



ALZHEIMER I WSPARCIE W CHOROBY – *jak zadbać o komfort psychiczny bliskiego?*



Grochowska 312, Warszawa



zaburzeniapamieci.pl



224 411 104

doświadczenie choroby ALZHEIMERA

Choroba Alzheimera to niezwykle trudne doświadczenie – zarówno dla chorego, jak i dla jego rodziny i przyjaciół. W miarę jak postępuje, osoba nią dotknięta może doświadczać coraz większych problemów z pamięcią, orientacją w czasie i przestrzeni, a także komunikacją czy po prostu wykonywaniem codziennych, wcześniej nie sprawiających żadnych trudności, czynności. W takich okolicznościach niezwykle ważne jest wsparcie ze strony bliskich.

EDUKACJA I ZROZUMIENIE

Chcąc wspierać osobę chorą na Alzheimera, trzeba przede wszystkim postarać się o to, by możliwie jak najlepiej zrozumieć, z czym się zmagają i zdobyć jak najwięcej informacji na temat tej dolegliwości i towarzyszących jej objawów. To pozwoli choć w pewnym stopniu wczuć się w jej sytuację i lepiej odpowiedzieć na jej potrzeby, ale też obawy.

DOSTOSOWANIE OTOCZENIA

W miarę postępu Alzheimera ważne jest dostosowanie środowiska, w którym osoba chora przebywa, do jej potrzeb. Dobrze jest z jednej strony usunąć z jej zasięgu wszelkie potencjalne zagrożenia, które mogłyby spowodować, że wyrządzi sobie krzywdę, ale też zatroszczyć się o komfortowe rozwiązania w domu, odpowiadające na codzienne trudności. Na przykład:

jeśli zauważysz, że choremu zdarza się nie rozpoznawać swojego odbicia i generuje to u niego duży stres, zasłoń lustro w łazience na czas kąpieli czy prysznica;
jeżeli chory ma problem z poruszaniem się po mieszkaniu w nocy, możesz oznaczyć drogę do łazienki odblaskową taśmą.



WPROWADZENIE RUTYNY

Osoby chorujące na Alzheimera mają problem z zapamiętywaniem nowych informacji, a przez to również z organizacją codzienności. Warto więc im w takich okolicznościach pomóc, wprowadzając i utrzymując pewną rutynę i stały harmonogram dnia – np. godziny posiłków, snu czy różnych aktywności. To zwiększy też poczucie bezpieczeństwa.

CIERPLIWA KOMUNIKACJA

Alzheimer niestety przekłada się także na trudności z komunikacją – chory może mieć z czasem coraz większy problem ze składaniem logicznych zdań, zapominając słowa czy imiona. W rozmowie z nim trzeba więc być cierpliwym, uprzejmym i uważnym, unikać skomplikowanych wypowiedzi i pytań, a zamiast nich skupić się na budowaniu prostych i klarownych zdań czy instrukcji.

STYMULOWANIE PAMIĘCI

Pamięć to jedna z pierwszych zdolności, na którą negatywnie oddziałuje choroba Alzheimera, dobrze więc zadbać o to, by cały czas była stymulowana. Warto skonsultować się ze specjalistą, który podpowie nam, jakie aktywności w tym pomogą – chodzi tutaj nie tylko o różnego rodzaju ćwiczenia czy gry, ale też inne działania, które będą sprzyjać aktywizowaniu umysłu, jak chociażby wspólne gotowanie czy dbanie o ogród.

WSPÓLNY CZAS

Czas spędzony razem jest bezcenny dla osoby chorej na Alzheimera. Staraj się aranżować wspólne aktywności, nawet takie najwyklesze jak spacer, oglądanie ulubionych filmów czy czytanie książek. Zapewni to nie tylko relaks i zabawę, ale także umocni więzi.

DBANIE O SIEBIE

Pamiętaj, że jeśli chcesz efektywnie wspierać osobę chorą na Alzheimera, musisz też dbać o siebie – swoje zdrowie i samopoczucie. Nie bój się prosić o pomoc innych członków rodziny czy pomyśleć o tym, by zatrudnić profesjonalną opiekę, a tym samym zapewnić sobie czas na oddech, odpoczynek lub spotkanie ze znajomymi. Jeśli czujesz, że sytuacja cię przerasta, poszukaj grup wsparcia dla opiekunów osób z chorobą Alzheimera, gdzie można podzielić się swoimi doświadczeniami i zdobyć cenne porady od tych, którzy doskonale rozumieją, z czym przychodzi ci się mierzyć.

Każda osoba z Alzheimerem jest inna, inne mogą być też jej potrzeby i objawy, jakie są u niej szczególnie nasilone. Dlatego najważniejsze jest indywidualne podejście i zwracanie uwagi na reakcje i preferencje chorego. Pamiętaj, że twoje wsparcie, miłość i cierpliwość mogą uczynić ogromną różnicę w jego życiu.