



Budite sigurno. Budite dobro.

Nerazumijevanje osoba s demencijom da je higijena i samoizolacija za sada najbolja obrana od COVID-19, prisilila nas je da istisnemo iz sebe svaki atom snage kako bismo pomogli voljenima. Onima u Zagrebu još je teže. Radi posljedica potresa dio njih morao se je iseliti iz svojih domova i susresti se s nepoznatim prostorom i ljudima. A to one nikako ne mogu shvatiti. Donosimo Vam stoga niz korisnih informacija i savjeta kako biste lakše prebrodili ove teške dane.

Trebaju li Vam dodatni savjeti, javite nam se.

Tomislav Huić
izvr. dopredsjednik HUAB-a

Utjecaj koronavirusa na život osoba s demencijom i preporuke za njegovatelje



Utjecaj COVID-19 na osobe s demencijom prema mjestu njihova boravka

Ukratko

Korona virus (COVID-19) na naše zdravlje utječe jednako, bez obzira bolujemo li od Alzheimerove bolesti i drugih demencija ili ne. Ali mogu se promijeniti reakcije osoba s demencijom na izolaciju i pogoršanje njihovog zdravstvenog stanja.

To zahtijeva od njihovih njegovatelja drugačiji pristup mjerama zaštite, veću pomoć u održavanju njihove higijene i da se nose s izraženijim promjenama njihovih neželjenih oblika ponašanja i stanja. Uz sve to moraju planirati moguće posljedice razvoja bolesti i opskrbe tijekom izolacije.

Nedavno objavljena iskustva njege osoba s demencijom stečena u Kini i drugim dijelovima svijeta vrlo su nam dragocjena. Stoga Vam ih uz opće savjete prenosimo u nastavku.



Opće preporuke za njegovatelje

Osobe koje žive s demencijom će mjere predostrožnosti / izolacije radi prevencije / liječenja od koronavirusa doživljavati na različite načine, ovisno od stupnja razvoja njihovih simptoma demencije, njihovim osobinama i o tome nalaze li se u bolnici, kod kuće ili domu za starije osobe.

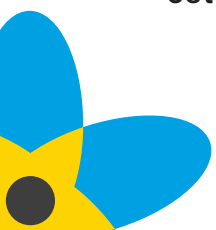
U pravilu, demencija ne povećava rizik za COVID-19, respiratorne bolesti uzrokovane novim korona virusom, kao što ni demencija ne povećava rizik od gripe. Međutim, opasnost od korona virusa povećava ponašanje osoba s demencijom, starija dob (oslabjeli imunitet) i zdravstvena stanja koja često prate demenciju.

Primjerice, osobe koje boluju od Alzheimerove bolesti i drugih demencija mogu zaboraviti oprati ruke ili poduzeti druge preporučene mjere opreza kako bi spriječili bolest. Uz to, bolesti poput COVID-19 i gripe mogu pogoršati kognitivne sposobnosti osobe koja živi s demencijom.

Savjeti za njegu kod kuće

I njegovatelji osoba koje žive s Alzheimerovom bolešću i drugim demencijama trebaju slijediti smjernice Ministarstva zdravstva RH, ali trebaju uzeti u obzir i sljedeće savjete:

- Kod osoba koje žive s demencijom pojačana zbunjenost često je prvi simptom bilo koje bolesti. Ako to primijetite obratite se svojem liječniku za savjet (po mogućnosti telefonom).
- Osobama koje žive s demencijom možda će trebati dodatno (i češće) podsjećati ili im na vidnom mjestu ostaviti bilješku koja će im pomoći u prisjećanju ključnih higijenskih postupaka.
- Razmislite o postavljanju znakova u kupaonici i drugdje kako biste podsjetili osobe s demencijom da operu ruke sapunom barem 20 sekundi.
- Pokažite im kako si Vi temeljito perete ruke. Osobama s demencijom lakše je ponoviti radnju koju su vidjeli nego ju izvršiti na temelju opisa.
- Operite ruke i nakon kašljanja, kihanja ili puhanja nosa.
- Pokušajte uvjeriti osobu s demencijom da treba izbjegavati dodirivanje očiju, nosa i usta.
- Sredstva za dezinfekciju koja sadrže najmanje 60% alkohola (70% apotekarski alkohol npr.), mogu biti učinkovita zamjena za pranje ruku kada osoba s demencijom ne može doći do umivaonika ili sudopera. Imajte na umu da alkohol isušuje kožu - namažite ju kremom iza dezinfekcije alkoholom.
- Temeljito i često čistite predmete koji se često koriste: mobitele, kvake, slavine...
- Zamolite svojeg liječnika da Vam za osobu s demencijom izda višekratne recepte kako biste smanjili odlaske u ljekarnu.
- Smanjite na minimum aktivnosti koje Vas dovode u kontakt s drugim ljudima (odlaske u trgovinu, ljekarnu, poštu, banku, javna okupljanja itd).
- Napravite alternativne planove skrbi za osobu s demencijom kako bi joj osigurali dnevnu njegu u slučaju da se proglašava opća karantena.
- Pridržavajte se uputa domova za starije o posjetu svojih voljenih osoba.





Život osoba s demencijom zaraženih korona virusom

Prof. dr. sc. Huali Wang, izvršna dopredsjednica Kineske udruge za Alzheimerovu bolest, koja je tijekom razvoja zaraze COVID-19 pomagala osobama s demencijom u Wuhanu, prenijela nam je putem naše međunarodne zajednice za borbu protiv Alzheimerove bolesti ([ADI](#)) iskustva i savjete o načinu kako u vrijeme pandemije koronavirusa on može utjecati na život osoba s demencijom i njihovih njegovatelja i kako si život možemo učiniti lakšim.



Prof. dr. sc. Huali Wang

Osobe koje žive s demencijom će mjere predostrožnosti / izolacije radi prevencije / liječenja od koronavirusa doživljavati na različite načine, ovisno od stupnja razvoja njihovih simptoma demencije, njihovim osobinama i o tome nalaze li se u bolnici, kod kuće ili domu za starije osobe.

U bolnici

Osobe s demencijom kod kojih se sumnja ili je utvrđena zaraza koronavirusom (COVID-19) će se u bolničkom okruženju, radi primjene dodatnih mjera zdravstvene zaštite



te i nemogućnosti da ih rodbina i prijatelji posjećuju, osjećati izoliranije, zbunjenije i nelagodnije, a moguća je i pojava delirija.

Promjena okruženja je za osobe s demencijom stresna sama po sebi. Posebice u situaciji kada se zahtjeva izoliranost kakva je potrebna u slučaju sumnje ili utvrđene zaraze koronavirusom. Na to će dodatno utjecati osobe sa zaštitnim maskama i odijelima, koje će im se doimati poput nestvarnih bića. Njihov govor kroz masku, koja sprječava 'čitanje s usana', umanjit će osobama s demencijom i sposobnosti razumijevanja. Navedeno će ili može utjecati kod hospitaliziranih osoba s demencijom na:

- Povećanje osjećaja nesigurnosti i zaplašenosti
- Povećanje agitiranosti i neprijateljskih stavova prema osoblju, što može izazvati i agresivno ponašanje
- Izazvati probleme sa spavanjem
- Doprinijeti snažnijem fokusiranju na osjećaj boli
- Umanjiti koncentraciju
- Izazvati halucinacije i
- Emocionalne poremećaje

Kod kuće

Sa smanjenim sposobnostima razumijevanja i prihvaćanja mjera obrane od koronavirusa i ograničenim vjerodostojnim informacijama o situaciji, kod osoba s demencijom povećat će se stres i napetost. To će se ili se može odraziti kod njih:

- Anksioznost
- Poremećajima spavanja i
- Nadražljivošću
- Češćim promjenama raspoloženja
- Mogućom agresivnim ponašanjima
- Nervoznim hodanjem po kući (i većom opasnošću da odlutaju iz kuće)
- Deluzijama i općenito

- Dodatnim umanjenjem spoznajnih sposobnosti

Promjene u brizi i njezi

Preporuke i ograničenja kretanja i ulaska u trgovine i ljekarne će obiteljskim njegovateljima osoba s demencijom produžiti vrijeme izbjivanja iz kuće. Radi toga će osobe s demencijom u svojoj kući duže biti same. Moguće je i da radi nestašica ili ograničenja prodaje osoba s demencijom ne dobiju nešto što su si poželjele. U nastojanju da se njihova samoća svede na što manju mjeru njegovatelji će možda zamoliti susjeda/u ili daljnju rodbinu i prijatelje da umjesto njih provedu neko vrijeme s osobom s demencijom. Međutim, nagla promjena njegovatelja može biti jako stresna za osobu s demencijom te ju ona može odbiti. Stoga, ako je moguće, neka osoba koja će povremeno preuzeti brigu o osobi s demencijom prethodno provede neko vrijeme u kući zajedno s obiteljskim njegovateljem.

Sve navedeno, uz strah da se njihove voljene osobe i oni sami ne zaraze koronavirusom, povećat će obiteljskim njegovateljima emocionalni pritisak, kojemu bi se trebale što više oduprijeti kako svoju nervozu ne bi prenijele na osobu o kojoj brinu.

Kako nadoknaditi izlazak

Preporuke o ograničavanju ili moguće zabrane starijim osobama da izlaze iz kuće izazvat će potrebu kreiranja dodatnih aktivnosti s osobama s demencijom. Ukoliko tražite nove ideje za to, poslužite se našom Radnom bilježnicom koju možete slobodno preuzeti i otisnuti željene radne listove na ovoj poveznici.

U domovima za starije

Mjere koje poduzimaju domovi za starije kako bi zaštitili i maksimalno smanjili mogućnost zaraze koronavirusom svojih kori-



snika djelomice će se negativno odraziti na doživljaje i ponašanja osoba s demencijom ili osoba s blagim kognitivnim umanjenjima. Naime, preporuke o ograničenju posjeta i novi način rada s korisnicima koji nastoji smanjiti broj grupnih okupljanja, nošenje zaštitnih maski i veća učestalost čišćenja može djelovati zbunjujuće na osobe s umanjnim kognitivnim sposobnostima. Rezultat toga može biti:

- Manje osobne komunikacije s obitelji
- Manje interakcija s njegovateljima
- Manje tjelesnih kontakata (rukovanja, pridržavanja pri hodu...)
- Drugačiji ritam i način života u domu (moguće je uvođenje novih pravila korištenja blagovaonice - većim razmak stolova u blagovaonici i radi toga serviranja hrane u više smjena npr.)
- Moguća (polu) izolacija pojedinaca u njihovim sobama

Osobe s demencijom mogu imati problema s razumijevanjem razloga takvih promjena. To kod njih može izazvati:

- Nemir ili apatiju
- Osjećaj odbačenosti ili zanemarenosti
- Osjećaj dosade jer neće znati što da rade i kako da se zabave u vremenu u kojem su prije primjerice imali grupnu rekreaciju ili radnu terapiju.

Utjecaj na njegovatelje

Dok traje opasnost od koronavirusa obiteljski njegovatelji prolaziti će kroz dodatni stres uzrokovan potrebom hitne i što cjelovitije zaštite osoba s demencijom s kojima žive. To se kod njih može izraziti dodatnom:

- Zaplašenošću
- Osjećajem ljutnje
- Zabrinutošću o zdravlju
- Sukobima s njegovateljima

Profesionalni njegovatelji, socijalni radnici, medicinske sestre i tehničari, terapeuti različitih profila i drugo osoblje domova za starije osobe pod pritiskom dodatnih zadataka (posebice u sredinama gdje nema dovoljno zaposlenih) mogu osjetiti:

- Tjeskobu i paniku
- Zbunjenost i bespomoćnost
- Iscrpljenost
- Iritantnost

Kako psihološki pomoći osobama s demencijom

Kad osobe s demencijom počnu izražavati neželjene osjećaje i oblike ponašanja prvenstveno im trebamo pomoći psihosocijalnim metodama:

- Usmjerite se na rješavanje njihovog najhitnijeg problema
- Nastojte se usmjeriti na njihovu temeljnu potrebu
- Pomognite osobi da prizove osjećaj svoje sigurnosti
- Slušajte osobu, umjesto da ju uvjeravate
- Komunicirajte jasno i što jednostavnije
- Smjestite ju negdje gdje se osjeća toplo i zaštićeno i gdje ima svoj mir.
- Pustite tiho umirujuću glazbu

Telefonske prijave

Bilježimo povećani broj pokušaja prijevera i dobivanja privole na različite telefonske ponude. Budite oprezni i ne nasjedajte slatkorječivim obećanjima. Ne prihvaćajte takve ponude ili zatražite da Vam se ponuda dostavi poštom. Jer ako ponuđač zna Vaš telefonski broj, trebao bi znati i Vašu adresu. Nemojte ih odavati kao ni druge podatke.



Korisne informacije



Savjeti i potpora

Primamo mnogobrojne izraze potpore od svih naših svjetskih udruženja. Savjetuju nas i liječnici, socijalni i zdravstveni radnici, psiholozi i dr. Savjetujemo i mi Vas. Radi povećanih zahtjeva za potporom i savjetima povećali smo broj SOS telefonskih linija na četiri: 091 4004 138, 091/569 1660, 091/4004 133, 091/569 1663. Možete nam se obratiti i e-mailom alzheimer@alzheimer.hr.

Opskrba putem Crvenog križa

Kako bismo olakšali opskrbu lijekovima i namirnicama obiteljima s osobama s demencijom dogovorili smo da ju čini Crveni križ. Popis njihovih adresa potražite na našem portalu alzheimer.hr

Banke

Ako nemate internetsko bankarstvo, nazovite svoju banku i zamolite da Vam uspostavi tu uslugu na temelju telefonskog zahtjeva i e-maila koji ćete im poslati.

Priručnici

“Radna bilježnica” može vam pomoći u radu s osobama s demencijom. Preuzmite ju na stranici alzheimer.hr/ucionica/publikacije/. Na toj stranici naći ćete i druge tiskovine.

Zatvoren je ured Udruge

Naša Udruga je zatvorena, u potresu je teško oštećena. Plafon ureda - betonska deka tavanice iskočila je iz ležišta skoro 2 cm. Radi potresa napukla je i kanalizacija pa je naš ured i poplavio. Zato je zatvoren uz oznaku koja opisno znači „ulazak opasan po život“. Radimo hodajući i od kuće...

Podržite nas - postanite Prijatelj demencije

Na posljednjoj sjednici održanoj prije potresa Hrvatski sabor donio je odluku da se pristupi izradi Nacionalne strategije borbe protiv demencije. Podržite nas u zastupanju naših zajedničkih interesa pristupanjem inicijativi Prijatelji demencije - Hrvatska putem stranica prijateljdemencije.alzheimer.hr.

Donacije

Naša Udruga nema redovite prihode. Uz skromne članarine glavni izvor naših prihoda su projekti. Ovogodišnji još nisu odobreni, a ako i budu, za pretpostaviti je da će biti vrlo skromni, nedovoljni za rad Udruge. Sve Vaše pa i najmanje donacije značit će nam puno. Naš račun je: Sberbank HR2825030071100007836.

Hrvatska udruga za Alzheimerovu bolest
Vlaška 24/1, 10000 Zagreb
alzheimer@alzheimer.hr