

Ανοϊκή Πραγματικότητα και Συμπεριφορά σε Ανθρώπους με Άνοια

Κωστής Προύσκας PhD
Ψυχολόγος – Δρ Γεροντολογίας

Διευθυντής Μονάδων Φροντίδας Ηλικιωμένων Άκτιος
Αντιπρόεδρος Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών
Μέλος Διοικητικού Συμβουλίου 50και Ελλάς
Επιστημονικός Σύμβουλος Ομίλου Matera, Κύπρος



Άνθρωποι με άνοια που χρειάζονται φροντίδα

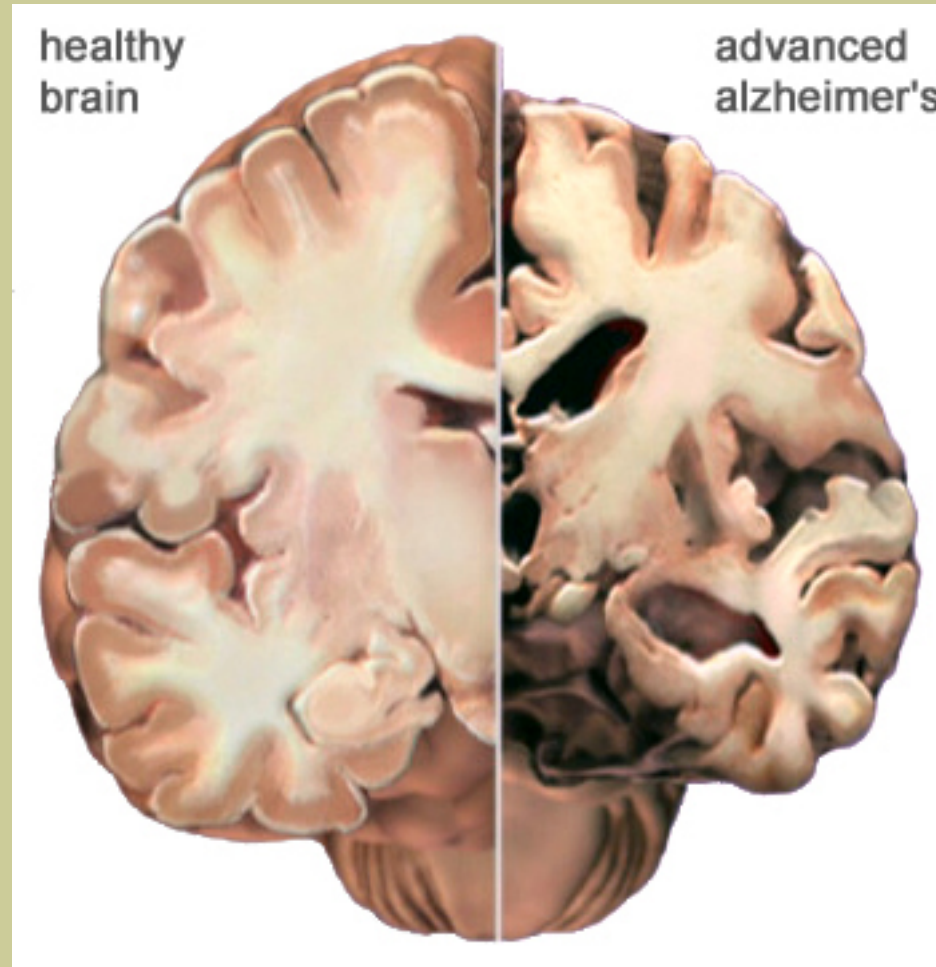
- Προβλήματα μνήμης και γνωστική έκπτωσηση
- Έλλειμμα προσανατολισμού στο χώρο και χρόνο
- Ψευδαισθήσεις – παραλήρημα
- Συμπεριφορικές διαταραχές
- Περιπλάνηση και τάσεις φυγής
- Προβλήματα στη σίτιση
- Άρνηση φαρμακευτικής αγωγής
- Άγχος
- Ανία

Κατάρτιση Φροντιστών

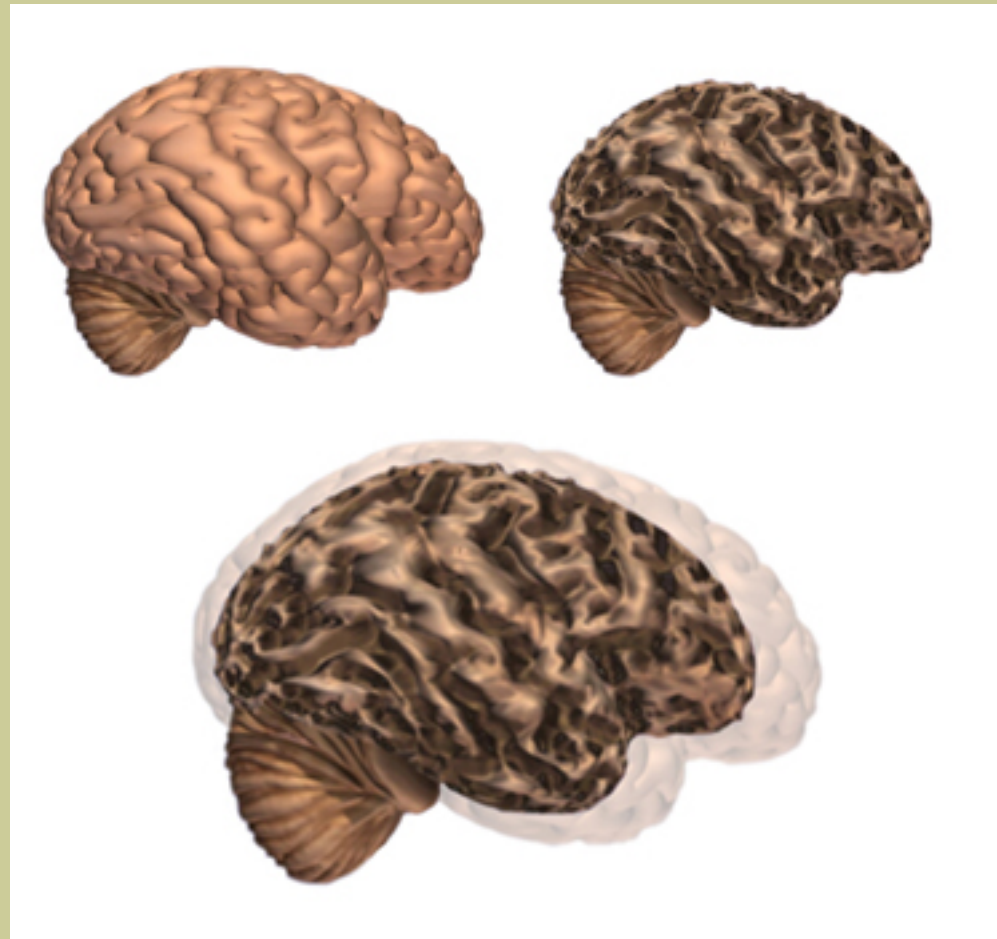
Οι Καταρτισμένοι φροντιστές:

- Αισθάνονται ότι έχουν καλύτερο έλεγχο της κατάστασης
- Χειρίζονται αποτελεσματικότερα τις προκλήσεις και τα προβλήματα με τα οποία συνδέεται η άνοια
- Προσφέρουν στον ασθενή υψηλής ποιότητας φροντίδα
- Είναι σε θέση να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τόσο τη συναισθηματική καταπόνηση, όσο και τις ανάγκες τους
- Βοηθούν το έργο του γιατρού

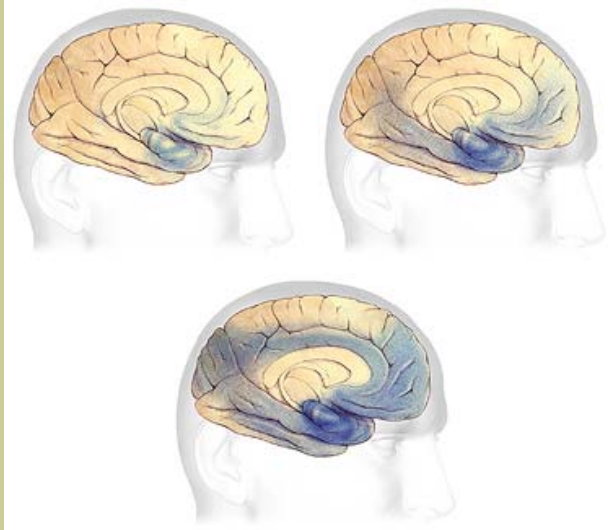
Επίγνωση της Κατάστασης α)



Επίγνωση της Κατάστασης β)



Επίγνωση της Κατάστασης γ)



1^ο στάδιο: Σταδιακή επίδραση στη μάθηση, μνήμη, σκέψη και σχεδιασμό

2^ο στάδιο: Επίδραση στη μάθηση, μνήμη, σκέψη και σχεδιασμό, στην ομιλία και την κατανόηση του λόγου, στη στάση και θέση του σώματος, στο χωρο-χρονικό προσανατολισμό. Αλλαγές στην προσωπικότητα και στη συμπεριφορά. Μείωση στη λειτουργικότητα

3^ο στάδιο: Απώλεια ομιλίας, κατανόησης λόγου, δεξιοτήτων, κίνησης, αυτονομίας. Έκπτωση βασικών βιολογικών λειτουργιών.

Η Πραγματικότητα της Άνοιξας

Ο Πόνος της οικογένειας οφείλεται όχι μόνο στην απώλεια μνήμης αλλά στις αλλαγές στην προσωπικότητα και στη συμπεριφορά του ηλικιωμένου οι οποίες σηματοδοτούν και το τέλος της μέχρι τώρα σχέσης τους.

Είναι αναγκαίο να μπορούμε να ξεχωρίσουμε μεταξύ της πραγματικής πραγματικότητας, της προσωπικής πραγματικότητας και της ανοϊκής πραγματικότητας.

Παράλληλη πραγματικότητα α)

- Οι ηλικιωμένοι με άνοια ζουν σε μια παράλληλη πραγματικότητα
 - Ο χώρος και ο χρόνος μπορεί να είναι διαφορετικός
 - Το στενό οικογενειακό περιβάλλον μπορεί να αποτελείται από άλλα άτομα (πιθανόν από το παρελθόν)
- Η αντίληψη των γεγονότων είναι διαφορετική
Σε μερικές περιπτώσεις ακόμη και τα ερεθίσματα προσλαμβάνονται και ερμηνεύονται διαφορετικά

Παράλληλη πραγματικότητα β)

- Όμως, αυτή η πραγματικότητα σπάνια επιδέχεται αμφισβήτησης
- Αυτή η πραγματικότητα πρέπει να γίνεται σεβαστή και αποδεκτή
- Οφείλουμε να αποδεχτούμε ότι:
 - Πάντα υπάρχει και άλλος τρόπος για να γίνουν τα πράγματα
 - Πάντα υπάρχει και άλλη οπτική των πραγμάτων

Ο φροντιστής οφείλει να

- προσπαθεί να «εισβάλει» στην πραγματικότητα αυτή και να επεκτείνει τα όριά της ώστε να προσεγγίσει την δική του πραγματικότητα
- αντιλαμβάνεται τον παραλογισμό χωρίς να γίνεται μέρος του.
- προσεγγίζει τον ηλικιωμένο, ανοικτός σε ερεθίσματα και «απόψεις»
- αποδέχεται την ιδιαιτερότητα με συγκαταβατικότητα
- μην αφήνει τον παραλογισμό να κυριαρχήσει στην δική του ζωή
- μην δέχεται να καθορίσει ο παραλογισμός τις συνθήκες φροντίδας του ίδιου του ηλικιωμένου
- απλοποιεί τα πράγματα, τις διαδικασίες και τις καταστάσεις

Βασικές αρχές συμπεριφοράς

- Η ποιότητα της φροντίδας που προσφέρει κανείς επηρεάζεται από τη δική του ψυχολογική κατάσταση
- Το άγχος προκαλεί άγχος
- Ο φόβος προκαλεί φόβο ή καχυποψία
- Ο εκνευρισμός προκαλεί εκνευρισμό
- Η υπερβολική καταπίεση προκαλεί διέγερση
- Η υπερβολική ανοχή οδηγεί σε ασυδοσία
- Πάντα υπάρχει και άλλος τρόπος για να γίνουν τα πράγματα
- Πάντα υπάρχει και άλλη οπτική των πραγμάτων

Αρχές λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας

- Βεβαιωνόμαστε ότι ο ηλικιωμένος μας προσέχει, γινόμαστε το κέντρο της προσοχής του
- Χρησιμοποιούμε συχνά το όνομα ή την ιδιότητά του
- Χρησιμοποιούμε σύντομες προτάσεις
- Χρησιμοποιούμε καθαρό λόγο

Αρχές λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας

- Δεν είμαστε επικριτικοί ή πατερναλιστικοί
- Αποφεύγουμε τις διπλές ερωτήσεις – παρέχουμε μόνο ένα μήνυμα
- Προτιμάμε καταφατικές προτάσεις και ερωτήσεις
- Ενθαρρύνουμε τον ηλικιωμένο να επικοινωνήσει μαζί μας
- Σε ορισμένες περιπτώσεις, δεν ρωτάμε αλλά προτείνουμε ή ανακοινώνουμε

Στάση Σώματος

- Καθόμαστε κοντά στον ηλικιωμένο και στο ίδιο επίπεδο
- Δεν αποφεύγουμε, αλλά επιδιώκουμε βλεμματική επαφή
- «Εκπέμπουμε» αγάπη και σεβασμό
- Πλησιάζουμε, ακουμπάμε, χαϊδεύουμε (εφόσον βέβαια ο ηλικιωμένος δεν δείχνει να ενοχλείται)
- Προσέχουμε την στάση του σώματός μας ώστε να μην δείχνουμε απειλητικοί
- Παρακολουθούμε την στάση σώματος του ηλικιωμένου – μπορεί να μας αποκαλύψει πληροφορίες για την συναισθηματική, νοητική, σωματική του κατάσταση αλλά και για τις επιθυμίες και τις ανάγκες του

Δημιουργία προγράμματος καθημερινών δραστηριοτήτων α)

- Βασιζόμαστε στις βασικές βιολογικές ανάγκες (αφύπνιση, φαγητό, αφόδευση, ούρηση, ύπνος) και πάνω σε αυτές στήνουμε ένα σταθερό πρόγραμμα ημερήσιων δραστηριοτήτων.
- Εντάσσουμε δραστηριότητες ευχάριστες (ψώνια, βόλτα, επίσκεψη σε παιδιά ή εγγόνια), ουδέτερες (λήψη φαρμακευτικής αγωγής, βοήθεια στις δουλειές του σπιτιού) και δυσάρεστες (μπάνιο και προσωπική υγιεινή)

Δημιουργία προγράμματος καθημερινών δραστηριοτήτων β)

- Στηρίζουμε με κάθε τρόπο την εφαρμογή του προγράμματος και την αυστηρή τήρηση του χρονοδιαγράμματος
- Με αυτόν τον τρόπο προλαμβάνουμε περιττές ανησυχίες, εκνευρισμό αλλά ακόμη και απρόοπτες καταστάσεις όπως ενούρηση.
- Διατηρούμε και ενισχύουμε την αυτονομία του ηλικιωμένου
- Η τήρηση του προγράμματος δεν γίνεται αυτοσκοπός. Με ελαστικότητα, προσαρμόζουμε το πρόγραμμα του ηλικιωμένου στη καθημερινότητα

Υπόδειγμα προγράμματος καθημερινών δραστηριοτήτων για σταθερή αλλά όχι ανελαστική καθημερινότητα

- Ξύπνημα
- Πρωινό
- Τουαλέτα, προσωπική υγιεινή και μπάνιο
- Δεκατιανό
- Δραστηριότητες
- Προετοιμασία γεύματος και τραπέζιου
- Γεύμα
- Τουαλέτα, προσωπική υγιεινή και μεσημεριανή κατάκλιση
- Απογευματινό ρόφημα
- Δραστηριότητες
- Προετοιμασία δείπνου
- Δείπνο
- Τουαλέτα, προσωπική υγιεινή και βραδινή κατάκλιση

Πρόγραμμα δυναμικής ψυχοκοινωνικής παρέμβασης

- Κοινωνικοποίηση
- Νοητική ενδυνάμωση
- Προσανατολισμός στον χώρο και στον χρόνο
- Απασχόληση
 - Παλαιά ενδιαφέροντα
 - Νέα ενδιαφέροντα
- Ζωγραφική
- Διάβασμα
- Χορός και Τραγούδι
- Παιχνίδια
- Ταινίες
- Χρώμα
- Μουσική

Διαταραχές στη συμπεριφορά

- Η ανάγκη για προστασία μας οδηγεί στη λήθη.
- Ξεχνάμε ότι ο ηλικιωμένος με άνοια έχει προσωπικότητα και χαρακτήρα, συνήθειες, ενδιαφέροντα και συναισθήματα.
- Παραγνωρίζουμε την ιδιαιτερότητά του και την ανάγκη του για ατομικότητά και δραστηριότητα

Η κακή διάθεση αναφέρεται ως κατάθλιψη
Ο εκνευρισμός ως διέγερση
Η ανησυχία και το φυσιολογικό άγχος ως παραλογισμός

Διαταραχές στη συμπεριφορά

- Σεβόμαστε την ατομικότητα του ανθρώπου που φροντίζουμε.
- Βλέπουμε στα μάτια του αυτόν που ξέραμε από παλιά.
- Φροντίζουμε για την ενεργοποίησή του ή απασχόλησή του μέσω δραστηριοτήτων
- Όσο δύσκολο και αν είναι στην πράξη, οφείλουμε να προστατέψουμε τον προστατευόμενό μας και να μην τον καταστήσουμε φυλακισμένο

Μη σηκώνεσαι, κάτσε στην θέση σου

Οι ηλικιωμένοι με άνοια χαρακτηρίζονται από περιπλάνηση.

Περιφέρονται αναίτια και χωρίς νόημα για εμάς.

Προσπαθούν να σηκωθούν ακόμη και αν εμείς ξέρουμε ότι δεν μπορούν πια να σταθούν όρθιοι.

Η πτώση και το πιθανό κάταγμα αποτελούν τον μεγαλύτερο φόβο αλλά και την συχνότερη αιτία θανάτου

Μη σηκώνεσαι, κάτσε στην θέση σου

- Δεν τους λέμε διαρκώς να κάτσουν
- Δεν τους πιέζουμε να μείνουν καθιστοί όταν επιθυμούν να σηκωθούν.
- Ρωτάμε τι θέλουν να κάνουν και ακούμε με προσοχή την ανάγκη ή την «ιστορία» τους
- Παρέχουμε επιβεβαίωση, και μια θετική κατάληξη στην ιστορία τους.
- Μπορεί να χρειαστεί να μπούμε στον «παραλογισμό», αλλά δεν κυριευόμαστε από αυτόν!
- Αποσπάμε την προσοχή τους
- Σεβόμαστε το δικαίωμα του ηλικιωμένου να σηκωθεί. Περπατάμε μαζί του ή τον παρακολουθούμε από κοντά
- Όμως, λαμβάνουμε, παράλληλα, όλα τα απαραίτητα μέτρα για την προστασία του, ιδίως αν δεν μπορεί να σταθεί

Κίνηση στον χώρο/ ασφαλής χώρος α)

- Φροντίζουμε και «χαρτογραφούμε» την περιοχή κίνησής του και διαμορφώνουμε ασφαλές περιβάλλον
- Φωτίζουμε καλά τους χώρους
- Ασφαλίζουμε πόρτες και παράθυρα
- Διαμορφώνουμε ασφαλές περιβάλλον, όχι αποστειρωμένο περιβάλλον, αποστειρωμένο από ερεθίσματα, φως και χρώμα

Κίνηση στον χώρο/ ασφαλής χώρος β)

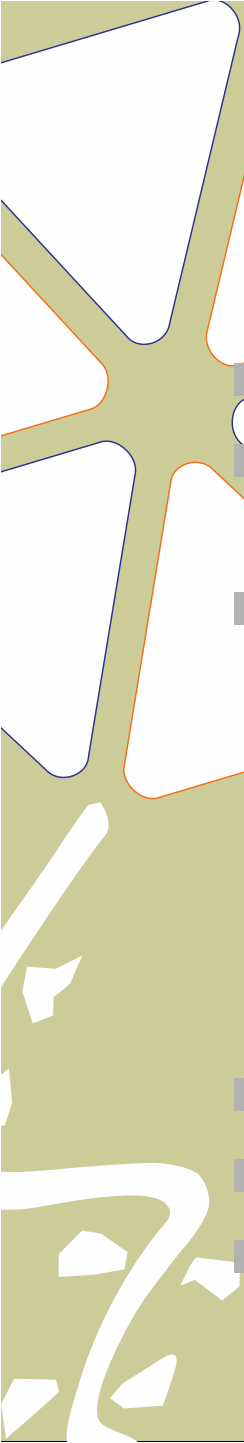
- Στηρίζουμε έπιπλα (βιβλιοθήκες στον τοίχο κτλ)
- Στερεώνουμε καλά τα εύθραυστα και πιθανώς επιβλαβή αντικείμενα
- Κρύβουμε τα καλώδια
- Απομακρύνουμε χαλιά, χαλάκια, κιλίμια
- Καλύπτουμε ή απομακρύνουμε τα έπιπλα με γωνίες
- Προτιμάμε πολύ ψηλό κομοδίνο, ή πολύ χαμηλό με στρογγυλεμένες γωνίες
- Και το δίλημμα: κάγκελο στο κρεβάτι ή όχι;

Θέλω να πάω σπίτι μου α)

- Το σπίτι το οποίο αναζητούν δεν υπάρχει πια. Ο ηλικιωμένος αναφέρεται σε περασμένη χρονική στιγμή και σε άλλη συγκυρία.
- Εξετάζουμε την πιθανότητα πίσω από αυτό το αίτημα να κρύβεται κάτι από τα παρακάτω:
 - «Πεινάω»
 - «Θέλω να πάω τουαλέτα»
 - «Νυστάζω/ κουράστηκα»
 - «Πονάω»
 - «Βαριέμαι»
 - «Θέλω την προσοχή σου»

Θέλω να πάω σπίτι μου β)

- Αποδεχόμαστε ως έγκυρο το αίτημά του
- Παρέχουμε επιβεβαίωση και εναλλακτική μορφή της ιστορίας που μας αναφέρει
- Παραμένουμε ευέλικτοι ώστε να μπορούμε να προσαρμόσουμε-διαμορφώσουμε την «ιστορία» του και να έχουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα
- Μπορεί να χρειαστεί να μπούμε στον «παραλογισμό», αλλά δεν κυριευόμαστε από αυτόν!
- Αποσπάμε την προσοχή με μια δραστηριότητα
- Πάμε μαζί μια βόλτα και γυρνάμε πίσω στο σπίτι



Έχασα (μου έκλεψαν) την τσάντα μου (παντόφλες, πορτοφόλι, κιλότες) ή Θέλουν να μου κάνουν (ή μου κάνουν) κακό

- Δείχνουμε κατανόηση και συμπαραστεκόμαστε
- Εξετάζουμε την πιθανότητα να λέει αλήθεια ή να έχει δίκιο (χωρίς να γινόμαστε μέρος του παραλογισμού)
- Εντοπίζουμε και μειώνουμε τις κρυψώνες
 - Κομοδίνο
 - Μαξιλάρι
 - Στρώμα
 - Παπούτσια
 - Κατάψυξη
- Ενημερώνουμε τον κοινωνικό περίγυρο
- Προλαμβάνουμε τις εντάσεις και τους εκνευρισμούς
- Δεν «θιγόμαστε»

Επιθετική συμπεριφορά

- Παραμένουμε ήρεμοι και νηφάλιοι
- Προσπαθούμε να αποστασιοποιηθούμε συναισθηματικά, ώστε να κρίνουμε αντικειμενικά την σοβαρότητα της κατάστασης
- Ενημερώνουμε όποιον άλλον είναι στο σπίτι
- Απομακρύνουμε ανθρώπους και αντικείμενα
- Προσπαθούμε να παρέχουμε βοήθεια και ανακούφιση στον ηλικιωμένο μπαίνοντας στην «ιστορία» του
- Προσπαθούμε να αποσπάσουμε την προσοχή με φαγητό, δραστηριότητα, τραγούδι, ιδιαίτερες συνήθειες του ηλικιωμένου κτλ
- Λαμβάνουμε προφυλάξεις για τον εαυτό μας
- Δεν ανταποδίδουμε αλλά προσπαθούμε να συγκρατήσουμε
- Εντοπίζουμε την αιτία του εκνευρισμού. Πάντα υπάρχει κάποιος λόγος.
- Μαθαίνουμε τρόπους να προλαμβάνουμε αντίστοιχα περιστατικά

Δεν θέλω να πάρω τα χάπια μου

- Προσφέρουμε μια ιστορία για διευκόλυνση (φάρμακα για την καρδιά ή για την οστεοπόρωση, βιταμίνες κτλ)
- Προσπαθούμε να αποσπάσουμε την προσοχή (πχ με το φαγητό)
- Παρέχουμε θετικό κίνητρο και ανταμοιβή
- Αν αποτύχουμε, επανερχόμαστε αργότερα
- Δεν επιμένουμε αν δούμε ότι προκαλούμε εκνευρισμό
- Σε συνεννόηση με τον γιατρό μας, καταφεύγουμε στη χορήγηση των φαρμάκων με κάποιον άλλον τρόπο, όπως μέσα στο φαγητό, το γλυκό κτλ.

Προσέχουμε όμως μην προκαλέσουμε άρνηση στη λήψη τροφής

Δεν θέλω να φάω α)

- Ορίζουμε συγκεκριμένη ώρα για το φαγητό, ώρα κατάλληλη για τον ηλικιωμένο
- Περιορίζουμε τα ερεθίσματα κατά την ώρα του φαγητού
- Προσπαθούμε να αποσπάσουμε την προσοχή
- Εισάγουμε θετικό κίνητρο
- Δεν απευθύνουμε ερώτηση (θέλεις να φας;) αλλά απόφαση (ώρα για φαγητό ή τώρα θα φάμε)

Δεν θέλω να φάω β)

- Αν ο ηλικιωμένος δεν θέλει να φάει, του προτείνουμε ξανά να φάει αργότερα
- Ανακαλύπτουμε «εναλλακτικές» τροφές (πχ αν του αρεσουν τα γλυκά, βάζουμε μέλι στο αλεστό φαγητό ή δίνουμε αυγά χτυπητά με ζάχαρη)
- Σε περίπτωση συνεχιζόμενης άρνησης, ενημερώνουμε τον θεράποντα ιατρό
- Σε περίπτωση δυσκολίας κατάποσης, ενημερώνουμε τον θεράποντα ιατρό ο οποίος πιθανόν να μας συστήσει εναλλακτικούς τρόπους σίτισης

Τι πρέπει να τρώει;

- Γενικά,

- Παρέχουμε θρεπτικές τροφές, πρωτεΐνες, λευκώματα

- Παρέχουμε λαχανικά, φρούτα

Δίνουμε πολλά υγρά, χυμούς, ζελέ, κόκα κόλα

Χρησιμοποιούμε συμπληρώματα διατροφής ως «λιχουδιές» μαζί με το πρωινό, το δεκατιανό ή το απογευματινό

Δεν θέλω να κάνω μπάνιο α)

- Σεβόμαστε την ανάγκη του ηλικιωμένου για αξιοπρέπεια
- Ενημερώνουμε προκαταβολικά, πολλές φορές
- Εντάσσουμε το μπάνιο στις καθημερινές δραστηριότητες
- Συνοδεύουμε το μπάνιο με θετικό κίνητρο (πχ επίσκεψη σε παιδιά και εγγόνια)
- Δίνουμε έμφαση στη βελτίωση της αυτοεικόνας του ηλικιωμένου

Δεν θέλω να κάνω μπάνιο β)

Πώς κάνουμε μπάνιο:

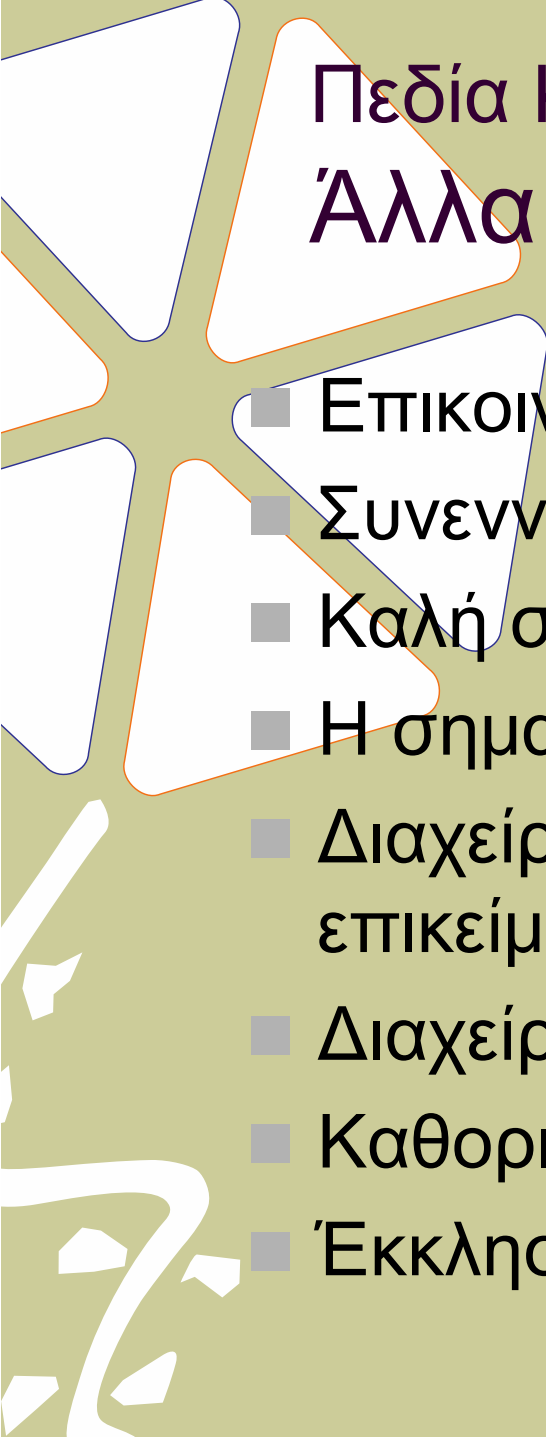
- Ο χώρος του μπάνιου - ένας ασφαλής χώρος
- Το μπάνιο γίνεται εκτός μπανιέρας. Σε ειδικό αμαξίδιο ή σε ειδικό κάθισμα ή σε καρέκλα ή στην λεκάνη της τουαλέτας
- Προσπαθούμε να διατηρήσουμε την αυτονομία του ηλικιωμένου και να ενθαρρύνουμε την ενασχόληση με το σώμα του

Μετά το μπάνιο:

- Προτιμάμε ένα εύκολο χτένισμα για τις κυρίες
- Χρησιμοποιούμε ενυδατικές κρέμες και αποσμητικό
- Χρησιμοποιούμε ξυριστική μηχανή για τους άνδρες

Άγγιγμα και Χάδι

- Η Πρώτη Αίσθηση
 - Μητρική Επαφή- Ασφάλεια- Αυτοεκτίμηση
- Έκκριση Ενδορφινών στον Εγκέφαλο
 - Αίσθημα Ευεξίας
- Εκδήλωση Συμπόνιας
- Απελευθέρωση Συναισθημάτων
- Μετάδοση Ενέργειας
- Θεραπεία
- Επιβεβαίωση
- Ασφάλεια



Πεδία Κατάρτισης στ) Άλλα Θέματα

- Επικοινωνία με ειδικό
- Συνεννόηση με συγγενείς
- Καλή σχέση με ηλικιωμένο
- Η σημασία της «στιγμής»
- Διαχείριση της απώλειας (τρέχουσας και επικείμενης)
- Διαχείριση του «κενού»
- Καθορισμός προτεραιοτήτων
- Έκκληση για βοήθεια

Σύνοψη

- Η γνώση των θεμάτων φροντίδας και χειρισμού ασθενών με άνοια αποτελεί προϋπόθεση για την αριστοποίηση της ποιότητας φροντίδας

Η προσέγγισή μας οφείλει να είναι ανθρωποκεντρική.

Κύριο μέλημα ο άνθρωπος και η ανθρώπινη σχέση από την αρχή έως το τέλος της φροντίδας

Ανοϊκή Πραγματικότητα και Συμπεριφορά σε Ανθρώπους με Άνοια

Κωστής Προύσκας PhD
Ψυχολόγος – Δρ Γεροντολογίας

Διευθυντής Μονάδων Φροντίδας Ηλικιωμένων Άκτιος
Αντιπρόεδρος Εταιρίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών
Μέλος Διοικητικού Συμβουλίου 50και Ελλάς
Επιστημονικός Σύμβουλος Ομίλου Materia, Κύπρος

