

ЩОБ ЗРОЗУМІТИ СВІТ ПАЦІЄНТІВ З ХВОРОБОЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА



ПРАКТИЧНИЙ ПОРАДНИК для опікунів осіб, котрі хворіють на хворобу Альцгеймера

Львів – 2018

Цей poradnik був створений з метою донесення до опікуна інформації про те, як протікає хвороба, про найістотніші проблеми, що пов'язані з розпізнаванням цієї хвороби.

МИ сподіваємось, що ця інформація посприє покращенню опіки над хворим, а також зменшить обтяженість самого опікуна та збільшить його відчуття безпеки.

Часто опікун настільки замучений, що в контактi з хворим дуже важко прислухатись до порад: зберігайте спокій, терпіння, не дратуйтеся, не кричіть, змінюйте тему, відволікайте увагу.

Треба пам'ятати, що такий спосіб контакту з хворим не виникає тільки з поваги до нього, а і з метою усвідомлювати користь для самого себе. Чим швидше ми подолаємо власну фрустрацію і злий гумор, тим швидше покращиться поведінка хворого, а спокійний, співпрацюючий пацієнт значно зменшує обтяженість самого опікуна.



Що таке деменція? Найчастіше чуємо таке запитання від опікунів.

З латинської мови це означає «поза розумом». Це набір симптомів, при яких порушені такі функції, як:

- пам'ять і навчання,
- мислення,
- орієнтація,
- розуміння,
- рахування,
- мовні функції і здатність робити висновки.

Ці психічні процеси називаються «пізнавальними функціями», а деменція означає зниження цих пізнавальних функцій настільки, що це призводить до істотного погіршення функціонування, до вираженої неповносправності та безпомічності.

Потрібно пам'ятати, що деменція відрізняється від нормального, здорового старіння.

Багато людей похилого віку нарікають на погану пам'ять, труднощі пригадування назв чи номерів телефонів. Але у здорових людей ці труднощі ніколи не призведуть до втрати самостійності. Особа, яка старіє у звичайний спосіб, ніколи не забуде, як виглядають її найближчі, як потрапити до свого дому, як одягнутися чи як собі щось приготувати поїсти.

Прогресуюче погіршення пам'яті часто недооцінюється родиною.



**ПОГІРШЕННЯ ПАМ'ЯТІ НЕ Є ТИПОВИМ
У БУДЬ-ЯКОМУ ВІЦІ ТА ПОВИННЕ БУТИ
ОЦІНЕНО ЛІКАРЕМ.**

Клінічний перебіг хвороби Альцгеймера найчастіше поділений на три стадії, в залежності від часу тривання симптомів і ступеня вираженості хвороби.

Порушення	Фаза 1 Легкий ступінь деменції	Фаза 2 Помірний ступінь деменції	Фаза 3 Глибокий ступінь деменції
ПАМ'ЯТЬ 	<ul style="list-style-type: none"> • часто повторює або запитує одне й те саме; • забуває поточні події; • труднощі пригадування людей, недавніх подій та ін. 	<ul style="list-style-type: none"> • втрата можливості пригадування; • труднощі розпізнавання предметів, людей та ін. 	<ul style="list-style-type: none"> • втрата здатності пригадування або розпізнавання.
МОВНІ 	<ul style="list-style-type: none"> • труднощі у виборі відповідних слів; • вільне розуміння мови інших людей. 	<ul style="list-style-type: none"> • часті труднощі у знаходженні відповідних слів; • можливі труднощі в розумінні мови інших людей. 	<ul style="list-style-type: none"> • бідний словниковий запас; • виражені труднощі в розумінні мови інших людей.
ЗОРОВО-ПРОСТОРОВІ 	<ul style="list-style-type: none"> • легкі труднощі в самостійному пересуванні; • легкі труднощі в малюванні. 	<ul style="list-style-type: none"> • подорожування під опікою іншої особи; • виражене порушення конструкційного малювання; • перші проблеми в самостійному одяганні. 	<ul style="list-style-type: none"> • втрата здатності знаходження дороги додому; • втрата здатності малювання; • втрата здатності самостійно одягатися.

Порушення	Фаза 1 Легкий ступінь деменції	Фаза 2 Помірний сту- пінь деменції	Фаза 3 Глибокий сту- пінь деменції
ВИКОНАВЧІ 	<ul style="list-style-type: none"> • невеликі труднощі в самостійному оперуванні грошима або у здійсненні закупок; • помилки при рахуванні; • легке порушення розумової працездатності. 	<ul style="list-style-type: none"> • втрата здатності самостійно оперувати грошми; • втрата здатності планування; • виражені порушення в рахуванні; • виражені порушення розумової працездатності. 	<ul style="list-style-type: none"> • апатія; • порушення здатності самостійного дотримання гігієни; • у деяких хворих може з'явитися збудженість, дратівливість, агресія.
ПОВЕДІНКА 	<ul style="list-style-type: none"> • можливі незначні особистісні зміни; • можлива поява апатії, дратівливості, депресії. 	<ul style="list-style-type: none"> • симптоми апатії або тривоги; • можлива поява вираженої дратівливості у частини хворих; • можлива поява депресії. 	<ul style="list-style-type: none"> • апатія; • байдужість; • у частини хворих може з'явитися виражена дратівливість, тривога або депресія.
РУХОВІ 	<ul style="list-style-type: none"> • без порушень. 	<ul style="list-style-type: none"> • легкі прояви паркінсонізму; 	<ul style="list-style-type: none"> • легкі прояви паркінсонізму або синдром паркінсонізму.

Симптоми, що спостерігаються в осіб здорових та в осіб із хворобою Альцгеймера

Звичайне забування	Забування при ранньому початку хвороби
Труднощі зі знаходженням ключів	Часте ховання речей в незвичих місцях
Забування слів та імен	Забування імен членів родини та назв предметів
Забування деталей розмови	Часте забування того, що розмова взагалі відбувалася
Труднощі зі зрозумінням інструкції	Труднощі при виконанні діяльності згідно з інструкцією
Забування оплатити рахунки	Труднощі з оплатою рахунків і банківськими операціями
Забування про потребу відмінити зустріч	Зниження соціальної активності
Інколи може завернути не в ту вуличку	Губиться в знайомих місцях

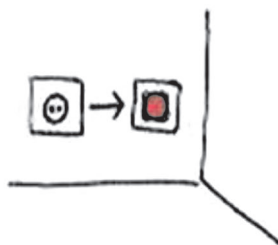
ПАМ'ЯТАЙ!

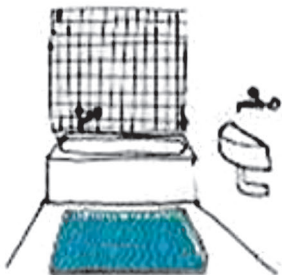
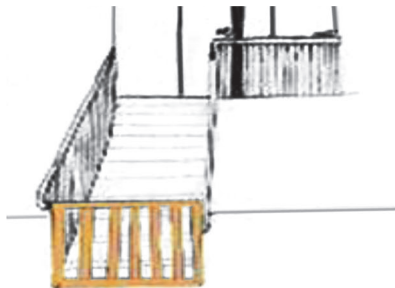
- Найбільш комфортним місцем проживання, на думку хворого, є його власний дім
- Хворий має право відчувати труднощі функціонування в новому помешканні
- Дуже важливим для хворого є присутність опікуна і можливість спілкуватися зі своєю родиною



Що треба змінити вдома у зв'язку з хворобою близького?

- унікай непотрібної перестановки меблів в оточенні хворого;
- забори предмети, які можуть бути небезпечними для хворого, або збільшують ризик небезпеки;
- дай хворому достатньо простору;
- використовуй нагадування у формі розвішаних табличок, відривного календаря або календаря з пересувним квадратиком, механічного годинника;
- в ході прогресування хвороби навчись перекривати газ, коли виходиш з дому;





- навчи хворого користуватись електричним чайником;
- забори з підлоги доріжки;
- одяг має бути зручним для хворого, з урахуванням того, що можливо потрібно буде переодягтися декілька разів протягом дня;
- якщо хворому важко мити довге волосся, треба обмежитись короткою зачіскою.

ХАРЧУВАННЯ

- середземноморська дієта вважається найбільш корисною в профілактиці хвороб, пов'язаних зі старінням;
- не дозволяй, щоб хворий вживав надмірно солодощі або жирну їжу;
- обов'язково в харчовому раціоні повинна бути риба і достатньо овочів;
- дотримуй режиму дня;
- допомагай хворому при прийомі їжі тільки тоді, коли це дійсно необхідно, намагайся якнайдовше зберегти самостійність хворого за столом;
- доросла особа повинна споживати мінімум 1,5 л рідини щоденно; вживання меншої кількості рідини дуже часто поширене серед осіб з деменцією;
- звертай увагу, чи хворий правильно харчується;
- причиною відмови від їжі може бути проблема в роті через протези чи ерозії;
- поганий апетит чи втрата ваги можуть бути спричинені супутньою хворобою, звернися до лікаря!



ОРГАНІЗАЦІЯ ЩОДЕННОЇ АКТИВНОСТІ

- намагайся давати хворому завдання, відповідні його можливостям та навичкам;
- в міру прогресування хвороби допомагай хворому так довго, як це можливо, **НЕ ВИРУЧАЙ ЙОГО**;
- під час щоденного функціонування: вмивання, одягання, давай хворому інструкції, відповідні його можливостям;
- добре, якщо хворий має можливість підтримувати свої давні зацікавлення чи захоплення;
- знайди час для спільного перегляду фотографій;
- до програми дня внеси гімнастику;
- фізична активність позитивно впливає на стан хворого та опікуна;
- хворий буде почувати себе безпечно, якщо заняття протягом дня будуть здійснюватися за звичним планом:



ОРГАНІЗАЦІЯ ВІДПОЧИНКУ


- знайди час для спільної прогулянки, щоб вона була приємною для обох;
- звертай увагу на природу, зміну пори року, кольори, запахи, пригадуй знайомі місця;
- спільно слухайте музику.



ПАМ'ЯТАЙ!

- Хвороба Альцгеймера не є протипоказом до відпусток.
- Намагайся організувати відпустку так, щоб вона принесла задоволення і тобі, і хворому.
- Хворий може гірше давати собі раду в новому оточенні. Мусиш гарантувати йому більшу допомогу та увагу.

Поведінка хворого залежить від змін, які проходять в головному мозку і призводять до зростаючого погіршення пам'яті та інших пізнавальних функцій, що в свою чергу спричиняє труднощі в сприйнятті оточуючої реальності, а також від якості наданої хворому опіки. Правильні стосунки між хворим та опікуном сприяють кращому функціонуванню хворого, зміцнюють його відчуття безпеки та покращують якість життя.



Методичні рекомендації створені на основі клінічної практики неврологічного відділення (зав. від. Саноцький Я.Є.) та Центру екстрапірамідних захворювань (керівник Федоришин Л.В.) Обласної клінічної лікарні м. Львова, адаптовані клінічним психологом відділення Островською Н.
тел.: 032-2757814.