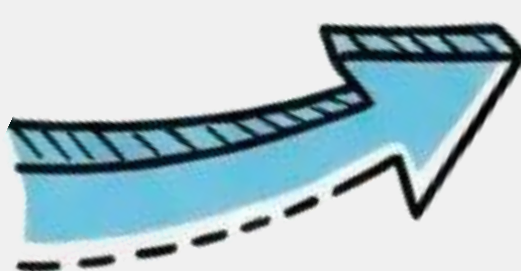
ПРОФИЛАКТИКА

ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ?



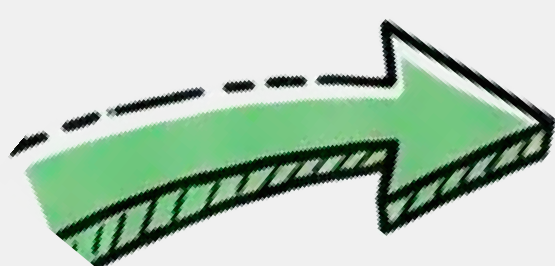
Проводим День здорового мозга в офисе (офлайн)

- 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.

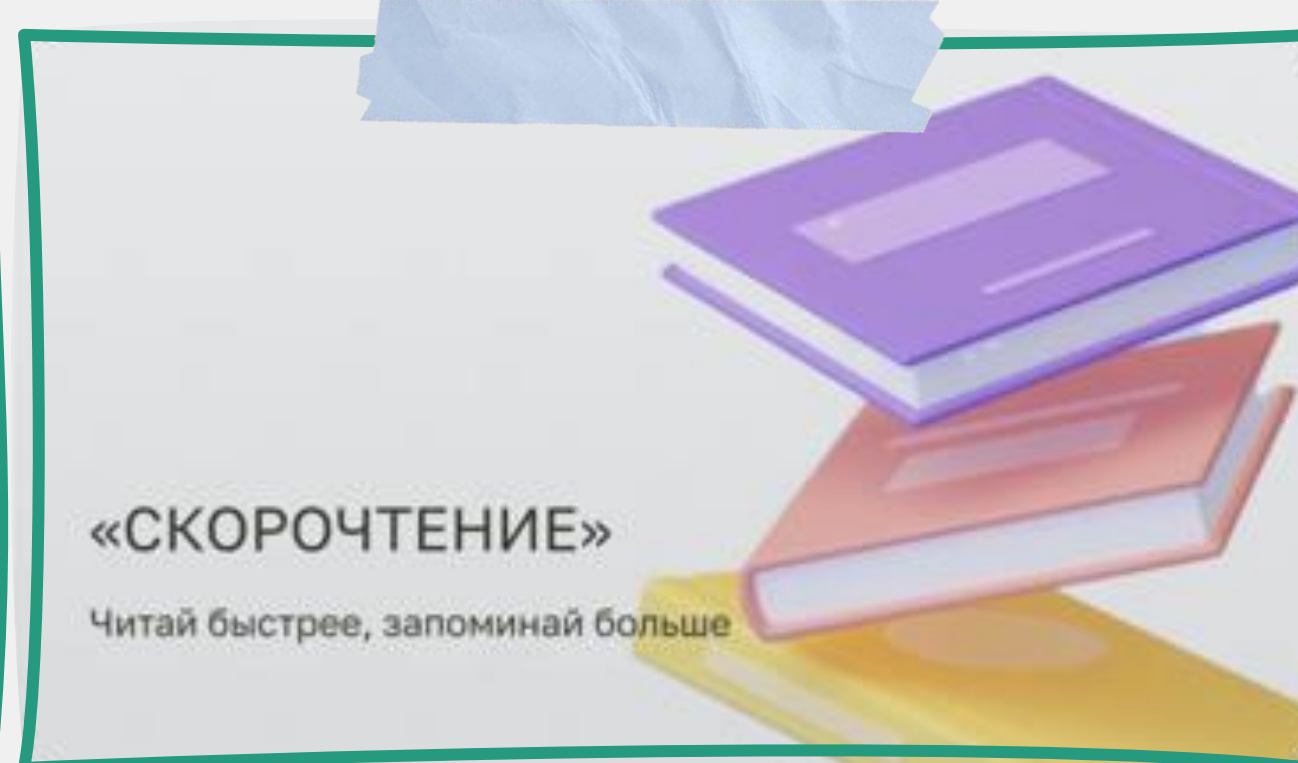
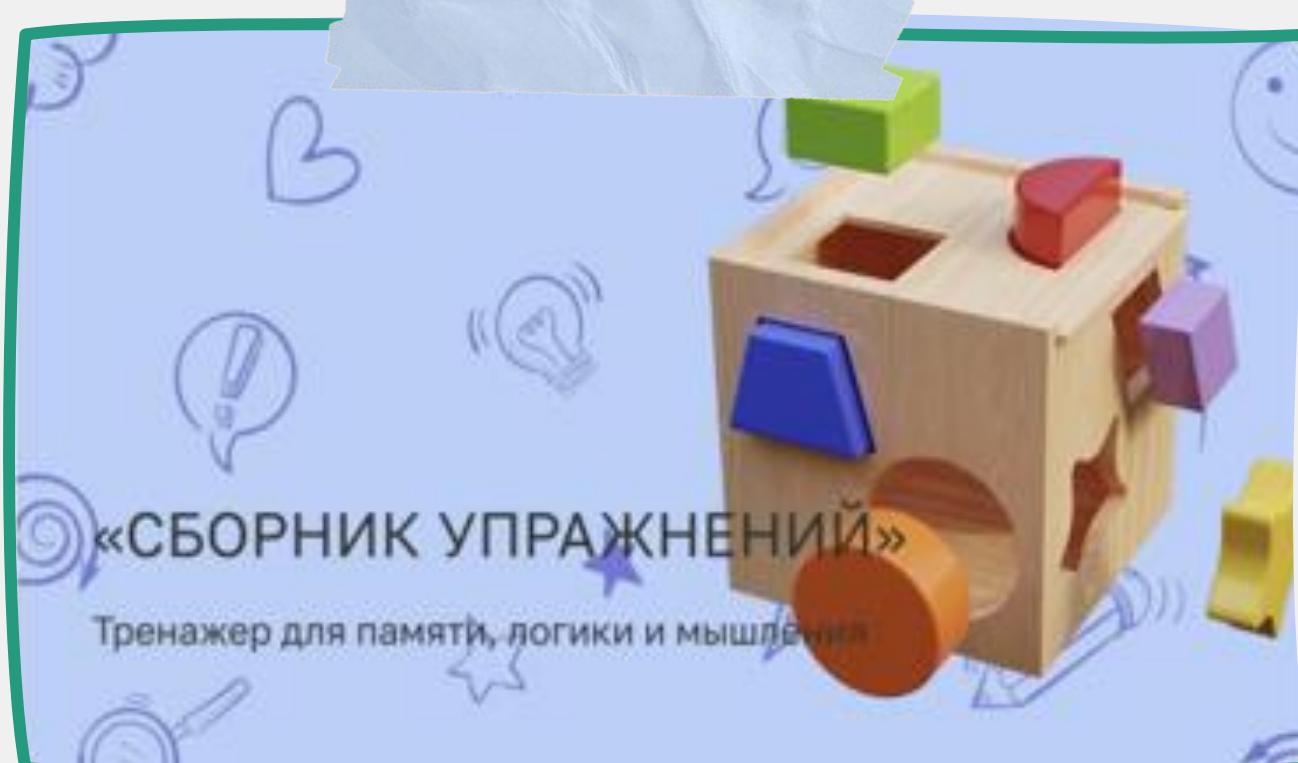
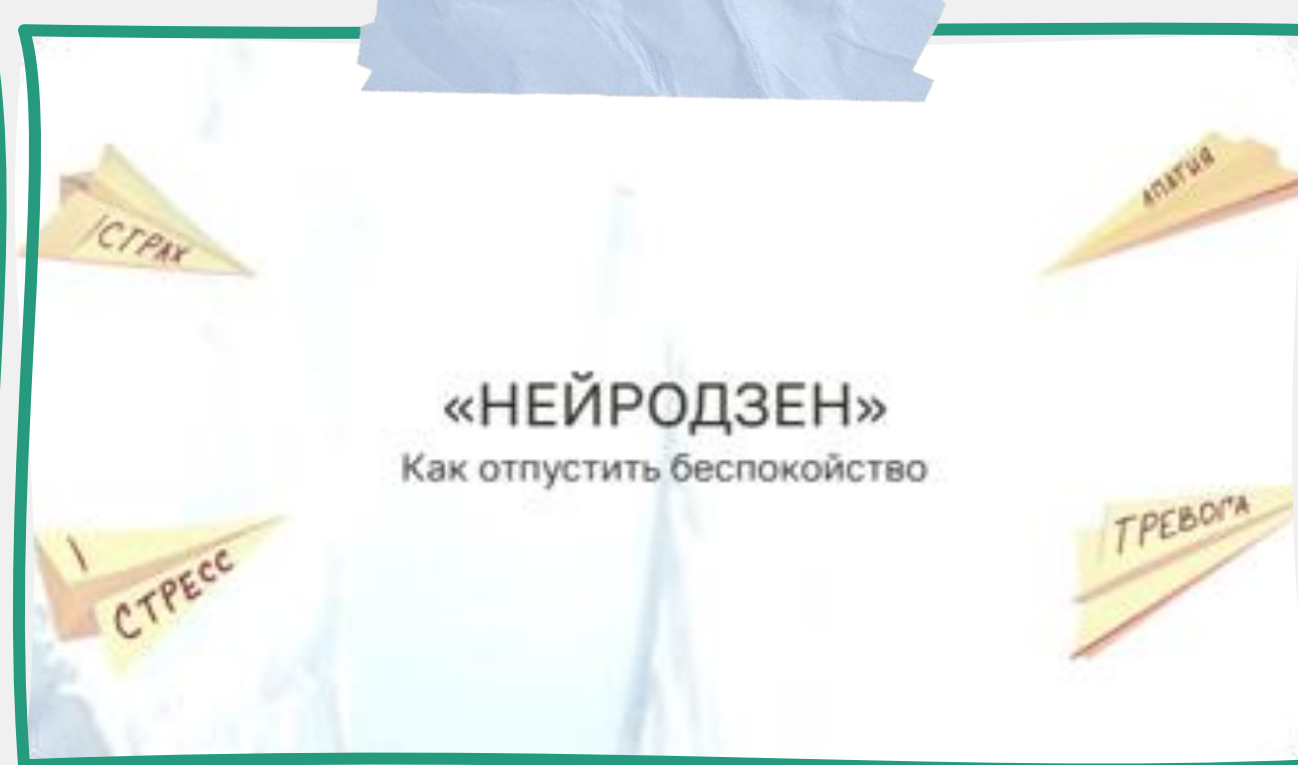
> 2000

пользователей гайдов

> 900

пользователей в 2025 году

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



Самый популярный!

ПРОФИЛАКТИКА

ЖУРНАЛ «ГОЛОВОЛОМКА»

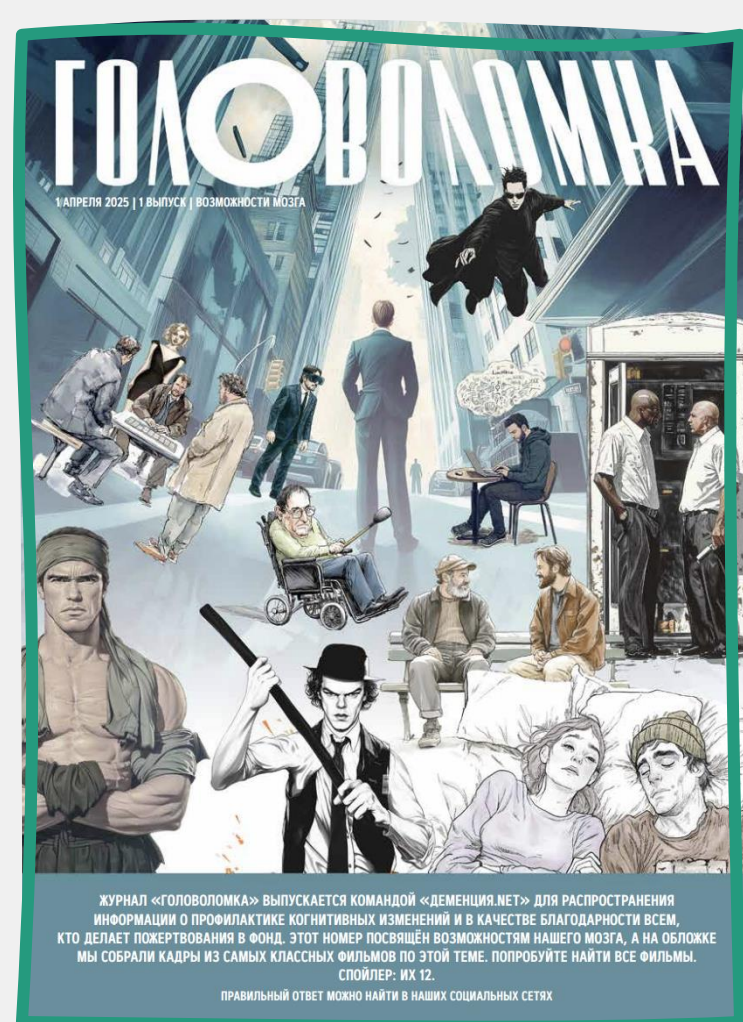
Это онлайн-издание о здоровье мозга, которое команда проекта Деменция.net выпускает каждый квартал. В «Головоломке» мы делимся проверенными методами тренировки памяти и внимания, рекомендуем сервисы, книги, фильмы, упражнения и методы приобретения новых полезных привычек ради сохранения здоровья мозга, 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.
- Нейротекa – 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

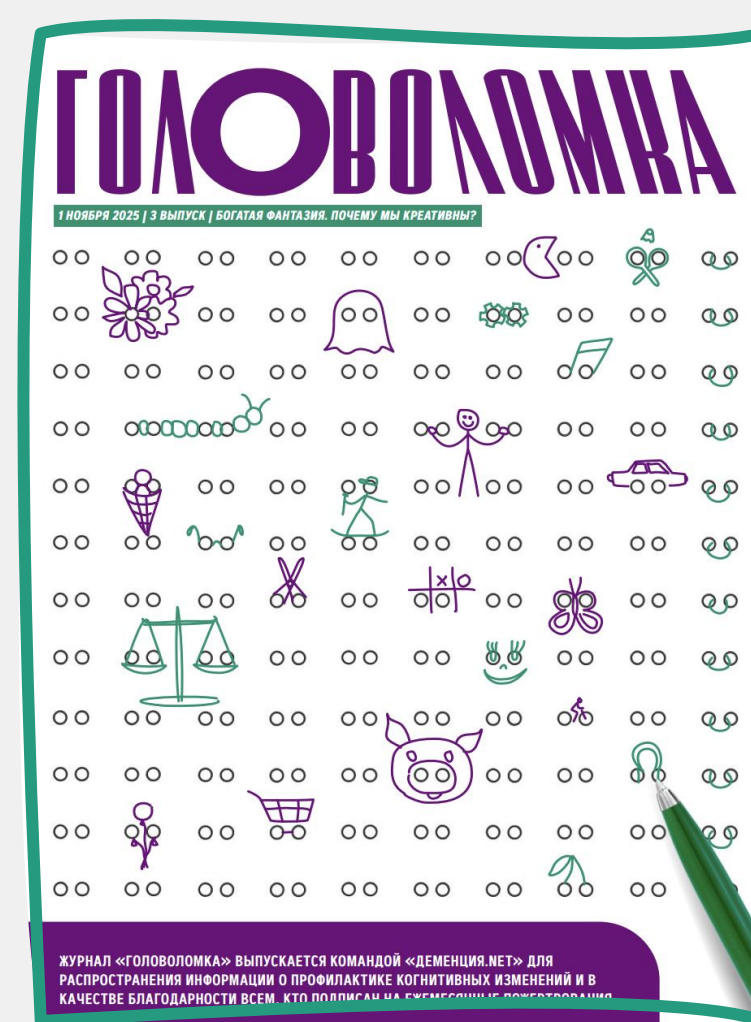
Тема каждого журнала – разная, но она неизменно связана со здоровьем мозга, просто мы смотрим на вопрос под разным углом. Журнал был выпущен в 2025 году и сейчас подписчикам доступны 4 номера:



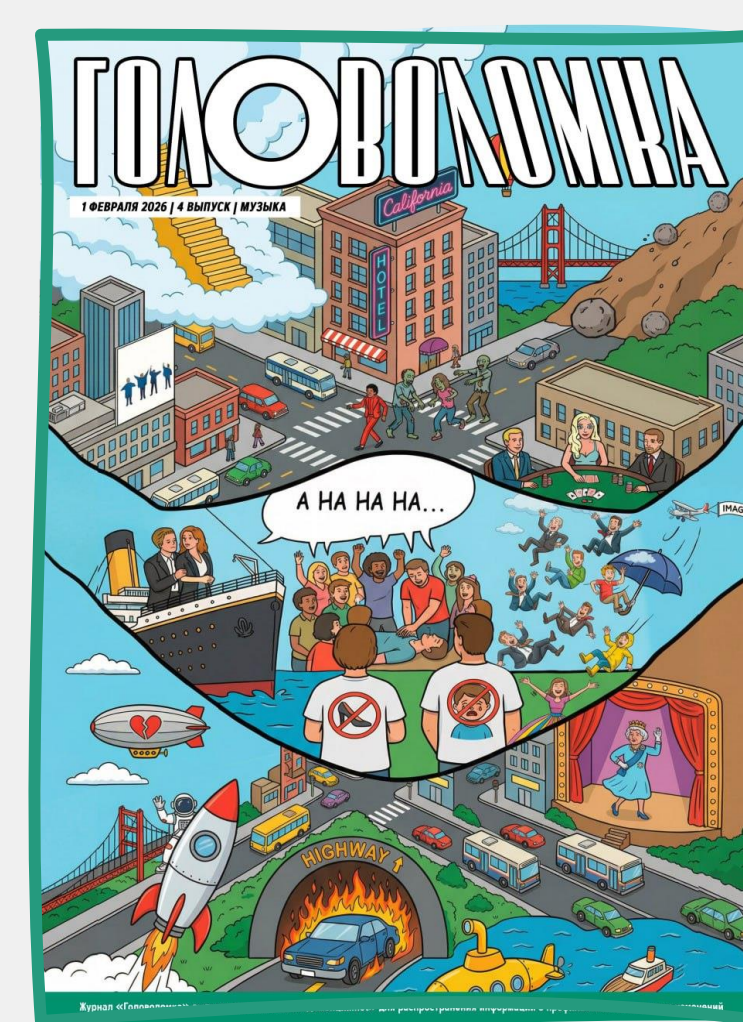
Возможности
мозга



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 УХАЖИВАЮЩИХ?



**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

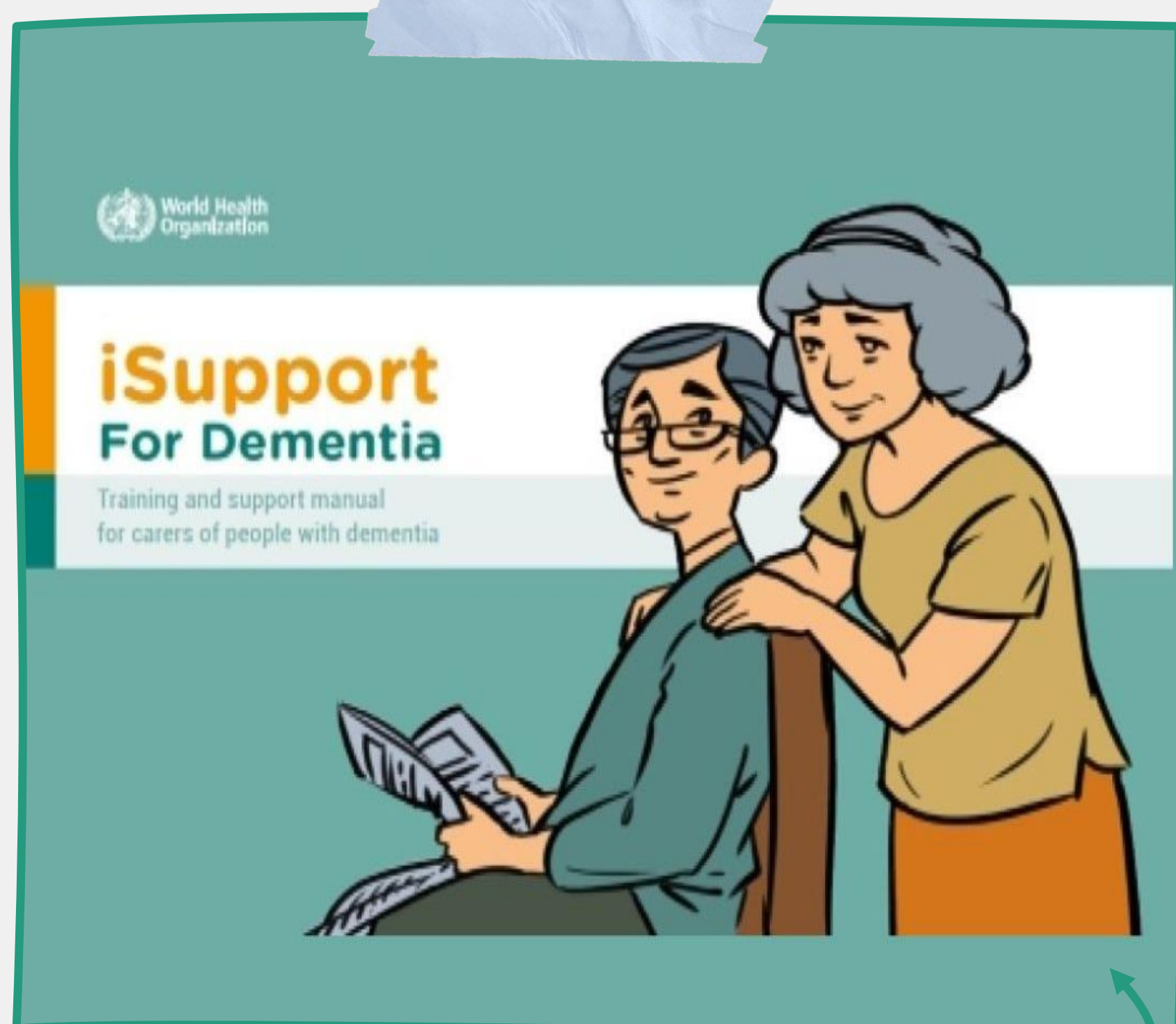
Русскоязычная версия была проверена и одобрена ВОЗ – это признание нашей экспертизы и работы в рамках проекта Деменция.net на мировом уровне!

> 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.

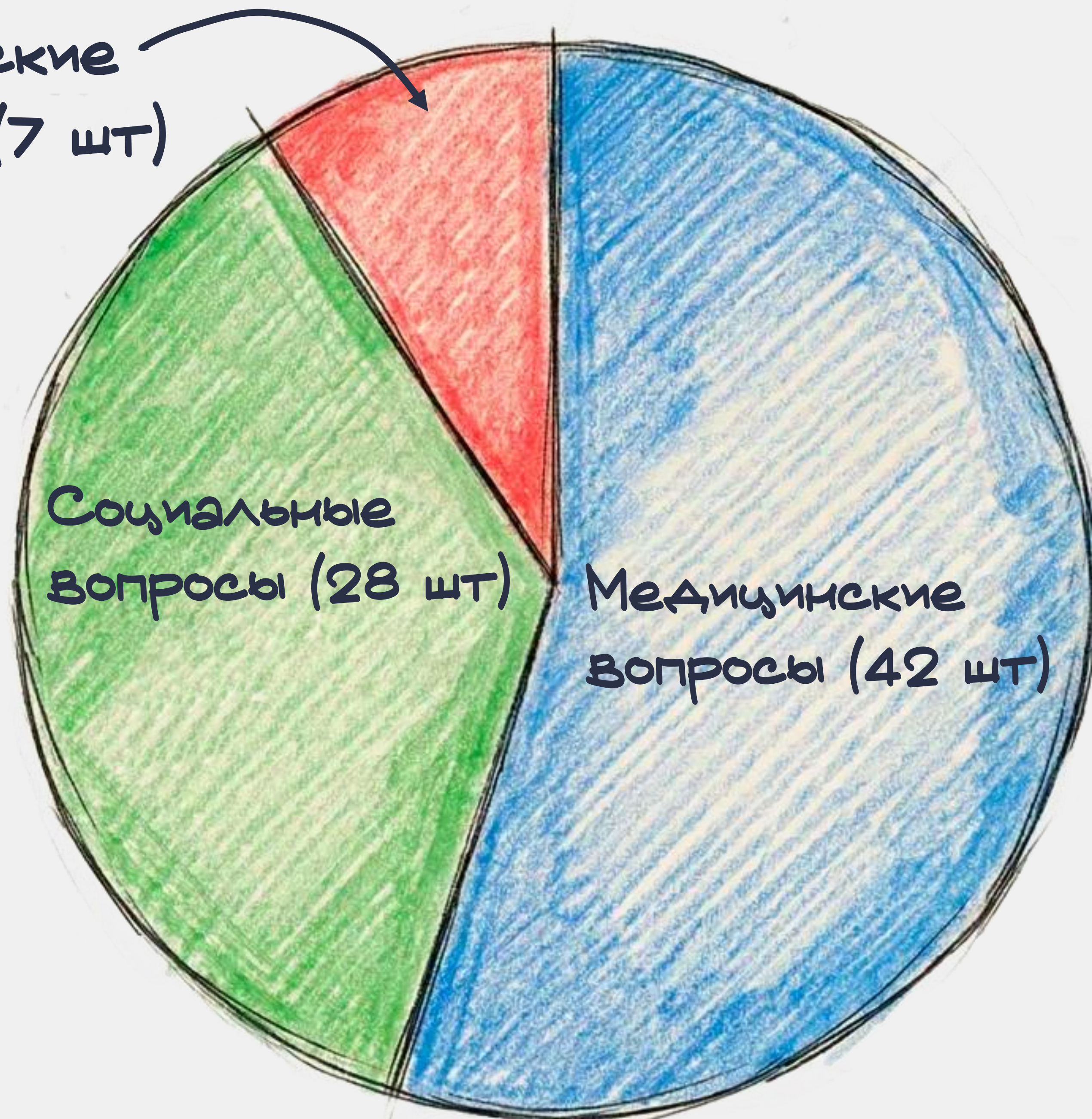
В 2025 году мы обработали 77 обращений пользователей

Разбивка по темам вопросов

Юридические
вопросы (7 шт)

Социальные
вопросы (28 шт)

Медицинские
вопросы (42 шт)



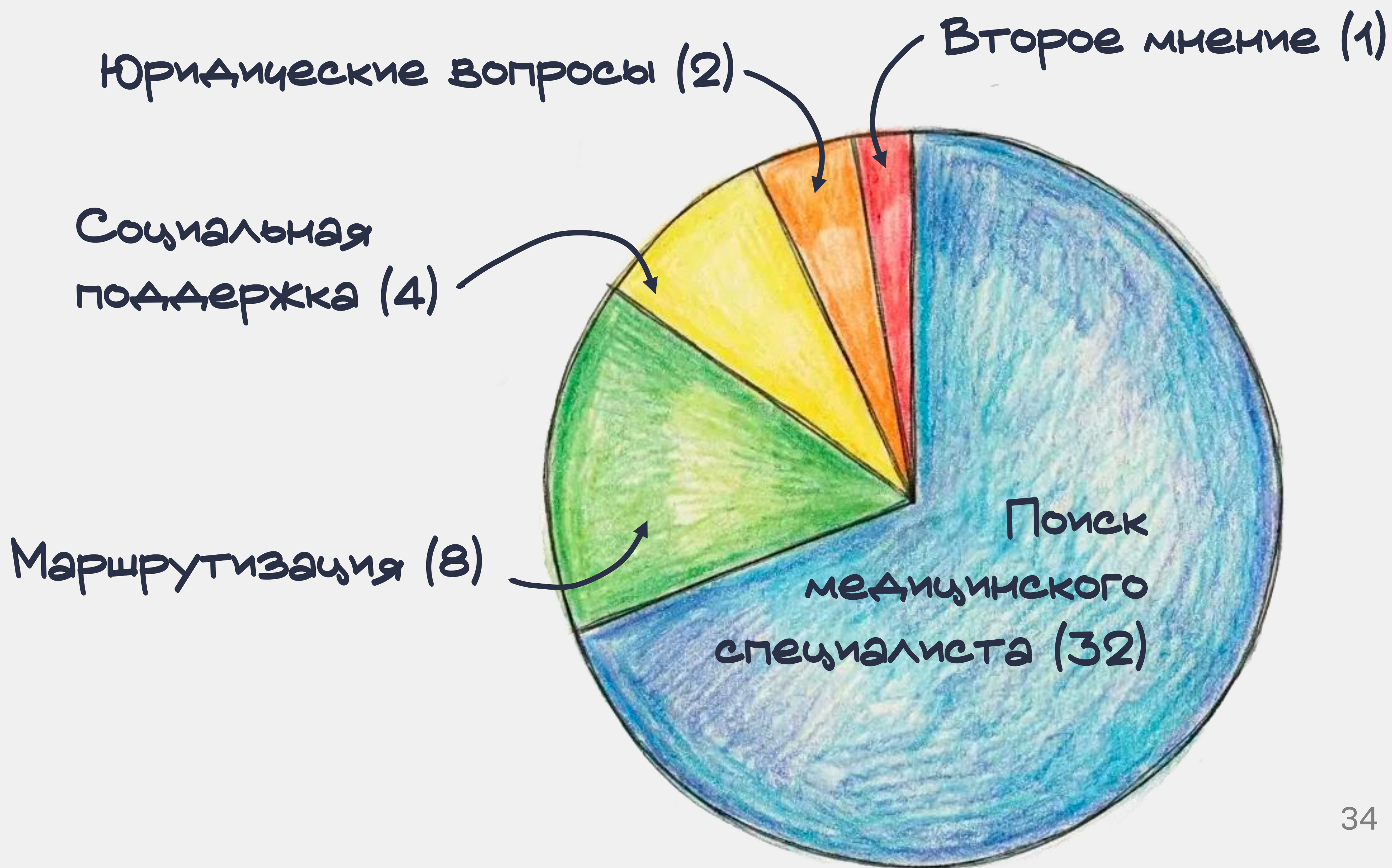
СЕРВИС «МЕДДРУГ»

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



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:

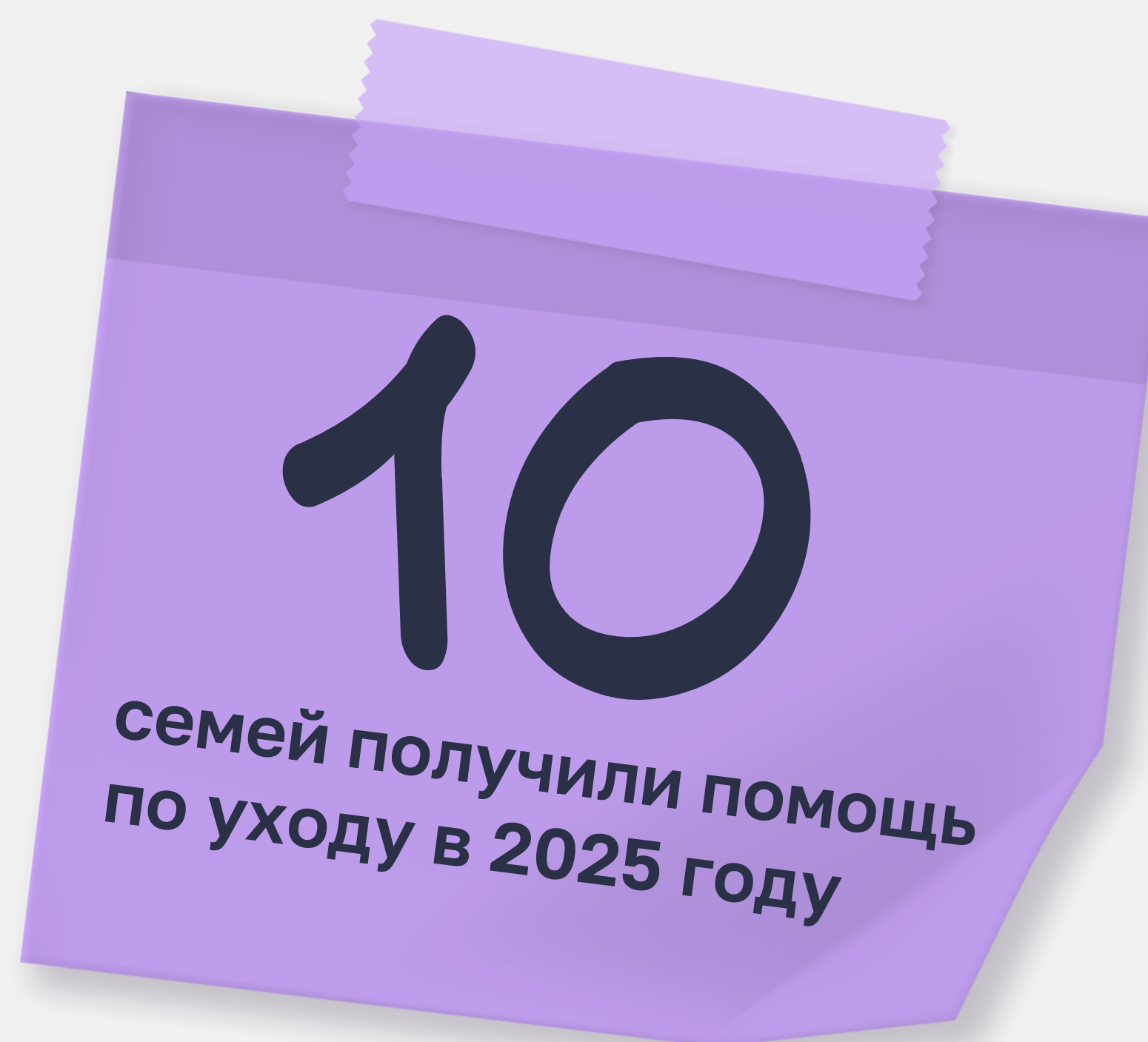
- **Партнер по уходу**: профессиональная сиделка с опытом на время подменяет родственника, заботится о подопечном
- **Реабилитация**: размещение в специализированном медицинском учреждении для прохождения курса комплексной реабилитации
- **Психологическая поддержка**: предоставляем психологическую поддержку 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.



8

подопечных были
направлены на курсы
реабилитации

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-волонтёр 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.

Эта семья получила партнёра по уходу

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!

11:11

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

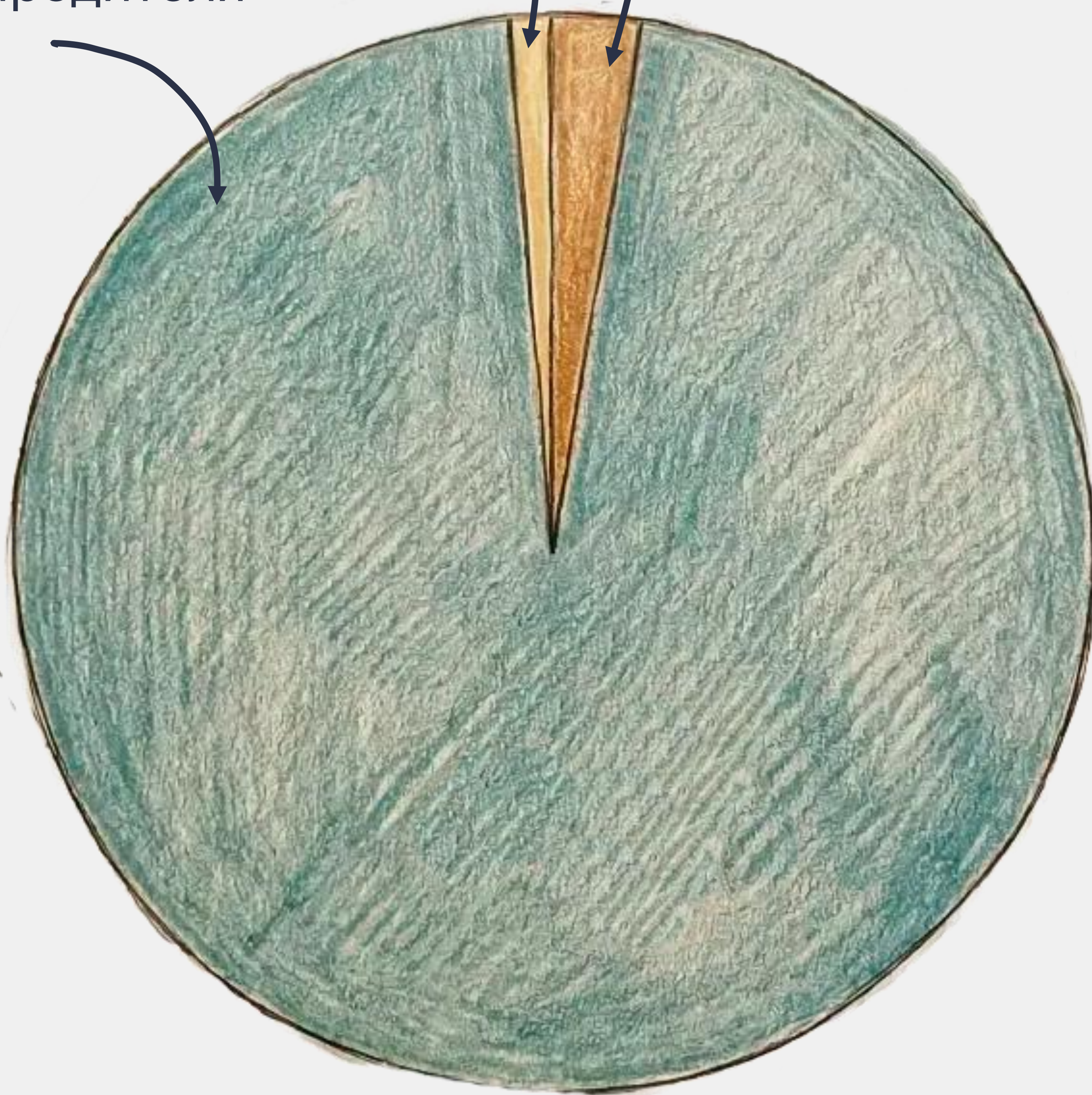
ФИНАНСОВЫЙ ОТЧЁТ

Поступления 2025: 71 194 000 ₹

Доходы от деятельности АНО
1 683 000 ₹

Пожертвования физических лиц
864 000 ₹

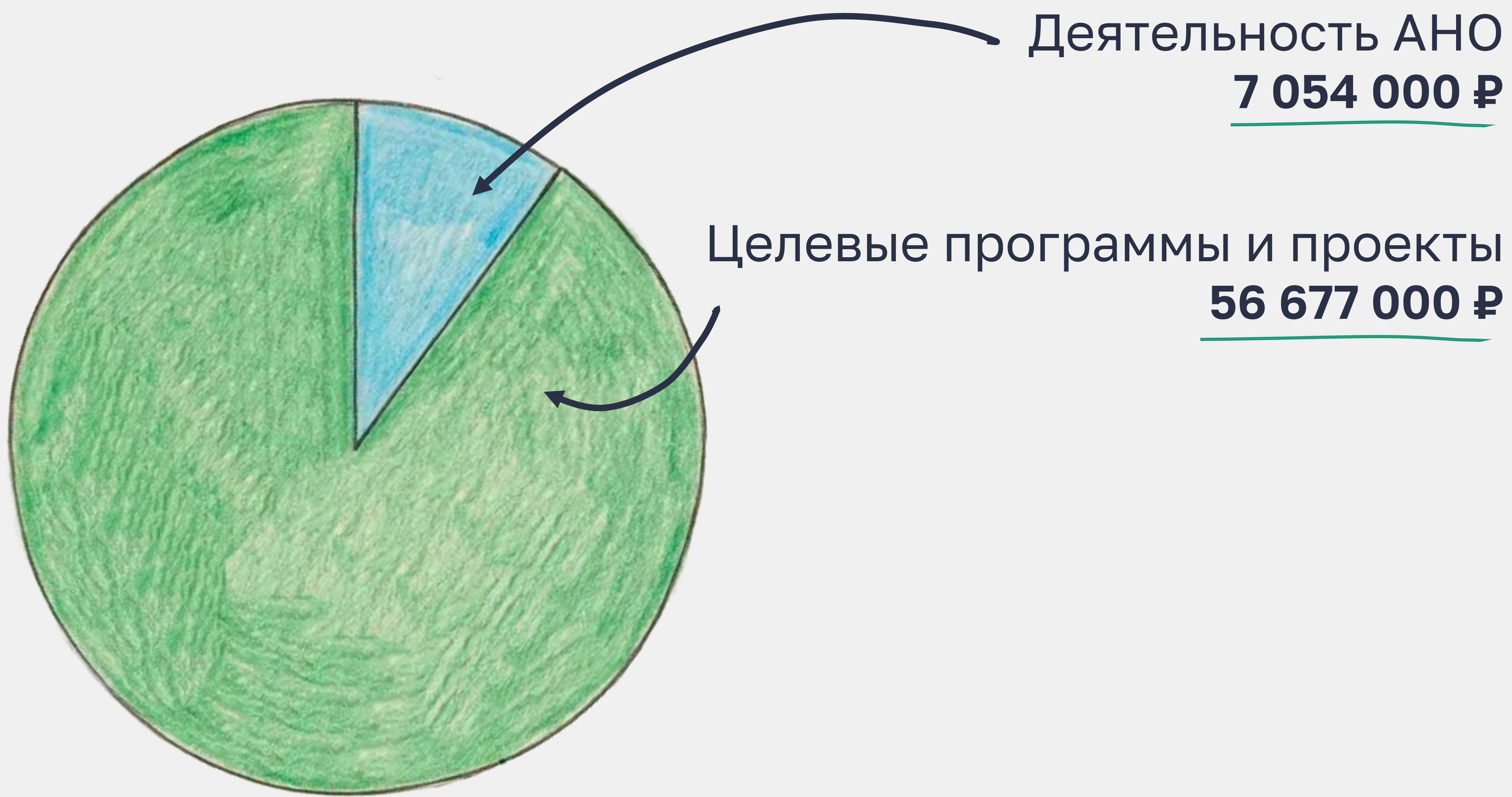
Гранты, взносы учредителя
и пожертвования
российских НКО
68 647 000 ₹



ФИНАНСЫ

ФИНАНСОВЫЙ ОТЧЁТ

Расходы 2025: 63 731 000 ₺



Целевые программы и проекты:

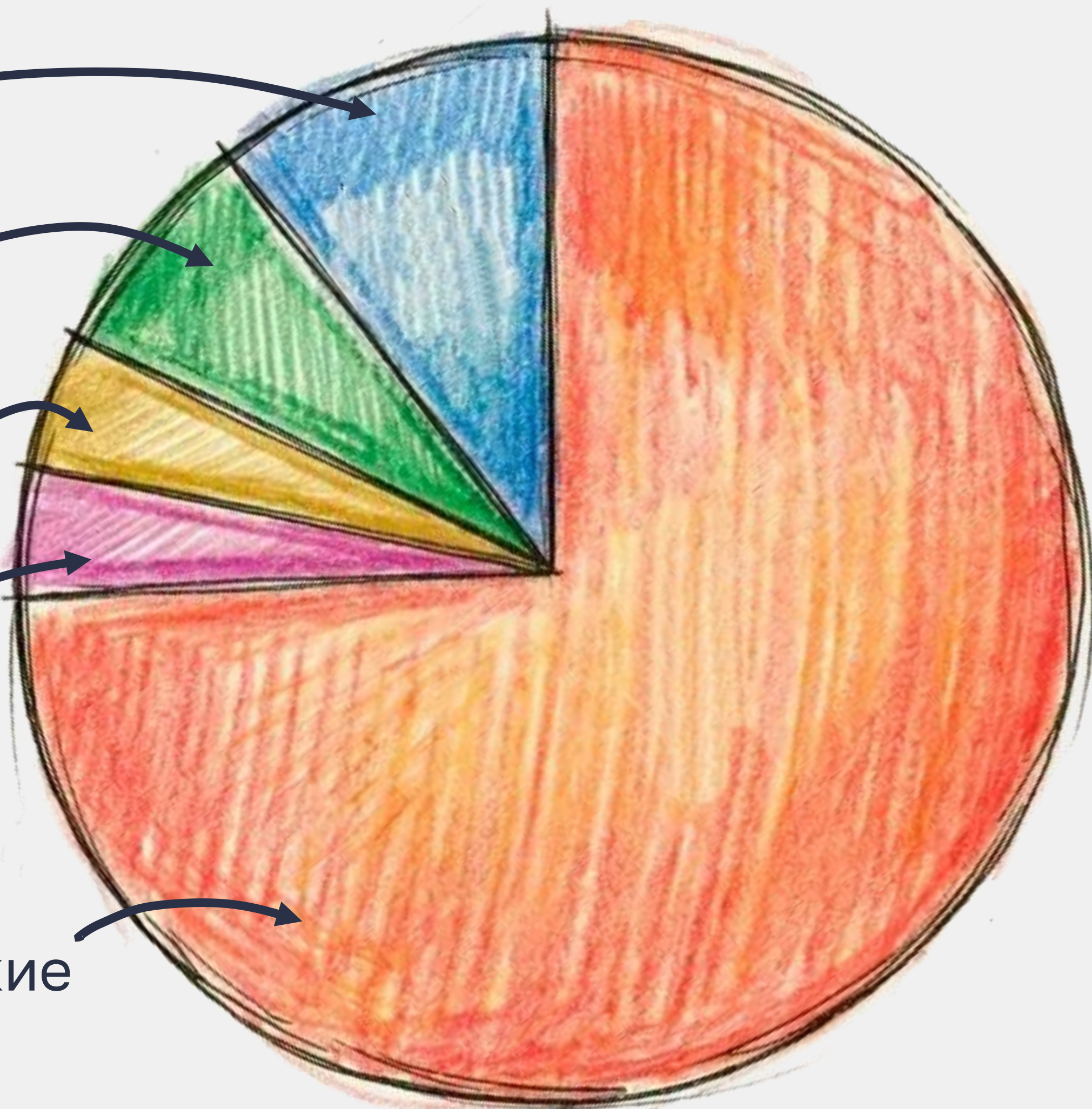
Благотворительные проекты
5 260 000 ₺

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»



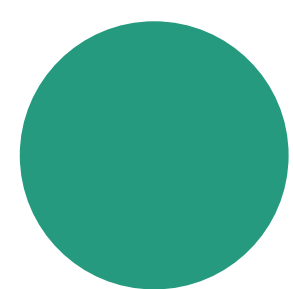
**СЕРЕБРЯНЫЙ
ЛУЧНИК**

Дипломант номинации «Комплексные коммуникационные проекты»

**silver
mercury**

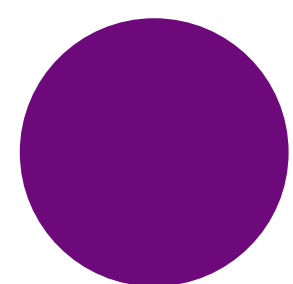
Лауреат номинации
«Лучшая креативная кампания»

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



РИФ 2025

Панельная дискуссия «Социальные проекты в цифре»



Саммит развития РАЭК

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



СБЕР
ЗДОРОВЬЕ

ntvs

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:

1. Обложка отчёта
2. События, которые произошли в 2025 году
3. Проекты, которые мы реализовали
4. Мероприятия, которые мы провели
5. Итоги года
6. Благодарности
7. Фотографии
8. Видеоотчёты
9. Отзывы
10. Контакты
11. Информация о нас

