

**Opieka nad seniorem z chorobą Alzheimera to ogromne fizyczne oraz psychiczne obciążenie. Podejmując się tego zadania powinniśmy być świadomi, że wymaga ono od nas dużo siły, empatii, cierpliwości oraz zrozumienia. Nie raz znajdziemy się na granicy naszej wytrzymałości. Troszcząc się o chorego należy pamiętać również o własnych potrzebach oraz uczuciach. Konieczne jest wygospodarowanie czasu dla siebie, który przeznaczymy na wypoczynek oraz drobne przyjemności.**

## **Opieka nad seniorem z chorobą Alzheimera – pomoc w codziennych czynnościach**

Opieka nad seniorem z chorobą Alzheimera w pierwszej kolejności polega na pomocy w codziennych czynnościach tj. przygotowywanie posiłków, dbanie o higienę, czy też organizacja dnia. Ważne jest, aby nie wyręczać niepotrzebnie podopiecznych. Tak długo, jak chory może wykonywać daną czynność samodzielnie, powinniśmy mu na to pozwolić. Naszym obowiązkiem jest nadzorowanie chorego na Alzheimera. Wraz z postępem choroby coraz częściej konieczna jest nasza pomoc. Należy obserwować bacznie seniora, aby wiedzieć, kiedy należy mu pomóc, a kiedy poradzi on sobie sam.

## **Opieka nad chorym na Alzheimera – wsparcie na wielu płaszczyznach**

Opieka nad chorym na Alzheimera to nie tylko troszczenie się o gospodarstwo domowe oraz niesienie pomocy w codziennych czynnościach. Opiekun osób starszych powinien nastawić się na zmiany tj.:

- wahanie nastroju;
- zmiany osobowości;
- wzmożony strach;
- depresja;
- pogorszenie się stanu intelektualnego chorego;
- nietrzymanie moczu tzw. inkontynencja;
- problemy ze wzrokiem;
- problemy ze słuchem;
- problemy z poruszaniem się.

Pomoc osobie chorej na Alzheimera jest niezwykle trudna ze względu na nagłe zmiany humoru. Wahania nastroju sprawiają, że wykonywanie prostych czynności tj. pomoc w ubieraniu, wstawaniu, czy też prowadzenie gospodarstwa domowego są sporym wyzwaniem. Chorzy mogą odmawiać przyjmowania leków, dbania o higienę, czy też używania środków higienicznych na nietrzymanie moczu. Ważne jest zachowanie spokoju w trudnych sytuacjach, zrozumienie chorego, podnoszenie go na duchu oraz zdobycie zaufania seniora. Żadnych czynności nie wolno wykonywać na siłę oraz wbrew woli osoby chorej na Alzheimera.

## **Komunikacja z osobą chorą na Alzheimera**

Aby opieka nad seniorem z chorobą Alzheimera przebiegała sprawnie, powinniśmy przestrzegać następujących reguł:

- używamy prostych i krótkich zdań;
- nie poprawiamy seniora, gdy jest w błędzie;

- nie rozmawiamy o sytuacjach, których senior nie pamięta – chorzy pamiętają wydarzenia z dzieciństwa i młodości, często nie pamiętają natomiast sytuacji, które są nieznacznie oddalone w czasie;
- rozmawiając zachowujemy kontakt wzrokowy oraz kontakt cielesny np. trzymamy seniora za rękę.

Stosując się do tych zasad możemy mieć pewność, że zrobiliśmy wszystko, co w naszej mocy, aby skupić na sobie uwagę seniora i przekazać mu istotne informacje.

## **Stały rytm dnia osoby chorej na Alzheimera – zakłócenie rytmu dobowego**

Stały rytm dnia powinien być zachowany tak długo, jak długo jest to możliwe. Dodaje to seniorowi pewności siebie. Chory potrafi odnaleźć się w rzeczywistości. Wie on, jakie wydarzenia lub czynności następują kolejno po sobie. Ma to ogromny wpływ na jego zachowanie. Głównym powodem agresji są bowiem niepewność oraz bezsilność. Zachowując stały rytm dnia sprawiamy, że niepewność seniora maleje. W zaawansowanym stadium Alzheimera często dochodzi do zakłócenia rytmu dobowego. Senior myli dzień z nocą. Postępując według planu dnia minimalizujemy ryzyko wstawania seniora w środku nocy. Jeśli ma ono miejsce, należy zwrócić uwagę na następujące fakty:

- senior powinien być zajęty w ciągu dnia;
- nie powinniśmy pozwalać na zbyt długie drzemki w ciągu dnia;
- chory powinien zrezygnować z kofeiny lub ją ograniczyć;
- późnym wieczorem należy ograniczyć spożywanie napoi;
- przed pójściem spać powinniśmy zwrócić uwagę na to, aby senior skorzystał z toalety.

Opiekując się seniorem z chorobą Alzheimera powinniśmy zaufać naszej intuicji. Należy pamiętać o tym, że mamy prawo, aby popełniać błędy. Jest to niezwykle skomplikowana choroba, która wymaga od nas cierpliwości. Jeśli metody, które funkcjonowały u jednego seniora, nie działają u innego chorego, nie powinniśmy popadać w frustrację. Należy wówczas szukać innych rozwiązań, które będą bardziej skuteczne. W momencie, gdy znajdujemy się na granicy naszej wytrzymałości, koniecznie należy poprosić o pomoc. Alzheimer to nieuleczalna choroba. Zarówno senior, jego rodzina, jak i opiekun powinni nauczyć się z nią żyć oraz cieszyć się wspaniałymi momentami, czy też nawet pośmiać się z chorym. Są to pozytywne emocje, na które również powinno znaleźć się miejsce.