

# Jak opiekować się osobą cierpiącą na otępienie



*Opracowanie zrealizowane staraniem Regionu Emilia-Romagna - Naczelnej Dyrekcji ds. Zdrowia i Polityki Społecznej - Serwis Planowania i Rozwoju Usług Socjalnych oraz Socjalno-sanitarnych - Dział Osób Starszych i Upośledzonych w zakresie podejmowania zintegrowanych projektów mających na celu podtrzymywanie powstawania i poprawy jakości pracy asystentów rodzinnych na rzecz osób starszych i niepełnosprawnych*

*Teksty broszur zostały opracowane przy współpracy następujących autorów:*

**Federica Aleotti**, Psycholog - lokalny zakład opieki zdrowotnej (AUSL), Reggio Emilia

**Maria Grazia Battistini**, Pracownik socjalny – Gmina Cesena (FC)

**Silvia Bellettini**, Kierownik działalności asystenckiej - szkoła zarządzania (SAA), Modena

**Susanna Beltrami**, Kierownik działalności asystenckiej - szkoła zarządzania (SAA), Modena

**Andrea Fabbo**, Lekarz geriatra – lokalny zakład opieki zdrowotnej (AUSL), Modena, Distretto di Mirandola (MO)

**Agnese Fabbri**, Pielęgniarka - Zakład Geriatrii – Oddział długoterminowej opieki po stanach ostrych i rehabilitacji ekstensywnej – Zakład szpitalny S.Orsola-Malpighi di Bologna

**Diana Gavioli**, Asystent osoby niepełnosprawnej – lokalny zakład opieki zdrowotnej (AUSL), Modena, Distretto di Mirandola (MO)

**Saadia Lafhimi**, Mediator językowo - kulturalny – Komisja równych szans “Mosaico” regionu Bazzano (BO)

**Letizia Lambertini**, Koordynator Komisji Równych Szans “Mosaico” regionu Bazzano (BO)



**Eliana Lombardi**, Rehabilitantka – Zakład Geriatrii - Oddział długoterminowej opieki po stanach ostrych i rehabilitacji ekstensywnej – Zakład szpitalny S.Orsola-Malpighi, Bologna

**Mohammed Louhui**, Presidente AMIL – Stowarzyszenie mediatorów językowo – kulturalnych w Bolonii

**Marinella Richeldi**, Koordynator Kierownik Służb Socjalnych w Modenie

**Eros Rilievo**, Kierownik obszaru socjalnego - Modena-dział kształcenia (MO)

**Sara Saltarelli**, Pracownik socjalny – Spółdzielnia socjalna (Cooperativa Sociale) “Dolce” w Bolonii

**Chiara Scarlini**, Pracownik socjalny – Gmina Mirandola (MO)

**Roberta Sordelli**, Szef sali Zakładu chirurgii – Szpital w Bazzano (BO)

#### **Odpowiedzialny za projekt:**

**Simonetta Puglioli**, Dział Osób Starszych i Upośledzonych Regionu Emilia Romagna

#### **Tłumaczenia, ilustracje i druk:**

Tracce s.r.l.

Broszura, przetłumaczona na rosyjski-polski-angielski-arabski-rumuński-francuski-hiszpański-albański oraz w języku włoskim, może być pobrana ze strony internetowej:

<http://www.emiliaromagnasociale.it/> - dział – osoby starsze.

# Jak opiekować się osobą cierpiącą na otępienie

Choroba Alzheimera jest najczęstszą formą otępienia w krajach uprzemysłowionych. **Choroba** (malattia) ta powoduje powolne, ale postępujące pogarszanie się u starszych osób zdolności poznawczych i funkcjonalnych, a więc utratę **pamięci**, (memoria) zaburzenia zdolności umysłowych, zaburzenia mowy, brak orientacji oraz kłopoty z wykonywaniem codziennych czynności, np. prowadzenie domu, robienie zakupów, używanie odzieży itp. Pamięć osoby cierpiącej na chorobę Alzheimera ulega poważnym zaburzeniom - chory traci pamięć, a najprostsze gesty sprawiają mu trudność. Te same pytania można powtarzać wiele razy, a twarze bliskich i znajomych mogą nie być rozpoznawane.

W **zachowaniu** (comportamento) chorego następują wyraźne zmiany. Rodzinie lub osobom przebywającym w pobliżu może okresowo wydawać się dziwny, gdyż w danych sytuacjach lub okolicznościach postępuje niewłaściwie (myli osoby, miejsca i zachowuje się w sposób kłopotliwy), a poza tym może okazywać bez widocznego powodu nerwowość, niepokój lub nieusprawiedliwioną agresywność.

Trudno jest rozpoznać u członka rodziny pierwsze oznaki choroby i zaakceptować tę właśnie chorobę, tym bardziej iż rozpowszechniona jest opinia, zgodnie z którą starość zawsze towarzyszy utrata wielu funkcji fizycznych i umysłowych. W rzeczywistości zaburzenia zdolności umysłowych, uważane przez niektórych za naturalne, są spowodowane o wiele częściej, niż to by się wydawało różnymi schorzeniami degeneracyjnymi, do których m.in. należy choroba Alzheimera. Rodzinę oczekuje wtedy długi i trudny okres, gdyż zmiany osobowości (obojętność, brak zainteresowania, porywczosć, nieufność, izolacja, depresja) i zaburzenia poznawcze są **objawami** (sintomi) najtrudniej akceptowanymi przez członków rodziny: trudno bowiem zaakceptować fakt nie bycia poznawanym przez kochaną osobę.

Osoba dotknięta chorobą Alzheimera w miarę upływu czasu potrzebuje stałej opieki kogoś, kto pomoże jej myć się, ubierać, jeść, wychodzić oraz poruszać się we własnym mieszkaniu.

Wiedza i informacje na temat choroby i jej rozwoju są niezwykle ważne dla zrozumienia zachowań chorego, gdyż umożliwią identyfikację rzeczywistego problemu i zrozumienie, jak przyjąć choremu z **pomocą** (aiuto). Łączność uczuciowa i empatia (miłość, słodycz, bliskość, uśmiech, uprzejmość) są niezbędne dla utrzymania kontaktu z chorym.

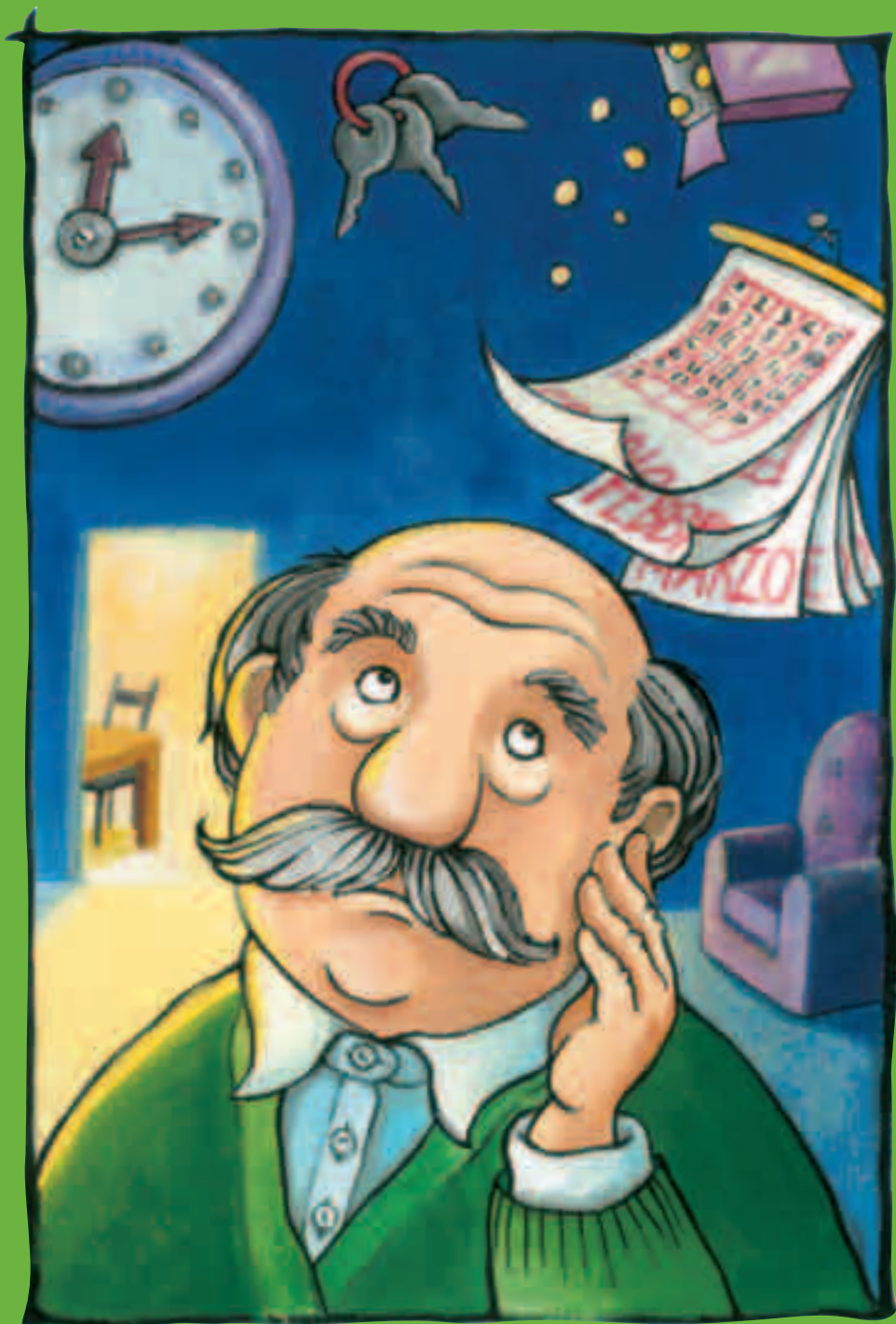
Niestety nie ma kuracji mogącej całkowicie wyleczyć chorobę, ale istnieją lekarstwa powodujące jej spowolnienie i zmniejszenie takich niektórych objawów, jak **agresywność**, (aggressività) lęk, majaczenia i **halucynacje**, (allucinazioni) stany depresyjne, zaburzenia snu.

## **Jak należy pomóc starszym ludziom tracącym pamięć?**

Starsze osoby pamiętają wydarzenia mające miejsce wiele lat temu, natomiast zapominają, co zdarzyło się przed kilku dniami lub godzinami; zapominają na przykład, czy jadły, lub irytują się z powodu zapomnienia imienia opiekuna albo martwią się, że nie pamiętają, gdzie są klucze lub jaki jest dzień, miesiąc czy rok.

W przypadkach takich opiekunowie starszych osób muszą:

- Traktować je z szacunkiem, pamiętając że są chore
- Zachować spokój, pogodę i nie tracić **cierpliwości** (pazienza)
- Jeżeli nie są w stanie opiekować się chorym, powinni zasugerować rodzinie, aby zwróciła się do placówki zajmującej się schorzeniami otępiennymi
- Opieka musi być praktyczna, co oznacza, że opiekun musi pomagać starszej osobie w czynnościach codziennych, ale nie wyřęcać jej we wszystkim, dopóki jest ona **w stanie zrobić** (in grado di fare) coś samodzielnie.



## Jak rozmawiać i porozumiewać się z chorym cierpiącym na otępienie?

Osoby dotknięte chorobą Alzheimera z czasem tracą zdolność pojmowania języka mówionego i pisanego. Ponieważ chorzy z trudnością znajdują właściwe **słowa**, (parole) myślą się lub dobierają słowa chaotycznie, porozumiewanie się z nimi jest utrudnione. Opiekun musi starać się zrozumieć **potrzeby** (bisogni) czy pragnienia chorego i dla ułatwienia mu rozmowy, powinien:

- Pozostawać spokojny, pogodny i uśmiechnięty
- Usiąść na przeciw, starając się zrozumieć, co chory chce powiedzieć
- Nie krytykować, ani śmiać się, gdy robi błędy
- Patrzeć choremu w oczy
- Sprawdzić, czy ma jakąś potrzebę fizyczną, np. musi pójść do toalety, żeby oddać mocz
- Nie należy krzyczeć lub używać zbyt wysokiego tonu głosu, bo chory może się przestraszyć
- starać się rozumieć gesty chorego
- starać się zrozumieć wyraz twarzy chorego: Jest **smutny**? (triste) Gniewa się? Jest Zmartwiony? **Boli** go coś? (dolore)

Starsza osoba cierpiąca na chorobę Alzheimera z powodu swojego zachowania często może wydawać się małym dzieckiem, potrzebującym uwagi i pieszczot. Niektóre osoby pragną kontaktu fizycznego i dlatego wzięcie ich za rękę lub pogłaskanie może ułatwić opiekę. Inni chorzy mogą jednak nie życzyć sobie takich kontaktów i dlatego należy sprawdzić to wcześniej, najlepiej pytając najbliższą rodzinę chorego.





## Jak zajmować się higieną osobistą?

Chory często potrzebuje pomocy podczas mycia się, gdyż może mieć kłopoty z utrzymaniem w ręce mydła, nie pamiętać, do czego jest ono potrzebne, nie potrafić odkręcić kranu, albo zupełnie przestać troszczyć się o siebie i swoją higienę. Ponieważ starsza osoba, która ma się wykąpać, może bać się wody lub upaść w wannie, opiekujący się musi:

- zachować spokój i uśmiech
- sprawić, aby pomieszczenie kąpielowe było bezpieczne
- woda nie może być za ciepła
- mycie ma być przyjemnością i nie należy stosować przymusu ani krzyku, bo chory może się zdenerwować
- używać delikatnego i pachnącego **mydła** (sapone)
- używać miękkiego ręcznika i wycierać chorego delikatnie, bo skóra starszych osób jest bardzo delikatna i wrażliwa
- zawsze sprawdzać czystość **paznokci** (unghie) u rąk i nóg i pamiętać, aby je regularnie obcinać.

Chorzy często mają trudności z ubraniem się, ponieważ z powodu utraty pamięci nie zawsze pamiętają, jak wkłada się ubranie, albo jak zapina się guziki. Opiekun musi dbać, aby podopieczny miał zawsze wygląd zadbany, bo może to dać mu lepsze samopoczucie.



## Jak zajmować się odżywianiem?

Pora posiłków może stać się momentem trudnym, ponieważ chory nie pamięta o jedzeniu i piciu, lub z powodu utraty pamięci nie pamięta, że już jadł i jeszcze chce jeść oraz nie zawsze potrafi trzymać w ręce widelec lub łyżkę. Jeżeli stan choroby jest ciężki, chory może mieć kłopoty z **żuciem** (masticare) i zatrzymywać pożywienie w ustach nie połykając go. Opiekujący się powinien postępować według następujących zaleceń:

- przygotowywać potrawy smakujące podopiecznemu
- posadzić go tak, aby było mu wygodnie i dobrze
- pozwolić, aby jadł rękami
- założyć serwetkę
- nie krzyczeć, jeżeli się pobrudzi lub jedzenie spadnie na ziemię
- pamiętać, aby wypijał przynajmniej 8 szklanek wody / herbaty (nie za dużo) i rumianku, gdyż starsi ludzie zapominają o piciu
- pokroić pożywienie, jeżeli podopieczny nie potrafi sam

## Rady i sugestie dla opiekunów

- Ponieważ niektórzy chorzy cierpiący na otępienie mogą nie rozpoznawać miejsca, w którym się znajdują, np. własnego domu czy ulicy, na której mieszkają, chodzić przez dłuższy czas i nie potrafić sobie przypomnieć adresu, opiekun powinien uważać, aby chory nie uciekł z domu, gdyż może nie pamiętać, gdzie się znajduje lub nie odnaleźć **ulicy** (strada).
- Niektórzy chorzy cierpiący na otępienie nie mogą **spać**, (dormire) spędzają bezsenne noce, są podenerwowani, wstają z łóżka. Aby im pomóc, można podać mleko, pozwolić aby się poruszali, uważając jednak żeby nie upadli, zaprowadzić do łazienki i nie pozwolić spać w dzień. Chorzy często nie potrafią bowiem odróżnić dnia od nocy. Nie należy zmuszać chorego do pozostawiania w łóżku, gdyż może go to zdenerwować lub rozdrażnić i trudno będzie go uspokoić. Jeżeli nie śpi wcale albo zbyt mało, można wezwać lekarza.
- W miarę postępu choroby osoba cierpiąca na demencję może **nie potrafić utrzymać moczu** (incontinenza) (pipi) (starsze osoby nie odczuwają lub już nie rozumieją potrzeby pójścia do łazienki, albo nie potrafią tego powiedzieć, czy też nie znajdują klozetu). Jeżeli chory się zmoczył, należy pomóc mu się



Gdzie jestem?



przebrać, ale nie krzyczyć, ponieważ znalazł się on w trudnej sytuacji i może się wstydzić, lub czuć się zakłopotany.

- Należy pamiętać, aby starsze osoby chodziły regularnie do toalety, ponieważ mogą cierpieć na **zaparcia** (stitichezza), co może spowodować bóle brzucha i utratę apetytu. Jeżeli problem na tym się nie skończy, należy wezwać lekarza.
- Zrozumiawszy, że starsza osoba cierpi, bo ma gorączkę, upadła i jęczy z bólu lub majaczy, należy natychmiast wezwać lekarza i zawiadomić rodzinę.

## Co w ciągu dnia można robić z podopiecznym?

Opiekun może dotrzymywać towarzystwa starszej osobie lub pomagać jej w wykonywaniu drobnych czynności, aby nie czuła się ona smutna lub znudzona. Starsza osoba może być jeszcze zdolna do wykonywania następujących czynności:

- Chodzenie na **spacer** (passeggiate)
- Składanie bielizny i ścierania kurzu z mebli
- Pielęgnowanie kwiatów, jeżeli jest ogród
- Słuchanie muzyki
- Zajęcie rąk zwijaniem wełny w kłębki
- Oglądanie fotografii
- Jeżeli starsza osoba ma kota, należy dalej trzymać go w domu, bo starsi ludzie lubią głaskać zwierzęta

Starsi ludzie zasługują na opiekę i szacunek, a pracę opiekuna należy uważać za niezwykle ważną, gdyż dzięki niej starszy człowiek może dobrze się czuć we własnym domu.



