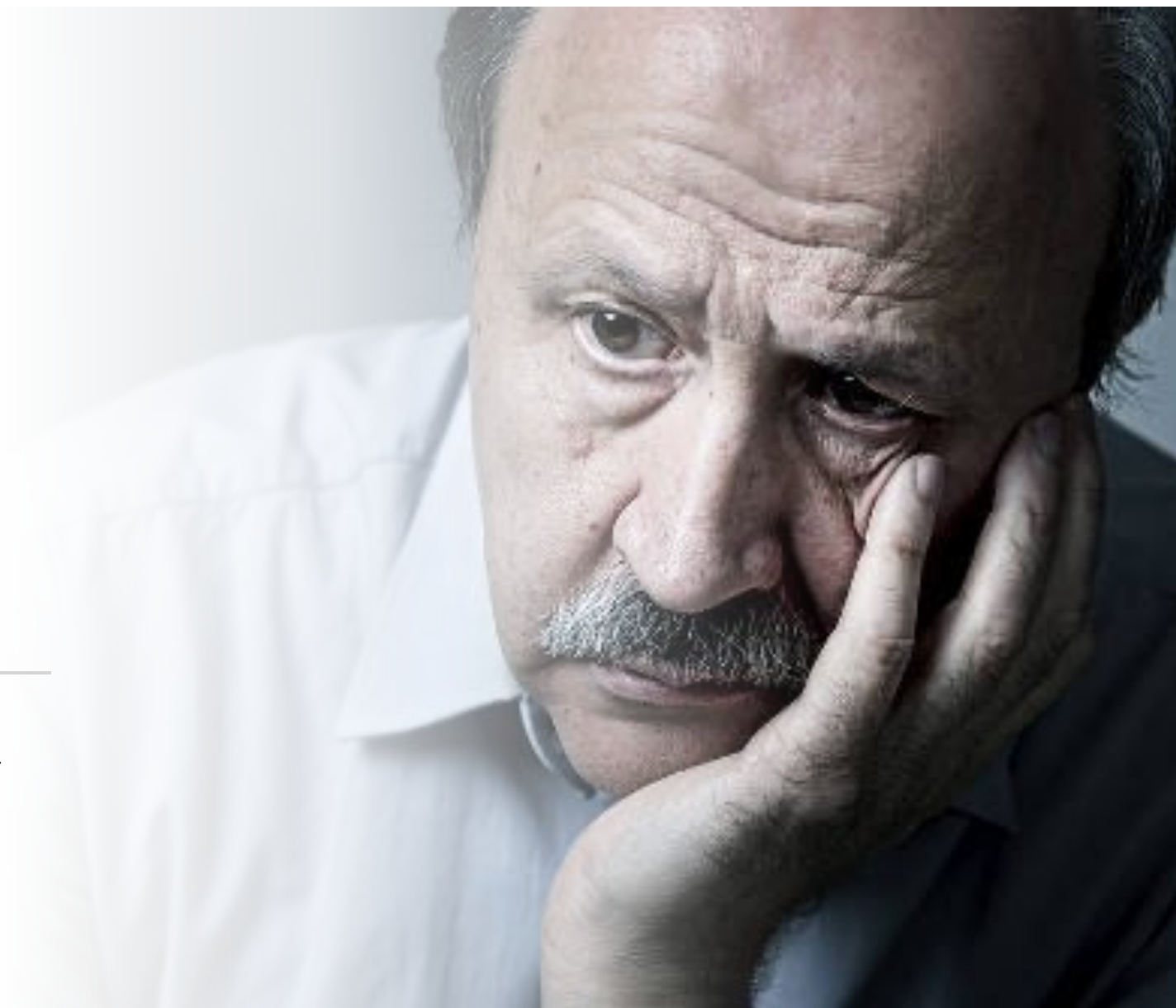




Porady dla opiekunów

Jak właściwie opiekować się osobą
starszą cierpiącą na chorobę
otępienną





Samodzielność i aktywność seniora

- Tak długo jak stan osoby starszej cierpiącej na Aizheimera na to pozwala, angażuj ją w życie rodzinne, zachęcaj do wykonywania czynności dnia codziennego.
- Ważne jest to, by osoba dotknięta tą chorobą była jak najdłużej stymulowana do samodzielności – spożywanie posiłków, dbałość o higienę, ubieranie.

Jak porozumiewać się z chorym?

- Ważna jest cierpliwość, wyrozumiałość ze strony opiekuna względem osoby starszej (wszelkiego rodzaju rozdrażnienie i nerwowość opiekuna wpłyną negatywnie na osobę starszą – może ona się przestraszyć, zdenerwować, czasami zachowywać się agresywnie i nie wykonywać poleceń).
- Podczas rozmowy z chorym pamiętaj o spokojnym tonie głosu, najlepiej używać półgłosu (osoba starsza może nie do końca rozumieć sens słów, ale na pewno prawidłowo odczyta ton głosu opiekuna).
- Pytania najlepiej jest tak formułować, by podopieczny mógł odpowiedzieć „tak”, lub „nie”. Należy więc spytać „czy miałabyś ochotę na jabłko?”, a nie „co byś zjadła”.
- Jeżeli wydajemy polecenie, należy je kilka razy powtórzyć. Zdania powinny być proste, krótkie i jasne. Zamiast mówić: „włóż buty, potem czapkę i szalik”, lepiej powiedzieć „włóż buty”, powtórzyć spokojnie półgłosem, w razie potrzeby pomóc, dopiero potem należy wydać kolejne polecenie.
- Warto jest rozmieścić w pomieszczeniach przebywania chorego napisy czy rysunki, symbole, które ułatwią mu poruszanie się i orientację w terenie np. instrukcje przypominające zakręcanie kranu, czy gazu, wyłączanie żelazka. Na pojemnikach z herbatą, cukrem, solą warto przykleić naklejki z dużymi literami, z napisami, na tablicach można umieścić ważne informacje, jak: numery telefonów.



- Starajmy się nie okazywać zniecierpliwienia. Jeżeli komunikacja z chorym jest utrudniona – pamiętajmy: **CHORY NIE ROBI NIC ZŁOŚLIWIE.**
- Więcej osiągniemy uśmiechem, czułym gestem, poczuciem humoru. Serdeczny, cierpliwy i ciepły stosunek da na pewno dobre efekty.
- Gdy chory zaczyna być agresywny, starajmy się odwrócić jego uwagę , zmienić temat, lub wyjść do innego pomieszczenia i tam zająć chorego czymś innym (zbawienna może okazać się muzyka, taniec, lub przytulenie podopiecznego). Gdy chory zbyt często bywa agresywny, należy zgłosić to lekarzowi,
- **NIGDY NIE NALEŻY TRAKTOWAĆ CHOREGO JAK DZIECKO!**



CIERPLIWOŚĆ OPIEKUNA

Jak dbać o higienę chorego?

- Należy dbać, by osoba miała umyte włosy, schludnie ostrzyżone (można chodzić regularnie z podopiecznym do zakładu fryzjerskiego, lub wołać fryzjera do domu). Niekiedy niezbędna w wykonaniu czynności mycia włosów jest obecność drugiej osoby.
- Dobrze jest nie rezygnować z wcześniejszych nawyków podopiecznego, takich jak: typ fryzury, makijaż, pomalowane paznokcie, golenie)
- Mycie chorego – dobrze jest, gdy można umyć osobę raz dziennie pod prysznicem, a przynajmniej raz na jakiś czas wykąpać w wannie. Można też używać miednicy. Opiekun powinien pomóc osobie rozebrać się i wejść do wanny, lub pod prysznic. Należy zadbać, by dobrze namydlić osobę, a potem spłukać. W miarę możliwości robić to szybko, lub jeśli potrzeba poprosić inną osobę o pomoc. Do mycia możemy stosować krzeselka, uchwyty, mocowane poręcze, specjalnie dostosowane umywalki dla osób starszych. Można też zorganizować mycie poza łazienką (jeśli chory ma uprzedzenie do pomieszczeń sanitarnych), np. w pokoju, gdzie umieścimy miednicę. Podopieczny może oglądać np. telewizję, a opiekun rozmawiając z nim dyskretnie myje osobę. Odciągniemy w ten sposób uwagę osoby starszej od czynności mycia, których najprawdopodobniej nie lubi.



SŁUCH, WZROK, PAZNOKCIE I UZĘBIENIE

- Jeżeli chory ma problemy ze słuchem, warto zadbać, by miał odpowiedni aparat słuchowy i używał go tak długo jak się da. Wysokość i ton dźwięku jest bardzo ważny. Podopieczny, który nie słyszy co się do niego mówi, może „zamknąć się w sobie, w swoim świecie” i wpaść w gorsze otępienie.
- Jeżeli chory ma problem ze wzrokiem, należy zadbać o to by miał odpowiednie okulary. Gdy źle widzi może u niego nasilić się lęk i pojawić się mogą omamy wzrokowe.
- Bardzo ważny jest stan uzębienia chorego. Utrzymywanie zębów w czystości umożliwia uniknięcie wielu chorób, powodowanych przez chore zęby, czy dziąsła. Prawidłowe przeżuwanie pokarmów pozwala uniknąć między innymi problemów gastrycznych. Należy regularnie odwiedzać dentystę, tak długo, jak to będzie możliwe.
- Jeżeli podopieczny używa protezy, trzeba uważać, by jej nie uszkodził. Konieczne jest dopilnowanie, by zakładał i zdejmował ją przy opiece. Opiekun musi ją każdorazowo oczyścić używając specjalnej szczoteczki i płynu do mycia protez.
- Dbalność o paznokcie rąk i nóg osób starszych jest bardzo ważna – nie można dopuścić do wrastania paznokci, gdyż skutkuje to bólem, a tym samym podopieczny będzie unikał zakładania obuwia i chodzenia.
- W ciągu dnia warto jest proponować podopiecznemu korzystanie z toalety - unikniemy w ten sposób pojawiania się uczucia niepokoju związanego z przepełnionym pęcherzem u chorego.





Jak ubierać chorego?

Gdy choremu coraz trudniej przychodzi wykonywanie rutynowych czynności, opiekun powinien mieć świadomość, że jest to kolejny etap choroby. Codzienne ubieranie i rozbieranie chorego bywa męczące dla opiekuna, dlatego powinien ułatwić sobie pracę na różne sposoby:

- Zamiast zginać się wpół podczas ubierania osoby, przykucnijmy, lub przysiadźmy obok chorego.
- Zakładajmy podopiecznemu wygodne ubrania: legginsy, spódnice na gumce, bez guzików, suwaków, buty wsuwane, bez sznurowadeł, na płaskim obcasie, swetry czy bluzy bawełniane, wkładane przez głowę.
- Dobrze jest, gdy wszystkie części garderoby są z naturalnych włókien, łatwe do prania i najlepiej takie, których nie trzeba pasować.
- Gdy wychodzimy z podopiecznym na spacer, pamiętajmy o czapce, szaliku, rękawiczkach (najlepiej z jednym palcem).
- Gdy chory wychodzi samodzielnie na spacer, warto pamiętać o wszyciu do płaszcza, kurtki informacji z telefonem, czy adresem (nigdy nie wiadomo, kiedy nadejdzie ten dzień, kiedy osoba nie będzie pamiętała gdzie mieszka i jak się nazywa).
- Gdy chory leży w łóżku, najlepsze są bawełniane podkoszulki z krótkim, czy długim rękawem, wkładane przez głowę, lub rozcięte z tyłu. Skarpetki powinny być również z bawełny.
- Gdy chory może siedzieć w fotelu, pamiętamy, że powinien być ubrany ciepłej, najlepiej dodatkowo przykryty pledem.

Dbłość o samodzielność osoby z Alzheimerem tak długo, jak to możliwe!

Osoba cierpiąca na Alzheimera może być jakiś czas całkowicie samodzielna. Wykonywanie różnych czynności dnia codziennego, jak sprzątanie, przygotowywanie posiłków, robienie zakupów dostarczają choremu ruch. Jednocześnie pozwalają czuć się potrzebnymi i nadal pomocnymi dla otoczenia.

Choremu należy umożliwiać robienie tego, co dawniej robił z przyjemnością.

Kiedy nadejdzie czas ograniczenia przez chorobę samodzielności podopiecznego, należy zachęcać go do wykonywania różnorodnych obowiązków domowych, takich jak: robienie elektroluksem, zamiatanie, wycieranie kurzu, podlewanie kwiatów. Pod nadzorem opiekuna chory może pomagać w drobnych pracach ogrodowych, jak: zbieranie jabłek, gałęzi, a w domu, takich jak: obieranie ziemniaków, ubijanie kotletów, zmywanie naczyń.



Wypełnianie czasu choremu: gimnastyka, życie towarzyskie, praktyki religijne

- Istotne dla chorego jest utrzymywanie go w ciągłym ruchu – może to być prosta gimnastyka, spacer po mieszkaniu, czy świeżym powietrzu, które są źródłem podtrzymywania zdrowia. Można również zorganizować wyjazdy na tzw. łono natury, wycieczki, krótkie wakacje. Po pobycie na świeżym powietrzu, chory jest bardziej dotleniony, spokojniejszy, lepiej śpi.
- Prowadzenie życia towarzyskiego, wizyty u znajomych, uczestnictwo w uroczystościach rodzinnych, czy sąsiedzkich – może być źródłem radości dla chorego. Podopieczny wydaje się być wtedy bardziej ożywiony, uśmiechnięty. Wtedy też czuje się ważny, zauważony i lubiany.
- Gdy nasz chory jest osobą wierzącą, postarajmy się o możliwość odbywania praktyk religijnych. Można wspólnie odmówić pacierz, czytać Biblię, czy inne wydawnictwa. Powinno się również zapewnić choremu, o ile będzie chciał wizytę księdza w domu.



Ukojenie dla duszy – muzyka, taniec, śpiew

- Oglądanie telewizji, czy słuchanie radia może choremu sprawić wiele radości, szczególnie w początkowej fazie choroby.
- Chorego warto jest zabierać do kina, teatru, opery. Być może przypomni sobie czasy, kiedy był młodszy, sprawniejszy i często chodził do kina, teatru. To wpłynie pozytywnie na jego samopoczucie.
- Chory na Alzheimera najdłużej zachowuje wrażliwość na muzykę. Muzyka działa na osobę kojąco, uspokajająco, często redukuje agresywne zachowania. Osoby starsze szczególnie lubią stare melodie. Warto jest zadbać o odpowiednią muzykę w domu, by w ten sposób umilić czas podopiecznemu. Dobrze jest również wspólnie pośpiewać, czy potańczyć. Taniec będzie stanowił doskonałą formę aktywności fizycznej.



Ćwiczenia intelektualne

- Prostym ćwiczeniem pamięci może być wspomnianie przeszłości. Ćwiczy to pamięć oraz sprawia podopiecznemu wiele radości. Można wspólnie oglądać albumy ze zdjęciami. Pokazując zdjęcia jego osoby, pomaga się jemu w zachowaniu własnej tożsamości. W zapamiętywaniu twarzy mogą pomóc zdjęcia wnuków, dzieci, znajomych, sąsiadów. Należy pokazywać je często, wymawiając powoli i spokojnie imiona osób ze zdjęć.
- Zapewnienie choremu różnych zajęć intelektualnych i manualnych – chorzy lubią coś gnieść w rękę, można podać im piłeczkę, kawałki materiałów. Można spróbować zagrać w karty, lepić figurki z plasteliny, rysować, rozwiązywać proste quizy, czy krzyżówki. Panie mogą robić na drutach, może sprawić im przyjemność zwijanie i rozwijanie kłęбка wełny.
- Czytanie może być również przyjemnością dla chorego – niestety tę formę zainteresowania utraci dość szybko. Możemy wtedy my czytać podopiecznemu, przy okazji np. zadawać pytania typu: co sądzi o danym bohaterze, jak on postąpiłby w danej sytuacji.
- Rozmowa z chorym to również zapewnienie mu zajęcia. Należy jak najwięcej rozmawiać, przypominać jaki jest dzień, godzina, gdzie jest i jacy ludzie go otaczają, jaki jest plan dnia itp.



Pamiętajmy!

- Pamiętajmy: nie narzucajmy choremu sposobu spędzania czasu. Niech jak najdłużej ma możliwość wyboru tego, co lubi najbardziej i co sprawia mu przyjemność.
- Zajęcia muszą być dostosowane do jego możliwości stanu psychofizycznego i nie mogą wprowadzać podopiecznego w zły nastrój.
- Nie używajmy w stosunku do chorego określeń „dziadek”, „babcia”, chyba, że sam sobie zażyczy w ten sposób siebie nazywać. Opiekunowie zwracają się do podopiecznych: Pani, Pan.

