

Πρακτικά ζητήματα φροντίδας



Education and Culture DG

Lifelong Learning Programme

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 τα διαχειριστείτε με τον πλέον αποτελεσματικό τρόπο

Η σημασία της ενημέρωσης

- Η καθημερινή φροντίδα του ηλικιωμένου προκαλεί συχνά 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



Πρακτικά Ζητήματα Φροντίδας

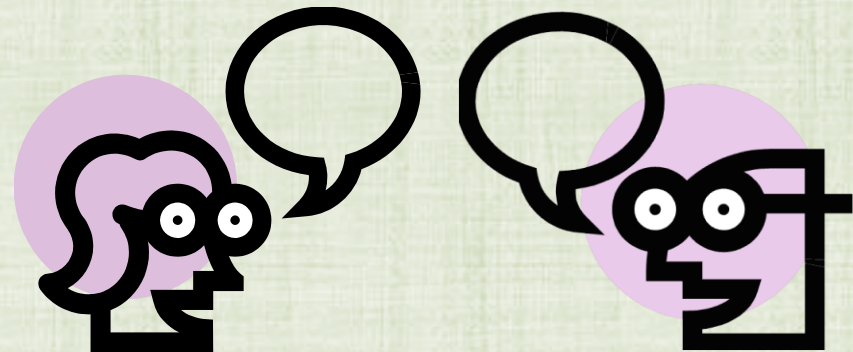
Ζώντας καθημερινά με έναν άνθρωπο που πάσχει από άνοια...

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

Πώς όλες αυτές οι υποχρεώσεις θα ολοκληρωθούν πιο εύκολα και ευχάριστα;

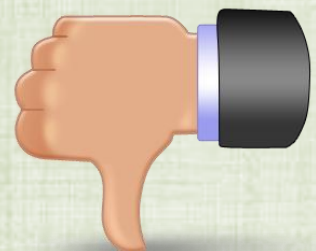
Επικοινωνία

- Σταθείτε κοντά του
- Χρησιμοποιήστε συχνά το όνομά του
- Αγγίξτε το σώμα του
- Σταθείτε στο ύψος του και κοιτάξτε τον κατάματα
- Εάν τραβήξει το βλέμμα του, τον περιμένετε
- Βεβαιωθείτε ότι η προσοχή του είναι στραμμένη σε εσάς πριν του μιλήσετε
- Απομακρύνετε τους θορύβους και οτιδήποτε μπορεί να αποσπάσει την προσοχή του



Επικοινωνία

- Μιλήστε καθαρά και γρήγορα
- Χρησιμοποιήστε μικρές, απλές και συγκεκριμένες λέξεις και προτάσεις
- Συνοδεύετε τα λόγια σας με χειρονομίες
- Δίνετε ένα μόνο μήνυμα τη φορά
- Χρησιμοποιήστε καταφατικές προτάσεις
- Μιλήστε με ήρεμη και φιλική φωνή
- Μην εστιάζετε στα λάθη και τα προβλήματα
- Γελάστε μαζί με τον ασθενή



Επικοινωνία

- Αποφύγετε να του μιλάτε σαν να είναι μωρό
- Αποφύγετε να μιλάτε για αυτόν σαν να μη βρίσκεται εκεί
- Δώστε του αρκετό χρόνο για να απαντήσει
- Μην τον διακόπτετε
- Εάν προσπαθεί να βρει μια λέξη ή να εκφράσει μια σκέψη του, βοηθήστε τον λέγοντας τη λέξη που ψάχνει
- Αφήστε τον να μιλήσει για οτιδήποτε τον ανησυχεί, ακόμη και εάν δεν μπορεί να εκφραστεί καλά με τις λέξεις και ακούστε τον με κατανόηση
- Μην παίρνετε προσωπικά τη στάση του
- Αποφύγετε τις συγκρούσεις



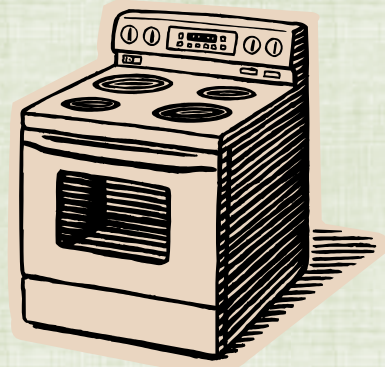
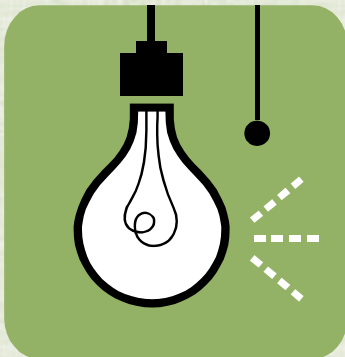
Ασφάλεια

- Βάλτε τον εαυτό σας στη θέση του
- Κλειδώνετε ή κρατάτε μακριά καθετί επικίνδυνο
- Τακτοποιήστε τα έπιπλα και τοποθετήστε σταθερά στηρίγματα
- Σταθεροποιήστε τα χαλάκια και μη γυαλίζετε το πάτωμα
- Ασφαλίζετε πόρτες και παράθυρα
- Μην αφήνετε το κλειδί στην πόρτα του μπάνιου
- Καλύψτε τις πρίζες και τα καλώδια



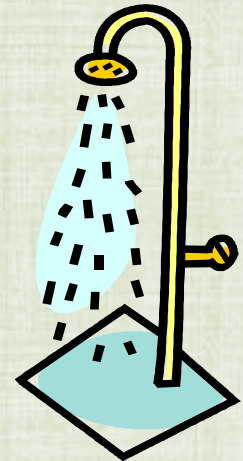
Ασφάλεια

- Εξασφαλίστε καλό φωτισμό
- Εξασφαλίστε ζεστό περιβάλλον
- Φυλάσσετε σε χώρο όπου ο ηλικιωμένος δεν έχει πρόσβαση, τα υλικά καθαρισμού, τα φάρμακα και κάθε χημική ουσία
- Τοποθετήστε σε ντουλάπι όπου δεν έχει πρόσβαση, μαχαίρια, αναπτήρες, σπέρτα και άλλα αιχμηρά και επικίνδυνα αντικείμενα
- Ελέγχετε συχνά εάν η ηλεκτρική κουζίνα είναι ανοιχτή



Προσωπική υγιεινή

- Σεβαστείτε την ανάγκη του για ηρεμία και αξιοπρέπεια
- Αφήστε κάποια σημεία του σώματός του καλυμμένα εάν σας δώσει την εντύπωση ότι ντρέπεται
- Παρέχετε βοήθεια όπου χρειάζεται αλλά αφήνετε να κάνει ο ίδιος όσα μπορεί
- Μετατρέψτε 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



Προσωπική υγιεινή

- 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
- Δείχνετε πάντοτε κατανόηση και υπομονή



Προσωπική υγιεινή

- Επιλέξτε να κάνει μπάνιο την ώρα που είναι πιο ήρεμος και συνεργάσιμος
- Τηρήστε ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα
- Μην τον ρωτάτε εάν θα κάνει μπάνιο, αλλά ενημερώστε τον από πριν πολλές φορές ότι τη συγκεκριμένη ώρα θα κάνει μπάνιο
- Φροντίστε ο χώρος του μπάνιου να είναι ζεστός
- Βεβαιωθείτε ότι είναι έτοιμα όλα όσα θα χρειαστείτε
- Θυμηθείτε ότι δε χρειάζεται να κάνει μπάνιο κάθε μέρα
- Δοκιμάστε να τον πλένετε με ένα σφουγγάρι τις ημέρες που δεν κάνει μπάνιο



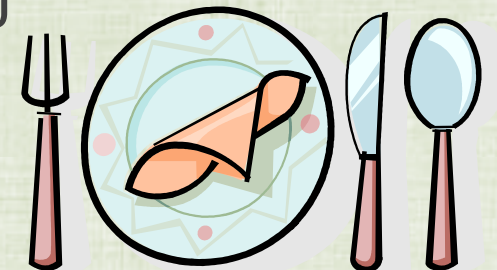
Προσωπική υγιεινή

- Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος του μπάνιου είναι ασφαλής
- Τοποθετήστε ένα αντιολισθητικό πατάκι στην 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
- Δοκιμάστε το νερό πριν αρχίσετε το πλύσιμο, με την εσωτερική πλευρά του βραχίονά σας
- Προσέξτε ιδιαίτερα την περιποίηση των νυχιών
- Ποτέ μην αφήνετε τον ηλικιωμένο μόνο του στο μπάνιο



Σίτιση - Διατροφή

- Δημιουργήστε μια ήσυχη, ήρεμη, καθησυχαστική ατμόσφαιρα την ώρα του γεύματος
- Περιορίστε τους θορύβους και άλλα ερεθίσματα που αποσπούν την προσοχή του
- Εφαρμόστε ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα σίτισης, αλλά πάντοτε να προσαρμόζεστε όταν οι ανάγκες του αλλάζουν
- Διατηρήστε τις προηγούμενες διατροφικές του συνήθειες
- Δείτε τα γεύματα ως ευκαιρία για κοινωνική αλληλεπίδραση μαζί του
- Δίνετε την ευκαιρία να συμμετέχει στο μαγείρεμα και την προετοιμασία του φαγητού
- Αφήστε τον να επιλέγει το φαγητό, αλλά είναι καλό να περιορίζετε τον αριθμό των επιλογών του



Σίτιση -Διατροφή

- Επιλέξτε σκεύη τα οποία προάγουν την ανεξαρτησία του
- Απομακρύνετε αιχμηρά αντικείμενα
- Σερβίρετε μικρές μερίδες ή πολλά μικρά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας
- Δίνετε να τρώει υγιεινά σνακ, τροφές που καταναλώνονται με τα δάχτυλα
- Φροντίστε η διατροφή του να περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός του
- Μοιράστε το φαγητό σε μικρές μπουκιές
- Σε προχωρημένα στάδια ίσως είναι απαραίτητο να πολτοποιήσετε τις τροφές



Σίτιση - Διατροφή

- Καθώς η νόσος εξελίσσεται, να θυμάστε ότι υπάρχει αυξημένος κίνδυνος πνιγμού
- Μπορεί να χρειαστεί να του θυμίσετε πως να τρώει
- Εάν δεν αντιλαμβάνεται τις οδηγίες που του δίνετε, κάντε εσείς τις 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
- Φροντίστε το φαγητό να μην είναι πολύ κρύο ή πολύ ζεστό
- Προσπαθήστε να είστε υπομονετικοί
- Αποφύγετε τις συγκρούσεις
- Ενθαρρύνετε τον ηλικιωμένο να πίνει άφθονα υγρά καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας για να αποφύγετε την αφυδάτωση



Ντύσιμο

- 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
- Τοποθετήστε τα ρούχα με τη σειρά που πρόκειται να φορεθούν
- Δίνετε αρκετό χρόνο για να ντυθεί, μην τον πιέζετε
- Δίνετε απλές οδηγίες για το τι πρέπει να κάνει βήμα προς βήμα



Ντύσιμο

- Αφήστε τον να επιλέξει τα ρούχα που θα φορέσει
- Εάν δυσκολεύεται, δίνετε έναν μικρό αριθμό επιλογών
- Κρατήστε μόνο ένα ή δύο ρούχα στην ντουλάπα
- Επιλέγετε ρούχα που είναι άνετα και φοριούνται εύκολα
- Προτιμάτε ρούχα ελαστικά, χωρίς κουμπιά και φερμουάρ



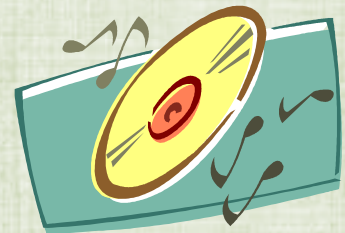
Δραστηριότητες

- Χρησιμοποιήστε τις δυνατότητες του ηλικιωμένου
- Προτιμήστε απλές δραστηριότητες
- Βοηθήστε τον να ξεκινήσει μία δραστηριότητα
- «Σπάστε» τη δραστηριότητα σε μικρότερα βήματα για να γίνει πιο απλή και κατανοητή
- Επαινέστε τον 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



Δραστηριότητες

- Εμπλακείτε κι εσείς στη δραστηριότητα
- Προσπαθήστε να ακολουθείτε ένα πρόγραμμα δραστηριοτήτων
- Ενσωματώστε ευχάριστες δραστηριότητες
- Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή του σε καθημερινές δραστηριότητες, όπως να ετοιμάσει το τραπέζι πριν το φαγητό
- Προσπαθήστε να γίνονται περίπου την ίδια ώρα κάθε μέρα
- Πηγαίνετε 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
- Σέβεστε την ατομικότητά του
- Παίρνετε τα απαραίτητα μέτρα προστασίας
- Αξιοποιείτε τις δυνατότητές του
- Ενδιαφέρεστε για την ποιότητα της ζωής του