Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 59*

ZALECENIA DLA PACJENTA Z CHOROBĄ ALZHEIMERA

Jak przygotować mieszkanie osoby chorej na Alzheimera?

1. Mieszkanie, w którym przebywa osoba chora powinno być przede wszystkim bezpieczne i możliwie jak najbardziej funkcjonalne.
2. Urządzając mieszkanie, należy mieć na uwadze, że chory z czasem będzie coraz bardziej tracił nie tylko pamięć i zdolność kojarzenia, ale również sprawność fizyczną.
3. Nie reorganizuj całego mieszkania już na samym początku. Adaptację przestrzeni przeprowadzaj etapami, aby chory miał możliwość stopniowego przyzwyczajania się do zmian i akceptowania ich.

Bezpieczeństwo przede wszystkim

1. Zabezpiecz wszystkie okna i drzwi balkonowe przed możliwością otworzenia ich przez chorego.
2. Usuń klucze z drzwi wejściowych, jak również wewnętrznych, aby chory nie miał możliwości zamknięcia się od środka.
3. Schowaj wszystkie niebezpieczne przedmioty tak, aby chory nie miał do nich dostępu, m.in. noże, widelce, zapalniczki, zapałki.
4. Zabezpiecz wszelkie sprzęty elektryczne tj. suszarka, robot kuchenny, czajniki.
5. Kuchenka gazowa powinna mieć możliwość odcięcia dopływu gazu.
6. W łazience i toalecie zainstaluj specjalne poręcze i udogodnienia.
7. Zdarza się, że chory źle reaguje na swoje odbicie w lustrze, dlatego lepiej pozdejmować i poukrywać wszystkie lustra w domu.

Przyjmowanie leków

1. Bardzo ważne jest dopilnowanie aby chory przyjmował leki zgodnie z zaleceniami lekarza – w odpowiednich dawkach i o ustalonych godzinach.
2. Jeśli chorzy odmawiają przyjmowania leków należy podawać je wraz z pożywieniem (np. w budyniu, twarożku, przetartej zupie itp.).
3. Nigdy nie należy jednak rozdrabniać leków, jeśli producent na to nie zezwala. Nigdy nie wolno zostawiać leków w zasięgu chorego bez kontroli. Chorzy często zapominają, że już przyjęli dany lek i mogą przyjąć w krótkim czasie kolejną porcję.

Oddziaływania poprawiające stan psychiczny, kontakty społeczne i jakość życia chorych:

1. Muzykoterapia,
2. Terapia przez sztukę,
3. Terapia ruchowa.

Kilka praktycznych rad:

Poniższe rady mogą pomóc w postępowaniu z chorym:

1. Wydawane polecenia powinny być jasne, proste, formułowane w krótkich zdaniach.
2. Do chorego należy podchodzić z troską, ale jednocześnie być pewnym i zdecydowanym.
3. Ważne informacje należy powtarzać, w razie konieczności nawet wielokrotnie.
4. Należy być bardzo cierpliwym i dać choremu czas (minuty a nie sekundy) na reakcję czy odpowiedź.
5. Unikać bezcelowych dyskusji.
6. W przypadku pojawienia się złości czy agresji skierować uwagę chorego na inne sprawy.
7. Nie przywiązywać żadnej wagi do nieuzasadnionych zarzutów lub pretensji chorego.
8. Troszczyć się o wypełnienie dnia choremu i zachowanie codziennych rytuałów.
9. Proste reguły i stałe przyzwyczajenia są bardzo pomocne wszystkim ludziom w podeszłym wieku, szczególnie zaś chorym z demencją.
10. Więcej uzyskać można poprzez pochwały niż poprzez krytykę.
11. Pochwały za pomocą słów, dotyku, uśmiechu można wyrażać w odniesieniu do prawidłowych reakcji chorego.

Skład diety i zasady żywienia

1. Dieta tzw. śródziemnomorska – lekka, pożywna, z dużą ilością produktów zbożowych, warzyw, ryb, owoców i soków.
2. Mogą one być w postaci przetartej, zmiksowanej czy w postaci surówek deserów owocowych.
3. Warzywa i owoce nie powinny być gotowane zbyt długo, ponieważ tracą zawartość witamin.
4. Chleb ciemny z ziarnami jest lepszy niż jasne pieczywo.

Taka dieta ma istotnie wspomóc działanie całego organizmu, a zatem przyczynić się do lepszego codziennego funkcjonowania.

Bibliografia

1. Blenke - Krysiak I., Garczyk D., Jankowski R., Pielęgniarstwo neurologiczne, Wydawnictwo Medyczne PZWL, Warszawa 2012

2. Choroba Alzheimera. Poradnik dla opiekunów i nie tylko, Judes Poirier, Serge Gauthier, Wydawnictwo Delta

3. Oswoić Alzheimera. Rozumiem, akceptuję, wspieram. Barbara Jakimowicz-Klein, Wydawnictwo Rea - Sj