

Załącznik nr 37 do Procedury edukacji zdrowotnej pacjentów i ich rodzin/ opiekunów, edycja nr 4

Wskazówki dla opiekunów pacjenta z otępieniem/Chorobą Alzheimera

Ważne jest:

- Zorganizowanie bezpiecznego otoczenia dla chorego:
 - Systematyczne, przewidywalne oraz proste schematy dotyczące czynności życia codziennego (spożywanie posiłków, przyjmowanie leków, wykonywanie ćwiczeń, czynności higienicznych, kładzenie się spać itp.)
 - Sporządzanie i umieszczanie w widocznym miejscu listy codziennych czynności, kartek z przypomnieniami, prostych instrukcji danej czynności oraz nazwisk i często używanych numerów telefonów
 - Usunięcie zbędnych lub niebezpiecznych przedmiotów z otoczenia chorego
 - Regularne powtarzanie i łagodne przypominanie, zachowanie spokoju oraz stosowanie pochlebnych postaw wobec chorego
 - Zorganizowanie otoczenia w sposób funkcjonalny i bezpieczny (nieprzestawianie mebli, utrzymanie porządku)
- Umożliwienie choremu, na miarę jego możliwości uczestnictwa w życiu codziennym i podejmowaniu decyzji:
 - Omawianie z chorym spraw dotyczących codzienności
 - Niewyręczanie chorego w czynnościach, które potrafi wykonać samodzielnie
 - Włączanie do zajęć i zachęcanie do kontynuowania pełnienia niektórych obowiązków
 - Uproszczenie niektórych zajęć
 - Zaprzestanie aktywności gdy chory się zmęczy lub wykazuje niepokój
 - Inicjowanie kontaktu i zachęcanie do jego podtrzymywania przez chorego (komunikowanie choremu że jest słuchany, dawanie czasu na odpowiedź, nieprzerywanie, zachęcanie do kontynuowania wypowiedzi, unikanie krytyki i ośmieszania). Nawet jeśli chory nie wykazuje zainteresowania bieżącymi sprawami (nie jest w pełni świadomy co się do niego mówi), to może odczuwać zadowolenie z rozmowy, z bycia z kimś bliskim.
- Gdy występują zachowania gwałtowne:
 - Zachowanie spokoju (w postawie i wypowiedziach)
 - Unikanie reakcji gniewu, złości, używania siły
 - Ograniczenie liczby i nasilenia bodźców – nadmiernej liczby osób w otoczeniu, radio, telewizji
 - Odwrócenie uwagi chorego od wydarzenia, które wywołało gwałtowną reakcję

Wskazówki mogące pomóc i ułatwić Państwu opiekę nad chorymi:

- Nie okazujmy naszego zniecierpliwienia, nie pokrzykujemy, nie denerwujemy się na naszego bliskiego, gdy trudno nam się z nim porozumieć. Pamiętajmy, to nie jego wina, lecz wynik choroby !!!
- Serdeczny, ciepły, cierpliwy stosunek wobec chorego na pewno da dobre efekty.
- Mówmy do chorego spokojnie, półgłosem.

- Nigdy nie traktujemy chorego jak dziecko.
- Zabezpieczmy gniazdka, urządzenia elektryczne, gazowe, noże, zapalki, dostęp do środków chemicznych, leków i innych przedmiotów mogących stanowić niebezpieczeństwo dla chorego. Schowajmy klucze, ważne dokumenty, pieniądze tak, by chory nie mógł ich gdzieś ukryć, wyrzucić
- Zapewnijmy choremu wygodne ubranie: bez guzików, zamków, najlepiej bawełniane dresy. Pamiętajmy, by ubranie było zawsze czyste, estetyczne i przyjemne dla chorego.

Jak ułatwić choremu spożywanie posiłków?

- Unikać podawania jedzenia na kilku talerzach.
- Przy trudnościach w posługiwaniu się sztućcami podać tylko łyżkę.
- Pokroić jedzenie.
- Napoje umieścić najlepiej w plastikowym kubku z dużym, wygodnym do trzymania uchem.
- Nie poganiać chorego ani nie zmuszać go do jedzenia.
- Posiłki powinny być podawane regularnie, o tej samej porze
- Chory powinien przyjmować odpowiednią ilość płynów dziennie, przynajmniej 1,5l.

Jak reagować w momencie utraty kontroli nad potrzebami fizjologicznymi przez chorego?

- Reagujmy spokojnie i kulturalnie, starając się pomóc.
- W ciągu dnia starajmy się prowadzić chorego co pewien czas do toalety.
- Zaprowadźmy go do toalety tuż przed snem.
- Nie zmuszajmy chorego do wstawania w nocy, może to wywołać lęk, a nawet agresję.

Piśmiennictwo:

1. Domitrz I., Jaracz K.: Pielęgniarstwo neurologiczne. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2023, 339-362.
2. Misiak K., Kopydłowska E.: Przygotowanie rodziny do opieki nad osobą starszą, cierpiącą na chorobę otępienną. Piel. Zdr. Publ., 2011, 1(1), 65-75.
3. <https://euromedis.pl/o-czym-powinien-wiedziec-opiekun/>

Opracowanie: mgr Dorota Boćwińska, Magdalena Wites- Ciba, Alicja Brózda- Matłęga,
Kraków, 19.08. 2026 r.