

Asociatia Italiana a Bolnavilor de Alzheimer  
A.I.M.A.  
Sectia Empolese Valdelsa Valdarno Inferiore

Vademecum Pentru Familiarii  
Persoanelor cu Disturbari Psichice

Au colaborat:

Unitatea operativa simpla din Geriatria ASL 11 Empoli

Director dott. V.Vismara

Serviciul Social ASL 11 Empoli

Director dott.sa E.Falaschi

Autorii: Dott. V.Vismara, Dott.sa A.Ristori, Dott.sa A.Gerini

Va prezentăm cîteva sfaturi de la A.I.M.A. care vă ajută să înfrunțați problemele de îngrijire ale persoanelor lipsite de conștiința necesară de a înțelege, de a se exprima și de a îndeplini propriile necesități. De obicei acestea sunt necesități simple și greu de îndeplinit.

## **Sfaturi generale**

### **1. Cum să înfruntăm pierderea memoriei**

- să menținem un comportament pozitiv și calm;
- să evităm evidențierea greșelilor;
- să utilizăm bilete de promemorie, semne indicative pe ușile casei, fotografii;
- să creăm o ambianță comodă, fără a face schimbări inutile.

### **2. Cum să ne comportăm cu persoanele afetate de demență**

- să conversăm stînd față în față pastrînd contactul direct cu privirea persoanei;
- să mîngîiem pacientul și să-i zîmbim des;
- să-i spunem des pe nume;

### **3. Cum să conversăm cu un asemenea bolnav**

- să vorbim clar și încet;
- să folosim cuvinte simple și directe, fraze scurte;
- să însoțim limbajul verbal cu gesturi coerente;
- să comunicăm numai cîte un singur mesaj într-o perioadă de timp.

### **4. Cum să înfruntăm dezorientarea bolnavului**

- să participăm la activitățile bolnavului;
- să creăm pentru bolnav un mod de viață obișnuit;
- să creăm pentru bolnav un ambient potrivit necesităților sale, ambient pe care să-l menținem în aceeași stare cît mai mult timp posibil;
- să nu vizitați domiciliul altor persoane împreună cu bolnavul.

## **Igiena personală**

Cu timpul boala progresează iar bolnavii de demență necesită un ajutor din ce în ce mai mare pentru îngrijirea igienei personale, acestea întîmpină dificultăți în a folosi peria de păr, periuta de dinți sau probleme în a-și aminti unde stau acestea.

- asigurați asistența bolnavului dar nu-l lipsiți de independență și de intimitate;
- baia bolnavului trebuie să fie o procedură plăcută (temperatura apei, geluri), programată (aceeași zi, aceeași oră), nu mai puțin de o dată pe săptămîină;
- încurajați bolnavul să se radă zilnic (cu brici electric) astfel se va simți independent și va păstra interesul pentru aspectul personal
- părul curat și pieptănat ajută bolnavul în păstrarea sentimentului de stimă personală, de 2 ori pe lună mergeți la frizerie;
- mențineți unghiile bolnavului de la mîni și picioare scurte;
- creați pentru bolnav un ambient sigur în camera de baie: cît mai multe mînere, covoraș care nu alunecă (din culori aprinse), scaun;
- schimbați lenjeria personală a bolnavului de 2 ori pe săptămîină, iar hainele o dată pe săptămîină;
- controlați stabilitatea și curățenia danturii artificiale a bolnavului; o dată pe an se face un control la medicul dentist;
- controlați periodic conformitatea aparatului acustic și a ochelarilor.

## **Probleme de constipație**

Constipația provoacă foarte des suferință fizică, pierderea poftei de mâncare. Bolnavul nu este conștient de acest fapt, de aceea este important să urmăriți cât de des merge acesta la toaletă, în cazul în care bolnavul are constipație dar se simte rău nu se mai folosesc des laxative deoarece acestea:

- provoacă dureri abdominale;
- pot cauza pierderea poftei de mâncare;
- pot agrava constipația.

Prevenirea constipației: dieta bolnavului trebuie să fie cât mai variată, favorizând consumul de mâncăruri lichide, fructe și verdețuri, exercițiile fizice sunt de mare ajutor în acest caz. Incontinenta fecală se manifestă mai des în ultimele stadii ale acestei boli.

## **Incontinența urinară**

- IU este rezultatul atât a problemelor fizice dar mai mult a problemelor de pierdere a memoriei, probleme de comunicare și dezorientare.
- IU reprezintă pentru bolnav un motiv important de rușine.
- Menținerea igienei personale a bolnavului: cazurile de IU irită pielea bolnavului– de aceea trebuie spălată cu apă și săpun, uscată bine și schimbată lenjeria.

## **Cum să prevenim sau să limităm cazurile de incontinență urinară**

- semnalati momentele de incontinență urinară;
- creați bolnavului o deprindere de a merge la toaletă;
- nu îi dați bolnavului să bea lichide seara târziu;
- nu îi dați sedative sau somnifere, care pot cauza incontinență urinară;
- haina bolnavului trebuie să fie ușor descheiată;
- dacă este necesar folosiți absorbante;

## **Igiena mediului înconjurător**

- schimbați lenjeria o dată pe săptămână, verificați zilnic patul bolnavului dacă nu are urme de secreții.
- scoateți din casa în care stă bolnavul covoarele și obiectele periculoase;
- înlocuiți sobele cu plită de gaz cu un alt sistem mai sigur de intrerupere a gazului atunci când nu mai arde flacăra;
- ambianța trebuie să fie bine iluminată;
- pastrați liniștea, vorbiți cu voce calmă;
- în camera de baie trebuie să fie multe puncte de susținere;

## **Aspecte organizatorice/economice**

- stabiliți transferul de pensii al bolnavului pe contul curent în bancă;
- găsiți o persoană de încredere care se va ocupa de operațiunile bancare ori la oficiul poștal în locul pacientului;
- mențineți în ordine documentele sanitare, cartea de identitate, etc într-un loc sigur unde pacientul nu are acces. Deseori acesta poate pierde documente importante.

## **Alimentarea**

Bolnavul deseori nu înțelege senzațiile de foame, sete, sau nu reușește să le comunice: hidratarea adecvată (1.5 L de apă = 8 pahare/zi) se face pentru evitarea dishidratării, constipației și agravării stării de confuzie; nu se recomandă băuturi fierbinți. În caz de dificultăți la înghițire: așezați bolnavul corect, cu barbia înclinată în jos, se recomandă să bea cu înghițituri mici; alternând mîncarea cu lichidul, încurajînd pacientul să înghită fiecare bucată de două ori (facîndu-l să înghită a doua oară cu gura goală); să evitați amestecuri de alimente lichide și solide, și legume cu structura din fibre sau cu frunza lungă (varza, fasole...), mîncărurile prea dure și de dimensiuni mici (arahide și pop-corn). Nu hrăniți pacientul cu mai multe feluri de mîncare în același timp: trebuie să termine felul întîi înainte să înceapă felul doi.

- Verificați dacă mîncă și mai ales dacă bea.
- Controlați produsele din frigider și termenul de expirare al acestora.
- Evitați acumularea produselor inutile.
- Înștiințați persoanele care cumpără produsele despre lista produselor inutile.

## **Sanatate**

Mentineti contacte frecvente cu MMG. În caz de necesitate contactați în primul rînd Medicul de Medicina Generală al pacientului iar apoi urmați sfaturile și instrucțiunile acestuia.

- Verificați corectitudinea urmăririi tratamentului: dați bolnavului medicamentele necesare în dozele prescrise (nu lăsați medicamentele la îndemîna pacientului pentru că poate abuza de acestea).
- Dacă mergeți la spital, informați personalul despre boala și tratamentul urmat de bolnav; luați cu dvs. documentele necesare; cereți să rămîneți lîngă pacient cît mai mult timp posibil. Pe cît este posibil, mentineți calmul pacientului și respectați vechile lui obiceiuri. Dacă observați ceva neobișnuit trebuie să informați cît mai repede personalul spitalului.

## **Comportament agitat**

Cum să faceți față unui comportament agitat/agresiv: mențineți-vă un comportament calm, nu uitați că gesturile și cuvintele adresate nu sunt direct împotriva dumneavoastră; e posibil ca pacientul să se fi speriat și trebuie doar calmat; vorbiți liniștit menținînd un contact fizic afectuos, încercînd să-l distrageți de la problemă. Dacă situația nu se schimbă anunțați medicul de familie.

- Distrageți atenția bolnavului prin a-i propune sa bea ceva, sa meargă undeva, sau să facă un lucru care îi aduce plăcere( să se joace).
- Oferiți bolnavului suficient spațiu pentru a nu se simți constrîns: 1.5 Metri.
- Incercați să aflați motivul agitării: boală(febra, infecție urinară sau respiratorie, delir, agitație, letargie), dureri(constipație, artrită, crampe musculare, fracturi), agitație, țipete, agresivitate, medicamente(neurologice, BDZ, antidepresive), delir, dischinezie, tremur, hipertensiune arterială, căderi, gură uscată, rețineri urinare și probleme senzoriale (îl poate deranja: televizorul, zgomotul, lumina, umbrele sau oglinzile).

- Verificați tratamentul urmat de bolnav și cantitatea de medicamente pe care le administrează. Ați greșit dozele?
- Trebuie să meargă la toaletă?
- Îi este sete sau foame?
- Nu-l contraziceți, încercați doar să-i distrageți atenția de la subiect.
- Nu intrați în conflict cu pacientul.
- Nu încercați să-i “explicați”, nu poate înțelege. Tratați-l cu afecțiune.
- Dacă agitația persistă informați medicul de medicină generală.

### **Cîteva informații utile:**

A.I.M.A secția Empolese Valdelsa – Valdarno inferiore

În cadrul centrului de servicii de Misericordia via Cavour, 43 Empoli tel. 0571/725062 sau tel/fax 0571/711853. Vă reamintim că asociația este la dispoziția dvs. în fiecare miercuri după masă de la 16.00 pînă la 18.00.

Unitatea operativă simplă din Geriatria ASL 11 director dott V.Vismara 0571/702710

Centrul rezervări telefonice USL 199764794

Pentru informații cu referință la tema socială adresați-vă Asistentului Social competent din teritoriu.