

Грижа за болните от Алцхаймер:

**Проблематично поведение
и структуриране на деня**

Болестта на Алцхаймер предизвиква странно и непредвидимо поведение. Някои болни стават неспокойни и агресивни, докато други повтарят въпроси и жестове. Подобни промени в поведението често водят до отчаяние и напрежение между болния и човека, грижещ се за него. Помнете, че болният не се държи така нарочно.

Промените в поведението често се дължат на:

- физически дискомфорт (причинен от болест или медикаменти)
- прекалено стимулиране на сетивата (например в случаи на силен шум или много оживена среда)
- непозната обстановка (нови места, неспособност да се разпознае дома)
- отчаяние при общуване (породено от неспособност за ефективна комуникация)

Болестта на Алцхаймер има многообразие от ефекти в зависимост от човека, което означава, че и реакциите на семействата и болногледачите също варират. Въпреки това, може да се идентифицират някои от най-често срещаните проблеми и възможни реакции.

Много често при болните от Алцхаймер се наблюдава:

- повтаряне на въпроси, жестове и дейности, ходене напред назад най-вероятно болният търси сигурност, комфорт и фамилиарност, но това често изнервя хората около него;
- агресивно поведение (викове, обиди, бутане, удряне) подобно поведение може да се случи ненадейно и без видима причина, или в резултат на обезсърчаваща ситуация;
- подозрителни мисли (обвинения в кражби или непристойно поведение, погрешна интерпретация на ситуации) болният страда от загуба на памет и се чувства смутен и объркан;
- проблеми с разпознаване на хора, места и предмети подобни ситуации са особено трудни и изискват много разбиране и търпение;
- чувство на безпокойство и загриженост – възможно е болният да се изнерви и да има нужда да се движи или ходи напред назад, да обръща прекалено внимание на малки детайли, да се разстройва от определени ситуации и места и да стане прекалено зависим от вниманието и помощта на болногледача.

Препоръчваме следните реакции:

- разпознайте и изучете поведението: каква е вредата за болния и за другите около него, нещо случи ли се непосредствено преди реакцията на болния, кога, къде, как, и защо се появи реакцията?
- проучете потенциални решения на проблемите: задоволени ли са нуждите на болния, може ли средата да бъде приспособена, така че да намали проблеми в поведението?
- реагирайте със спокойствие и търпение, изслушайте болния и се опитайте да разберете какво го разстройва;
- обръщайте повече внимание на чувствата на болния, а не на неговото поведение;
- опитайте се да ангажирате болния със занимания, за да се разсее и успокои. Например, ако болния търка масата с ръката си, дайте му кърпа и го помолете да избърше масата. Пробвайте да успокоите болния с музика, масаж или физическо упражнение;
- приемоте поведението на болния, задоволявайте потребностите му и отговаряйте на въпросите му, при нужда многократно, с кратки и прости обяснения;

- използвайте помощни средства, с които да подпомогнете паметта на болния (бележки, снимки, календари);
- не оставяйте поведението на болния да ви обиди или нарани. Не се опитвайте да спорите с него и да го убеждавате, че греша. Изслушайте тревогите му и го уверете, че вие го подкрепяте и ще се грижите за него;
- посъветвайте се с лекар: някои от симптомите, например загуба на памет, може да са страничен ефект от медикаментите;
- изпробвайте различни реакции, вижте кои дават най-добър резултат.

Грижата за болни от Алцхаймер непременно изисква подредено добре организирано ежедневиe. Освен помощ при рутинни дейности, като миене на зъби, къпане и обличане, приготвяне на храна и почистване, болните също имат нужда от приятни разтоварващи занимания, които, в повечето случаи, намаляват раздразнението и подобряват настроението на болния. За човека, който полага грижи (болногледача) би било по-лесно и ефективно да планира деня на болния предварително, а не постоянно да се чуди с какво да го занимава.

В същото време, болногледачът трябва да проявява гъвкавост според това:

- Какви са способностите и уменията на болния, например, умее ли да свири на пиано, има ли физически проблеми, които му пречат да извършва определен вид дейности?
- Какво му доставя удоволствие? Някои болни обичат да гледат спорт, докато други се изнервят от бързото темпо и шума.
- Дали болният понякога сам проявява инициатива за определени дейности? Например, ако понякога започва сам да мете, му давайте да мете по-често.

Това са някои примери за дейности, които обикновено се възприемат добре от болните:

- **физически** – разходка, физически игри, като гоненица или криеница;
- **социални** – пиене на кафе, водене на разговори, играене на карти;
- **интелектуални** – четене на книги или решаване на кръстословици;
- **творчески** – рисуване, свирене на пиано;
- **работни** – бърсане на прах, метене, поправка на счупени предмети, водене на бележки по интересна тема;
- **спонтанни** – ходене на ресторант или на гости;
- **духовни** – молене, пеене на химни.

При планиране на различните занимания, имайте предвид, че:

- повечето болни все още имат енергията и желанието да извършват определени дейности, но им липсва инициатива и способността да се организират помогнете на болния да започне, покажете му как се прави съответната дейност, обяснете му простичко, стъпка по стъпка;
- прекалено много инструкции наведнъж често объркват и стресират болния възлагайте задачите една по една;
- ако някоя част от дейността затруднява болния, направете я вие и го помолете да свърши нещо друго;
- ежедневни отговорности, като слагане на масата, почистване, миене на чинии и сгъване на кърпи, често могат да послужат като добри занимания за болния. Покажете му, че вие високо цените неговата помощ това ще предизвика чувство на постижение и пълноценност у болния;
- болните имат нужда да се изразяват ангажирайте ги с рисуване, музика и разговори;

- много по-важен е процесът отколкото крайният резултат няма значение дали болният сгъва кърпите правилно, не го критикувайте и поправете. Ако болният получава удовлетворение от някоя безполезна, но безвредна дейност, насърчете го да продължи с нея;
- ако болният отказва да направи нещо, оставете го намира често това означава, че не може, или го е страх;
- не е необходимо да запълвате всяка минута от деня със занимания болният се нуждае и от почивка. Опитайте се да постигнете баланс;
- често се наблюдават промени във вкуса на болния ако той вече не харесва определено занимание, потърсете друго;
- понякога успехът на определена дейност зависи от часа на деня;
- болният може да се нарани при някоя от дейностите преценете потенциалните рискове и ги премахнете;
- при по-късните стадии на болестта се наблюдава намалена активност и пониско ниво на концентрация болният ще има нужда от по-малко и по-прости занимания и повече почивка.

Гражданско сдружение Алцхаймер България

Гражданско сдружение Алцхаймер България е организация с идеална цел, в обществена полза. Организацията е вписана в регистъра на Министерство на правосъдието и притежава лиценз за предоставяне на социални услуги от МТСП.

Организацията обединява усилията на семейства и професионалисти за подобряване на живота на хората страдащи от това тежко, както в медицински, така и в социален аспект заболяване. Цялата дейност на Гражданско сдружение Алцхаймер България е съобразена с европейските стандарти за зачитане правата и достойнството на хората с деменции.

Нашата мисия е да помагаме на лицата и семействата, засегнати от болестта на Алцхаймер и сходни заболявания, с цел подобряване качеството на живот на болните във и извън техните семейства, като се предоставят достатъчно алтернативи на избор, в зависимост от стадия на болестта.



ГРАЖДАНСКО СДРУЖЕНИЕ „АЛЦХАЙМЕР – БЪЛГАРИЯ“

Адрес на приемна:

София, ж.к. „Св. Троица“, бл. 379 до вх. Г
Всяка сряда и четвъртък – от 14.30 до 17.00 ч.

Телефон: 02/ 470 64 48; 0898 444 027

E-mail: info@alzheimer-bg.org

Web: www.alzheimer-bg.org

Foudation
Compassion
Alzheimer



Фондация
Състрадание
лцхаймер

ФОНДАЦИЯ „СЪСТРАДАНИЕ АЛЦХАЙМЕР“

Адрес на приемна:

Варна, ул. „Поп Харитон“ 4

Всеки вторник и четвъртък – от 16.00 до 18.00 ч.

Телефон: 052 505 873; 0899 432 079;

E-mail: compassion.alz@abv.bg

Web: www.alzheimerbulgaria.org

