



EMOCJE OPIEKUNA osoby z zaburzeniami pamięci – jak sobie z nimi radzić?



Grochowska 312, Warszawa



zaburzeniapamieci.pl



224 411 104

zdrowy opiekun TO LEPSZA OPIEKA

Opieka nad osobą chorą na chorobę Alzheimera, otępienną lub demencję to bardzo odpowiedzialna i trudna rola. Kondycja psychiczna i fizyczna opiekuna warunkuje jakość świadczonej pomocy. Musi on zatem pamiętać, aby dbać o swoje zdrowie i komfort, bo zdrowy opiekun to lepsza opieka.

SPECYFIKA OPIEKI NAD OSOBĄ CHORĄ

Choroba Alzheimera, choroba otępienna i demencja charakteryzują się postępującymi objawami, w tym nie tylko o podłożu kognitywnym (np. zaburzeniami pamięci, koncentracji, postrzegania czy mowy) ale również somatycznym (fizyczna manifestacja choroby). Opiekun (w tym np. specjalista, pielęgniarz, najbliższy członek rodziny) musi liczyć się z koniecznością rosnących wymagań i wyzwań. Ze względu na logistycznych opiekuna nad jednym chorym bywa dzielona na kilkoro opiekunów, co pozwala na rozłożenie obowiązków i lepszy podział pracy. Nie zawsze jednak jest to możliwe.

Opieka nad osobą chorą jest czasochłonna i absorbująca, co może powodować duże obciążenie psychiczne. Następstwami wykonywanej pracy mogą być m.in.:

- stany depresyjne,
- permanentny stres,
- poczucie wstydu,
- uczucie bezsilności,
- złość,
- rozdrażnienie,
- zachowania agresywne,
- poczucie winy.

Zgodnie z wynikami badań przeprowadzonymi przez dr n. med. Klich-Rączkę (2012) opieka nad osobą z zaburzeniami kognitywnymi wiąże się ze znacznie większym stresem niż opieka nad chorym cierpiącym na choroby somatyczne. Wraz z rozwojem choroby pojawiają się bowiem nowe rodzaje problemów, w tym także finansowe i brak zrozumienia ze strony najbliższych. Te problemy z kolei są często



przyczyną rezygnacji z podstawowej pracy zarobkowej opiekuna, skrócenia czasu przeznaczanego na odpoczynek i regenerację, a także przekładają się na ograniczenia w nawiązywaniu relacji międzyludzkich.

RODZAJE PROBLEMÓW OPIEKUNA OSOBY CHOREJ

Rodzaje problemów osoby opiekującej się chorym na chorobę Alzheimera, chorobę otępienną czy też demencję, uzależnione są od kilku czynników, w tym stopnia zaawansowania choroby, sytuacji materialnej rodziny, wieku i stanu zdrowia opiekuna, a także poziomu wiedzy na temat specyfiki danej jednostki chorobowej.

Najczęstszymi problemami, z którymi borykają się opiekunowie, są m.in.:

zmniejszona sprawność fizyczna – w przypadku gdy opiekun jest osobą powyżej 60. roku życia. Często on sam wymaga już opieki, brak specjalistycznej wiedzy na temat choroby, zwiększający się zakres obowiązków wraz z postępem choroby, a co za tym idzie zmniejszeniem sprawności osoby chorej, ryzyko rozwoju chorób przewlekłych – narastający stres i brak czasu mogą być przyczyną pojawienia się poważnych dolegliwości zdrowotnych, w tym nadciśnienia tętniczego, chorób serca i naczyń, obniżenia odporności, bezsenności, choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, cukrzycy, zapalenia stawów itd., zaniedbanie relacji rodzinnych, brak zrozumienia ze strony otoczenia, kurczące się zasoby finansowe.

Wszystkie powyższe czynniki mogą powodować przeciążenie psychiczne, a to z kolei zwiększa ryzyko rozwoju poważnych problemów natury emocjonalnej, w tym stanów lękowych, depresji, nerwicy i innych schorzeń psychosomatycznych.

KSZTAŁTOWANIE DOBRYCH NAWYKÓW TO LEPSZE SAMOPOCZUCIE

Samopoczucie opiekuna osoby cierpiącej z powodu choroby Alzheimera, demencji czy też choroby otępiennej, bezpośrednio przekłada się na jakość wykonywanej pracy. W związku z tym obowiązkiem opiekuna jest troska o własne zdrowie i unikanie zmęczenia.

Istnieje kilka sposobów na to, aby znacznie zredukować ryzyko przeciążenia psychicznego. Są nimi:

ograniczenie obowiązków domowych – wystarczy jeden dzień w tygodniu, w którym rezygnuje się np. z dokładnego sprzątnięcia czy gotowania obiadu. Pozwoli to zaoszczędzić czas, który warto przeznaczyć na odpoczynek i relaks, prośba o pomoc – najbliżsi członkowie rodziny, przyjaciele czy sąsiedzi mogą pomóc w drobnych sprawach, które pochłaniają czas opiekuna. Prośba nie musi dotyczyć bezpośrednio osoby chorej. Przykładem jest chociażby wykonanie niewielkich zakupów spożywczych czy wysłanie zaległej korespondencji,



organizacja czasu wolnego – chociaż wydaje się to trudne, wygospodarowanie czasu na odpoczynek powinno być jednym z priorytetów opiekuna. Pozwala to na regenerację układu nerwowego i nabranie potrzebnego dystansu,

troska o higienę snu – zaleca się, aby zsynchronizować czas snu z podopiecznym. Dobrym nawykiem może być odpoczynek w trakcie dziennych drzemek chorego.

Problemy emocjonalne opiekuna mogą być różne, co uzależnione jest od poszczególnych etapów choroby podopiecznego, jak i innych czynników zewnętrznych. Jeżeli stan zdrowia chorego na to pozwala, warto zadbać o odrobinę asertywności i zachęcać chorego do wykonywania niektórych czynności samodzielnie. Tym bardziej że może dać mu to wiele satysfakcji, a samemu opiekunowi zmniejszy liczbę obowiązków.

Opiekun, w szczególności blisko związany z chorym, ma tendencję do zaniedbywania swojego zdrowia psychicznego. Wdrożenie nawet niewielkich zmian, które pozwolą na odpoczynek, relaks czy też dłuższy sen, może znacząco podnieść komfort psychiczny opiekuna, a co za tym idzie jakość samej opieki nad osobą chorą.