Jak reagować wobec osoby o trudnym zachowaniu

(Jak można współżyć z osobą dotkniętą chorobą Alzheimera lub mającą inne kłopoty z pamięcią)

Należy pamiętać że trudne zachowanie jest spowodowane tą samą chorobą, która jest przyczyną kłopotów z pamięcią. Osoba chora nie jest uparta ani "pomylona." Ten rodzaj choroby powoduje zmiany w mózgu. Mimo to osoba ta stara się w dalszym ciągu zachować normalnie. Trudno jest zmienić czyjeś zachowanie ani też kontrolować tę chorobę. Można tylko zmienić własną reakcję na chorobę.

Porozumiewanie się

1. Mów powoli i używaj krótkich, prostych zdań.
2. Zostaw osobie do której mówisz chwilę czasu na zrozumienie tego co do niej mówisz. Czasami potrzebna jest cała minuta zanim osoba odpowie.
3. Uśmiechaj się.
4. Zawsze podchodź do osoby z przodu. Jeżeli podejdziesz z tyłu, osoba może się przestraszyć.
5. Zawsze zwracaj się do niej po imieniu.
6. Staraj się przypomnieć osobie kim jesteś i od czasu do czasu wymień swoje imię.
7. Mów o jednej tylko sprawie na raz.
8. Bądź pozytywny, optymistyczny, uspokajający.
9. Używaj pocieszających stwierdzeń. Zamiast sprzeczania się na temat faktów, określaj uczucia. Na przykład nie przekonuj osoby aby wyszła na dwór. Możesz zamiast tego powiedzieć, "Rzeczywiście byłoby miło wyjść na dwór". Albo, "Ja też chciałbym wyjść na dwór. Będziemy mogli wyjść po jedzeniu. Jestem głodny!" albo, "Przyjemnie jest wyjść przed dom. Twój sweter bardzo mi się podoba."
10. Chwal często, szczególnie za drobne codzienne rzeczy. Można np. powiedzieć, "Robisz to bardzo dobrze."
11. Gdy chcesz aby osoba coś wykonała, przygotuj ją do tego. Na przykład, "Musisz teraz wstać," i zaraz delikatnie pomóż jej wstać z krzesła.
12. Nie pytaj czy osoba chce zrobić to czego nie lubi, na przykład wziąć kąpiel. Zamiast pytać powiedz, "Już jest pora na kąpiel."
13. Gdy ktoś jest zawiedziony lub zagniewany na ciebie, powiedz ,"żałuję że ciebie zdenerwowałem, czy możesz mi wybaczyć?"
14. Gdy osoba oznajmi że jest smutna lub zdenerwowana, przyjmij to do wiadomości. Możesz powiedzieć, "Jesteś smutny. Ja też czasami jestem smutna. Ale przecież wiesz, że jestem twoim przyjacielem (mężem, żoną) i że cię bardzo kocham."
15. Nie szczędź uścisków.

Kłopoty z jedzeniem

1. Posiłki powinny być spokojne, zrelaksowane.
2. Nie nakładaj więcej niż trzech różnych rodzajów jedzenia na talerz.
3. Jedzenie powinno być rozdrobnione na małe kąski.
4. Jeżeli osoba nie może posługiwać się sztućcami, podawaj jej w misce potrawy nadające się do jedzenia palcami. Celem ułatwienia picia napojów, podaj do nich słomkę.

5. Gdy osoba nie jest w stanie zjeść normalnego posiłku na raz, podawaj jej kilka małych posiłków dziennie.
6. Gdy osoba lubi chodzić przy jedzeniu, podaj jej jedzenie w papierowym kubku.
7. Jeżeli jest to konieczne, zaprowadź osobę do dentysty. Zapewni to utrzymanie zdrowej jamy ustnej oraz zębów.

Kłopoty z usypianiem

1. Staraj się unikać podawania napojów zawierających kofeinę po południu i wieczorem.
2. Zachęcaj do uprawiania ćwiczeń fizycznych w ciągu dnia.
3. Ograniczaj drzemki w ciągu dnia.
4. Wieczorem staraj się stworzyć przyjemny, spokojny nastrój, bez ostrych świateł i hałasów.
5. Telewizja może stworzyć nerwową i napiętą atmosferę u starszej osoby, natomiast spokojna muzyka może mieć na nią uspokajający wpływ.
6. Jeżeli starsza osoba cierpi na zmory nocne, może to być spowodowane lekarstwami które ona zażywa. Zapytaj lekarza, czy mógłby zmienić to lekarstwo na inne.

Kłopoty z kąpielą

1. Kąpiel powinna odbywać się w porze dnia, kiedy osoba jest spokojna.
2. Nie zapominaj że nie jest rzeczą konieczną aby codziennie brać pełną kąpiel lub natrysk.
3. Wytłumacz co teraz będziesz robić ("Teraz umyję ci nogi"), albo poproś aby sam to zrobił, krok po kroku. Pozwól aby osoba wykonywała jak najwięcej czynności samodzielnie.
4. Możesz po cichu śpiewać, nucić jakąś melodię, albo powtarzać kojące słowa.
5. Nie zapominaj sprawdzić czy woda do kąpieli jest ciepła.
6. Przestrzegaj uszanowania skromności, okrywając części ciała w czasie kąpieli.
7. Dla bezpieczeństwa używaj ręcznego natrysku, uchwytów, stołka do siedzenia oraz mat w wannie aby uniknąć poślizgnięcia się.
8. Nie pozostawiaj osoby samej w wannie lub natrysku.
9. Jeżeli kąpiel w wannie lub natrysku powoduje zdenerwowanie, można myć osobę przy umywalce. Posadź ją obok umywalki i myj po kolei każdą część ciała, utrzymując resztę ciała okrytą.

Kłopoty z ubieraniem się

1. Pamiętaj , że przebieranie się może być wyczerpujące i żenujące dla osoby.
2. Wyłóż ubranie na łóżko w tym samym porządku w jakim osoba będzie się ubierała. Zachęcaj ją do samodzielnego ubierania się w miarę możliwości.
3. Jeżeli osoba lubi określony rodzaj ubrania i chce codziennie je nosić, kup taki sam strój na zmianę. Wtedy można prać jeden gdy drugi jest noszony.
4. Wybieraj wygodne ubranie, łatwe do ubierania i rozbierania się, oraz łatwe do prania. Ubranie z gumką elastyczną lub Velcro jest łatwiejsze w używaniu niż ubranie z guzikami czy zamkami błyskawicznymi.

Kłopoty z oddawaniem moczu oraz stolca

1. Jeżeli zdarzy się że osoba straci poraz pierwszy kontrolę nad oddawaniem moczu lub stolca, poproś lekarza aby sprawdził czym to mogło być spowodowane: na przykład infekcją lub jakąś inną dającą się wyleczyć przyczyną. Inną przyczyną może być działanie uboczne któregoś z zażywanych lekarstw.
2. Pociesz osobę i zapewnij ją że stało się to nie z jej winy i że nie może ona na to nic poradzić.
3. Podawaj płyny do picia, ale tylko takie które nie zawierają kofeiny. (Kawa, herbata, kola, zawierają kofeinę). Płyny zawierające kofeinę działają moczopędnie. Powinno się pić przynajmniej sześć filiżanek płynów dziennie. Jeżeli nie pijemy dostatecznej ilości płynów może to spowodować utratę kontroli nad oddawaniem moczu lub stolca.
4. Światło w łazience powinno być zawsze zapalone. Dla ułatwienia orientacji umieść rysunek ustępu na drzwiach łazienki.
5. Używaj odzieży z którą osoba może sobie łatwo poradzić. W razie potrzeby należy osobie pomóc.
6. Uważaj na oznaki nagłej potrzeby. Na przykład osoba może wydawać niezwykłe dźwięki lub robić miny, może być podenerwowana, szarpać ubranie lub chodzić tam i spowrotem gdy potrzebuje pójść do ustępu.
7. Zaprowadź osobę do ubikacji co dwie lub trzy godziny.
8. Zostaw zapalone światło na noc w sypialni oraz w łazience.
9. Gdy osoba nie jest w stanie kontrolować oddawania moczu lub kału, należy umieścić ceratę lub specjalne podkłady na łóżku dla ochrony materaca oraz zakładać osobie specjalne pieluszki dla utrzymania czystości.

Powtarzanie pytań

1. Jeżeli osoba powtarza pytania, odpowiadaj jej łagodnie za każdym razem, ponieważ nie pamięta ona że już raz o to pytała. Jeżeli odczuwa ona niepokój z tego powodu, staraj się ją uspokoić.
2. Bądź zawsze spokojny i cierpliwy.
3. Pomocne jest oderwanie uwagi przez przyjemne zajęcie takie jak oglądanie zdjęć, przygotowanie ulubionej potrawy, składanie ręczników lub układanie skarpetek parami.
4. W wypadku gdy osoba powtarza tą samą czynność, jak na przykład pocieranie ręką stołu, można dać jej ściereczkę i poprosić o pomoc w ścieraniu kurzu.
5. Niektóre powtarzające się ruchy mogą być spowodowane działaniem ubocznym lekarstwa. Omów z lekarzem lekarstwa zażywane przez osobę aby ustalić czy któreś z nich powodują ten problem. Jeżeli tak jest, może lekarz będzie w stanie zastąpić je innym lekarstwem.

Błąkanie się

1. Błąkanie się może być spowodowane działaniem ubocznym jednego z lekarstw. Omów ich działanie z lekarzem i jeżeli jedno z nich jest przyczyną kłopotu, poproś go o przepisanie innego lekarstwa.
2. Otoczenie może być wyczerpujące lub denerwujące. Można zaradzić temu przez

wyeliminowanie hałasów oraz usunięcie części przedmiotów i mebli. Poproś innych z otoczenia aby byli uprzejmi wobec osoby.

3. Niektóre osoby wędrują, ponieważ są głodne, spragnione lub potrzebują załatwić się. Możliwe, że potrzebują one pomocy w znalezieniu kuchni lub łazienki.
4. Gdy wędrowanie zdarza się w określonych porach dnia, staraj się zaplanować na ten czas jakieś zajęcie.
5. Brak wysiłku fizycznego może być także przyczyną niespokojnego zachowania. Postaraj się zabrać osobę codziennie na spacer lub zastosuj łatwe ćwiczenia w domu.
6. Pogódź się z faktem, że ta osoba lubi wędrować. Upewnij się że jest ona bezpieczna.
7. Jeżeli osoba wychodzi sama z domu, może jej zagrażać niebezpieczeństwo. Aby temu zapobiec, załóż zamek na drzwi albo bardzo nisko, albo bardzo wysoko, poza normalnym zasięgiem wzroku. Można założyć alarm albo dzwonek na drzwiach, zainstalować klamkę trudną do otwarcia i przykryć ją kawałkiem materiału. Zamek na drzwiach musi być otwierany za pomocą klucza. Przechowuj klucz w pobliżu drzwi na wypadek konieczności nagłego wyjścia z domu.
8. Zawiadom sąsiadów o stanie osoby, aby w razie gdyby wyszła sama z domu, mogli ją przyprowadzić spowrotem. Również daj sąsiadom swój numer telefonu.
9. Zaopatrz osobę w legitymację albo branzoletkę medyczną, włóż kartkę ze swoim adresem, imieniem i nazwiskiem, numerem telefonu do jej kieszeni. Ostatnia fotografia osoby powinna zawsze być pod ręką. Zrzeszenie Choroby Alzheimera prowadzi program pod nazwą "Bezpieczny powrót" ("Safe Return"), który wspólnie z policją pomaga odszukać zaginione osoby. Po informacje na temat najbliższego biura tego programu zadzwoń na numer 1-800-272-3900.
10. Jeżeli osoba prosi żeby ją zabrać do domu lub poszukuje kogoś kto zmarł, prawdopodobnie pragnie ona powrócić do czasu który pamięta jako bezpieczny. Nie staraj się jej przekonać i nie kłam. Powiedz, "Tęsknisz za swoim domem." Poproś aby opowiedziała o swoim domu przy posiłku. Jeżeli pyta o swoją matkę, powiedz "Ja ją też kochałam. Opowiedz mi o niej."
11. Upewnij osobę że ty wiesz jak ją odnaleźć i że znajduje się ona we właściwym miejscu.

Prepared by the Coalition of Limited English Speaking Elderly, Chicago, Illinois 2002

This project was supported, in part, by a grant, number 02-90AZ245501, from the Administration on Aging, Department of Health and Human Services, Washington, DC 20201. Grantees undertaking projects under government sponsorship are encouraged to express freely their findings and conclusions. Points of view or opinions do not, therefore, necessarily represent official Administration on Aging policy.