

Bliski z chorobą Alzheimera

Zrozumieć chorobę i żyć z nią na co dzień



PORADNIK DLA OPIEKUNÓW





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 leków)
- 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)
- zapomnianie 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 KUMUŁOWAĆ, 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 przestrzeni.

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 WYSŁUCHAĆ, ABY POKIEROWAĆ DALSZYM POSTĘPOWANIEM.



CO ROBIĆ?

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

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).

Warto też skorzystać z pomocy organizacji, które wspierają rodziny i opiekunów, a także specjalistów zajmujących się rozpoznawaniem i leczeniem:

Polskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera:
www.alzheimer-waw.pl

Państwowy Instytut Medyczny MSWiA – Poradnia Alzheimerowska:
www.gov.pl/web/cskmswia/poradnia-alzheimerowska

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.



ŻYCIE Z CHOROBA 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. toaleta), 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 infantyilizująca), nawet jeżeli zaburzenia pamięci uniemożliwiają mu dokończenie czynności
- Regularne ćwiczenia funkcji poznawczych, które mogą spowolnić postępującą chorobę i jak najdłużej utrzymać pozostałe funkcje





CENTRUM ALZHEIMERA

Kiedy codzienna opieka domowa nad osobą z chorobą Alzheimera staje się zbyt trudna, wiele rodzin decyduje się znaleźć miejsce, gdzie bliski otrzyma pomoc, wsparcie i terapię.

NASZ STANDARD OPIEKI

- Pobyt w dedykowanej przestrzeni zapewniającej komfort i bezpieczeństwo mieszkańców
- Organizacja życia w sposób zapewniający aktywizację poprzez udział w czynnościach dnia codziennego (np. posiłki terapeutyczne)
- Całodobowa opieka profesjonalnego zespołu, szkolonego w zakresie opieki nad chorym z chorobą Alzheimera
- Specjalny program wsparcia terapeutycznego budujący poczucie bezpieczeństwa poprzez różne formy zajęć – np. ćwiczenie funkcji poznawczych, terapia ręki, terapia doświadczania świata (Snoezelen)



TERAPIA NIEFARMAKOLOGICZNA

W naszych Centrach Alzheimer'a stosujemy różne formy terapii, w tym terapię niefarmakologiczną, czyli niewykorzystującą leków (np. aromaterapia, zooterapia, hortiterapia czyli ogrodnictwo, prace manualne).

Wybierając rodzaj aktywności, nic nie narzucamy. Opieramy się na wcześniejszej analizie problemów behawioralnych oraz wybieramy taką formę terapii, która nawiązuje do przeszłości, preferencji i umiejętności mieszkańca. Podczas zajęć obserwujemy reakcje, oceniamy czy dana czynność jest zgodna z możliwościami rezydenta i czy wpływa pozytywnie na samopoczucie.

KORZYŚCI

- poprawa lub niwelowanie objawów psychiatrycznych obserwowanych w otępieniu
- pobudzenie prawidłowych zachowań społecznych
- poprawa pamięci i samopoczucia
- redukcja lęku
- zbudowanie atmosfery akceptacji
- redukcja zachowań destrukcyjnych
- pozytywny wpływ na wyciszenie agresji

PRZYKŁADY

Terapia walidacyjna

Nieformalna rozmowa, pogawędka skoncentrowana na mieszkańcu, podczas której terapeuta wykazuje empatyczną postawę, aktywnie słucha bez oceniania i konfrontacji, okazuje zainteresowanie i akceptuje emocje podopiecznego.

Terapia reminescencyjna

Odwoływanie się do przeżyć i doświadczeń z przeszłości np. przez stare fotografie, używane dawniej przedmioty, muzykę, filmy czy ważne wydarzenia z dawnych lat. W naszych Domach funkcjonują doskonałe do tej formy terapii pokoje wspomnień.

Snoezelen

Sala Doświadczenia Świat

Strefa relaksu, która stymuluje zmysły i percepcję, a jednocześnie pomaga osiągnąć stan relaksu fizycznego i psychicznego. Przestrzeń jest zaaranżowana tak, by mieszkaniiec czuł się tutaj dobrze i komfortowo dzięki przyjemnym doświadczeniom sensorycznym. Podczas seansu atmosferę tworzą materiały, kolory, zapachy, dźwięki, a między osobą prowadzącą terapię, a podopiecznym tworzy się subtelna relacja.

Efekty terapii:

- odzyskane wspomnienia
- złagodzenie lęków
- poczucie bezpieczeństwa
- poprawa nastroju



Trzy domy opieki *emeis* oferują rozwiązania polegające na zapewnieniu całodobowej, zindywidualizowanej opieki i terapii nefarmakologicznej.



Rezydencja Na Dyrekcyjnej

Wrocław

+48 71 311 11 88

[www.emeis.pl/
rezydencja-na-dyrekcyjnej](http://www.emeis.pl/rezydencja-na-dyrekcyjnej)

Rezydencja DZIELNA

Warszawa

+48 22 150 15 20

www.emeis.pl/rezydencja-dzielna

Rezydencja HONORATA

Chorzów

+48 22 888 59 13

www.emeis.pl/honorata