19 listopada 2019

„Wędrowanie” – trudny problem w opiece nad osobą żyjącą z demencją

Demencja nigdy nie jest naturalną częścią starzenia, to nawet nie odrębna jednostka chorobowa, a raczej zespół objawów. Najczęstszą przyczyną demencji jest choroba Alzheimera (mówimy wtedy o demencji w przebiegu choroby Alzheimera), ale demencja może pojawić się również w przebiegu innych schorzeń, na dzień dzisiejszy jest ich ponad sto.

W demencji „trudne zachowania” osób chorujących powinny być dla opiekunów sygnałem, że coś niepokojącego się dzieje u podopiecznego, że człowiek, który zmaga się z demencją odczuwa dyskomfort w jakimś aspekcie swojego życia.

Demencja zmienia odczucia chorego i często osoba zmagająca się z demencją nie wie, że boli ją na przykład głowa, że jest za głośno, a może za cicho, że pojawia się dyskomfort. Chory może mieć poważne problemy z identyfikacją dyskomfortu, może mieć również problem z jego wskazaniem i opisaniem. Może czuć ból, ale jego mózg nie rozpoznaje tego. Zmienia się jednak znacząco jego zachowanie, może właśnie zacząć „wędrować”, ta wędrówka jest swego rodzaju poszukiwaniem komfortu. Takie „trudne zachowania” fachowo określane są jako zaburzenia zachowania, jednym z nich jest właśnie „wędrowanie”.

„Wędrowanie” jest jednym z najbardziej obciążających objawów z punktu widzenia opiekuna. Badania podają, że „wędrowanie” jest również częstym powodem zgłoszenia się opiekuna do lekarza z prośbą o pomoc. Opiekunowie oczekują od lekarza, że znajdzie on skuteczne rozwiązanie, że otrzymają leki, które być może to zachowanie wyciszą. Sytuacja jednak wymaga często znalezienia przyczyny takiego zachowania. Termin „wędrowanie” obejmuje wiele różnych typów zachowań, takich jak: podążanie za opiekunem, aktywność w nocy i nadmierna aktywność w ciągu dnia, bezcelowe chodzenie, powtarzające się sprawdzanie, gdzie jest opiekun.

Chodzenie za opiekunem krok w krok może wiązać się z tym, że choroba postępuje. Być może stopień jej zaawansowania jest już dość posunięty. Często zaawansowany stopień demencji kojarzy się nam z osobą leżącą, która już nie utrzymuje kontaktu ze światem, jest niejako zamknięta we własnym ciele. Tymczasem chory może być mobilny i jednocześnie cierpieć na zaawansowaną demencję. Zapewne nasuwa się nam wówczas pytanie jak to możliwe? Czy rzeczywiście osoba na tym etapie demencji może być jeszcze mobilna? Otóż tak, właśnie to uporczywe podążanie za opiekunem może być właśnie dowodem na to, że podopieczny nie potrafi już w inny sposób wyrazić swoich potrzeb. Czasami „wędrowanie” pojawia się u osób, które chorują np. na infekcję układu

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

moczowego albo odczuwają inne dolegliwości np. ból zęba. Nasz podopieczny może mieć problem z identyfikacją oraz określeniem co dokładnie mu dolega, często przyczyna tkwi w otoczeniu – np. jest za zimno lub zbyt hałaśliwie.

„Wędrowaniu" często towarzyszy pobudzenie, które może wyrażać się poprzez: ogólny niepokój, „bieganie" po domu, chowanie przedmiotów, ubieranie się i rozbieranie bez potrzeby, krzyki czy wybuchy gniewu. Może to wymagać nieco detektywistycznej pracy, ale specyficzne zachowania dostarczają informacji odnośnie ich faktycznych przyczyn. Pamiętajmy jednak, że większość objawów związanych z pobudzeniem powinna być dla opiekuna sygnałem, że podopieczny z jakiegoś powodu czuje się źle, niekomfortowo, być może jakaś nawet najbardziej podstawowa potrzeba nie została spełniona. W sytuacji, gdy pojawi się „wędrowanie" i towarzyszące mu pobudzenie musimy starać się ustalić przyczyny takich zachowań, dopiero wówczas można skutecznie zminimalizować lub całkowicie wyeliminować problem.

„Wędrowanie" może być poszukiwaniem czegoś lub kogoś, ucieczką przed czymś albo przed kimś. W późnej demencji bezczynne chodzenie może być spowodowane nieumiejętnością zatrzymania się. Wówczas opiekun powinien podążać za chorym, następnie dotrzymać mu kroku. Idąc obok niego całym swoim ciałem, tempem chodu i głosem starać się zwolnić. Pamiętaj, że chory może nie być w stanie sam tego zrobić.

Zapewne niejednokrotnie spotkaliście się z takimi trudnymi zachowaniami u chorych i często stawaliście bezradnie wobec nich szukając najlepszego rozwiązania. Ważne jest wówczas to, by mieć na uwadze nie tylko to, co słyszymy ale również to, co widzimy. Na przykład słyszymy, jak chory powtarza: „chce pójść do domu, chce pójść do mamy" po czym chwyta dzbanek z kompotem i zaczyna pić. Po chwili uspokaja się i już nie słyszymy „chce pójść do domu, do mamy". Po prostu chciało mu się pić. Słowa mówią jedną rzecz, ale zachowanie „powiedziało" - „chce mi się pić" (chcę iść do domu i napić się).

Tym, co zakłóca możliwość zrozumienia takich podpowiedzi wyrażanych w zachowaniu chorego jest tendencja nas - opiekunów do odruchowych reakcji. Mogą one dotyczyć farmakologii (więcej leków) oraz słownictwa, które ma zmusić pacjenta do tego, by przestał. Bez próby zrozumienia go. Często odruchowo używamy infantylnego czy pejoratywnego tonu w stosunku do podopiecznego, podnoszą głos w przekonaniu, że dzięki temu dotrą do niego nasze słowa lub mówimy szybko i bez przerwy, aby odwrócić jego uwagę. Tymczasem odszyfrowywanie zachowań wymaga wykluczania i poszukiwania niezaspokojonych potrzeb. Poznanie historii życia chorego może pomóc w odkodowaniu jego zachowań, nauczeniu się pewnych wzorców jego postępowania i tego, co się za tym kryje.

Demencja jest trudna, ale możemy nauczyć się dobrze opiekować. Opieka to tak naprawdę relacja

między nami a człowiekiem, który żyje z demencją, no nowa definicja opieki i to właśnie ona jest kluczem do sukcesu.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT