



POTRZEBY FIZYCZNE OSÓB CHORYCH na choroby otępienne



Grochowska 312, Warszawa



zaburzeniapamieci.pl



224 411 104

z czasem CORAZ ŁATWIEJSZE

Rozpoznawanie potrzeb fizycznych u chorych na choroby otępienne jest początkowo dużym wyzwaniem dla opiekuna. Jednakże z czasem staje się to coraz łatwiejsze i szybko zamienia się w czynność rutynową. Warto pamiętać o tym, że niezaspokojone potrzeby fizyczne mogą stać się przyczyną zmian w zachowaniu chorego, w tym rozwoju agresji. Podstawowe potrzeby fizyczne osób chorych na choroby otępienne to jedzenie, picie, oddawanie kału i moczu, zachowanie higieny osobistej, sen, a także ruch. Osoby cierpiące na demencję lub inny rodzaj choroby otępiennej nie zawsze mają kontrolę nad własnym zachowaniem i nie rozpoznają prawidłowo potrzeb swojego organizmu. Rolą opiekuna jest uważna obserwacja podopiecznego i reagowanie adekwatnie do sytuacji.

KLUCZ DO ROZPOZNANIA POTRZEB FIZYCZNYCH CHOREGO

Niezaspokojone potrzeby fizyczne mogą stać się nie tylko źródłem dużego dyskomfortu osoby chorej, ale także negatywnie wpłynąć na jej zachowanie. Komunikacja między opiekunem a podopiecznym nie zawsze jest jednak możliwa, na co może mieć wpływ zaawansowany etap choroby otępiennej. W związku z tym znacznie łatwiejsza i skuteczniejsza jest uważna obserwacja chorego.

Niezwykle pomocne jest ustalenie dawnych nawyków podopiecznego. Ważnymi informacjami są godziny spożywania posiłków, spacerów, kąpeli, a także nocnego odpoczynku. Pozwoli to ułożyć harmonogram dnia, co jest niezwykle pomocne w codziennej pracy opiekuna.

ZASPOKAJANIE POTRZEB FIZYCZNYCH CHOREGO

Podopieczny cierpiący na chorobę otępienną może nie być w stanie mówić wprost o swoich potrzebach fizycznych. Nie oznacza to jednak, że nie odczuwa głodu, pragnienia czy parcia na mocz. Częstym problemem jest to, że nie potrafi nazwać swoich potrzeb i poinformować o tym swojego opiekuna. Podobnie jest z bólem. Chory, nawet gdy odczuwa silny ból, może nie umieć poprosić o tabletkę przeciwbólową. W takich sytuacjach warto obserwować jego mimikę i w razie wątpliwości zadać pytanie o chęć skorzystania z farmakologii.



Opiekun powinien dbać o regularność wykonywanych czynności. Dobrze jest podawać posiłki o podobnych porach. Taka sama zasada dotyczy korzystania z toalety, kąpieli, a także spacerów czy snu.

Ważnym czynnikiem, który ma wpływ zarówno na samopoczucie, jak i zdrowie fizyczne chorego, jest ruch. Spacerunki powinny być wpisane w codzienny harmonogram. Nie jest to jednak żelazna reguła, ponieważ najważniejsza jest obserwacja chorego. Kluczowe jest, aby zachować równowagę między aktywnością fizyczną a odpoczynkiem. Mogą bowiem pojawić się takie dni, gdy podopieczny jest w ciągu dnia bardzo aktywny, może wówczas potrzebować więcej odpoczynku. I odwrotnie, jeżeli spędza przed telewizorem większą część doby, to dłuższy spacer będzie dobrym pomysłem. Nieco inaczej jest w przypadku chorych, którzy odczuwają dużą niechęć do przebywania w towarzystwie innych osób. Wówczas opiekun powinien wybrać na miejsce spaceru obszary, które nie są bardzo zatłoczone, np. park zamiast centrum handlowego czy ruchliwego, osiedlowego chodnika.

JAK ROZPOZNAĆ BÓL U CHOREGO?

Jednym z dużych wyzwań dla opiekuna jest umiejętność rozpoznawania bólu podopiecznego i jego źródła. Jeżeli dostrzeżenie on u chorego mimikę, która wskazuje na cierpienie, w pierwszej kolejności należy zapytać go o to, co jest źródłem bólu. Niestety, otrzymanie odpowiedzi nie zawsze jest możliwe, zwłaszcza u chorych na zaawansowanych etapach.

Często dyskomfort chorego wynika z nadmiernej ekspozycji na określony bodziec. W związku z tym należy wówczas zastanowić się, czy senior nie jest narażony na duży hałas, zbyt wysoką lub niską temperaturę, dużą intensywność światła czy też nie ma mokrych pieluchomajtek. W razie konieczności należy jak najszybciej usunąć źródło dyskomfortu.

GDY MOŻLIWA JEST KOMUNIKACJA

Opieka nad chorym jest znacznie łatwiejsza, gdy istnieje możliwość komunikacji. Jednakże sama rozmowa z podopiecznym musi przebiegać w określony sposób. O czym nie wolno zapominać?

- Rozmawiaj z chorym spokojnie i mów wolno.
- Używaj krótkich zdań i jak najprostszycich słów.
- Staraj się nie przerywać wypowiedzi chorego.
- Pamiętaj, aby utrzymywać z chorym kontakt wzrokowy, a pytania były poparte odpowiednimi gestami i mimiką.
- Staraj się formułować pytania w taki sposób, aby chory mógł odpowiedzieć na nie „tak” lub „nie”.
- Nie poganiaj chorego.
- Powtarzaj podopiecznemu o harmonogramie dnia, np. „po obiedzie pójdziemy na spacer”, „po skorzystaniu z toalety myjemy dłonie” itd.
- Często istnieje konieczność kilkukrotnego powtórzenia pytania lub polecenia.
- Zarówno komunikacja, jak i obserwacja zachowania chorego mogą być kluczem do zrozumienia jego potrzeb, nie tylko fizycznych, ale i psychicznych. W większości przypadków umiejętność ta rozwijana jest wraz z praktyką i czasem spędzonym z podopiecznym. Jest to niezwykle istotne, ponieważ niezaspokojone potrzeby znacznie obniżają jakość



- życia chorego i mogą powodować frustracje, a także zniechęcenie samego opiekuna.