



Standard SANATORY č. 11

Péče o klienta s Alzheimerem, rady a jednoduché kroky pro asistenty péče

Autoři: Jana Tichá, Lukáš Stehno

Vydala Asociace péče o seniory

Pardubice, březen 2017

Asociace péče o seniory, z.s., Pernerova 168, Pardubice 530 02, www.apeos.cz



Alzheimer - tento typ demence (DAT), popsal poprvé Alois Alzheimer, německý psychiatr. Jedná se o neurodegenerativní onemocnění mozku, dochází ke ztrátě nervových buněk v některých částech mozku.

U lidí po 80. roce života se toto onemocnění vyskytuje u 50 – 60%.

Terapie:

1/ Zaměřená na **příčinu** nemoci. Otázka Proč?

2/ Zaměřená na **příznaky** nemoci. Jak se nemoc projevuje?

Doposud nejsou k dispozici žádné konkrétní léky (medicína si dopomáhá pouze léky ze skupiny acetylchilnesteráz a také prostředky na povzbuzení mozkové činnosti – vitamíny, Ginko biloba).

V případě vyšší hladiny neklidu – zklidňující léky, antipsychotika.

Vhodnost použití jednotlivých léků určuje lékař!

Stanovení diagnózy:

Nebezpečí záměny s depresí, deliriem tremens (u alkoholiků), apod.

Neuropsychologické vyšetření – provádí se vyšetření zaměřené na paměť, na pozornost, na řeč, na matematické schopnosti, na praktické funkce, na tvoření úsudku, na řešení abstraktního problému, na poruchy v chování.

Podpůrné lékařské vyšetřovací metody – biochemie, hematologie, endokrinologie, EKG, CT mozku, MR mozku, RTG plic.

Formy demence Alzheimerova typu:

1/ Forma časná – zpravidla se objevuje již před 65. rokem. Zpočátku sledujeme u klienta zhoršenou výkonnost, zhoršující se paměť, depresivní nálady.

Postupně dochází k neschopnosti správně se vyjadřovat mluveným slovem.

Dalším příznak souvisí s postižením mozkové kůry – klient ztrácí schopnost provádět kombinované pohyby, schopnost číst, počítat, aj. Dochází také ke svalové ztuhlosti v obličeji (výraz „masky“). V závěru nemocný nepřijímá tekutiny a potravu, zpravidla umírá na naprosté selhání nervové soustavy.

2/ Forma pozdní – ve vyšším věku, od počátku dochází k silnému postupu degenerace osobnosti s výraznými poruchami paměti. Dochází k vymizení hygienických a estetických návyků, častá je euforie, neklid, zmatenost, bludy. Doba, kdy nemocný umírá, se u této formy zkracuje vzhledem k pokročilosti věku.

Informace o onemocnění klienta pro asistenty péče:

Asistent se snaží poznat zvyklosti a záliby klienta –

- ranní vstávání, spaní po obědě, večer, styl oblékání
- sledování televize, poslech rádia, ruční práce, luštění křížovek

Asistent se seznámí se základními údaji o klientovi a jeho rodinných příslušnících

- s povoláním klienta, jeho postavením v rodině, v práci, s titulem klienta – klient si často uchovává vzpomínku na svoje postavení ve společnosti a při zachování přístupu k jeho autoritě pak často velmi dobře reaguje
- snaží se získat informace o klientových úspěších v životě
- zná jména rodinných příslušníků, jejich stáří, jak klienta oslovují a jak on oslovuje je

Změny v návycích a chování u klientů s onemocněním Alzheimer, doporučení pro asistenty péče:

- nedostatečná schopnost provádět hygienickou péči – asistent nepřistupuje ke klientovi vyčítavě, negativisticky, opovržlivě, nuceně. Snaží se vyvarovat otázek typu - „Zase jste se neumyl?“, „Kolikrát to mám opakovat?“, „Jak to, že nevíte, co s tím máte dělat (zubní kartáček, mýdlo, ručník), včera jste to věděl?“. Kdyby nemocný klient věděl, co dělá špatně, zřejmě by to nedělal! Pokud zrovna dobře vnímá, ve chvílích kdy mu asistent či rodina něco vyčítá, má pocit, že se mu ubližuje, nepamatuje si totiž, co dělal před chvílí nebo včera. Klient rezignuje a propadá se do smutku, trápí se.
- nedostatečná schopnost v oblékání - klienti v pokročilém stadiu onemocnění Alzheimer nerozlišují přední a zadní část oblečení, neví jak se zapnout, jak zavázat tkaničky. Někdy mají tendence se svlékat a oděv kdekoliv odkládají.
- zhoršená pohyblivost – klienti mohou mít nutkání stále chodit, zapomínají pak, kam jdou, nebo zdůvodní svůj odchod nějakou vzpomínkou z let minulých. Při vykonávání nějaké činnosti rukama zapomenou, proč to dělají. Mohou mít navíc ještě přidružené choroby – revmatismus, artrózu, záněty žil, otoky.
- nedostatečná schopnost přijímat potravu a tekutiny – nebezpečí dehydratace a podvýživy, infekce močových cest, vysušení sliznic dutiny ústní, atd.

Asistent upravuje stravu podle klientových možností – jídlo krájí na drobno, ovoce vypeckovává, zeleninu strouhá či mixuje. Dbá na prevenci vdechnutí stravy. Na klienta nespěchá, vlídně ho pobízí, jídlo dává zapíjet dostatečným množstvím tekutin.

- nebezpečí prochladnutí – klienti s tímto onemocněním často nerozpoznají, jestli jim je zima či teplo. Mohou se z důvodu neklidu a neschopnosti kontrolovat své počínání svlékat, v posteli odkrývat. Bezdůvodně také otevírají okna, dveře. Při prochladnutí hrozí nebezpečí infekce močových cest, asistent sleduje eventuální příznaky – zvýšenou teplotu, bolest a pálení při močení. Konzultuje s lékařem.
- nebezpečí poruchy vyprazdňování – asistent sleduje stolici (množství a konsistenci) a zapisuje vše do dokumentace č. 6. Zajistí klientovi soukromí při vyprazdňování – klient je spokojenější a přijímá snáze potravu.

Doporučení k úpravě prostředí u klientů s Alzheimerem:

- asistent zajistí klientovi trhací blok na psaní nebo kalendář a psací potřeby – klient si v počátečním stádiu onemocnění může vše zapisovat. (jubilea příbuzných, zajímavý film v televizi, kdy kdo přijde na návštěvu)
- asistent zajistí bezpečnost klienta při podávání léků (léky nenechá volně ležet v dosahu klienta, kontroluje jejich podávání – spolknutí).
- asistent může výraznými nápisy označit dvířka skříně (například s oblečením, botami), dveře na WC a do koupelny, dveře ven z místnosti.



- asistent může pomoci s „výzdobou“ pokoje – vybírá věci, ke kterým má klient důvěrný vztah (fotografie rodiny, obraz, dečka na stolek, váza, polštářek, vlastní povlečení, boty, oblečení, hrnek na pití).
- vedení penzionu spolupracuje s ergoterapeuty (léčba „prací“) a arteterapeuty (léčba „uměním“).
- zahrada by neměla tvořit „bludiště“ z chodíčků a keřů, pozor na jezírka, kašny a keře s jedovatými plody.

Důležitá doporučení při péči klienta s onemocněním

Alzheimer:

- **Asistent respektuje práva nemocného**
- **Respektuje jeho důstojnost** – dodržuje klepání na dveře před vstupem do jeho pokoje, oslovuje ho, připomíná, kdo je on, povzbuzuje, chválí, dotýká se.
- **Hledá příčinu v případě nespokojenosti klienta** – například může mít klient těsné oblečení, něco ho svědí, štípe a neumí to pojmenovat.
- **Minimalizuje agresi, ovládá se** – nemění tón ani zabarvení hlasu, má svůj přístup pod kontrolou.
- **Nepřestává komunikovat**
- **Snaží se podporovat klientovu dobrou náladu**
- **Nebere klientovi naději ale ani nezlehčuje jeho závažný vztah**
- **Přistupuje ke každému klientovi individuálně.**



Obecná preventivní doporučení k problematice onemocnění

Alzheimerem:

- **Konzumujte střídavě alkohol** – silné a nárazové pití způsobuje až deset procent celkového počtu demencí
- **Zvažte užívání kyseliny lipoové spolu s acetyl –L – karnitinem** – potravinové doplňky, které působí jako antioxidanty, ve stáří si organismus „vyrobí“ o padesát procent méně těchto látek.
- **Jezte stravu bohatou na antioxidanty** – zejména listovou zeleninu (špenát, kapustu, salát) a květák, brokolici, růžičkovou kapustu, česnek, chřest, červené zelí, rajčata. Také ořechy a ryby.
Ovoce, obsahující velké množství antioxidantů – brusinky, rozinky, artyčoky, sušené švestky, černý rybíz, ořechy, jahody, třešně, hrušky se slupkou, avokádo, červené hrozny, atd.
- **Pijte jablečný džus** – antioxidant, chrání neurony v mozku před poškozením volnými radikály (například těžké kovy, dusitany, chlór, látky obsažené v cigaretovém kouři, přepálené tuky, herbicidy, pesticidy).
- **Vyvarujte se špatných tuků** – ztužené tuky, tučná masa, tuky v bramborových lupíncích, sušenkách, margarínech, atd.
- **Zaměstnávejte mozek** – přemýšlejte, učte se nové věci, tančete, chodte, cvičte.
- **Pravidelně si kontrolujte krevní tlak.**
- **Udržujte tělo v pohybu** – chodte po schodech, hýbejte se, kdykoliv je to možné.

- **Pozor na obezitu** – ta podporuje vznik vysokého krevního tlaku a cukrovky, tím podporuje stárnutí mozku a Alzheimerovu chorobu, pozor na lepek (obsahují ho pšenice, oves, ječmen či rýže).
- **Pravidelně kontrolujte hladinu cholesterolu.**
- **Jezte stravu bohatou na vitamín B** – vejce, pistácie, ořechy kešu, mandle, ryby, špenát a květák.
- **Nevyhýbejte se rozumnému pití kávy** – dva až čtyři šálky.
- **Jezte kari koření** – kurkumin, který obsahuje, působí proti tvoření mozkových plaků.
- **Seznamte se s časnými příznaky Alzheimerovy choroby** – rok až dva předtím, než se objeví problémy s pamětí, zhoršuje se trojrozměrné vidění (člověk třeba mine sklenici s vodou, zhoršuje se schopnost parkování, odhad vzdálenosti, luštění map a křížovek). Může také dojít ke ztrátě čichu.
- **Cvičte** – fyzické cvičení prospívá správnému fungování mozku, zmírňuje také depresi a stres, je účinné proti cukrovce, vysokému tlaku, obezitě, ucpaným cévám, atd.
- **Žijte společensky** – studie prokázaly, že bohatý společenský život pomáhá budovat větší a výkonnější mozek.
- **Jezte tučné ryby** – rybí tuk (omega -3) potlačuje tvorbu krevních sraženin, působí na růst neuronů se silnějšími spojeními, ničí původce zánětů.
- **Užívejte kyselinu listovou** – zpomaluje slábnutí kognitivních (poznávacích) schopností.
- **Jezte pokrmy s nízkým glykemickým indexem** – ovesné vločky, luštěniny, zeleninu.

- **Omezte příjem červeného masa** - hovězího, skopového, vepřového, telecího.
- **Používejte mozek** – učte se, dělejte pořád něco nového, seznamujte se.
- **Jezte dost vitamínu B12**

Použitá literatura:

HALOVÁ, Miroslava. *Nemocný v domácí péči*. Nakladatelství VEF ENTERPRISES 2010. ISBN 978-80-904-6110-9.

CARPEROVÁ, Jean. *100 jednoduchých věcí, které můžete udělat proti Alzheimerově nemoci a úbytku paměti*. Nakladatelství Vyšehrad, 2011. ISBN 978-80-7429-194-4.



Asociace péče o seniory, z.s., Pernerova 168, Pardubice 530 02, www.apeos.cz

