

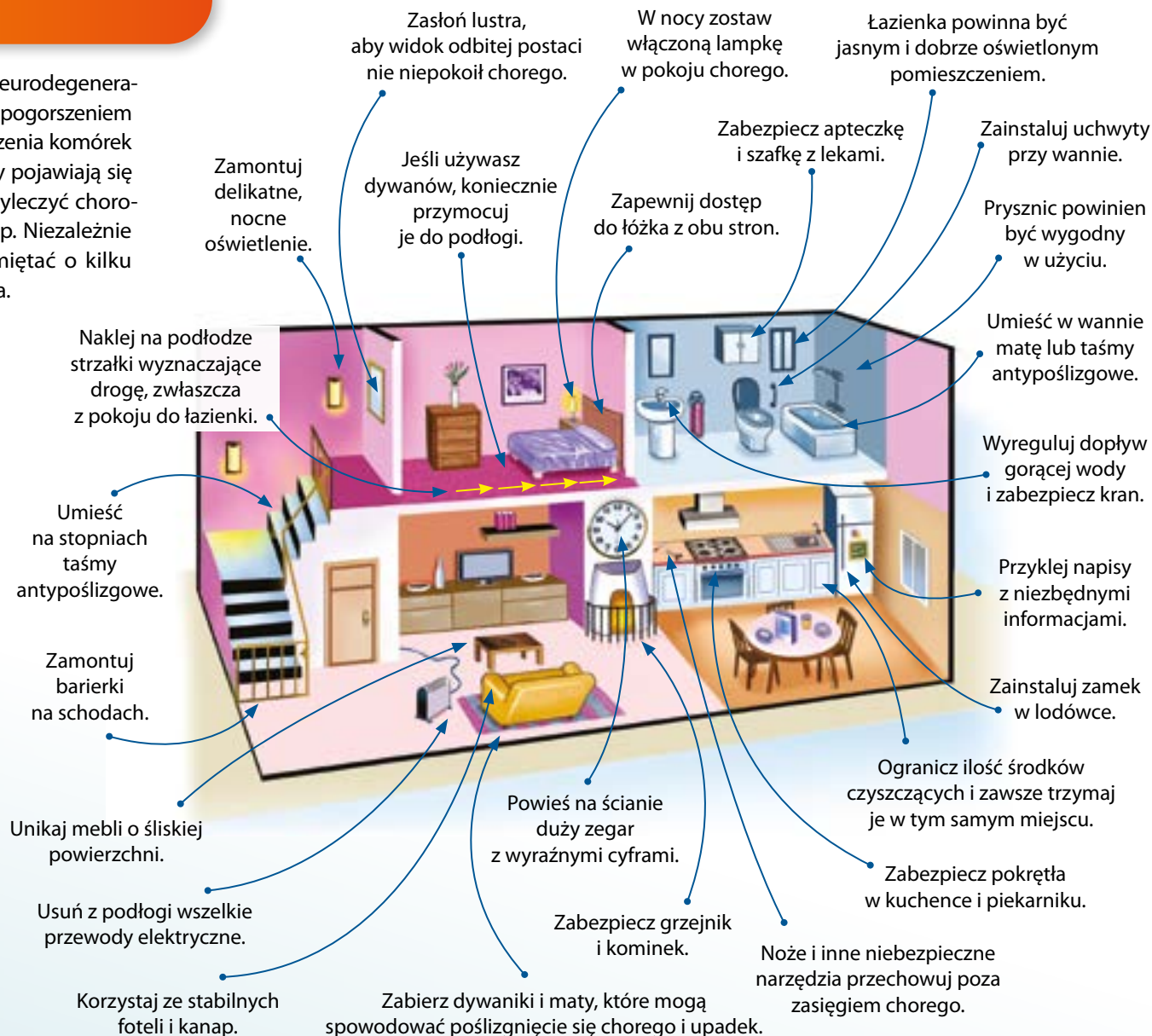
Choroba Alzheimera – o czym warto wiedzieć?

Choroba Alzheimera to choroba zwyrodnieniowa mózgu (neurodegeneracyjna), charakteryzująca się postępującym i nieodwracalnym pogorszeniem pamięci oraz innych funkcji poznawczych w wyniku uszkodzenia komórek nerwowych (neuronów) i połączeń między nimi. Jej objawy pojawiają się zwykle po 60 r.ż. Nie ma obecnie leków, które mogłyby wyleczyć chorobę Alzheimera, jednak istnieją leki spowalniające jej postęp. Niezależnie od przyjmowanych leków i postępu choroby warto pamiętać o kilku zasadach dotyczących opieki nad osobą z chorobą Alzheimera.

Dekalog opiekuna

- 1 Bądź blisko chorego, dotykaj jego rąk i ramion, aby wiedział, że jesteś obok, i czuł się bezpieczny.
- 2 Mów do osoby chorej jak do dorosłego, nie traktuj jej jak dziecka.
- 3 Zwracaj się do chorego po imieniu.
- 4 W czasie rozmowy nawiązuj z chorym kontakt wzrokowy.
- 5 Przypominaj chorej osobie, kim jesteś i jakie relacje was łączą.
- 6 Nigdy nie kłóć się z chorym i nie wytykaj mu błędów.
- 7 Nigdy nie mów o chorym w jego obecności, jakby był nieobecny.
- 8 Kontroluj swoje emocje, ton głosu, nastawienie do chorego i wyraz twarzy.
- 9 Nigdy nie pokazuj chorej osobie, że się na nią gniewasz.
- 10 Dawaj choremu wystarczająco dużo czasu na odpowiedź lub spełnienie twojej prośby.

Bezpieczny dom pacjenta z chorobą Alzheimera



Opieka nad osobą z chorobą Alzheimera w praktyce



Stwórz plan codziennych czynności chorego (sen, posiłki, kąpiel itp.).



Podawaj choremu zimne lub ciepłe napoje w godzinach porannych, aby uaktywnić pracę jego przewodu pokarmowego.



Jeśli w trakcie posiłku chory przestaje jeść, spróbuj poruszać jego policzkami, aby kontynuował jedzenie.



Nawet jeśli chory przesypia mniej godzin w ciągu doby w porównaniu z innymi starszymi osobami, najważniejsze jest, by spał dobrze w nocy.



W przypadku zaparcí wzbogacaj dietę chorego w błonnik i dużą ilość płynów.



Dbaj o codzienną aktywność chorego, zarówno fizyczną, jak i intelektualną, dostosowaną do jego możliwości.



Bądź w bliskim kontakcie z chorym, by uniknąć poczucia dezorientacji lub zagubienia.



Pamiętaj, że chory zawsze oczekuje twojej uwagi i troski, choć jego zachowania mogą temu przeczyć.

Choroba Alzheimera dotyczy nie tylko osoby chorej, lecz także jej najbliższych i opiekunów. Często pojawiają się u nich poważne problemy zdrowotne związane z nadmiernym zmęczeniem, depresją i stresem. Konieczność stałej opieki nad chorym bliską osobą może powodować trudności w relacjach z innymi. Niezwykle ważne jest, aby również opiekun miał możliwość odpoczynku i wyjazdu nawet na krótkie wakacje.

Posiłki. O czym warto pamiętać?

- Posiłki powinny być częste (5–6 razy dziennie) i małe, ale o dużej wartości odżywczej.
- Należy wybierać produkty, które chory lubi.
- Posiłki należy jeść przy stole, w spokojnej atmosferze.
- Dieta powinna być bogata w produkty zawierające błonnik, przeciwdziałający zaparciom.
- Należy dbać o apetyczny wygląd potraw (to ważniejsze niż obfitość posiłku).
- Należy dostosować konsystencję pokarmu do możliwości chorego (lepiej podawać produkty miękkie i jednорodne).
- Posiłki powinny być urozmaicone, aby uniknąć niedoborów żywieniowych.
- Nie wolno podawać zbyt gorących napojów (zawsze sprawdzaj ich temperaturę).
- Bardzo ważne jest właściwe nawodnienie – osoba chora powinna wypijać kilka litrów wody dziennie, ale nie wolno podawać zbyt gorących napojów (zawsze sprawdzaj ich temperaturę).
- Po posiłkach należy pamiętać o higienie jamy ustnej.



Pobudzenie i bezsenność u chorej osoby. Co robić?

- Zapewnij chorej osobie aktywność fizyczną (ćwiczenia, spacer) w godzinach porannych oraz we wczesnych godzinach popołudniowych.
- Postaraj się ograniczyć jej drzemki w ciągu dnia.
- Wyeliminuj z diety osoby chorej napoje o działaniu pobudzającym (kawa, alkohol itp.).
- Ustal z chorym stałe godziny pobudki i zasypiania.
- Zapewnij nierażące światło w pokoju.
- Unikaj podawania choremu leków zaburzających sen.

