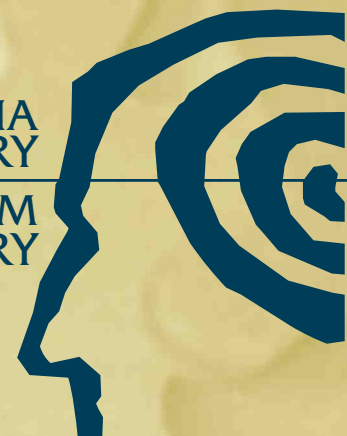


Blúdenie - problém ľudí s Alzheimerovou chorobou

NADÁCIA
MEMORY
CENTRUM
MEMORY



Človek postihnutý Alzheimerovou chorobou môže byť zmätený, roztržitý, nepokojný. Nezriedka sa stane, že sa zatúla a stratí, čím poriadne vystraší svojich blízkych. Je to nepríjemná situácia tak pre neho samého, ako aj pre rodinu i ľudí, ktorí ho stretnú a chcú mu pomôcť.

Túlanie sa je jeden z možných problémov, s ktorým sa opatrovatelia stretávajú. Môže ísť o bezcieľne blúdenie alebo aj o zámernú prechádzku. Pacient opustí bezpečné prostredie, stratí sa alebo sa ocitne na nevhodnom mieste. 6 z 10 osôb s Alzheimerovou chorobou sa zvykne túlať a počas trvania choroby aj stratí. Takmer u všetkých sa to zopakuje. Tieto osoby nemusia blúdiť iba pešo, môžu sa voziť aj MHD - autobusom alebo električkou.

Situácie vyvolávajúce blúdenie

Blúdenie môže začínať vtedy, keď človek s Alzheimerovou chorobou:

- prestáva rozoznávať blízkych ľudí, miesta a veci,
- v novom alebo zmenenom prostredí sa cíti stratený,
- snaží sa splniť niekdajšie záväzky (napr. chodenie do práce alebo staranie sa o dieťa atď.),
- berie lieky, ktoré majú vedľajšie účinky, napr. nespavosť, zmätenosť, nepokoj atď.,
- snaží sa zmierniť stres spôsobený hlukom, davom, množstvom ľudí alebo izoláciou,
- zakúsi zmätenosť niekoľkokrát cez deň alebo i v noci,
- pociťuje nepokoj kvôli nedostatku fyzickej aktivity,
- bojí sa neznámych zvukov, svetiel, videní, halucinácií,
- hľadá niečo špecifické, napr. jedlo, pitie, kúpeľňu, spoločnosť ľudí, blízkych, príbuzenstvo,
- hľadá cestu domov, resp. z domu.

Prevenca blúdenia

Je ťažké predpovedať, kedy sa osoba začne strácať. Napriek tomu však možno urobiť niekoľko preventívnych opatrení, ktoré znižujú nebezpečné následky túlania sa a pomáhajú pripraviť sa na podobné situácie:

Štruktúrovať deň

Pomáha založenie denníka, vytvorenie rutiny, ktorá obsahuje významné aktivity a dostatočnú fyzickú záťaž. Jednoduché práce v domácnosti (zametanie, skladanie šiat ...) vykonávať spoločne a do každodenného programu zaradiť aj prechádzku.

Zvýšiť bezpečnosť domova

Zabezpečiť predovšetkým východ z domu (dvere by sa nemali dať ľahko otvoriť) a kľúče uložiť na miesto, kde ich chorý ľahko nenájde. V rodinnom dome sa odporúča oplotenie domu a všetky brány zaistiť zámkami. Urobiť **nepriístupným** tiež osobné auto, ktoré chorý riadil, aby ho nemal na očiach.

Informovať najbližšie okolie

Dôležité je upozorniť susedov na zdravotný stav príbuzného a poprosiť ich, aby zavolali vždy, keď ho uvidia vonku bez dozoru. Vhodné je preto urobiť si zoznam susedov a známych vrátane telefonického kontaktu. Vyhotoviť aj zoznam miest, kam by mohol pacient ísť. Ide o často navštevované miesta či iné dôležité lokality (susedia, prechádzky, kostol, bývalé pracovisko alebo obľúbená reštaurácia, kde sa zvyčajne rád zdržiaval). Oboznámiť členov týchto komunít s jeho problémom s pamäťou. Ak sa nám však príbuzný napriek všetkým opatreniam predsa len zatúla, príhodné je vyhotoviť si náčrt svojho okolia a vopred si vytypovať všetky miesta, kde by sa najpravdepodobnejšie mohol zdržiavať. Poznačiť si ich a začať hľadať najprv tam.

Základom je predvídanie

Vopred si premyslieť kroky, ktoré je potrebné v prípade straty pacienta podniknúť. Zhromaždiť všetky dôležité, hodnoverné a presné informácie. Pri hľadaní pacienta nám veľmi pomôžu. V predstihu si urobiť zoznam, kde bude napísaný vek, výška, váha, farba vlasov, krvná skupina, zvláštne znamenia, zdravotný stav, zubná karta, bižutéria, alergie. Pripraviť si niekoľko kópií aktuálnej fotografie. Odložiť si neoprané šaty pacienta v igelitovom vrecku, aby sa zachovala jeho pachová stopa pre policajného psa (vymieňať ich po mesiaci). Vyhotoviť si zoznam nebezpečných oblastí v okolí jeho bydliska.