

Πρακτικά ζητήματα φροντίδας

Εισαγωγή

Η φροντίδα ενός ανθρώπου που πάσχει από άνοια γίνεται δυσκολότερη και πιο απαιτητική εξαιτίας προβλημάτων που προκύπτουν στην καθημερινότητα. Βασικές δραστηριότητες, όπως το μπάνιο και το ντύσιμο, συχνά δυσκολεύουν τους φροντιστές να τις ολοκληρώσουν. Σκοπός αυτής της ενότητας είναι να ενημερωθείτε για τυχόν πρακτικά ζητήματα που συνοδεύουν την εξέλιξη της νόσου και πως μπορείτε να τις διαχειριστείτε με τον πλέον αποτελεσματικό τρόπο.

Πρακτικά Ζητήματα Φροντίδας

Η καθημερινή φροντίδα του ηλικιωμένου συχνά προκαλεί άγχος και οδηγεί σε εξουθένωση τους φροντιστές. Το άγχος γίνεται ακόμη εντονότερο όταν ο φροντιστής δε γνωρίζει τι είναι αυτό που πρέπει να κάνει. Η σωστή ενημέρωση και πληροφόρηση σχετικά με την άνοια, τα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσει ο φροντιστής και κυρίως τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσει, εξασφαλίζουν καλύτερη ποιότητα φροντίδας για τον ασθενή και μικρότερη συναισθηματική και σωματική καταπόνηση για τον φροντιστή.

Ζώντας καθημερινά με έναν άνθρωπο που πάσχει από άνοια:

- Επικοινωνείτε μαζί του
- Φροντίζετε για την ασφάλειά του
- Φροντίζετε την προσωπική του υγιεινή
- Φροντίζετε τη σίτισή του
- Φροντίζετε το ντύσιμο του
- Συμμετέχετε σε δραστηριότητες μαζί του

Κάποιες φορές αυτές οι βασικές δραστηριότητες της καθημερινής ζωής μπορεί να γίνουν πολύ δύσκολες. Πάντα όμως να θυμάστε ότι υπάρχουν τρόποι αντιμετώπισης και όλες αυτές οι υποχρεώσεις μπορεί να ολοκληρωθούν πιο εύκολα και ευχάριστα.

Επικοινωνία

Η επικοινωνία με ένα πρόσωπο που πάσχει από κάποια μορφή άνοιας μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα δύσκολη καθώς η νόσος εξελίσσεται. Ο άνθρωπος που πάσχει δεν μπορεί να αντιληφθεί όσα του λέτε και εσείς δεν μπορείτε να καταλάβετε όσα προσπαθεί να εκφράσει αλλά δε βρίσκει τις λέξεις. Ωστόσο η επικοινωνία είναι απαραίτητη στην καθημερινότητα που μοιράζεστε μαζί του και αποτελεί βασική προϋπόθεση σε κάθε προσπάθεια προσέγγισής του.

Όταν προσεγγίζετε έναν άνθρωπο που πάσχει από άνοια, για να επικοινωνήσετε ευκολότερα και αποτελεσματικά μαζί του, θυμηθείτε να:

- Στέκεστε κοντά του, για να επικεντρώνει την προσοχή του σε εσάς
- Χρησιμοποιείτε συχνά το όνομά του, για να αντιλαμβάνεται ότι απευθύνεστε σε εκείνον
- Αγγίζετε το σώμα του
- Στέκεστε στο ύψος του και να τον κοιτάζετε κατάματα
- Τον περιμένετε να σας κοιτάξει ξανά εάν τραβήξει το βλέμμα του
- Βεβαιωθείτε ότι η προσοχή του είναι στραμμένη σε εσάς πριν του μιλήσετε
- Απομακρύνετε τους θορύβους και οτιδήποτε μπορεί να αποσπάσει την προσοχή του
- Μιλάτε καθαρά και αργά
- Χρησιμοποιείτε μικρές, απλές και συγκεκριμένες λέξεις και προτάσεις
- Συνοδεύετε τα λόγια σας με χειρονομίες για να ενισχύσετε το νόημά τους
- Δίνετε ένα μόνο μήνυμα τη φορά
- Χρησιμοποιείτε καταφατικές προτάσεις, είναι πιο σαφές για εκείνον να ακολουθήσει μια οδηγία, και όχι να κρίνει τι πρέπει να κάνει στις περιπτώσεις απαγόρευσης
- Μιλάτε με ήρεμη και φιλική φωνή
- Μην εστιάζετε στα λάθη και τα προβλήματα, αλλά στις δυνατότητες και τα θετικά του σημεία
- Γελάτε μαζί με τον ασθενή αλλά όχι για τον ασθενή
- Αποφύγετε να του μιλάτε σαν να είναι μωρό
- Αποφύγετε να μιλάτε για αυτόν σαν να μη βρίσκεται εκεί

- Δίνετε στον ηλικιωμένο αρκετό χρόνο για να απαντήσει, χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να επεξεργαστεί τα λόγια σας
- Μην τον διακόπτετε
- Τον βοηθάτε λέγοντας τη λέξη που ψάχνει εάν προσπαθεί να βρει μια λέξη ή να εκφράσει μια σκέψη του
- Τον αφήνετε να μιλήσει για οτιδήποτε τον ανησυχεί, ακόμη και εάν δεν μπορεί να εκφραστεί καλά με τις λέξεις και προσπαθήστε να τον ακούτε πάντοτε με κατανόηση
- Μην παίρνετε προσωπικά τη στάση του ή οτιδήποτε ενδεχομένως λέει
- Αποφεύγετε τις συγκρούσεις

Ασφάλεια

Οι φροντιστές των ανθρώπων με άνοια συχνά πρέπει να ελέγχουν το εσωτερικό και το εξωτερικό του σπιτιού, να εντοπίζουν τους πιθανούς κινδύνους και να λαμβάνουν τα απαραίτητα μέτρα προστασίας. Ένα ασφαλές περιβάλλον μπορεί να αποτρέψει πολλές αγχωτικές και επικίνδυνες καταστάσεις. Για να απομακρύνετε κάθε πιθανό κίνδυνο, πρέπει να βάλετε τον εαυτό σας στη θέση του ηλικιωμένου και να σκεφθείτε με κριτήριο τις αδυναμίες του. Θυμηθείτε:

- Να κλειδώνετε ή να κρατάτε μακριά καθετί επικίνδυνο
- Να τακτοποιείτε τα έπιπλα και να τοποθετείτε σταθερά στηρίγματα, ώστε να μπορεί ανεμπόδιστα να μετακινείται στους χώρους του σπιτιού
- Να σταθεροποιείτε τα χαλάκια και να μη γυαλίζετε το πάτωμα, για να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο πτώσεων
- Να ασφαλίζετε πόρτες και παράθυρα, για να προλάβετε τον κίνδυνο φυγής του
- Να μην αφήνετε το κλειδί στην πόρτα του μπάνιου, γιατί σε περιπτώσεις ανάγκης ίσως χρειαστεί να μπειτε στο μπάνιο και να βοηθήσετε
- Να καλύπτετε τις πρίζες και τα καλώδια
- Να εξασφαλίζετε καλό και επαρκή φωτισμό
- Να εξασφαλίζετε ζεστό περιβάλλον
- Να φυλάσσετε σε χώρο που δεν έχει πρόσβαση τα υλικά καθαρισμού, τα φάρμακα και κάθε χημική ουσία
- Να τοποθετείτε σε ντουλάπι που ο ηλικιωμένος δεν έχει πρόσβαση, μαχαίρια, αναπτήρες, σπέρτα και άλλα αιχμηρά και επικίνδυνα αντικείμενα

- Να ελέγχετε συχνά την ηλεκτρική κουζίνα εάν είναι ανοικτή

Προσωπική Υγιεινή

Οι διαδικασίες για την τήρηση της προσωπικής υγιεινής είναι ευχάριστες για μερικούς ανθρώπους που πάσχουν από άνοια, ενώ για άλλους μπορεί να αποτελούν μία ιδιαίτερος αγχωτική και δυσάρεστη εμπειρία. Ωστόσο η σημασία της προσωπικής υγιεινής καθιστά απαραίτητη την υιοθέτηση τακτικής για να γίνει η ώρα του μπάνιου ευχάριστη και εύκολη και για τον φροντιστή.

- Όταν βοηθάτε το άτομο που πάσχει να πλυθεί, σεβαστείτε την ανάγκη του για ηρεμία και αξιοπρέπεια. Μην ξεχνάτε ότι εισέρχεστε στον προσωπικό του χώρο.
- Καλύτερο είναι να αφήνετε κάποια σημεία του σώματός του καλυμμένα, εάν σας δώσει την εντύπωση ότι ντρέπεται
- Να παρέχετε βοήθεια όπου χρειάζεται αλλά να αφήνετε να κάνει όσα μπορεί ο ίδιος, για να νιώσει ανεξάρτητος και ικανός
- Σημαντικό είναι να μετατρέπετε το μπάνιο σε μια ευχάριστη δραστηριότητα
- Διατηρήστε τις προηγούμενες συνήθειές του σε σχέση με το πλύσιμο
- Απλοποιήστε όσο γίνεται τη διαδικασία
- Χρησιμοποιήστε ηλεκτρική ξυριστική μηχανή
- Επιλέξτε εύκολο χτένισμα
- Πριν ξεκινήσετε τη διαδικασία, εξηγήστε τι θα ακολουθήσει βήμα προς βήμα και γιατί αυτό είναι σημαντικό
- Τονίστε ότι έτσι θα βελτιωθεί η εικόνα του
- Τονίστε την αυτοπεποίθησή του
- Εάν αρνείται να κάνει μπάνιο, δοκιμάστε ξανά σε λίγο
- Μην τον εκνευρίζετε
- Προσπαθήστε να αποσπάσετε την προσοχή του
- Διατηρήστε ήρεμη, ευγενική φωνή
- Να δείχνετε πάντα κατανόηση και υπομονή
- Να επιλέγετε να κάνει μπάνιο την ώρα που είναι πιο ήρεμος και συνεργάσιμος

- Να τηρείτε ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα
- Μην τον ρωτάτε εάν θα κάνει μπάνιο, αλλά ενημερώστε τον από πριν πολλές φορές ότι θα κάνει μπάνιο μία συγκεκριμένη ώρα
- Φροντίζετε ο χώρος του μπάνιου να είναι ζεστός
- Βεβαιωθείτε ότι είναι έτοιμα όλα όσα θα χρειαστείτε
- Θυμηθείτε ότι δε χρειάζεται να κάνει μπάνιο κάθε μέρα
- Να δοκιμάζετε να τον πλένετε με ένα σφουγγάρι τις ημέρες που δε κάνει μπάνιο
- Να εξασφαλίζετε ότι ο χώρος του μπάνιου είναι ασφαλής
- Να τοποθετείτε ένα αντιολισθητικό πατάκι στη μπανιέρα
- Είναι καλό να υπάρχει μια λαβή ή μπάρα στήριξης για να μπορεί να στηριχτεί
- Ίσως γίνει ευκολότερη και ασφαλέστερη η διαδικασία με τη χρήση ενός καθίσματος, η οποία θα σας δώσει τη δυνατότητα να πλένεται καθιστός
- Να δοκιμάζετε το νερό πριν αρχίσετε το πλύσιμο, με την εσωτερική πλευρά του βραχιονά σας
- Προσέχετε ιδιαίτερα την περιποίηση των νυχιών
- Ποτέ μην αφήνετε μόνο του τον ηλικιωμένο στο μπάνιο

Η Διατροφή

Οι άνθρωποι που πάσχουν από άνοια συχνά ξεχνούν εάν έχουν φάει, τι πρέπει να φάνε και πως να χρησιμοποιήσουν το κουτάλι. Καθώς η νόσος εξελίσσεται ίσως δυσκολεύονται να τρώνε μόνοι τους ή να καταπίνουν τις τροφές. Είναι πολύ σημαντικό ο φροντιστής να εξασφαλίζει μια ισορροπημένη και θρεπτική διατροφή για τον ηλικιωμένο.

- Είναι σημαντικό να δημιουργήσετε μια ήσυχη, ήρεμη, καθισυχαστική ατμόσφαιρα την ώρα του γεύματος
-
- Να περιορίζετε τους θορύβους και άλλα ερεθίσματα που αποσπούν την προσοχή του
- Να εφαρμόζετε ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα σίτισης, αλλά πάντοτε να προσαρμόζεστε όταν οι ανάγκες του αλλάζουν. Είναι αρκετά βοηθητικό να τηρούνται οι ίδιες ώρες γευμάτων.

- Να διατηρείτε τις προηγούμενες διατροφικές του συνήθειες
- Να αντιμετωπίζετε τα γεύματα ως ευκαιρία για κοινωνική αλληλεπίδραση μαζί του
- Να δίνετε στον ηλικιωμένο την ευκαιρία να συμμετέχει στο μαγείρεμα και την προετοιμασία του φαγητού
- Να αφήνετε να επιλέγει το φαγητό, αλλά να περιορίζετε τον αριθμό των επιλογών του
- Να επιλέγετε σκεύη τα οποία προάγουν την ανεξαρτησία του
- Να απομακρύνετε αιχμηρά αντικείμενα
- Να σερβίρετε μικρές μερίδες ή πολλά μικρά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας
- Να του δίνετε να τρώει υγιεινά σνακ ή τροφές που καταναλώνονται με τα δάχτυλα
- Να φροντίζετε η διατροφή του να περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός του
- Να μοιράζετε το φαγητό σε μικρές μπουκιές για ασφαλέστερη κατάποση
- Σε προχωρημένα στάδια μπορεί να χρειαστεί να πολτοποιήσετε τις τροφές
- Καθώς η νόσος εξελίσσεται, να θυμάστε ότι υπάρχει αυξημένος κίνδυνος πνιγμού
- Μπορεί να χρειαστεί να θυμίσετε στον ηλικιωμένο πως να τρώει, δίνοντας οδηγίες πως να κρατάει το κουτάλι, πως να το φέρει στο στόμα και πως να μασήσει την τροφή πολλές φορές προτού καταπιεί
- Εάν δεν αντιλαμβάνεται τις οδηγίες που του δίνετε, κάντε εσείς τις απαραίτητες κινήσεις ώστε να σας μιμηθεί
- Θυμίστε του να τρώει αργά και να μασάει καλά τις τροφές
- Έχετε στο νου σας ότι υπάρχει πιθανότητα υπερκατανάλωσης τροφής, για αυτό ελέγξτε εάν καταναλώνει τροφές χωρίς να το γνωρίζετε και έτσι αυξάνεται το βάρος του
- Φροντίστε το φαγητό να μην είναι πολύ κρύο ή πολύ ζεστό, ίσως ο ίδιος να μην είναι σε θέση να κρίνει τη θερμοκρασία
- Προσπαθήστε να είστε υπομονετικοί
- Αποφύγετε τις συγκρούσεις
- Ενθαρρύνετέ τον να πίνει άφθονα υγρά καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας για να αποφύγετε την αφυδάτωση

Ντύσιμο

Για κάποιον που πάσχει από άνοια, το ντύσιμο μπορεί να φαντάζει ιδιαιτέρως δύσκολο καθώς δεν γνωρίζει τι να φορέσει, πως να ντυθεί ή πότε πρέπει να αλλάξει ρούχα. Η ελαχιστοποίηση κάποιων δυσκολιών μπορεί να αποδειχθεί καθοριστική, αλλά η δική σας βοήθεια είναι απαραίτητη.

- Προσπαθήστε ο ηλικιωμένος να ντύνεται την ίδια ώρα κάθε μέρα έτσι ώστε να αντιλαμβάνεται το ντύσιμο ως μέρος της καθημερινής του ρουτίνας
- Ενθαρρύνετέ τον να ντυθεί μόνος του, δίνοντας οδηγίες όταν δυσκολεύεται
- Τοποθετήστε τα ρούχα με τη σειρά που πρόκειται να φορεθούν
- Δώστε αρκετό χρόνο για να ντυθεί, μην τον πιέζετε
- Να του δίνετε απλές οδηγίες για το τι πρέπει να κάνει βήμα προς βήμα
- Είναι σημαντικό να αφήνετε τον ηλικιωμένο να επιλέξει τα ρούχα που θα φορέσει
- Εάν δυσκολεύεται, δώστε του έναν μικρό αριθμό επιλογών
- Κρατήστε μόνο ένα ή δύο ρούχα στην ντουλάπα
- Επιλέξτε ρούχα που είναι άνετα και φοριούνται εύκολα
- Προτιμάτε ρούχα ελαστικά, χωρίς κουμπιά και φερμουάρ

Δραστηριότητες

Είναι σημαντικό ο άνθρωπος που πάσχει από άνοια να παραμένει ανεξάρτητος και δραστήριος για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο διάστημα. Ορισμένες απλές δραστηριότητες μπορεί να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση και την αξιοπρέπειά του. Δεν είναι απαραίτητο να τις εκτελέσει σωστά ούτε να τις ολοκληρώσει. Στόχος είναι να παραμείνει απασχολημένος με κάτι που τον ενδιαφέρει και να εξασκήσει τις δεξιότητές του.

- Μπορείτε να τον εμπλέξετε σε απλές δραστηριότητες, όπως το να τραγουδήσει ή να ζωγραφίσει
- Βοηθήστε τον για να ξεκινήσει μια δραστηριότητα, εκείνος δεν θα πάρει από μόνος του αυτήν την πρωτοβουλία
- «Σπάστε» τη δραστηριότητα σε μικρότερα βήματα για να γίνει πιο απλή και κατανοητή
- Να τον επαινείτε και να τον ενισχύετε για κάθε βήμα που ολοκληρώνει

- Μπορείτε να ξεκινήσετε από απλές και μικρές σε διάρκεια δραστηριότητες
- Εάν παρατηρήσετε σημάδια ανησυχίας ή απογοήτευσης, μη συνεχίζετε τη δραστηριότητα
- Απομακρύνετε οτιδήποτε αποσπά την προσοχή του
- Μην ξεχνάτε ότι είναι καλό να εμπλακείτε κι εσείς στη δραστηριότητα, είναι καλύτερο να βλέπετε μαζί ένα φωτογραφικό άλμπουμ και να συζητάτε από το να ξεφυλλίζει μόνος του τις φωτογραφίες
- Προσπαθήστε να ακολουθείτε ένα πρόγραμμα δραστηριοτήτων
- Ενσωματώστε στην καθημερινότητα του ευχάριστες δραστηριότητες
- Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή του σε καθημερινές δραστηριότητες, όπως για παράδειγμα να ετοιμάσει το τραπέζι πριν το φαγητό
- Προσπαθήστε να γίνονται περίπου την ίδια ώρα κάθε ημέρα
- Μπορείτε να πάτε για περπάτημα μαζί του
- Μην έχετε υπερβολικές απαιτήσεις
- Θυμηθείτε ότι σημασία έχει η ενασχόληση και η ευχαρίστησή του και όχι το αποτέλεσμα

Συνοψίζοντας...

Η καθημερινή ρουτίνα τόσο του ανθρώπου που πάσχει όσο και η δική σας μπορεί να γίνει πιο εύκολη και ευχάριστη εάν..

- Ακολουθείτε ένα καθημερινό πρόγραμμα
- Προσεγγίζετε ήρεμα τον ηλικιωμένο
- Σέβετε την ατομικότητά του
- Παίρνετε τα απαραίτητα μέτρα προστασίας
- Αξιοποιείτε τις δυνατότητές του
- Ενδιαφέρεστε για την ποιότητα της ζωής του