# Opieka nad chorym z demencją

Data aktualizacji
2024-10-04

Opiekun osoby starszej z demencją odgrywa bardzo ważną rolę w jej życiu. Często przez wiele lat uczestniczy w jej codziennych czynnościach. Musi też zmierzyć się z wieloma trudnymi wyzwaniami i na nowo zorganizować życie sobie i podopiecznemu. Przeczytaj, co wówczas warto wziąć pod uwagę.

## Jak zaplanować czas choremu

Podtrzymywanie aktywności fizycznej i intelektualnej to najskuteczniejsza terapia pozafarmakologiczna w chorobach otępiennych. Warto, żeby podopieczny wykonywał wszystkie czynności, które robił przed chorobą:

- sprzątanie mieszkania
- pranie, składanie prania
- prasowanie
- dokonywanie niewielkich napraw
- prace w ogrodzie
- przygotowanie posiłków.

Obserwuj seniora podczas tych czynności oraz dostosowuj zadania do pogarszającego się stanu zdrowia.

Warto także zachęcać chorego do aktywności i wspomóc go w jej rozpoczęciu. Pomoże w tym potraktowanie aktywności jako formy wspólnego spędzania czasu.

**Przykładowe aktywności dla chorego**

- **Kolorowanki** – do kolorowania warto zaangażować wnuków, dodatkową wartością będzie wtedy budowanie relacji z najbliższymi.
- **Puzzle** – poziom skomplikowania układanki warto dostosować do możliwości chorego.
- **Karty do gry** – można wykorzystać je na wiele sposobów: do układania pasjansa, segregowania na czarne i czerwone, na figury.
- **Oglądanie rodzinnych zdjęć** – wspólne oglądanie fotografii jest bardzo ważne dla podtrzymywania funkcji poznawczych chorego. Angażuje pamięć, mowę, myślenie i emocje. Można rozpoznawać osoby i zdarzenia na zdjęciach, segregować fotografie.
- **Porządkowanie szuflad** – chorzy chętnie robią porządki w szufladach. Można im zaproponować uporządkowanie domowych drobiazgów czy sztućców. Takie zajęcie może dać choremu poczucie, że robi coś pożytecznego.
- **Zwijanie wełny** – powtarzalna i monotonna czynność działa uspokajająco.
- **Codzienne spacery** – bardzo ważna jest aktywność na świeżym powietrzu. Podopieczny powinien wychodzić na dwór codziennie, a nawet kilka razy dziennie.
- **Kontakt ze zwierzętami domowymi** – warto zastanowić się nad posiadaniem psa czy kota. Głaskanie i przemawianie do zwierzęcia, które śpi w łóżku chorego, łagodzi lęki, redukuje niepokój,

poprawia nastrój.

- **Muzyka** – chorzy najchętniej słuchają melodii z czasów swojej młodości. Niektórzy chętnie tańczą, otwierają się na wspomnienia. Może potrafią jeszcze grać na ulubionym instrumencie. Muzyka wycisza chorych. Poprawia nastrój. Może być stosowana jako forma terapii lub tło do codziennych zajęć.

> **Podtrzymywanie aktywności intelektualnej i fizycznej chorego:**
>
> - **wpływa na spowolnienie rozwoju demencji**
> - **wspiera możliwości i umiejętności chorego**
> - **redukuje lęki i niepokoje**
> - **łagodzi zaburzenia zachowania**
> - **poprawia jakość życia.**

## Jak zapewnić bezpieczny dom

Często okazuje się, że zamieszkiwany przez dekady dom nie jest już tak funkcjonalny, jak był wcześniej. Żeby zapewnić choremu jak największą swobodę i bezpieczeństwo, warto dostosować domową przestrzeń.

Zwróć uwagę m.in. na:

- bariery architektoniczne, których chory fizycznie nie jest w stanie pokonać, np. schody czy zbyt wąskie przejścia
- utrudnienia w sprzętach i meblach, np. dywan z wysokimi krawędziami, krzesło ustawione w złym miejscu, zbyt wysoko umiejscowione włączniki światła czy kontakty.

Wskazówki, jak zapewnić bezpieczeństwo w domu, znajdziesz w artykule

***Dom bezpieczny dla seniora***.

## Jak reagować na agresywne zachowania podopiecznego

U chorego na demencję ośrodki mózgowe odpowiedzialne za kontrolę emocji nie pracują właściwie. W efekcie mogą pojawić się agresywne zachowania.

Jakie są najczęstsze przyczyny agresji u chorych na demencję:

- zaburzenia w rozkładzie dnia
- próby zmuszania do pewnych czynności, np. do kąpieli, spaceru
- wymaganie od chorego, żeby wykonał czynności, których już nie potrafi zrobić
- konieczność dokonania wyboru
- zmęczenie, ból, dyskomfort.

Każdy wybuch agresji fizycznej może stanowić zagrożenie dla chorego i dla opiekuna. Dlatego warto wiedzieć, jak zachować się w przypadku agresji:

- nie zaskakuj chorego szybkim pojawieniem się przy nim
- nie wykonuj gwałtownych ruchów w kierunku chorego

- podchodź powoli, przodem, utrzymując stały kontakt wzrokowy
- nie odwracaj się plecami
- zostaw choremu wolną przestrzeń, nie przekraczaj jej
- upewnij się, że w zasięgu jego rąk nie ma niebezpiecznych przedmiotów (nóż, nożyczki, młotek)
- sprawiaj wrażenie, że całkowicie panujesz nad sytuacją
- nie podnoś głosu, nie groź palcem
- mów pewnym, spokojnym, zniżonym głosem
- pochyl się nad chorym, dotykaj go, głaszcz, uśmiechaj się
- spróbuj rozładować napięcie, odwracając uwagę chorego, kierując ją na ulubione zajęcie, jedzenie, program w telewizji
- kiedy chory zaczyna być niespokojny, zanim rozwinie się u niego pełna postać napadu agresji, włącz łagodną muzykę, podaj jego ulubiony przysmak, zaproponuj ulubione zajęcie
- jeśli zagrożenie jest realne, szybko opuść mieszkanie, wezwij pogotowie, poproś o pomoc sąsiadów lub znajomych.

Jeśli napady przebiegają gwałtownie i powtarzają się, poinformuj lekarza prowadzącego leczenie chorego. Może mu pomóc, np. przepisując leki uspokajające.

## Jak wytrwać w roli opiekuna

Opiekun osoby starszej, szczególnie niesamodzielnej, powinien dbać nie tylko o podopiecznego, ale i o siebie. Przemęczenie opiekunów może prowadzić do depresji, pogorszenia stanu zdrowia, poczucia bezradności.

Oto kilka praktycznych sposobów na zmniejszenie przemęczenia:

- **Rób mniej** – chociaż raz w tygodniu zrób mniej niż zwykle, np. przygotuj kanapki zamiast dwudaniowego obiadu.
- **Proś o pomoc** – zwróć się do rodziny, sąsiadów, przyjaciół. Niech spędzą kilka godzin z chorym. W tym czasie zrób coś dla siebie. Odpocznij.
- **Wykorzystaj dla siebie wolny czas** – jeśli osoba, którą się opiekujesz, korzysta z domu dziennej opieki, skoncentruj się w tym czasie na swoich potrzebach.
- **Zsynchronizuj sen** – spróbuj spać w czasie, w którym śpi twój podopieczny.

## Publikacje dotyczące opieki nad seniorami

**Magazyn „Ze zdrowiem”**

**O co pytać lekarza podczas wizyty**

**Mój plan wizyty u lekarza**

**Przewodnik dla opiekunów osób niesamodzielnych**

**Opieka nad chorym na alzheimera**

**Artykuły dla opiekunów seniorów**

## Przeczytaj także

### Bezpłatne leki dla seniorów 75+

Po ukończeniu 75 lat, seniorzy mają prawo do bezpłatnych leków na choroby wieku podeszłego.

**kliknij po więcej**

### Urazy i upadki osób starszych

Jeśli osoba 60+ doznaje urazu, to najczęściej z powodu upadku. Co można zrobić, by tego uniknąć?

**kliknij po więcej**

### Bezpieczne przyjmowanie leków

Jak leczyć liczne dolegliwości i łączyć różne leki, by nie zaszkodzić osobie, którą się opiekujesz?

**kliknij po więcej**