



Padomi piederīgajiem, kuru radniekiem ir Alcheimera slimība

Kā plānot nākotni? – Pēc tam, kad Jūsu tuviniekam ir uzstādīta diagnoze Alcheimera slimība, Jums būs nepieciešams pieņemt lēmumus viņa/viņas vietā:

- **Mājoklis**– Ja viņš/viņa dzīvo atsevišķi, Jums jābūt drošiem par viņa/viņas drošību. Jā Jūsu piederīgais/-ā slimības dēļ nevar dzīvot patstāvīgi, Jums būtu jāpieņem lēmums par viņa/-as pārvākšanos pie kāda no piederīgajiem, nodrošināt aprūpētāju vai lēmums par ievietošanu aprūpes iestādē.
- **Lēmumu pieņemšana** – savlaicīgi jāizvēlas pilnvarotā persona, kura uzņemsies lēmumu pieņemšanu par pacientu, kad viņš/viņa to vairs nespēs.
- **Finanses** – slimībai progresējot, rodas grūtības rīkoties ar finansēm. Ja Jūsu piederīgais pārvalda savas finanses patstāvīgi, Jums būtu jāseko, lai tas tiktu darīts korekti.
- **Transportlīdzekļa vadīšana** – ja Jūsu piederīgais joprojām brauc pie stūres, ieteicams pārrunāt ar ārstējošo ārstu par to kad viņam/viņai tas būtu jāpārtrauc. Laiks, kad pārtraukt vadīt transportlīdzekli, katram pacientam ir atšķirīgs.

Kā padarīt mājas vidi drošu? – Lai pasargātu Jūsu piederīgo no sadzīves traumas, ieteicams:

- aizslēgt ārdurvis. Ja Jūsu tuvinieks spēj patstāvīgi atslēgt durvis, nomainiet slēdzi uz tādu, ko viņš/viņa nespēs atslēgt;
- nodrošiniet, lai viņam/viņai vienmēr līdzī ir identifikācijas zīme ar piederīgo kontaktinformāciju;
- uzlieciet sistēmu mājā, kas ļaus Jums zināt, ja kāds ieiet/iziet no mājas.

Kā es varu atvieglot ikdienas aktivitātes? – Jums var noderēt sekojošie ieteikumi organizējot ikdienas aktivitātes Jūsu piederīgajam:

- sastādiet apmeklējuma un aktivitāšu grafiku uz to dienas laiku, kad Jūsu tuvinieks ir savā labākajā stāvoklī;
- veiciet tādas aktivitātes, kuras Jūsu piederīgajam/-ai patīk vai kurās viņš/viņa var līdzdarboties;
- ieplānojiet papildus laiku tam, ko grasāties kopā darīt vai kurp doties;
- pieturieties pie rutīnas un izvairieties no jaunām un nepazīstamām vietām;
- sarunā ar viņu izmantojiet vienkāršus vārdus, īsus teikumus un runājiet mierīgā balsī (taču nerunājiet kā ar mazu bērnu). Ja Jūs dodiet norādi, dodiet vienu norādi vienā reizē, nepieciešamības gadījumā – atkārtojiet norādi;

- nepiedāvājiēt viņam/viņai pārāk lielu izvēli (piemēram, piedāvājiēt tikai divus variantus pusdienām);
- pērciet viņam/viņai apģērbu un apavus, kurus ir viegli uzvilkt un novilkt;
- atceraties, ka strīdēšanās nepalīdz, cenšaties pārslēgt viņa/viņas uzmanību uz kaut ko citu.

Kā izvairīties no urīna un zarnu satura noplūdes?

- sekojiēt, lai viņš/viņa lieto labierīcības ik pāris stundas;
- izvairieties dot viņam/viņai dzert šķidrumu pirms naktsmiera.

Ko darīt, ja mans radnieks neēd pietiekoši bieži?– Lai panāktu viņa/viņas biežāku ēdināšanu, vēlams:

- nodrošināt biežas maza izmēra ēdiena porcijas katru dienu, pretstatā 3 lielām ēdienreizēm;
- dodiet viņam/viņai augstu proteīna vai augstu kaloriju saturošus dzērienus;
- padariet ēdienu vieglāk sakošļājamu to sagriežot vai sablenderējot;
- uzlabojiet ēdiena garšu ar garšvielām, cukuru un citronsulu vai sojas mērci.

Kā es varu panākt labāku miegu manam radniekam?

- Neaujiēt viņam/viņai gulēt diendusu;
- pārliecinieties, ka viņš/viņa pa dienu ir pietiekoši aktīvs/-a un saņem pietiekoši daudz saules gaismas (bet ne tieši pirms naktsmiera);
- atvelciēt aizkarus no rītiem, lai ielaistu gaismu;
- saglabājiēt guļamistabu klusu, vēsu un tumšu nakts laikā;
- pajautājiēt ārstējošam ārstam vai kādi no medikamenti, ko saņem Jūsu radnieks var traucēt viņa miegu.

Ko darīt, ja mana tuvinieka uzvedība pēkšņi izmainās? – Ja tas notiek strauji, saziņieties ar ārstu – tas var notikt uz akūtas infekcijas fona, sevišķi pie urīnceļu infekcijas un plaušu karsoņa.

Ka darīt, ja man ir grūti? – Pacientu aprūpēšana, kuriem ir Alcheimera slimība ir smags darbs un bieži arī tas kļūst smagāks līdz ar slimības simptomu pasliktināšanos. Nejūtaties neveikli vai vainīgs par to, ka lūdzat palīdzību – noteikti dariet to zināmu ārstam, lai viņš savlaicīgi varētu Jums palīdzēt.

Viena no iespējām Jums palīdzēt ir uztaisīt pārtraukumu Jūsu tuvinieka aprūpes procesā, nolīgstot personu, kura vannos, apģērbs un ēdinās Jūsu radnieku. Ir iespēja novietot piederīgo dienas aprūpes iestādē, kur par viņu rūpēsies dienas gaitā.

Otra iespēja ir piebiedroties atbalsta grupām, saņemt psihoterapeita konsultācijas.