

Ako sa starať o pacienta s Alzheimerovou chorobou na diaľku?

NADÁCIA
MEMORY
CENTRUM
MEMORY



Staráť sa o pacienta postihnutého Alzheimerovou chorobou je náročné, zvlášť keď nebývame v jeho blízkosti a sme od neho vzdialení kilometre. Avšak takáto starostlivosť môže úspešne fungovať aj na diaľku.

Zistíme, čo chorý potrebuje

- Má dostatočnú a správnu výživu?
- Má pravidelnú stravu?
- Ako vyzerá prostredie, v ktorom žije?
- Zmenila sa domácnosť, v ktorej žije?
- Sú zaplatené všetky jeho účty?
- Navštevujú ho priatelia a rodina pravidelne?
- Je schopný sa sám o seba postarať (umýť sa, upratať)?
- Ak nemôžeme zistiť tieto informácie, spýtajme sa niekoho z rodiny, susedov, obvodného lekára.

Čo všetko môžeme pri jednej návšteve urobiť

Spýtajme sa susedov, priateľov na fyzický a psychický stav chorého, na jeho zdravotné ťažkosti alebo čokoľvek, čo by ohrozovalo jeho bezpečnosť.

Zabezpečme si telefónne čísla susedov a priateľov chorého, aby sme sa mohli v prípade potreby na nich obrátiť a poskytneme im telefonický kontakt na nás.

Stretnime sa s obvodným lekárom a preberme s ním každú novú situáciu.

Urobme si na príbuzného dost času, choďme s ním na prechádzku, počúvajte s ním hudbu, porozprávajte sa robme čokoľvek, čo nás oboch bude baviť a budeme mať z toho radosť. Počas takejto príjemnej chvíľky najlepšie zistíme ako sa cíti, čo potrebuje, ako vníma skutočnosť.

Je dôležité, aby sme ho navštevovali pravidelne.

Kde môžeme nájsť pomoc

Opatrovateľská služba v meste alebo v obci pomôže pri opatere v domácnosti počas dňa.

Zabezpečme si, ak je to potrebné, dôveryhodnú osobu, ktorá bude robiť spoločnosť pacientovi počas noci.

Denné centrum je služba, kde sa počas dňa o chorého postará vyškolený personál.

Zariadenie opatrovateľskej služby (ZOS) v meste alebo v obci nám môže pomôcť podľa potreby 24-hodinovou službou.

V niektorých domovoch dôchodcov môže byť človek s Alzheimerovou chorobou umiestnený na krátkodobý pobyt, aby sme vyriešili dôležité veci, ktoré nie je možné urobiť, keď je doma.

Na koho ďalšieho sa môžeme obrátiť

Poprosme príbuzných a priateľov chorého, ktorí bývajú v blízkosti, aby nám pomohli.

Dohodnime sa, že ho budú podľa potreby navštevovať raz denne, alebo aspoň raz týždenne. Pokiaľ bývajú ďalej, bude príjemné, ak prídu aspoň niekedy, keď budú môcť.

Požiadajme susedov, aby občas skontrolovali, či sa u chorého nedeje niečo nezvyčajné (dym, voda a pod.).

Pokúsme sa vyhľadať nejakú dobrovoľnícku organizáciu, ktorá by nám v starostlivosti postihnutého pomohla, napr. Červený kríž.

Chceme k sebe chorého presťahovať?

Pred týmto rozhodnutím čo najviac zvážme okolnosti.

- Chce sa presťahovať aj chorý človek?
- Čo na to hovorí jeho partner/partnerka?
- Je náš byt zariadený tak, aby v ňom mohol bývať človek s Alzheimerovou chorobou?
- Bude sa môcť u nás doma o chorého niekto starať?
- Čo si o tom myslia ďalší členovia rodiny?
- Ako by sa to dotklo našej práce, rodinného života, financií?
- Pre chorého môže niekedy sťahovanie znamenať zmätok a rozrušenie.

Chorý býva v domove dôchodcov

Skúsme sa dohodoriť s ošetrojúcim personálom na čase, kedy budú môcť poskytnúť telefonické informácie o stave nášho príbuzného.

Zavolajme príbuzným a priateľom chorého alebo komukoľvek, kto ho navštevuje, aby nám povedal svoje postrehy.

Keď ideme na návštevu, stretnime sa aj s niekým, kto sa o neho stará (sociálna pracovníčka, opatrovatelka).

Nie som najbližší a najdôležitejší príbuzný

Zostaňme v kontakte (telefonickom, písomnom...) s chorým i s opatrovateľom.

Uvedomme si, že je to práve najbližší opatrojúci, ktorý robí najdôležitejšie rozhodnutia, musí zabezpečiť opatrovanému tú najlepšiu starostlivosť a rozhoduje, čo je pre neho najlepšie.

Pokračujme v pomoci na akú sa cítime.

Môžeme pomáhať napríklad s vyplňovaním rôznych formulárov a žiadostí, môžeme ísť na prechádzku s pacientom, robiť mu spoločnosť.

Zisťujme, čo môžeme pre chorého urobiť priamo z miesta, kde bývame.

Navrhujeme opatrovateľovi obdobie, v ktorom sa o chorého môžeme postarať. Poskytneme mu tým chvíľu oddychu. Niekedy sa tiež môžeme o chorého postarať spoločne.



Ako sa vyrovnat s konfliktami v rodine

Stretávajme sa spoločne s celou rodinou.

Hovorme o veciach týkajúcich sa starostlivosti, ale aj o vlastných pocitoch.

Pomôže to predchádzať konfliktom alebo zbaviť sa ich, ak už vznikli.

S právnikom prediskutujme všetko, čo sa týka zmenených schopností pacienta.

Rozlišujme, ako sú ostatní schopní spolupracovať na opatere. Niektorí sú samostatní, hneď sa ujímajú iniciatívy, sú schopní sami zabezpečiť mnohé veci. Iní sa skôr spoliehajú na to, že im povieme, čo majú presne urobiť.

Príbuznému, ktorý je každodenne s chorým, doprajme napríklad týždeň na regeneráciu a v tom čase sa o neho postarajme my.

Spíšme si zoznam činností, ktoré sa týkajú starostlivosti. Pripíšme k nim koľko času jednotlivá činnosť zaberie

a koľko finančných prostriedkov je potrebné na ne vynaložiť. Potom si tieto činnosti medzi sebou

rozdelíme podľa našich schopností a možností.

Pokračujme vo vzájomnej komunikácii.

Usporadúvajme pravidelné rodinné stretnutia alebo si telefonujme kvôli dobrej informovanosti.

Hovorme o rozvíjajúcej sa chorobe a o starostlivosti vhodnej pre pacienta.

