

Karta Rekomendacji Dobrych Praktyk dla opiekunów osób z otępieniem

Trudne sytuacje:	Co pomogło opiekunom?	Wskazówka specjalisty:
Temat tabu *Nikomui nie mówiłam o chorobie Alzheimara w rodzinie. Ukrywałam, to przed znajomymi. *Wydawało mi się, że tylko ja jestem w takiej sytuacji. *Bałam się, że otoczenie nie zrozumie i odwróci się ode mnie.	*Kiedy odważyłam się i poszłam na spotkania dotyczące choroby zobaczyłam, że nie jestem z tym sama. Poczułam ulgę. Otrzymałam potrzebne mi wsparcie *Zaczęłam otwarcie mówić o chorobie i okazało się, że wielu ludzi wokół mnie jest w podobnej sytuacji.	*Korzystaj z wykładów dostarczających wiedzy na temat choroby i grup wsparcia. *Dzielenie się z innymi swoim cierpieniem pozwala wyrazić gromadzące się emocje. *Zobaczenie, że są inne osoby, które borykają się z tym samym problemem dodaje ulgi, że nie jesteście sami. Dodaje możliwości rozwiązań danej sytuacji.
Przyjmowanie leków Robiąc porządki zobaczyłam, że za łóżkiem na podłodze leży kilka różnych tabletek. Okazało się, że tata nie połykał leków tylko wypluwał je za tapczan.	*Kiedy podawałam tacie leki, rozmawiałam z nim jeszcze chwile po tym jak wziął leki do buzi. *Zauważyłam, że tata denerwował się, kiedy sprawdzałam czy połknął wszystkie leki, czuł się kontrolowany. *Zaczęłam dyskretnie rozmawiać, żeby tata nie zorientował się, że sprawdzam połknięcie leków.	*Chorzy mają tendencje do wypluwania leków. Nie mając świadomości choroby, uważają że nie potrzebują leków. *Niekiedy związane jest to z trudnością w połykaniu lub nieprzyjemnym uczuciem „posiadania czegoś” w ustach. *Ważne jest aby dyskretnie dopilnować faktu połknięcia tabletek.
Oszuści / naciągacze Kiedy mama słyszy dzwonek domofonu, bez zastanowienia otwiera każdemu. Ulega naciągaczom. Podpisała umowę na zakup garnków, pościeli, wymianę okien. Nie było możliwości wytłumaczenia, że nikomu nie może otwierać poza rodziną.	Odłączyłam mamie domofon. Wszyscy członkowie rodziny dostali klucze do mamy a jeśli ktoś chciał odwiedzić dodatkowo kontaktował się telefonicznie. Mama nie miała szansy otwierać domofonu, ponieważ nie dzwonił.	Chorzy mają zaburzoną analizę przyczynowo-skutkową przez co nie mają rozeznania w konsekwencjach swoich wyborów lub decyzji.

Karta Rekomendacji Dobrych Praktyk dla opiekunów osób z otępieniem

Trudne sytuacje:	Co pomogło opiekunom?	Wskazówka specjalisty:
Dowód osobisty Mąż zgubił dwa razy dowód osobisty, mieliśmy problem z jego wyrobieniem.	*Mąż lubił sprawdzać czy ma w portfelu dowód osobisty więc zabranie mu dowodu spowodowałoby wiele złości *Skserowałam na kolorowo dowód zachowując te same proporcje. Wycięłam na wzór oryginału i dałam mężowi. Nie zorientował się, że to ksero. Był zadowolony a ja spokojna, że kolejny raz nie zgubi oryginału.	Podobna sytuacja może mieć miejsce z kluczami. Dla bezpieczeństwa chowamy przed klucze do mieszkania. Chory nie rozumie intencji a tłumaczenie może przynieść tylko nerwy. Lepiej dać pęk niepotrzebnych kluczy. Zupełnie od czegoś innego. Chory będzie zadowolony a my spokojni.
Szukanie czegoś w torebce Mama stale czegoś szukała w torebce. Nie mogła znaleźć tego czego szuka bo właściwie sama nie wiedziała czego. Zapinała, rozpiniała kieszonki. Sprawdzała w różnych przegródkach. Najgorzej było przed wyjściem, kiedy mi zależało, by zrobić to sprawnie.	Kupiłam sztywną torebkę z jedną przegródką. Bez kieszonek i suwaków. Mama początkowo nie chciała zamienić swojej starej ulubionej torebki. Zaaranżowałam, że jest to prezent na dzień matki. Przyjęła z wdzięcznością.	Chorzy mają silną potrzebą zaglądania, szperania, przekładania, układania. Dlatego dla kobiet torebka jest znakomitym do tego przedmiotem. Mężczyźni często przeglądają kieszenie marynarek. Zapominają po chwili do której z kieszeni/przegródek już zajrzeli i ponownie to miejsce sprawdzają.
Jadę do domu Moja żona stale powtarzała, „<i>Jadę już do domu</i>”, „<i>Kiedy jedziemy do domu?</i>” Pomimo tego, że byliśmy w miejscu gdzie mieszkamy od 30 lat.	Nauczyłem się mówić: „<i>Dobrze, to dziś już odpocznijmy, jutro z rana pojedziemy do domu</i>”, „<i>Pojedziemy trochę później, napijmy się jeszcze herbaty przed wyjściem.</i>”	Chorzy kiedy mówią „Chcę do domu” mają na myśli ten „dom z dzieciństwa”. Powracają wspomnienia z lat nastoletnich. Przekonywanie: „<i>Przecież jesteś w domu</i>” może wywoływać tylko większy protest.