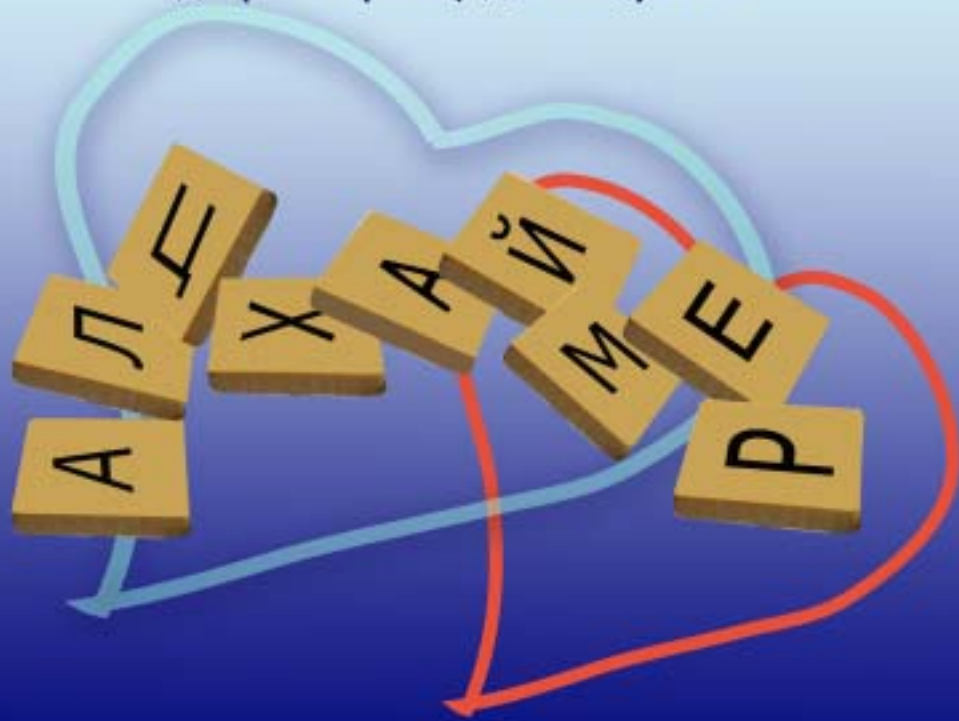


ПРАКТИЧЕСКО РЪКОВОДСТВО ЗА ГРИЖЕЩИТЕ СЕ

за болни с деменция и Алцхаймер

Как да контактувате с Вашия близък:
да разбирате, да общувате



Публикацията се издава с подкрепата на Инициатива на Мрежата на Европейските фондации (Network of European Foundations): Фондациите Atlantic Philanthropies, Robert Bosch, King Baudouin Foundation, Foundation Mederic Alzheimer.

Robert Bosch **Stiftung**

The
ATLANTIC
Philanthropies

NeF
Network of European Foundations


B | King Baudouin
Foundation
Working together for a better society

FONDATION
MÉDÉRIC
ALZHEIMER


State-approved
public interest foundation
TO HELP
ANTICIPATE
AND LIVE
WITH DEMENTIA

Foundation
Compassion
Alzheimer  Фондация
Състрадание
лцхаймер

Фондация „Състрадание Алцхаймер България” бе отличена с европейска награда „По-добър живот на хората с деменция в общността” през 2012 г.

КАКВО СТАВА С МЕН?

Губя си телефона!

Губя си ключовете!

Кой ден сме? Празник ли е? Понякога не знам.

Когато часовникът бие, се опитвам да броя ударите.

Те отекват в главата ми, но не остават в съзнанието ми!

И думите, които търся, ми убягват. Мислите ми се губят, посоките също и е истински ад да откроя пътя до дома.

Изпълнен съм с болка от това ново същество, хванало в капан мозъка ми. Намират ме странен, казват, че съм се променил. Вярно е, че съм объркан.

Какво става с мен?



„Болестта Алцхаймер отнема това, което възпитанието е дало на личността, и изважда на повърхността сърцето” – Кристиян Бобен

ТОВА РЪКОВОДСТВО ИМА ДВЕ ОСНОВНИ ЗАДАЧИ:

1/ Да ви помогне не само да разберете, но и да запазите възможно най-дълго самостоятелността на болния с деменция и Алцхаймер

2/ Да ви помогне да живеете в сложната ситуация

КАК ДА ОБЩУВАТЕ И ДА СЕ СПРАВЯТЕ С НЕОБИЧАЙНОТО ПОВЕДЕНИЕ

Деменцията е прогресивно дегенеративно заболяване, водещо до загуба на когнитивните функции на мозъка, което намалява интелектуалните способности на човек и затруднява ежедневните му дейности. Болестта на Алцхаймер е 50% от всички случаи на деменция.

Алцхаймер е също така „болест на общуването” и няма нищо по-лошо от това да се изключи диалогът. С напредване на заболяването общуването ще става все по-трудно, което налага непрекъснато да се приспособявате към новите условия.

Имайте предвид, че деменцията може да увреди логическото мислене и това, което е очевидно за вас, може да е различно или неразбираемо за човек с деменция.

Запомнете, че всяко поведение е средство за общуване. Ако вие можете да разберете какво дементно болния се опитва да ви каже, ще решите проблема много по-бързо. Погледнете от страни ситуацията, опитайте се да го разберете, успокоите и да му вдъхнете увереност.

ДЕСЕТТЕ БОЖИ ЗАПОВЕДИ ЗА ОБЩУВАНЕ С БОЛНИЯ С ДЕМЕНЦИЯ И АЛЦХАЙМЕР

1. Стойте близо до болния



2. Казвайте името му



3. Докосвайте тялото му



4. Застанете на неговата височина и му говорете лице в лице



5. Установете визуален контакт



6. Говорете му бавно и отчетливо



7. Използвайте прости и конкретни думи, кратки изречения



8. Придружавайте думите си с жестове



9. Не отправяйте повече от едно послание



10. Използвайте утвърдителни изречения



Начинът на общуване чрез споделяне позволява от една страна грижещият се за болен от Алцхаймер да разбере по-добре трудностите, които близкият му среща, и от друга – да ограничи източниците на тревожност и агресивност.



Ролята на обкръжаващите е от особено значение за болния, защото проявата на разбиране, атмосферата на спокойствие и сигурност позволяват да се намалят проявите на странно поведение от негова страна.



Обратно, раздразнението, противопоставянето ще доведат до прояви на необичайно поведение или ще го задълбочат до възбуда и агресия, дори при по-спокойни болни.

Някои от проблемите, с които се сблъскват всеки ден, могат да бъдат избягнати. Ето още няколко практични съвета, които биха могли да ви помогнат да се справите с ежедневните грижи, необичайното поведение и агресията на човек с деменция.

- ◆ Навлизайте постепенно в пространството на болния.

- ◆ Избягвайте дори жестове, които могат да бъдат възприети като агресия.

- ◆ Осъществете контакт „очи в очи“. Това ще му помогне да се фокусира върху вас.

◆ Опитайте да сведете до минимум страничните шумове като радио, телевизия или разговор на други хора.

◆ Не се колебайте да използвате хумор, който улеснява общуването.

◆ Повтаряйте често посланията и указанията, които му давате.

◆ Не се колебайте често да го стимулирате и да го хвалите.

◆ Не крийте от него събития.

◆ Организирайте семейни и приятелски срещи, като включвате и децата.



◆ Използвайте възможности за контакти с животни.

◆ Ако необичайното поведение, като непрекъснатото повтаряне на едни и същи движения и въпроси, ви изнервя, извинете се и излезте за малко от стаята.

◆ Когато започва да се изразява все по-трудно, е необходимо да му помогнете да намира подходящите думи, да продължавате да му говорите, защото той има



нужда да чува гласа ви, да знае, че се обръщате към него. Това намалява тревожността, чувството му за самота и изоставеност.

ЕЖЕДНЕВНИ ДЕЙНОСТИ

СУТРЕШЕН РИТУАЛ

◆ Уважавайте навиците на болния. Ако е възможно, спазвайте постоянен режим. Оставете болния в леглото, ако желае това, но същевременно го мотивирайте да стане.

◆ Нека дневната светлина постепенно да проникне в стаята.

◆ Използвайте спокойни жестове на загриженост, мили думи, мирис на любимата закуска.



◆ Направете тоалета като дейност за удоволствие. Ако болният отказва тоалета, отклонете вниманието му, извикайте приятни спомени или пейте нежни мелодии.

◆ Уважавайте интимността – докато болният е способен, оставете го сам да прави тоалета си и му помагайте само когато е необходимо. Откривайте постепенно телесните зони. ◆ Ако болният няма навик да си взема душ, не го насилвайте, защото тоалетът може да стане и на мивката.

◆ Някои се страхуват или се дезориентират от водата на душа, която пада върху главата им. В този случай може би е по-добре да използвате ръчен душ. Дълбоката вода предизвиква страх и безпокойство у тях. Трябва да ги уверите, че водата във ваната е плитка.

◆ Затоплете банята. Задължително проверете водата да не е много топла или много студена.

◆ Тактично напомняйте коя стъпка следва в процеса на извършване на персоналната хигиена, подавайки четката за зъби, сапуна или кърпата. Ако е необходимо, покажете как се използват. Давайте подробни указания и/или имитирайте действия /вземи ръкавицата, намокри я, сапунисай я, търкай с ръкавицата/.

◆ Използвайте картинки, за да онагледите действията и местата на предметите.

◆ Отстранете ключалките и райберите от вратата на банята. Вратите на банята и тоалетната трябва да се отворят навън, за да има достъп, ако болният се почувства зле.

◆ Помислете за ръкохватки на подходящи места и височина. По възможност поставете парапет до душа и тоалетната.

◆ Поставете неплъзгащи се постелки пред душа, мивката и тоалетната, за да предотвратите евентуално подхлъзване.

◆ Помислете за място за сядане в банята – стол.

◆ Уверете се, че сте подготвили всичко необходимо за къпане под ръка преди да започнете.

◆ Пуснете радио или телевизия, ако болният е свикнал с това.

Хигиена на устата

◆ Не издърпвайте рязко протезите. Ако е възможно, измивайте ги с четка след всяко хранене и ги поставяйте в устата.

◆ Ако зъбната хигиена е невъзможна, дайте да изяде няколко парченца ябълка, краставица или да пие сок от ананас.

Хигиена на краката и на ръцете

- ◆ Режете ноктите на краката /не се колебайте да повикате педикюррист, ако има диабет/.
- ◆ Подсушете внимателно между пръстите.

Хигиена на ушите

- ◆ За предпочитане е да се използва спрей.
- ◆ Не използвайте клечки за уши.

ОБЛИЧАНЕ

Улеснете обличането, като използвате широки и лесно обличащи се дрехи, закопчаващ се отпред сутиен, еластични колани. Закопчаването да е по възможност с лепки. Обувките да са удобни, затворени, без връзки и с неплъзгащи се подметки.

Поддържайте навиците с облеклото



◆ Слагайте дрехите винаги на едно и също място и използвайте картинки, за да улесните достъпа до тях.

◆ Оставяйте в гардероба минимум дрехи, необходими за сезона, като отстраните неподходящите.

◆ Оставяйте болния да избере дрехите си, като му предлагате само два варианта.

◆ Разполагайте дрехите в реда на тяхното използване.

◆ Ако болният е загубил самостоятелността си, предоставяйте му дрехите една по една.

◆ Дискретно заменяйте мръсните дрехи с чисти. Добре е да купите всичко по два чифта, за да не забелязва смяната.

◆ Ако облича повече дрехи едни върху други, не го упреквайте, а го попитайте дали не му е топло.

◆ Предвидете време за обличането, за да не стресирате болния, насърчавайте го и го хвалете.



Ако болният се съблича без видима причина, може би взема деня за нощ или изразява лошото си настроение, а може би става

въпрос за автоматични действия, които са симптом за заболяването.

ХРАНЕНЕ

При Алцхаймер още в началото се наблюдава загуба на тегло. Тя може да бъде обяснена с изменения в частта на мозъка, отговаряща за апетита. Ето защо е много важно да се установи регулиране на апетита чрез хранителен режим, който от една страна да предотвратява отслабване с катастрофални последици, а от друга – да предпазва от разстройство и запек.

Храненията трябва да са три на брой (четири, ако яде малко), като закуската трябва да е богата и калорична. Стремете се да запазите хранителните навици (час на хранене и вкусови навици), за да привикне стомахът да функционира по едно и също време.

За да бъде храненето приятен за болния момент, предвидете достатъчно време за това, предлагайте му малко, но калорична храна, каквато той предпочита, и ако е възможно, го включвайте в избора и подготовката на менюто.

Накарайте болния да участва в сервирането на приборите, като го помолите да помогне. Използвайте едни и същи прибори за хранене, покривка, салфетки.

Използвайте едноцветна покривка /мотивите могат да разсеят болния/, поставките за самостоятелно сервиране да бъдат стабилизирани, да не се мърдат.

Тъмни по цвят чинии, ако съдържанието е светло / пюре, ориз, тестени изделия/ и обратното.

Подходящи прибори според развитието на болестта. Слагайте само по един прибор.



Предлагайте отделните ястия едно по едно, проверете температурата, назовете и опишете съставките. При необходимост – лесни за консумация храни като сандвичи, пица, които могат да се ядат с пръсти. Айрян за пиене. Обогатете храната с настъргано сирене, сметана, жълтък.

Най-важно е да се храни, макар и да смесва храните.

Улеснете храненето му, като нарежете месото, зелунчуците или накъсате хляба на малки хапки. Не е проблем, ако яде с пръсти или цапа покривката. По-добре е да се храни не толкова чисто, отколкото изобщо да не се храни.

При запек давайте сини сливи, пълнозърнест хляб, ядки и сурови зеленчуци.

Ако има затруднения при преглъщането, трябва да държи главата си изправена, храната да е на малки парченца и да пие водата със сламка.

Обогатете продуктите с настъргано сирене, сметана, жълтък.

На един определен стадий, ако болният става често, подканете го да седне, сложете ръката си в частта между китката и лакътя или го оставете да яде прав.

Ако болният отказва да се храни, проверете състоянието на устната кухина /авти, зъбни протези/.

ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ

Тя оказва значително благоприятно влияние върху здравословното състояние на дементно болния. В ранните стадии на заболяването се запазват основни умения, които могат да бъдат използвани за повишаване на увереността в собствените възможности. Чрез физическата активност се предотвратяват хронични заболявания, намалява се нивото на депресия, поддържат се и се стимулират познавателните функции /съзнанието за събитията и предметите от окръжаващата среда/.

Изборът на дейности е в зависимост от предпочитанията на болния, от това какво му доставя удоволствие и от стадия на болестта.

Някои видове дейности като слушането на **музика**, **писането и рисуването** успокояват и помагат за изразяване на чувствата.

Физически дейности за намаляване на възбудата, агресивността и смущенията са: сънят, леките разходки, пазаруването, работата в градината. Препоръчват се тези дейности да се извършват сутринта или в ранния следобед

За стимулиране на движението се препоръчват разходки, помощ в кухнята - изготвяне на седмичното меню, приготвяне на храната, слагане на масата,

избърсване на съдовете, сгъване на прането, избърсване на праха, метене.

Посещението на любимо място може да стимулира паметта и да предизвика приятни спомени.

◆ Окуражавайте близките си да се радват на дейностите, които извършват.

◆ Поставайте необходимите неща на места, където да се виждат и да се достигат лесно.

◆ Използвайте кратки и ясни изрази, когато обяснявате какво и как да се свърши.

Важно е болният да е активен и да поддържа социални контакти, за да се избегне самовглъбяването, тревожността и поведенческите смущения и да се чувства той ценен и заобиколен с приятелство. Така се съхраняват максимално способностите за социализация.

Отделете време заедно да вършите нещо забавно и за двама ви различно от нормалните ежедневни дейности. Разхождайте се, играйте карти, редете пъзели или работете заедно в градината или в кухнята, гледайте телевизионни предавания и обсъждайте това, което болният е видял. Внимавайте с някои телевизионни програми, които могат да са източник на тревожност.



Болният има нужда от опората на позната среда. Затова се препоръчва да се избягват промените и да се даде предимство на навиците, свързани с режима, околните лица, местоживеенето и дейностите.

Хората с деменция много често не помнят скорошни събития, но лесно си спомнят моменти от миналото.

Разговаряйте за миналото, докато разглеждате стари снимки или слушате музика, но трябва да сте внимателни, да подбирате случките, за които ще говорите, защото понякога миналото може да предизвика бурни емоции в човек с деменция.

Избягвайте да задавате много специфични въпроси, които биха затруднили вашия близък. Основната цел е по-скоро да се радвате на спомена, отколкото да го накарате да се чувства проверяван по някакъв начин.

ПОДГОТОВКА ЗА ЛЯГАНЕ



Залезът на слънцето може да предизвика страх от самотата, от изоставяне. Липсата на стимулиране през деня предизвиква смяна на ритъма на съня: спи много през деня и се събужда често през нощта.

Необходимо е да се спазва постоянен режим за лягане. Подгответе лягането: важно е през деня да има активни дейности, които да държат болния буден, а да се намали активността с настъпването на вечерта; да се избягват енергийни напитки; да се успокои болният, ако се страхува от нощта.

Да се спазват ритуалите за подготовка за сън – съблечете първо горната част от дрехата и веднага я сменете с нощница или горната част на пижама, преди да съблечете долната част.

Подтиквайте да уринира преди лягане. Оставете приглушена светлина, ако е необходимо.

Ако стане или е възбуден през нощта: проверете дали не се нуждае от нещо; успокойте го, показвайки му часа; предложете му лека закуска; не се колебайте да се консултирате с лекар, за да намалите смущенията в съня.

ДРУГИ ПРАКТИЧНИ СЪВЕТИ

ЛЕКАРСТВА

Поставяйте ги в специална кутия за лекарства. Следете за приемането им и попитайте дали е подходящо да се стрият /при необходимост да се приемат с конфитюр/.

Обърнете се към лекар при загуба на апетит, затруднения при преглъщане, странични ефекти от лекарствата, продължително разстройство или запек.

ОТДЕЛИТЕЛНА СИСТЕМА

Доброжелателното и безкритичното отношение към болния е крайно необходимо. Не го упреквайте и не го карайте да се чувства виновен.

Когато има изпускане по малко, обърнете се към лекар, за да елиминирате, ако има медицински проблем.

Потърсете причината, която трябва да бъде отстранена, или да се намери подходящо решение.

Ако не може да намира тоалетната, използвайте картинки или надписи с големи букви.



Придружавайте го или го напътствайте словесно.

Ако не знае как да използва тоалетната: детайлизирайте всяко действие – разкопчай си панталона, свали го,

Осигурете подходящи дрехи, позволяващи да се събуват бързо.

Това, че не може да се справи в тази ситуация, може да предизвика у болния тревожност или раздразнителност.



Тези проблеми не съществуват в началото на болестта – за това е необходимо да насърчавате болния редовно да ползва тоалетна.

Неволно изпускане, незадържане на урина – неконтролируемо уриниране в нормални количества

започва често през нощта в напредналия стадий на болестта. Тогава се наблюдава и незадържане на фекалии. Съобщете на лекаря, ако има запек.

Ограничете приемането на напитки в края на деня, като разпределите количеството /литър и половина/ през останалата част от деня.

Използвайте тоалетен стол.

Не събуждайте болния, за да ходи до тоалетната, оставете го да спи.

Използвайте специални постелочни материали.

С развитието на болестта са необходими някои промени: говорете, наблюдавайте, преценете ежедневно поведение и отбележете проблемите.

Сложете обичайните предмети на стратегическо място в правилната посока /четките за зъби нагоре/.

Връщайте предметите от ежедневието на едно и също място. Слагайте ги по един и същи начин.

ОРИЕНТИРАНЕ ВЪВ ВРЕМЕТО

Стенен часовник, който се вижда от далеч.

Календар на подходяща височина и място, като всеки ден се отбелязва денят.

Дневен режим с точно указани дата и час.

ОРИЕНТИРАНЕ В ПРОСТРАНСТВОТО

Големи надписи: тоалетна, баня, кухня с маркери на бял и /или жълт фон.

Не прекалявайте с тях: не слагайте етикети на всеки предмет или списъци навсякъде.

Без кабели по пода, за да се избегне падане.

Да се обезопаси стълбището.

Ако е необходимо, да се сложат подлепващи ленти по стъпалата.

Парапет от двете страни на стълбището.

Да се очистят стълбите от всякакви предмети.

Да се осигури достатъчно пространство за движение /да се сложи голяма саксия, за да се отдели визуално мястото/.

Столове, където ще иска да седне.

Проверете обстановката – на определен стадий от болестта всичко, което е потенциален риск, трябва да бъде махнато и поставено далеч от болния – печка, котлон, ютия, кибрит, лекарства, препарати за почистване, дребни предмети.

Помещенията да бъдат добре осветени, еднакво и навсякъде, с множество осветителни тела, така че да не се хвърля сянка. Избягвайте ярката светлина.

Оставете неосветени местата, които представляват риск (входната врата), защото болният се страхува от тъмното и ще бъде по-малко изкушен да се приближи /вратата може да се прикрие с двойна тъмна завеса/.

В тоалетната, стаята, банята да се поставят малки лампички и светещи електрически ключове.

Избягвайте лъскавия под със сложни мотиви. Тъмните мотиви на пода понякога са източник на паника и агресивност или могат да бъдат възприети като празно пространство.

Подът трябва да е сух, непързаящ се.

Червени или черни хоризонтални линии на останалите врати /широк цветен скок/.

Без килими или те да са стабилно фиксирани на пода.

Вътрешните врати да бъдат така направени, че болният да не се затвори по погрешка.

Прозорците да се обезопасят, като се отварят само на 25 см.

Да се изключат готварската печка, котлонът, отоплителната печка от мрежата.

Ключовете за колата и огнестрелните оръжия да се държат извън полезрението на болния.

Да се проверява стайната температура, да се поставят овлажнителите.

Фондация
„Състрадание Алцхаймер България”
compassion.alz@abv.bg
0899 432 079
<http://alzheimerbulgaria.org>

