

Osobná a emocionálna záťaž pri starostlivosti o pacienta s Alzheimerovou chorobou

NADÁCIA
MEMORY
CENTRUM
MEMORY



Osobný a citový stres z opatrovateľstva

Alzheimerova choroba nepostihuje len samotného pacienta, ale aj celú jeho rodinu. Najväčšie nároky kladie na nás, pacientovho opatrovateľa. Osobná a emocionálna záťaž pri starostlivosti o pacienta s Alzheimerovou chorobou je naozaj mimoriadna. Preto je potrebné, aby sme si naplánovali, ako sa s chorobou budeme vyrovnávať v budúcnosti. Porozumenie vlastným emóciám nám pomôže sa úspešne vysporiadať s problémami pacienta i našimi vlastnými. Niektoré z pocitov, ktoré môžeme zažívať, sú napr. smútok, ľútosť, vina, zlosť, rozpaky, hanba, osamelosť a ďalšie.

Smútok

Zármutok je prirodzenou reakciou niekoho, kto prežíva stratu. Pri stretnutí s Alzheimerovou chorobou môžeme mať pocit, že sme stratili spoločníka, priateľa alebo rodiča, a často žiaľime za tým, akým človekom predtým pacient bol. Práve keď si myslíme, že sme si už zvykli a zmierili sa so situáciou, pacient sa opäť zmení. Veľmi bolestným môže byť fakt, že nás už viac nespoznáva. Mnoho opatrovateľov zistilo, že zapojenie sa do Alzheimerovských podporných skupín je najlepšou cestou, ako získať podporu a pomoc, aby mohli ísť ďalej.

Vina

Je obvyklé cítiť vinu za to, že sme v rozpakoch nad pacientovým správaním, že sa na neho zlostíme, alebo za to, že máme pocit, zlyhania a uvažujeme o jeho umiestnení v ústave. Možno zistíme, že nám pomáha porozprávať sa o týchto pocitoch s inými opatrovníkmi alebo priateľmi.

Zlosť

Naša zlosť môže byť zmiešaná. Môže byť namierená voči pacientovi, sebe samému, lekárovi alebo voči situácii. Závisí to od konkrétnych okolností. Je dôležité rozlíšiť našu zlosť na pacientovo správanie, ktoré je výsledkom choroby, a zlosť na neho samotného. Môžeme skúsiť hľadať radu u priateľov, rodiny a podpornej skupiny. Občas sú opatrovatelia takí zlostní, že hrozí, že pacientovi, o ktorého sa starajú, ublížia. Ak sa cítíme podobne, musíme vyhľadať profesionálnu pomoc. Môže sa stať, že preberieme na seba všetky pacientove povinnosti o zodpovednosti, ako je platenie účtov, udržiavanie domácnosti, varenie. Takéto zvýšenie zodpovednosti môže byť veľmi stresujúce. Pomáha pohovoriť si o našich pocitoch s inými členmi rodiny alebo s profesionálom.

Hanba a rozpaky

Môžeme sa cítiť v rozpakoch, keď sa pacient nevhodne správa na verejnosti. Rozpaky sa môžu rozptýliť, ak tieto pocity zdieľame s inými opatrovateľmi, ktorí zažívajú podobné situácie. Pomáha tiež, ak priateľom a susedom vysvetlíme, o akú chorobu ide, takže budú pacientovmu správaniu lepšie rozumieť.

Osamelosť

Mnohí opatrovatelia sa vyčlenia zo spoločnosti a sú uväznení doma s človekom s Alzheimerovou chorobou. Byť opatrovateľom môže prinášať osamelosť, môžeme stratiť spoločnosť blízkeho, ktorý je teraz pacientom, takisto ako iné spoločenské kontakty, práve preto, že sú na nás kladené požiadavky opatrovateľstva. Osamelosť veľmi sťažuje vyrovnávanie sa s problémami opatrovateľstva. Veľmi pomáha, ak si za prvoradé určíme udržať si priateľské vzťahy a neprerušit spoločenské kontakty.

Starostlivosť o seba / rodina

Pre niektorých opatrovateľov je rodina najväčším zdrojom pomoci. Pre iných je zase rodina najväčším zdrojom stresu. Je veľmi dôležité prijať pomoc od ostatných členov rodiny, ak sú k dispozícii, a neniť celú záťaž starostlivosti o pacienta na vlastných pleciah. Ak nás znepokojuje, že ostatní členovia rodiny nám nepomáhajú, alebo nás dokonca kritizujú, pretože nerozumejú tomu, čo je Alzheimerova choroba, môže pomôcť, ak zvoláme stretnutie celej rodiny a porozprávame sa o starostlivosti o pacienta.

Podelme sa s problémami

Potrebuje sa s niekým podeliť o pocity, ktoré ako opatrovatelia zažívame. Ak si ich necháme len pre seba, môže byť pre nás starostlivosť o človeka s Alzheimerovou chorobou ťažšia. Ak si uvedomíme, že to, čo prežívame, je prirodzenou reakciou v našej situácii, môže nám to pomôcť vyrovnať sa s tým. Pokúsme sa prijať podporu, ak ju ostatní ponúkajú, aj keď máme pocit, že ich možno obťažujeme. Pokúsme sa myslieť dopredu a mať niekoho, na koho sa v naliehavom prípade môžeme obrátiť.

Urobme si čas pre seba

Je nevyhnutné, aby sme si našli čas len pre seba. Umožní nám to stráviť nejakú dobu s inými ľuďmi, užiť si svoje obľúbené koníčky, a čo je najdôležitejšie, užiť si seba samého. Ak potrebujeme na dlhší čas "vypnúť", pokúsme sa nájsť niekoho, kto preberie starostlivosť o chorého za nás, aby sme si mohli oddýchnuť.

Poznajme hranice svojich možností

Koľko povinností si môžeme na seba "naložiť", kým je to pre nás únosné? Väčšina ľudí si vie uvedomiť, koľko zvládnu, ešte kým dosiahnu hranicu, za ktorou sa už starostlivosť o chorého stáva príliš zatažujúca. Ak sme v situácii, ktorú už nevieme zniesť, konajme a zavolajme si pomoc, aby sme sa vyhli kríze a zlyhaniu.



Nehanbime sa

Nehanbime sa a nezahanbujme ani pacienta za problémy, s ktorými sa stretávame.

Pamätajte na to, že ich príčinou je choroba. Ak cítime, že naše vzťahy s priateľmi a rodinou sa strácajú, pokúsme sa zistiť, čo spôsobuje zhoršenie našich vzťahov a pohovorme si o tom s nimi. Spomeňme si na to, že vzťahy s inými ľuďmi môžu byť pre nás cenným zdrojom podpory. Môžu sa stať plusom pre oboch, pre nás aj pre pacienta s Alzheimerovou chorobou.

Hľadajte a prijmite radu

Určite nám pomôže, ak vyhladáme poradenstvo v otázkach našej meniacej sa životnej úlohy, aj zmien, ktorými prechádza človek s Alzheimerovou chorobou.

Pamätajte na vlastnú dôležitosť

Každý človek je dôležitý sám pre seba. Okrem toho sme i dôležitou osobou v živote pacienta s Alzheimerovou chorobou. Bez nás by bol stratený. To je ďalší dôvod, pre ktorý je nevyhnutné, aby sme sa o seba dobre starali.