



HIGIENA CHOREGO - dlaczego stanowi problem?



Grochowska 312, Warszawa



zaburzeniapamieci.pl



224 411 104

przyczyny PROBLEMÓW

Choroby otępienne, w tym choroba Alzheimera, charakteryzują się postępującą neurodegeneracją, co objawia się m.in. zanikami pamięci, dezorientacją w terenie (nawet znanym), a także problemami z rozpoznawaniem przedmiotów codziennego użytku, np. grzebień do włosów czy szczoteczki do mycia zębów. Co więcej, w zaawansowanych stadiach rozwoju choroby otępiennej, chorzy miewają problemy z kontrolowaniem pracy zwieraczy, co oznacza nietrzymanie kału i moczu.

KŁOPOTY Z HIGIENĄ U CHOREGO

Choroba otępienna wpływa nie tylko na samego chorego, ale także na jego opiekuna. W związku z tym musi on wykazać się dużą cierpliwością, wytrwałością, a także i konsekwencją.

Najczęstsze problemy z higieną chorego dotyczą:

- korzystania z toalety,
 - braku zrozumienia, na czym polega kąpiel,
 - strachu przed kąpielą czy też prysznicem,
 - nadwrażliwości na zmienną temperaturę wody,
 - nierozpoznanie swojego odbicia w lustrze.
-

KORZYSTANIE Z TOALETY

Cierpiący na chorobę otępienną często boryka się z problemem nietrzymania moczu i kału. Zdarza się również, że procesy neurodegeneracji są na tyle zaawansowane, że chory zapomina, gdzie w jego własnym mieszkaniu znajduje się toaleta. Zarówno pacjent, jak i sam opiekun mogą z tego powodu doświadczać dużego dyskomfortu. Rolą opiekuna jest zapewnienie choremu maksimum komfortu, pamiętając jednocześnie o godności osobistej chorego.



Jak ułatwić choremu korzystanie z toalety? Należy pamiętać o:

- częstym przypominaniu choremu o konieczności oddawania kału i moczu,
- zwracaniu uwagi na mimikę chorego, który często w taki sposób sygnalizuje swoje podstawowe potrzeby fizjologiczne,
- zachowaniu odpowiedniego limitu ilości płynów dziennie, szczególnie w przypadku substancji moczopędnych, w tym kawy i herbaty,
- możliwości określenia najczęstszych pór dnia, w którym chory oddaje kał i mocz – pozwoli to lepiej kontrolować wypróżnienia,
- możliwości zaproponowania choremu pieluchomajtek, pamiętając o poszanowaniu jego godności i granic.

BRAK ZROZUMIENIA, NA CZYM POLEGA KĄPIEL

Zdarza się, że osoba borykająca się z chorobą otępienną nie odczuwa konieczności codziennego prysznica lub kąpeli. W takich sytuacjach opiekun może czuć się bezsilny i zagubiony. Jak wówczas postępować?

W celu ułatwienia kąpeli chorego:

- warto mówić do niego krótkimi, prostymi zdaniami o kolejnych krokach, jakie musi wykonać, aby umyć swoje ciało np. „zdejmij bluzkę i spodnie”, „ostrożnie wejdź pod prysznic”, „weź do ręki gąbkę” itd.,
- dobrze jest powtarzać kolejność wydarzeń spokojnie i cierpliwie.

Czego należy unikać? Opiekun chorego musi pamiętać o tym, aby nigdy nie zmuszać go do kąpeli, nie rozbierać na siłę ani nie odwlekać kąpeli w czasie. Może to wywołać u seniora duży stres, co negatywnie wpływa na jego motywację do zachowania higieny i obniża zaufanie u opiekuna.

STRACH PRZED KĄPIELĄ

Strach przed kąpielą bywa dla chorego paraliżujący. Opiekun musi być wówczas w pobliżu i w miarę możliwości podtrzymywać seniora podczas wejścia do kabiny prysznicowej lub wanny. Warto zapewnić go o swojej obecności i asekuracji. Nie wolno zmuszać chorego do wejścia do wody, ponieważ rodzi to ryzyko rozwinięcia dużej traumy, co przyniesie odwrotne od oczekiwanych skutki.



NADWRAŻLIWOŚĆ NA ZMIENNĄ TEMPERATURĘ

Cierpiący na choroby otępienne mogą wykazywać zaburzenia sensoryczne, w tym związane z odczuwaniem temperatury wody. Uważny opiekun w takim przypadku musi przede wszystkim sprawdzać ciepłotę wody przed każdą kąpielą. Nie mniej ważne jest zachowanie odpowiedniej temperatury w samej łazience, aby nie potęgować nieprzyjemnych doznań (np. dużej różnicy między ciepłotą otoczenia a wody).

Jeżeli chory bardzo obawia się zanurzenia całego ciała, warto zachęcić do zanurzenia najpierw ręki. Należy unikać polewania chorego wodą bez uprzedzenia.

NIEROZPOZNAWANIE SWOJEGO ODBICIA W LUSTRZE

W zaawansowanych stadiach otępienia może pojawić się u chorego prozopagnozja, czyli nieumiejętność rozpoznawania twarzy, w tym nawet własnej. W takich przypadkach rekomenduje się zasłanianie luster w łazience za pomocą ręcznika. Po kąpieli należy sprawnie i szybko podać choremu ręcznik i szlafrok.

PODSUMOWANIE

Troska o higienę osoby chorej na chorobę otępienną bywa dużym wyzwaniem dla opiekuna. Musi on jednak pamiętać o tym, aby szanować upodobania chorego, być wyrozumiałym i cierpliwym. O ile jest to możliwe, warto stawiać na samodzielność swojego podopiecznego i chwalić go za każdym razem, gdy uda mu się poprawnie wykonać prostą czynność higieniczną.

Polecenia, jakie kieruje się do chorego, powinny być precyzyjne, a zdania krótkie i proste. Nie należy pośpieszać go i wykazywać irytacji, ponieważ osłabi to jego motywację i zniechęci do zachowania podstawowej higieny osobistej.