

Aktywizacja pacjenta z chorobami neurodegeneracyjnymi w domu

Opieka nad osobami cierpiącymi na choroby neurodegeneracyjne, takie jak Alzheimer, Parkinson czy stwardnienie zanikowe boczne, wymaga specjalistycznej wiedzy i zaangażowania. W artykule omówione zostaną porady, jak efektywnie zorganizować opiekę nad osobami dotkniętymi tego typu schorzeniami, a głównie jak ich aktywizować, aby zapewnić im jak najlepszą jakość życia oraz wsparcie w codziennych czynnościach. Sprawdzone pomysły, metody, wskazówki pomogą w profilaktyce chorób otępiennych, a w ich trakcie polepszą kontakt z bliskimi, będą możliwe do zrealizowania w domu na różnych etapach choroby.

Aktywizacja to szansa na: łagodzenie objawów Alzheimerera, danie seniorowi poczucia satysfakcji i sprawczości, dłuższe utrzymanie aktualnej kondycji fizycznej i umysłowej, podkreślenie, że mimo choroby lub wieku senior nadal jest ważny, uczestniczy w życiu rodziny, wspólnie spędza czas z opiekunem formalnym czy rodziną.

Ważne jest, aby stworzyć plan opieki, który będzie dostosowany do indywidualnych potrzeb pacjenta. Początkowo warto skonsultować się z lekarzem specjalistą (neurologiem), aby uzyskać wskazówki dotyczące konkretnych aspektów choroby i sposobów opieki nad osobą chorą. Organizacja wsparcia rodzinno-opiekuńczego, gdzie członkowie rodziny dzielą się obowiązkami opiekuńczymi, może być skutecznym rozwiązaniem. Można również skorzystać z usług profesjonalnych opiekunów, którzy posiadają odpowiednie kwalifikacje i doświadczenie w opiece nad osobami z chorobami neurodegeneracyjnymi. Warto także zadbać o bezpieczne warunki środowiskowe (wyeliminować potencjalne zagrożenia, np. śliskie podłogi, ostre narzędzia), które ułatwią pacjentowi codzienne komfortowe funkcjonowanie, dostęp do niezbędnych leków, właściwą dietę, higienę osobistą oraz regularne wizyty u lekarza specjalisty. Jak również istotnym jest **zachować cierpliwość** - osoby z chorobami neurodegeneracyjnymi mogą mieć trudności z komunikacją lub zapamiętywaniem rzeczy, należy być wyrozumiałym i taktownym w każdej sytuacji. Ponadto, niezwykle istotne jest zapewnienie osobom chorym wsparcia psychologicznego. Choroby neurodegeneracyjne mogą prowadzić do poważnych problemów psychologicznych, takich jak depresja czy lęki. Dobry terapeuta może pomóc pacjentowi radzić sobie z emocjonalnymi skutkami choroby. Wspólna komunikacja i wsparcie emocjonalne opiekunów są kluczowe w opiece nad osobami z chorobami neurodegeneracyjnymi. Dają one siłę i motywację opiekunom w codziennej opiece. W przypadku osób z chorobami neurodegeneracyjnymi, takich jak choroba Alzheimerera czy Parkinsona, bądź stwardnienie rozsiane - terapia zajęciowa i rehabilitacja pełnią kluczową rolę w poprawie jakości



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

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

życia pacjentów. Są to metody terapeutyczne, które mogą znacząco wpłynąć na zdolność pacjenta do wykonywania codziennych czynności oraz utrzymania jak najwyższego stopnia samodzielności.

- Organizacja odpowiedniej opieki dla osób z chorobami neurodegeneracyjnymi wymaga profesjonalnego podejścia oraz współpracy z różnymi doświadczonymi specjalistami, takimi jak terapeuci zajęciowi, fizjoterapeuci czy psychiatrzy, neurologzy. Ważne jest również wsparcie dla opiekunów, którzy często stają się głównymi opiekunami osób chorych.
- Podstawowym celem terapii zajęciowej jest pomaganie pacjentom w utrzymaniu lub poprawie sprawności fizycznej, psychicznej oraz poznawczej. Poprzez różnorodne zajęcia terapeutyczne, pacjenci uczą się radzenia sobie z trudnościami oraz rozwijają swoje umiejętności.
- Rehabilitacja natomiast skupia się na przywracaniu pacjentom utraconych umiejętności i funkcji. Dzięki regularnym ćwiczeniom fizycznym oraz terapii manualnej, osoby z chorobami neurodegeneracyjnymi mogą zwiększyć swoją mobilność oraz niezależność.
- Ważnym elementem organizacji opieki dla osób z chorobami neurodegeneracyjnymi jest także umożliwienie im udziału w grupowych zajęciach terapeutycznych, które nie tylko rozwijają ich umiejętności społeczne, ale też zapewniają wsparcie emocjonalne. Można rozpocząć wyszukiwanie grup wsparcia poprzez: sprawdzenie lokalnych placówek medycznych, skorzystanie z internetowych portali społecznościowych, kontakt z organizacjami pozarządowymi zajmującymi się chorymi neurodegeneracyjnymi. Pamiętaj, że wspólna praca z innymi opiekunami może przynieść wiele korzyści, nie tylko w zakresie praktycznej pomocy, ale również w budowaniu silniejszej społeczności i więzi międzyludzkich.
- Kluczowym elementem opieki jest skuteczne zarządzanie lekami, tj. właściwe planowanie i organizacja terapii farmakologicznej, która może znacząco wpłynąć na jakość życia pacjenta i przebieg choroby. Ważne jest stałe monitorowanie stanu zdrowia pacjenta, reagowanie na ewentualne zmiany w leczeniu, zapewnienie dostępu do odpowiednich leków i regularne ich uzupełnianie, współpraca z lekarzami specjalistami w celu dostosowania terapii do aktualnych potrzeb pacjenta. Warto również zadbać o wygodę i bezpieczeństwo pacjenta poprzez: przechowywanie leków w sposób odpowiedni, z dala od wilgoci i światła słonecznego, regularne sprawdzanie dat ważności leków i ich wymianę, jeśli jest to konieczne, skrupulatne prowadzenie dokumentacji dotyczącej przyjmowania leków, aby uniknąć pomyłek i zapewnić pełną kontrolę nad terapią. Warto skorzystać z systemów wspomagających, takich jak: ułatwienia zarządzania lekami: 1) Dozowniki/pojemniki z podziałem na porcje stanowiące pomoc w organizacji i zapamiętywaniu harmonogramu przyjmowania leków; 2) aplikacje mobilne do monitorowania leczenia - ułatwiają śledzenie przyjmowania leków i ewentualnych zmian w terapii; 3) Pamiętniki zdrowia online - centralne miejsca przechowywania informacji dotyczących leczenia i kontaktów medycznych.
- Warto rozważyć możliwość korzystania z terapii rolniczej jako uzupełnienia tradycyjnej opieki nad osobami chorymi na choroby neurodegeneracyjne. Rolnictwo terapeutyczne może



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

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

stanowiąc świetną formę wsparcia dla osób z chorobami neurodegeneracyjnymi. Praca w kontakcie z naturą może przynieść wiele korzyści, takich jak poprawa nastroju, aktywizacja fizyczna oraz poprawa samopoczucia psychicznego.

- Zadbaj o zrównoważoną dietę pacjenta - bogatą w składniki odżywcze, takie jak witaminy, minerały i przeciwutleniacze. Unikaj w niej produktów wysoko przetworzonych oraz bogatych w cukier i tłuszcze trans, ponieważ mogą one negatywnie wpływać na funkcjonowanie mózgu. Regularnie wykorzystuj w diecie ryby bogate w kwasy omega-3, które korzystnie wpływają na układ nerwowy. W przypadku osób z chorobami neurodegeneracyjnymi ważne jest również odpowiednie dozowanie suplementów diety. Pamiętaj o konsultacji z lekarzem przed rozpoczęciem stosowania preparatów witaminowych lub mineralnych.
- Włącz aktywność fizyczną do codziennego planu opieki. Ćwiczenia takie jak gimnastyka, joga czy spacer mogą poprawić nie tylko kondycję fizyczną, ale także stan psychiczny pacjentów. Skorzystaj z pomocy profesjonalnego terapeuty zajęciowego, który opracuje odpowiednie programy rehabilitacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjenta. Upewnij się, że opiekunowie są odpowiednio przeszkoleni, aby pomóc osobom z chorobami neurodegeneracyjnymi w wykonywaniu ćwiczeń fizycznych. Stwórz harmonogram regularnych wizyt u lekarza oraz terapeuty, aby śledzić postępy w procesie rehabilitacji. Aktywność fizyczna nie tylko korzystnie wpływa na zdrowie pacjentów, ale także może opóźnić postęp chorób neurodegeneracyjnych. Dlatego ważne jest, aby opieka nad osobami z takimi schorzeniami była kompleksowa i uwzględniała również regularne ćwiczenia fizyczne.
- Konieczne staje się zaplanowanie codziennej opieki oraz zorganizowanie pomocy domowej. To niełatwe zadanie, ale odpowiednie przygotowanie może sprawić, że opieka nad osobą chorym będzie bardziej efektywna i mniej stresująca dla opiekunów. Oto kilka wskazówek, które mogą pomóc w organizacji opieki:
 1. Sporządź harmonogram dnia, uwzględniając czas na karmienie, higienę osobistą, leki oraz aktywności rekreacyjne.
 2. Skorzystaj z pomocy specjalistów, takich jak pielęgniarki, terapeuci czy opiekunowie, którzy posiadają doświadczenie w opiece nad osobami z chorobami neurodegeneracyjnymi.
 3. Stwórz listę kontaktów do lekarzy, placówek medycznych oraz instytucji oferujących wsparcie dla osób chorych i ich opiekunów.
 4. Poszukaj grup wsparcia dla opiekunów osób z chorobami neurodegeneracyjnymi, gdzie będziesz mógł wymienić się doświadczeniami i otrzymać pomoc.
 5. Zaplanuj ćwiczenia i aktywności ruchowe, które mogą pomóc w utrzymaniu sprawności fizycznej i psychicznej osoby chorej.
 6. W przypadku zaburzeń pamięci stwórz harmonogram przypominający o ważnych datach i wydarzeniach.
 7. W przypadku zmian nastroju zachęcaj do uczestnictwa w zajęciach relaksacyjnych, np.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

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

yoga, medytacja.

8. W przypadku trudności w poruszaniu się, upewnij się, że miejsce, w którym przebywa osoba chora, jest bezpieczne i dostosowane do jej potrzeb, zapewnia mu przestrzeń do samodzielności.

Ważne jest również utrzymanie komunikacji z osobą chorą, pomimo postępu choroby. Wyrażaj empatię, cierpliwość i zrozumienie, a pomoże to w budowaniu pozytywnych relacji i poprawie jakości opieki. Pamiętaj, że wsparcie i zrozumienie są kluczowe dla zachowania godności i jakości życia osób chorych. Bądź empatyczny i gotowy pomagać tym, którzy najbardziej tego potrzebują. Nie zapominaj również o wsparciu psychologicznym dla samych opiekunów. Codzienna opieka nad osobą chorym może być bardzo wymagająca i stresująca, dlatego ważne jest, aby również dbać o zdrowie psychiczne tych, którzy sprawują opiekę.

Piśmiennictwo:

Blachowska A.: Choroba Alzheimera. 45 pomysłów na aktywizację. Wydawnictwo WIR, Kraków 2023.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

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