07 listopada 2020

Nie zatrzymamy postępu choroby Alzheimera, ale możemy opóźnić jej progres

Aktywizować chorych możemy poprzez taniec, techniki relaksacyjne, malarstwo, pracę w ogrodzie, muzykę. Dla chorych twórcze działania to wyjątkowe doświadczenie, które pozwala im wyrazić emocje, poprawia nastrój, buduje poczucie własnej wartości. Pamiętajmy o tym!

Swoją pracę możemy ulepszać poprzez:

- podejście, w którym zakładamy, że dla naszego podopiecznego każde twórcze zajęcie to proces, w którym sam udział przynosi wiele satysfakcji. Nie liczy się efekt, a sam proces! Nie rób niczego **dla** seniora, rób **z** seniorem, nie wyręczaj go z każdej czynności. - uścisk dłoni tzw. **"dłoń pod dłonią"** (dłoń opiekuna powinna znajdować się pod dłonią osoby chorej). Ten sposób podtrzymania dłoni stosują nie tylko opiekunki/opiekunowie medyczne/medyczni, mogą go zastosować także terapeuci prowadzący, np. warsztaty malarskie. W ten sposób wraz z podopiecznym można trzymać pędzel, kiedy wspólnie malujecie obraz.

- zastosowanie tzw. **„pompowania dłoni”,** które uspokaja osoby starsze chorujące na demencję, bowiem wnętrze dłoni to miejsce, o szczególnej potrzebie sensorycznej.

- zwrócenie uwagi na inne **„sygnały”**, jeśli podopieczny często dotyka pewnych części ciała, zapewne daje sygnały**,** których nie potrafi wyrazić w inny sposób. Miejsca szczególnie wyczulone na zmysły u osób starszych, to: usta, wnętrze ręki, podeszwy stóp, okolice genitaliów. Osoby z demencją nie potrafią mówić o bólu, należy obserwować ich zachowania, być może zagryzają zęby lub dotykają miejsc intymnych. Każda czynność może świadczyć o emocji, potrzebie, której nie potrafią wyrazić w inny sposób.

- przestrzeganie zasady „**mniej gadania więcej pokazywania”,** stosuj proste komunikaty, demonstruj. Jeśli prowadzisz zajęcia, w których biorą udział osoby chorujące na demencję, przygotuj pomoc dydaktyczną, np. kartkę, na której znajdzie się prosta instrukcja "krok po kroku" przebiegu ćwiczenia. Kartkę przygotuj używając dużej czcionki (36, 24), z dużym odstępem (3,0), bez obrazków na stronie, na której znajduje się tekst, albo np. sam tekst (bez jakichkolwiek obrazków). Kartkę ze wskazówkami połóż przy każdym stanowisku pracy, pomimo tego, że na bieżąco masz zamiar objaśniać przebieg zajęć.

- **angażowanie w pomoc,** np. prowadząc zajęcia pytaj: *Czy mogłaby mi Pani pomóc potrzymać*

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

kartki?; Potrzebuję pomocy; Wiem, że jest Pan ekspertem w pracy w ogrodzie, dlatego ...Staraj się angażować bliską osobę w czynności dnia codziennego, jak np. składanie prania, podlewanie kwiatków. Przypomnij sobie aktywności, które twój bliski lubił przez całe życie – powrót do nich, nawet w częściowym zakresie, da mu poczucie sprawczości i wolności, każdy bowiem lubi czuć się potrzebny.

- **stanie w polu widzenia osoby starszej** - aparat wzrokowy działa u niej inaczej (jest zawężony), kiedy stoisz za osobą starszą chorującą na demencję może poczuć się zaatakowana, wówczas odpowie agresją.

Opracowano na podstawie wieloletniej pracy w różnych obszarach opieki nad chorymi, dostępnych publikacji zwartych, on-line oraz opinii ekspertów poświęconych demencji

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