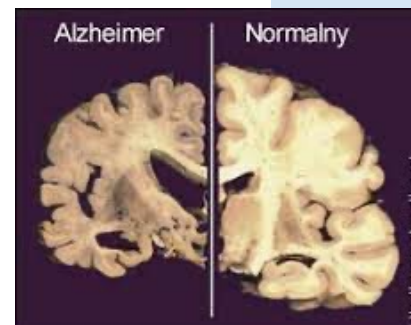
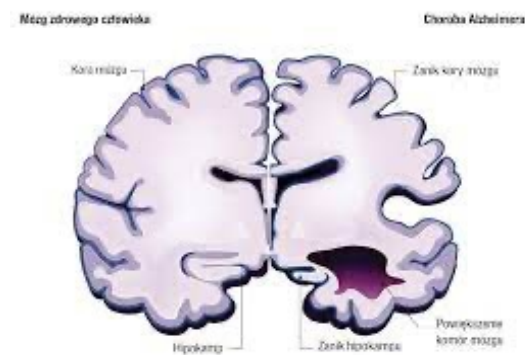


Jak być dobrym opiekunem chorego na Alzheimera

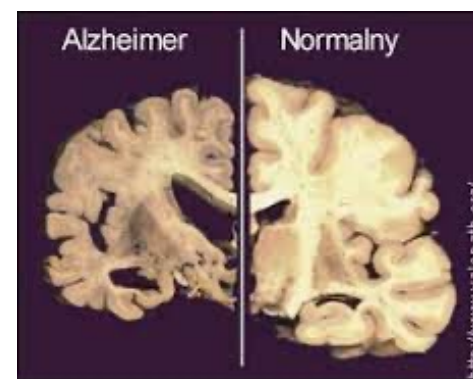


Choroba Alzheimera polega na zwyrodnieniu tkanki mózgowej, które powoduje zanik komórek nerwowych >> www.alzheimer.pl



Choroba Alzheimera

- Choroba Alzheimera w największym stopniu doświadcza chorego, ale pośrednio wpływa także na całe jego otoczenie. Na rodzinie i bliskich osoby z chorobą Alzheimera spoczywa bowiem opieka nad nim.
- Choroba wiąże się z reorganizacją życia nie tylko chorego, ale i – a może przede wszystkim – jego bliskich.
- **Natura schorzenia sprawia, że chory najlepiej czuje się we własnym domu i dobrze znanym otoczeniu.**
- Osoba z chorobą Alzheimera wraz z rozwojem choroby i utratą samodzielności będzie wymagać obecności najbliższych, która będzie stawać się koniecznością, choćby ze względów bezpieczeństwa.
- Tymczasem realia najczęściej są takie, że osoba z chorobą Alzheimera mieszka sama lub ze współmałżonkiem w podobnym wieku, nierzadko również dotkniętym innym schorzeniem. Dzieci pracują i wychowują własne potomstwo, nierzadko w odległym mieście. **Dlatego pojawia się potrzeba zorganizowanej opieki z zewnątrz.**



Choroba Alzheimera polega na zwyrodnieniu tkanki mózgowej, które powoduje zanik komórek nerwowych >> www.alzheimer.pl

Opiekun powinien dążyć do zdobycia wiedzy

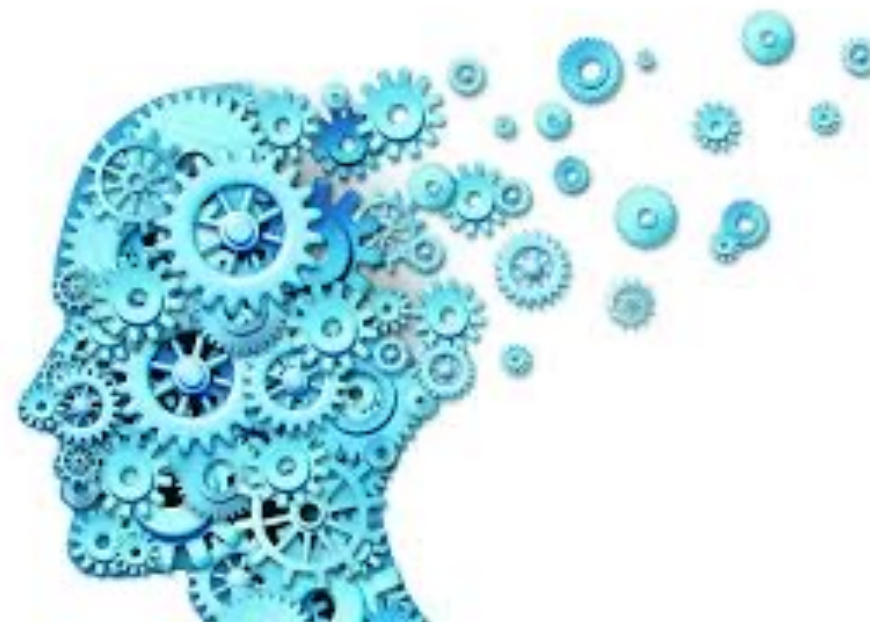
Mimo że choroba Alzheimera nie jest uleczalna --→ można zrobić wiele, by złagodzić jej przebieg i nie dopuścić do pogorszenia się jakości życia chorego i jego najbliższych.

Im więcej opiekun dowie się o postępowaniu z chorym i chorobie -→ tym więcej sił będzie miał, by się z zmierzyć z „przeciwnikiem”

Dobra opieka nad chorym powinna być wielowymiarowa -
-→ należy wziąć pod uwagę takie dziedziny medycyny, jak: neurologa, psychiatria, psychologia oraz rehabilitację.

Dobry opiekun wie co jest ważne!

- w komunikacji z chorym na Alzheimera świetnie sprawdza się tablica korkowa, gdzie możemy zostawiać informacje, typu: „obiad jest w termosie” --→ w razie, gdy osoba starsza zostaje sama w domu --→ wówczas poprzez takie działania zmniejsza się poczucie niepokoju i dezorientacji chorego,
- zawartość szafek w całym mieszkaniu warto opisać oraz przykleić kartki do mebli, co np. ułatwi znalezienie szukanych ubrań, zdjęć, pamiątek,
- drogę do WC, łazienki, czy sypialni można oznaczyć przyklejając do podłogi lub ściany odpowiednie znaki informujące o kierunku drogi,
- dobrze, by wieczorem główne miejsca pozostały oświetlone, tak by osoba dotknięta chorobą mogła swobodnie poruszać się po mieszkaniu, gdy brakuje światła słonecznego,
- pamiętać należy, by usunąć wszelkie dywaniki, wycieraczki, by nie doprowadzać do potknięć i upadków,
- w głównych pomieszczeniach najlepiej zawiesić duże zegary, a w jednym z nich – kalendarz, najlepiej z wrywanymi kartkami lub przesuwanym „okienkiem”.



Poczucie bezpieczeństwa i spokój podopiecznego!



Jedną z podstawowych zasad opieki nad osobą z chorobą Alzheimera jest zapewnienie poczucia bezpieczeństwa i spokoju osobie dotkniętej chorobą.



Dotkliwym problemem osób chorych na Alzheimera jest obniżenie nastroju i poczucie osamotnienia.



Troskliwa opieka i wspólni spędzanie czasu pozwalają ograniczyć negatywne skutki spowodowane chorobą

Dodatkowo, by opieka przebiegała sprawnie...

W miarę rozwoju choroby konieczne będzie m.in. dostosowanie mieszkania dla wygody, ale przede wszystkim bezpieczeństwa chorego i jego otoczenia.

Opiekun może podpowiedzieć rodzinie, jakie zmiany należy wprowadzić w mieszkaniu, np.

- jeśli w kuchni znajduje się kuchenka gazowa, powinna być ona wyposażona w samoczynne odcięcie ulatniającego się gazu lub – najlepiej --> powinna zostać wymieniona na płytę elektryczną,
- jeśli chory nie jest w stanie samodzielnie gotować --> ciepłe posiłki można zostawiać mu w termosie,
- leki nie mogą znajdować się w zasięgu osoby chorej na Alzheimera,
- ostre przyrządy i narzędzia muszą zostać pochowane i zabezpieczone tak, by podopieczny nie miał możliwości zrobienia sobie krzywdy,



Domena opiekuna - Cierpliwość i zrozumienie wobec podopiecznego

Są to dwie kluczowe rzeczy w pracy z człowiekiem chorym na Alzheimera.

- Opiekunowie mogą pomóc, zadając choremu pytania w taki sposób, jakby można było na nie odpowiedzieć: „tak”, lub „nie”. Dla przykładu: „zdejmij buty”, „umyj ręce” itp.
- Należy pamiętać, że ważny jest ton głosu i wyraz twarzy,
- Należy pamiętać, że podopieczny nie zawsze rozumie znaczenie słów, natomiast zawsze reaguje na ton głosu.
- Podopieczny jest posłuszny, gdy spotyka się z przyjemnym, zrównoważonym głosem, natomiast w przeciwnym wypadku może popaść w irytację --> nawet może dojść do konfliktu.
- Warto jest codziennie przypominać choremu jaki mamy dzień tygodnia.
- Dobrze jest informować podopiecznego o pogodzie, mówić co dzieje się za oknem, jak wyglądała droga do pracy, sklepu.



Domena opiekuna- Odwrócenie uwagi od choroby w której tkwi podopieczny

- Dobrze jest angażować swojego podopiecznego w drobne zajęcia, choćby domowe, jak: obieranie ziemniaków, zmywanie naczyń, podlewanie kwiatów.
- Jeśli jest ogród, dobrze jest wyjść z chorym pospacerować po nim. Można ten czas wykorzystać na rozmowę o przyrodzie, podpytywanie chorego o nazwy roślinek, drzew i kwiatów.

Odwrócenie uwagi od choroby w której tkwi osoba starsza pozytywnie procentuje. Często zdarza się, że gdy opiekun umiejętnie przeprowadzi rozmowę z osobą starszą, ona zaczyna zachowywać się i rozmawiać tak, jakby nie miała zaburzeń demencyjnych.





Domena opiekuna- Niezaprzeczanie osobie chorej

Dobry opiekun powinien wiedzieć, że opieka nad osobą starszą cierpiącą na Alzheimera wymaga dużej kreatywności.

- Jeżeli dana osoba starsza opowiada, że widziała dla przykładu poprzedniej nocy za oknem zamek a w nim bal -->opiekun nie powinien zaprzeczać, że było inaczej i, że to niemożliwe. Działanie takie wprowadzi chorego w dezorientację, będzie czuł się zawstydzony i uznany za osobę umysłową chorą, a przede wszystkim będzie się gnębił w myślach, że coś jest z nim nie tak. Chodzi o to, by pokazać jak najwyraźniej, że powyższa sytuacja mogła się zdarzyć i, że z pewnością był to piękny bal.

Osoby chore na Alzheimera często mówią: COS DZIEJE SIĘ W MOJEJ GŁOWIE, PANUJE W NIEJ MĘTLIK !!!

OPIEKUN MUSI WIEDZIEĆ, ŻE CHOROBA Alzheimera NIE JEST ULECZALNA I, ŻE:

działaniami zaprzeczania sytuacji, które naprawdę widzi i słyszy podopieczny powoduje się ogromną irytację, zwątpienie we własne siły i czasem poddanie w działaniach przez osobę straszą.

OPIEKUN POWINIEN WIEDZIEĆ, ŻE CHOROBE Alzheimera poprzez odpowiednie poprowadzenie chorego można zahamować i utrzymać na pewnym poziomie.

Domena Opiekuna – Uszanowanie prywatności i niezależności osoby starszej

- Mimo, że w większości czasu osoby dotknięte chorobą Alzheimera wymagają ciągłej opieki, są jednak sytuacje kiedy pragną pozostać sami w pomieszczeniu. Przykładem tu może być samodzielne korzystanie z toalety. Jeżeli podopieczny samodzielnie się porusza i sam zgłasza swoje potrzeby, należy pozwolić mu na to, by sam mógł korzystać z WC. Przyjdzie taki czas, kiedy będzie potrzebował wsparcia w kwestii toalety. Natomiast nie należy wyręczać go w czynnościach, które jest w stanie sam wykonać. Dotyczy to również ubierania, czesania włosów, pisania itp.
- W sytuacji, kiedy podopieczny jest osobą leżącą i czynności higieniczno pielęgnacyjne wykonywane są w łóżku, opiekun powinien uszanować intymność osoby chorej. Tym samym zasłonić zasłony w oknie, szczególnie, gdy mieszkanie usytuowane jest na parterze. Powinien również wyprosić inne osoby z pokoju, gdy dana osoba starsza jest myta, przebierana.

Dodatkowo ze spokojem powinien tłumaczyć podopiecznemu kolejno wszystkie czynności, które zostaną przy nim wykonane, np. teraz zdejmę piżamę, teraz będę myć plecy, itp.



Domena opiekuna – Komunikacja

Komunikacja dotyczy przede wszystkim komunikowania się z osobą dotkniętą chorobą w sposób prosty i zrozumiały. Należy dążyć do tego, by kierowane pytania lub zadania były krótkie, nie przeciągane w czasie, jak również nie często powtarzane.

Komunikacja dotyczy również informowania rodziny, bliskich osób podopiecznemu o zmianach w zachowaniu, nastrojach i jej samopoczuciu. Ważny jest płynny przepływ informacji na temat zdrowia podopiecznego. Szczególnie w sytuacji, kiedy podopiecznym opiekują się dwie lub trzy opiekunki. Powinny codziennie przekazywać sobie informacje, np. jak minął dzień, czy noc, spacer, wizyta u lekarza. Jaki był nastrój u podopiecznego. Dotyczy to również spożytych posiłków i wypitych napoi. Można to robić w formie zeszytu, smsów, maili.

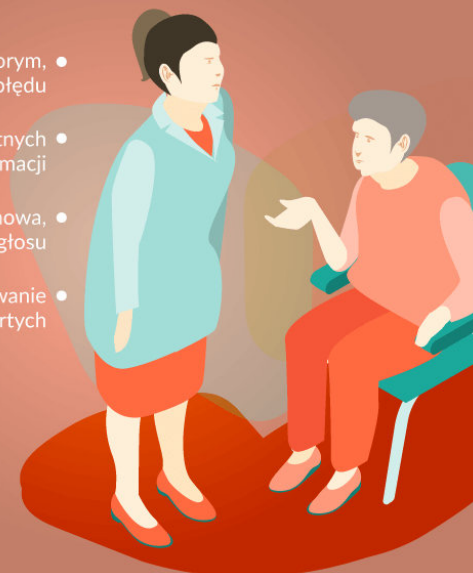
Dobrze kiedy opiekun ma pozwolenie na kontakt z lekarzem prowadzącym, by w razie nieobecności rodziny mógł zasięgnąć porady co robić w danej sytuacji, kiedy podopieczny np. gorzej się czuje, poprosić o wizytę lub e-receptę.

CHOROBA ALZHEIMERA

Komunikacja

ZASADY KOMUNIKACJI

- unikanie dyskusji z chorym, nie wyprowadzanie go z błędu
- udzielanie konkretnych informacji
- wyraźna, powolna mowa, spokojny ton głosu
- nieużywanie pytań otwartych



CAREEXPERTS

Domena opiekuna – dbałość o komfort funkcjonowania osoby starszej

Opiekun, który zajmuje się osobą chorą na Alzheimera przez jakiś okres czasu poznał jego przyzwyczajenia, nawyki, charakter i nastroje.

- Osoby z zewnątrz, które znają osobę chorą często pamiętają ją sprzed choroby, jako zupełnie inną, bardziej rozmowną, towarzyską, z pomysłami. Przyjaciele i sąsiedzi pragną nadal utrzymywać kontakt z znajomym, natomiast niekiedy nie mają pojęcia o tym, że pod wpływem choroby życie tego znajomego jest już inne. Potrzebuje spokoju, reguły dnia, i że często gubi się w sytuacji, gdy jest zbyt wiele osób w pomieszczeniu.

Opiekun osoby starszej powinien być w takich sytuacjach jej „strażnikiem”. Jeśli dojdzie do spotkania, to powinno być ono przede wszystkim umówione wcześniej, data, godzina, i nie przeciągnięte w czasie. Gdy opiekun zauważy jakiegokolwiek zakłopotanie podopiecznego, zmęczenie powinien dążyć, by spotkanie dobiegło końca. Można przecież umówić się na kolejny termin spotkania i równie dobrze spędzić czas. Będzie to skutkowało radością, i szykowaniem się ze strony podopiecznego na kolejne spotkania z przyjaciółmi.



Przygotowanie opiekuna na opór podopiecznego w wykonywaniu poleceń

- Zmuszanie osobę chorą na Alzheimera jest nie tylko nieskuteczne ale może nasilić opór ze strony chorego. Logiczny tok myślenia nie przekona chorego, który już nie posługuje się logiką
- Równie dobrze podopieczny reaguje na pośpieszanie --
→ **opiekun wie, że wszystko należy wykonywać powoli i z cierpliwością.**
- Opiekun mówiąc do podopiecznego zawsze powinien stać w zasięgu jego wzroku --→ gdy podopieczny słyszy głos a nie widzi osoby, może czuć strach i niepokój.
Najlepiej gdy opiekun patrzy w oczy podopiecznego, a jeszcze lepiej, gdy trzyma go za rękę.



Opiekun zawsze jest przygotowany na atak agresji ze strony podopiecznego



Postępująca choroba układu nerwowego, odbiera choremu zdolność kontrolowania i wyrażania emocji, tak by były one adekwatne do sytuacji.



Im mniej bodźców wokół chorego, tym bezpieczniej się on czuje i jest spokojniejszy --
→ np. zadbać należy o to by w jednym czasie nie był włączony telewizor, odkurzacz i radio. Taka sytuacja często prowadzi do pojawienia się rozdrażnienia osoby chorej.



Natomiast, gdy już podopieczny zaczyna zachowywać się wobec opiekuna agresywnie --
→ powinien on wyjść do innego pomieszczenia, dać choremu przedmiot, który zajmie jego uwagę, lub nucić jego ulubioną melodię itp..

Opiekun musi radzić sobie z podejrzliwością osoby chorej

- Często osoby chore na Alzheimera podejrzewają inne osoby z otoczenia, że przyszły po to, by coś im ukraść. Wmawiają innym, że coś było w danym miejscu, a teraz już tego nie ma, innymi słowy zostało skradzione. Główne podejrzenie często pada na opiekuna.
- Opiekun powinien wraz z rodziną ustalić, by cenne przedmioty, pieniądze, biżuteria, pamiątki zostały pochowane, lub przechowane przez rodzinę. Tak by podejrzenie kradzieży było całkowicie nieuzasadnione.
- Jeżeli dobrodziejstwa domu zostaną zabezpieczone przez bliskich starszej osoby, nie należy przejmować się tym, że zostanie się podejrzanym o kradzież przez podopiecznego. **Natura choroby Alzheimera to między innymi podejrzliwość chorego wobec innych i doszukiwanie się winnych.**



Opiekun wie co to niezaradność podopiecznego



Opiekun mimo wszystko powinien pomagać podopiecznemu w wykonywaniu czynności, ale nigdy nie wyręczać go!!!



Opiekun powinien tak długo, jak to możliwe zachęcać podopiecznego do samodzielności, nawet na minimalnym poziomie --> niech sam myje ręce, zęby, twarz, zakłada buty itp.



Opiekun powinien dbać, by chory jak najdłużej samodzielnie jadł, pił, nawet jeśli po tym nakruszy, czy rozleje --> zawsze może go skorygować, poprawić lub posprzątać.

Opiekun jest przygotowany na niechęć wyjścia podopiecznego na spacer

Dobry opiekun wie, że chory na Alzheimera inaczej odbiera dźwięki --→ zdrowy człowiek potrafi wyodrębnić z hałasu z ulicy silniki samochodów, klaksony, rozmowy pieszych.

Podopieczny słyszy huk, który go dezorientuje.

Zamiast proponować spacer, dobrze jest poszukać celu wyjścia z domu. To może być zrobienie zakupów, załatwienie spraw na poczcie, albo wyjście z psem.

Najlepiej jest znaleźć sposób, by to chory podjął decyzje o konieczności wyjścia.



Opiekun powinien odpoczywać!!!

- **Praca z osobą chorą na Alzheimera jest niezwykle trudnym, obciążającym fizycznie i psychicznie zadaniem.**
- **Opiekun MUSI znaleźć czas na swój odpoczynek.**
Jeśli mieszka wraz z podopiecznym, rodzina powinna zadbać o to, by miał on przynajmniej 2 godziny wolnego w ciągu dnia i 12 godzin wolnego raz w tygodniu.
- **Jeżeli noc jest nieprzespana, to opiekun powinien w ciągu dnia, wtedy kiedy podopieczny ma drzemkę, udać się również na wypoczynek, kosztem np. robienia porządków w domu.**
- **Jeśli opiekun pracuje godzinowo z podopiecznym, to również powinien zadbać o siebie – więcej wypoczywać, uprawiać sport. Pilnować się, by po pracy nie przeżywać sytuacji, które spotkały go w domu podopiecznego. Tu mogą sprawdzić się różnego rodzaju zajęcia relaksacyjnie, uprawianie jogi, medytacji.**



PODSUMOWANIE

Praca z osobą chorą na Alzheimera jest zadaniem niezwykle trudnym. Charakteryzuje się dużą elastycznością i kreatywnością opiekuna.

Wymaga ona dużo cierpliwości, spokoju, empatii od opiekuna

Niektórzy opiekunowie pracę taką traktują jako wyzwanie, a niewielkie sukcesy w pracy uważają za swoje osiągnięcia – bardzo pozytywne podejście.

Rodzina powinna się angażować i pomagać opiekunowi np. od czasu do czasu w zrobieniu zakupów większych zakupów. Dobrze jest, gdy bliscy osoby chorej potrafią docenić trud i wysiłek jaki na co dzień wobec ich krewnego wkłada opiekun.

Opieka nad chorym powinna odbywać się w sposób holistyczny --> z jednej strony rodzina, opiekun, a z drugiej lekarze takich specjalizacji, jak geriatra, psychiatra, neurolog. Ważna jest również rehabilitacja --> to wszystko razem może sprawić, że stan podopiecznego nie będzie ulegał pogorszeniu, a jego komfort funkcjonowania zostanie utrzymany na prawidłowym poziomie.

