

Bliski z chorobą Alzheimera

Zrozumieć chorobę i żyć z nią na co dzień



PORADNIK DLA OPIEKUNÓW

www.orpea.pl



OBJAWY

Choroba na ogół rozwija się stopniowo, w sposób niemal niezauważalny.

Rodzinę powinny jednak zaniepokoić następujące objawy:

- trudności z zapamiętywaniem nowych informacji (np. nazwisk nowo poznanych osób, ostatnich wydarzeń)
- problemy z wykonywaniem dobrze znanych czynności (np. zamykaniem drzwi na klucz czy przyjmowaniem lekarstw)
- trudności z organizowaniem codziennego życia (m.in. posiłków czy wydatków)
- kłopoty z odnajdywaniem się w czasie i przestrzeni (np. problem ze znalezieniem drogi powrotnej do domu)
- zapominanie ważnych rzeczy, spraw bieżących i dobrze znanych

- kilkukrotne powtarzanie informacji, rozmów, czynności - bez pamiętania o tym, że zostały już wypowiedziane lub wykonane wcześniej
- mylenie osób bliskich, zapominanie ich imion, mylenie osób między pokoleniami (np. męża z synem)
- zmiany zachowania i nastroju (pojawienie się płaczliwości, nerwowości, niestabilności emocjonalnej)

Powodem do niepokoju powinno być przede wszystkim nie zdawanie sobie sprawy z tych trudności przez samego podopiecznego oraz utrata chęci do życia, zainteresowania otaczającym światem, relacjami społecznymi, rodziną.

KAŻDA Z TYCH TRUDNOŚCI, JEŚLI WYSTĘPUJE POJEDYNCZO, NIE BUDZI NIEPOKOJU. DOPIERO GDY ZACZYNAJĄ SIĘ ONE POWTARZAĆ I KUMULOWAĆ, POWINNY OBUDZIĆ CZUJNOŚĆ I PROWADZIĆ DO KONSULTACJI Z LEKARZEM.

ZROZUMIEĆ CHOROBE



Choroba Alzheimera jest jedną z najczęściej występujących chorób neurodegeneracyjnych, powodujących zaburzenia pamięci oraz stopniowe uszkodzenie funkcji wyższych: języka, gestykulacji, rozpoznawania, uwagi, koncentracji.

Początkowo chory zapomina niedawne zdarzenia, znane nazwiska.

Stopniowo traci pojęcie czasu i przeszreni. Bliska przeszłość zanika; wylania się przeszłość - chory na nowo przeżywa dzieciństwo i myli je z rzeczywistością; często dochodzi do pomieszania chronologii jego własnego życia na osi czasu. Pojawia się też tendencja do odwrócenia rytmu dzień/noc.

Następnie pojawiają się trudności w organizacji życia codziennego, chory zaczyna się błąkać, pojawia się ryzyko, że spowoduje niebezpieczne dla siebie i otoczenia zdarzenie w domu.

W miarę upływu czasu ma coraz większą trudność z wydawaniem

opinii i podejmowaniem decyzji, co może prowadzić do niebezpiecznych zachowań (zwłaszcza w zakresie zarządzania wydatkami). Krąg jego zainteresowań kurczy się.

Zachowanie ulega zmianie, ujawniają się niespotykane wcześniej postawy, w tym agresja wywołana niezrozumieniem przez chorego własnych ograniczeń, a także niewiedzą bliskich, jak się wtedy zachować. Często towarzyszy temu depresja, pogarszając tym samym objawy.

Choroba rozwija się etapami. Gdy chory znajdzie się w sytuacji dla siebie nieoczekiwanej, może dojść do zaostrzenia choroby.

**NASI SPECJALIŚCI SĄ W KAŻDEJ CHWILI GOTOWI CIĘ WYSLUCHAĆ,
ABY POKIEROWAĆ DALSZYM POSTĘPOWANIEM.**



CO ROBIC?

Wcześnie postawiona diagnoza i zapewnienie zorganizowanej opieki już w początkowej fazie choroby umożliwiają spowolnienie utraty samodzielności. Na każdym etapie choroby możesz skorzystać z pomocy specjalistów.

Przed wszystkim konsultacja

Twoim podstawowym partnerem do rozmowy jest lekarz: aby postawić diagnozę, lekarz musi przeprowadzić wywiad kliniczny i różne badania. Chodzi o to, by wykluczyć inne problemy czy schorzenia, które mogą mieć podobne

objawy (brak witamin, zaburzone funkcjonowanie tarczycy czy udar mózgu).

Licencjonowane ośrodki konsultacji pamięci - takie jak Klinika Pamięci funkcjonująca przy Domu opieki Rezydencja Na Dyrekcyjnej we Wrocławiu - przyjmują chorych i ich rodziny na każdym etapie choroby, bezpośrednio lub na zalecenie lekarza. Po przeprowadzeniu wszystkich niezbędnych badań proponowany jest odpowiedni plan profilaktyki, leczenia i opieki uzgodniony z lekarzem prowadzącym.

KILKA RAD DLA OPIEKUNÓW

- Zaakceptuj to, że żyjesz z dnia na dzień i z godziny na godzinę, bez przymusu i narzuconego rytmu. Dzięki temu codzienność będzie mniej wyczerpująca.
- Pamiętaj, aby skupiać się na tym, co chory robi prawidłowo. Nie koncentruj się na tym, czego już robić nie potrafi.
- Staraj się mieć wokół siebie jak najwięcej bliskich osób i przyjaciół oraz zapewnij sobie chwile odpoczynku.

CO ROBIĆ?

Choroba Alzheimera jest chorobą dotkliwą dla otoczenia. Rodzina często czuje się bezradna wobec trudności, jakich doświadcza chory, którego zmiany nastroju i zachowania często zachodzą nagle i w sposób nieoczekiwany.

ZASIĘGAJ INFORMACJI • EDUKUJ SIĘ • POZWÓL SOBIE POMÓC

Aby móc przez długi czas towarzyszyć osobie bliskiej dotkniętej chorobą i podtrzymać rodzinną atmosferę, w trakcie rozwoju choroby opiekun nie może zapominać o samym sobie.

Dlatego tak ważne jest, by zaplanować czas tylko dla siebie, zapewnić sobie chwile wytchnienia, zadbać o siebie tak, jak się dba o chorego. Istnieją rozwiązania, które dają możliwość odpoczynku i są pomocne:

- zatrudnienie pomocy domowej
- ośrodek pobytu dziennego, z którego można korzystać jeden lub kilka razy w tygodniu
- opieka krótkoterminowa w profesjonalnym domu opieki dla osób starszych
- powierzenie opieki nad bliskim profesjonalnej placówce

Korzystaj z każdej okazji, aby zdobyć informacje, wzięc udział w warsztatach dla opiekunów i porozmawiać. Możesz szukać pomocy w różnych stowarzyszeniach oraz w fachowej literaturze.

Pomocne organizacje:

- Polskie Towarzystwo Neurologiczne: www.ptneuro.pl
- Polskie Towarzystwo Alzheimerowskie: www.alzheimerpolska.pl
- Centrum Alzheimera m.st. Warszawy: www.ca.waw.pl
- Stowarzyszenie na Rzecz Propagowania i Rozwoju Wiedzy o Zaburzeniach Pamięci i Chorobach Otepiennych Cogito: www.alzheimer.szczecin.pl
- Fundacja Alzheimerowska: www.alzheimer-waw.pl
- Fundacja Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera: www.alzheimer.muwo.pl

Fachowa literatura:

- «Poradnik dla opiekunów osób dotkniętych chorobą Alzheimera» - Wielkopolskie Stowarzyszenie Alzheimerowskie
- Pauline Boss: «Kochając osobę z demencją»
- Judes Poirier i Serge Gauthier: «Choroba Alzheimera - Poradnik dla opiekunów i nie tylko»
- Barbara Jakimowicz-Klein: «Oswoić Alzheimera»
- June Andrews: «Demencja. Kompleksowy przewodnik po chorobie»



ŻYCIE Z CHOROBAŁ ALZHEIMERA

Życie nie kończy się na diagnozie. Trzeba znaleźć nowe sposoby organizowania codziennego życia i komunikowania się.

Ergonomia organizacji życia: przewidywanie zagrożeń w życiu codziennym

- Chronić wartościowe przedmioty, chować w bezpieczne miejsca pieniądze i cenną biżuterię
- Usuwać niebezpieczne przedmioty
- Zorganizować przestrzeń w taki sposób, by można było się w niej poruszać płynnie, zgodnie z logiką i bez przeszkód (ułatwi to bierne orientowanie się w takiej przestrzeni)
- Zapewnić oświetlenie tych stref, których chory priorytetowo potrzebuje (np. toalety), zarówno w dzień, jak i w nocy
- Wyodrębnić miejsce, w którym można zachowywać się w sposób instynktowny, zgodnie z własnym upodobaniem

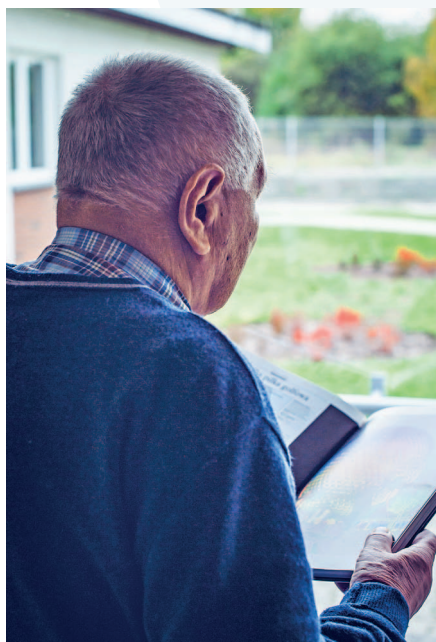
Organizowanie systematycznych działań i czynności

- Codzienne uprawianie ćwiczeń fizycznych pozwalających na jak najdłuższe utrzymanie samodzielności
- Wychodzenie na zewnątrz i korzystanie w jak największym stopniu ze światła dziennego, aby wspierać prawidłowe orientowanie się w czasie
- Dalsze włączanie chorego w codzienne czynności bez wyręczania we wszystkim (postawa infantylizująca), nawet jeżeli zaburzenia pamięci uniemożliwiają mu dokończenie czynności
- Regularne ćwiczenia funkcji poznawczych, które mogą spowolnić postępującą chorobę i jak najdłużej utrzymać pozostałe funkcje

TOWARZYSZENIE W CHOROBY ALZHEIMERA

Utrzymanie w dobrej formie ogólnego stanu zdrowia

- Nadzorowanie wagi, ciśnienia, pracy serca, aby uniknąć komplikacji
- Kontrolowanie przyjmowania leków i dalsze leczenie innych chorób (cukrzyca, problemy z ciśnieniem itp.)
- Dbanie o codzienne prawidłowe odżywianie i picie, ponieważ ważne jest zaspokajanie zapotrzebowania chorego na składniki odżywcze (kalorie i białko): pobudzanie apetytu, chęci jedzenia poprzez proponowanie ulubionych dań oraz dzielenie posiłków na mniejsze porcje, a także podawanie przekąsek w ciągu dnia



Nauka nowego sposobu komunikowania

- Gdy chcesz przyciągnąć uwagę osoby chorej, nawiązuj z nią kontakt wzrokowy i zwracaj się do niej po imieniu
- Zwracaj się do chorego przodem, z twarzą na tej samej wysokości co on, z ręką położoną uspokajająco na jego ramieniu lub talii
- Wypowiadaj się w sposób jasny i prosty (krótkimi zdaniami), spokojnym tonem
- Stale uspokajaj, zachęcaj chorego do tego, by dalej był podmiotem w swoim własnym życiu, obdarzaj go zaufaniem
- Wykaż się cierpliwością - daj choremu czas na spokojne wypowiedzi, nawet jeśli są długie i mało zrozumiałe
- Nie zaprzeczaj i nie wydawaj zakazów - niezależnie od okoliczności; wspieraj i odwracaj uwagę, aby osiągnąć zamierzony cel
- Wspieraj pamięć emocjonalną, która utrzymuje się znacznie dłużej
- Zadawaj pytania zamknięte, które wymagają odpowiedzi „tak” lub „nie”. Na przykład zamiast: „Jak się czujesz?”, zapytaj: „Czy jesteś zmęczony?”
- Staraj się nie mówić: „Nie pamiętasz?” lub „Mówiłem Ci”.

Najczęstsze błędy w opiece nad chorym:

- Wyręczanie zamiast asystowania w codziennych czynnościach. Ważne jest, aby chory miał możliwość utrzymania umiejętności, które jeszcze posiada.
- Bagatelizowanie objawów lub nie docenianie wsparcia farmakologicznego.
- Odrzucanie wsparcia ze strony rodziny lub przyjaciół.

Kiedy codzienna opieka nad chorym w domu staje się zbyt trudna, podwarszawski Dom opieki Rezydencja ANTONINA oferuje rozwiązania polegające na zapewnieniu całodobowej, zindywidualizowanej opieki.

CENTRUM ALZHEIMERA

- Pobyt w specjalnie wyodrębnionej przestrzeni zapewniającej komfort i bezpieczeństwo pensjonariuszy
- Całodobowa opieka dedykowanego personelu, szkolonego w zakresie opieki nad chorym z chorobą Alzheimera
- Organizacja życia w sposób zapewniający aktywizację chorego, udział w czynnościach dnia codziennego (np. posiłki terapeutyczne czy prace w ogrodzie)
- Specjalny program wsparcia terapeutycznego budujący poczucie bezpieczeństwa poprzez różne formy zajęć - np. ćwiczenie funkcji poznawczych, terapia ręki, terapia doświadczania świata (Snoezelen) i wiele innych, które są oparte na indywidualnej historii, pasji i osobowości podopiecznego



Domy opieki i kliniki rehabilitacyjne ORPEA Polska - miejsce do życia łączące komfort hotelu, gościnność i wysokiej jakości opiekę

- Zespoły opiekunów dbające o dobre samopoczucie podopiecznych
- Dostosowane, ergonomiczne i wygodne miejsce do życia
- Codzienna aktywizacja, dostęp do wsparcia psychologicznego i zajęć społeczno-kulturalnych

Więcej informacji o opiece nad osobami z chorobą Alzheimera:

Dom opieki Rezydencja ANTONINA
ul. Czajewicza 23A, Piaseczno

+48 22 888 59 20

antonina@orpea.pl
www.rezydencja-antonina.pl