



Starostlivosť o pacienta s demenciou, delíriom, depresiou

**Prednáška pre poslucháčov Univerzity
tretieho veku na JLF UK**

**Mgr. Ivan Farský, PhD.
Ústav ošetrovateľstva JLF UK**

Demencia



Demencia



- De- bez Mens- myseľ, rozum
- Neurodegeneratívne ochorenie, ktoré je charakteristické poruchou tzv. kognitívnych funkcií – pamäť, intelekt, pozornosť, motivácia.

Výskyt



- Nad 65 rokov: 5-10%
- Nad 75 rokov: 15-20%
- Nad 90 rokov: 50%

Asi každý 4. človek sa stane počas života dementný

Odhaduje sa, že v SR je cca 40 000 dementných ľudí

Pravdepodobné rizikové faktory



- Starnutie,
- dedičnosť,
- depresie,
- ochorenia či úraz mozgu,
- škodlivý životný štýl,
- nezdravá strava,
- škodliviny vonkajšieho prostredia,
- dlhodobý stres.

Prvé varovné znamenia



- Zhoršovanie pamäti (zabúdanie najmä nedávnych udalostí, nových trás, postupov a mien)
- Zabúdanie termínov schôdzok
- Zabúdanie správneho mesiaca, roka
- Stále ťažšie rozhodovanie a neistota
- Problémy pri riešení zložitejších úkonov (napríklad finančné záležitosti)

Prvé varovné znamenia



- Problém naučiť sa používať nové prístroje či spotrebiče
- Pokles záujmu o svoje zamestnanie a koníčky
- Opakovanie stále rovnakých vecí
- Ďalšie zhoršovanie pamäti, prejavujúce sa neschopnosťou vybaviť si dátumy alebo nájsť (známu) cestu domov

Prvé varovné znamenia



- Pokiaľ ste niektorú z týchto známok spozorovali (u seba/ u iného) je potrebné konzultovať to s lekárom.
- Čím skôr lekára vyhľadáte, tým skôr môže pomôcť. Príznaky nemusia znamenať demenciu. Môžu byť spôsobené napr. depresiou či inou poruchou, ktorá je dobre liečiteľná. Aj preto je dôležité obrátiť sa včas na lekára.

Prvé štádium



Mierne a často prehliadnuteľné príznaky:

- Zhoršovanie pamäte
- Časová dezorientácia (neschopnosť vybaviť si, aký je deň, mesiac a rok)
- Priestorová dezorientácia (neschopnosť orientovať sa najprv v neznámom, neskôr aj známom prostredí)
- Strata iniciatívy a pribojnosti; neistota v rozhodovaní
- E. Obtiažne hľadanie slov

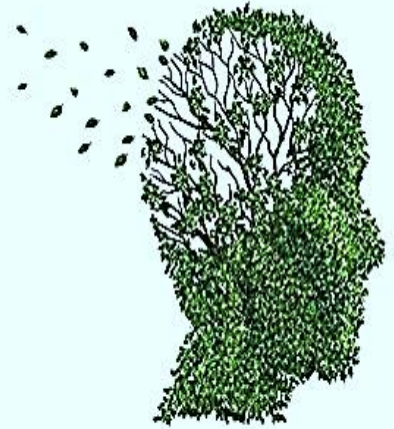


Prvé štádium



- Mnohí sú týmito príznakmi vystrašení, uvedení do rozpakov, deprimovaní, často úzkostní či depresívni.
- Sú **ešte relatívne sebestační a môžu žiť samostatne za predpokladu určitého pravidelného dohľadu a pomoci.** Dôležitý je najmä pocit, že je tu niekto, kto je pripravený a ochotný im pomôcť.

Druhé štádium



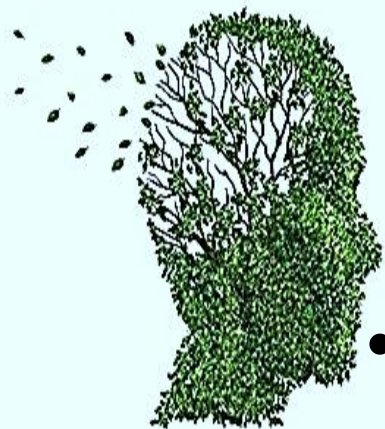
Príznaky:

- Významné výpadky pamäte (vrátane mien členov vlastnej rodiny)
- Poruchy orientácie aj v známom prostredí
- Znížená schopnosť postarať sa sám o seba (nutnosť pomôcť napr. pri umývaní alebo obliekaní)
- Zhoršovanie rečových schopností, vo vyjadrovaní aj v porozumení reči, ťažkosti v komunikácii

Druhé štádium



- Výskyt aj ďalších komplikácií: (bludy a halucinácie), poruchy správania, najmä nepokoj, vykrikovanie a iné. Objavuje sa inkontinencia. Pri nesprávnej starostlivosti môže vznikat' nepokoj až agresivita.
- **Vyžadujú prakticky nepretržitú prítomnosť druhej osoby a pomoc vo väčšine sebaobslužných aktivít.** Ich stav môže kolísat'.



Tretie štádium



- Ťažkosti pri príjme potravy, nutnosť ďalšej osoby pri kŕmení
- Dezorientácia (Nespoznáva ani členov vlastnej rodiny.)
- Výrazné zhoršenie komunikácie, nemožnosť nadviazať slovný kontakt
- Ťažkosti pri chôdzi (až upútanie na lôžko)
- Inkontinencia – neudržanie moču a stolice



Úplne závislý na pomoci druhých

Zásady pomoci



- Čím dlhšie bude chorý využívať vlastné telesné a duševné schopnosti, tým dlhšie bude zachovaná uspokojivá kvalita jeho života.
- Pomáhať mu robiť veci, ktoré nevie robiť sám ale nerobiť ich za neho. Len tak si môže zachovať určitý stupeň sebestačnosti.
- **Dospelý človek, ktorý sa len (niekedy) správa ako dieťa – ale nie je dieťaťom!!!**

Zásady pomoci



- Demencia ovplyvňuje aj rodinu pacienta. Opatrovatelia musia byť bdelí, **24 hodín denne/7 dní v týždni** aby mali istotu, že pacient je v bezpečí a v poriadku.
- Povinnosti opatrovateľov zahŕňajú: upratovanie; nakupovanie; riadenie financií; podávanie liekov; pomoc pri denných aktivitách (jedenie, pitie, kúpanie a úprava; zaistenie; dohliadať na ďalšie potreby zdravotnej starostlivosti (napr. cukrovka alebo srdcové choroby).



Komunikácia s pacientom

- Oslovujte pac. menom, ktoré preferuje
- Pristupujte k pac. spredu
- Hovorte s pac. v úrovni očí
- Hovorte pomaly a pokojne, používajte krátke, jednoduché slová
- Nechajte dostatok času na reakciu (napr. počítanie do piatich medzi frázami)



Komunikácia s pacientom

- Zameriavajte sa na pocity, nie na fakty
- Pokojný tón hlasu
- Buďte trpezliví, flexibilný a majte porozumenie
- Neprerušujte pacienta !! Môže stratit' tok myšlienok
- Dovoľte pacientovi prerušiť Vás, môže zabudnúť, čo chcel povedať.



Komunikácia s pacientom

- Obmedzte rozptyľujúce podnety pri komunikácii (napr. vypnite rádio alebo sa presuňte na pokojné, tiché miesto)
- Používajte viac gest a iných neverbálnych komunikačných techník (mimika, dotyky, úsmev atď.)

Osobná hygiena



Viesť a povzbudzovať k tomu, aby udržiaval osobnú hygienu ako rutinnú záležitosť.

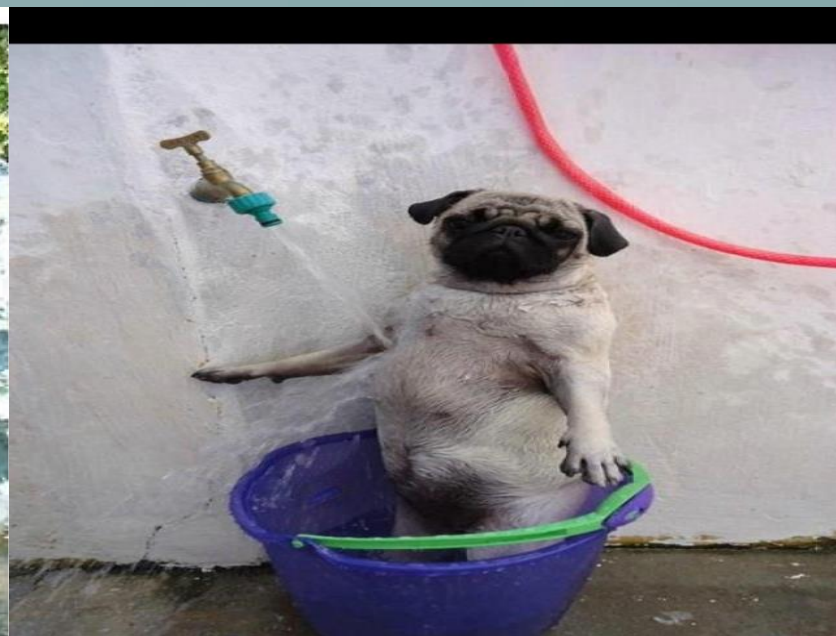
Neskôr môže na umývanie zabúdať alebo nebude schopný vybaviť si poradie potrebných krokov. Potom treba:

- Miesto vane použiť sprchu (ale len vtedy, ak je mu príjemná)
- Viesť k tomu, aby sa umýval sám
- Pomôcť mu pri česaní a holení

Osobná hygiena



- Urobiť z umývania tak pokojnú, odpočinkovú a príjemnú záležitosť, ako je to len možné
- Každý – teda aj chorý človek sa cíti lepšie, ak je čistý a upravený.



Používanie WC



- Pravidelná strava, bohatá na tekutiny a vlákninu.
- Zaistiť aby ľahko poznal umiestnenie WC (jasné označenie na dverách, stále svietiace svetlo v noci apod.).
- Prevencia vzniku zápchy (dostatok tekutín, vlákniny a pohybu.)





Používanie WC



- Zabezpečiť oblečenie, ktoré sa ľahko uvoľňuje a vyzlieka.
- Bezprostredne pred spaním mu neponúkať nič piť.
- Pokiaľ sa objaví inkontinencia vyhľadať pomoc zdravotníkov

Líhanie a vstávanie



Ak má pacient s touto jednoduchou aktivitou ťažkosti, je to pre neho veľmi nepohodlné a stresujúce. Vtedy je treba:

- Overiť, či posteľ nie je príliš nízko alebo naopak zbytočne vysoko
- Postaviť blízko postele pohodlné (a primerane vysoké) kreslo
- Uľahčiť pohyb po byte, napr. odstránením všetkých prekážok na ceste od postele do kúpeľne alebo záchod



Zabránenie pádom



- Odstrániť všetky voľne ležiace koberce, na ktorých by sa mohol poklíznúť či zakopnúť
- Zaistiť dostatok svetla (vo dne, ale aj v noci)
- Odstrániť nábytok s ostrými rohmi a hranami
- Odstrániť zbytočné prekážky v ceste



Zabránenie pádom



- Dohliadnuť, aby chorý nosil pevnú obuv s protišmykovou podrážkou
- Upevniť časti, ktorých sa pridržiava a ktorých sa opiera
- Dať madlá tam, kde sa potrebuje pri ceste pridržať
- Jednoduchú palicu nahradiť stabilnejšou (s troma operami) alebo tzv. "chodítkom"

Stravovanie – nadmerná chuť



- Niekedy potrebné obmedziť prístup chorého k jedlu s vysokým obsahom tukov a cukrov (vrátane sladkostí, údenín a pod.)
- Uschovať nebezpečné chemikálie, vrátane umývacích práškov a roztokov, pátraním po jedle by mohol "ochutnať" aj tieto chemikálie.





Stravovanie – malá chuť



- V čase jedla ho posadíte k prestretému stolu, aby bolo zrejmé, že bude teraz jesť.
- Rozkrájať jedlo na menšie kúsky. Tuhšie jedlo (najmä mäso) rozomlieť. Mixovanej strave sa vyhýbame - nie je ani chutná ani dostatočne hodnotná.
- Prednosť umelej tekutej strave z lekárne. Je chutnejšia a plnohodnotná

Stravovanie – malá chuť



- Nemusí byť schopný rozlišovať horúce a studené, a preto sa môže ľahko spáliť.
- Pri väčších ťažkostiach pri žuvaní a prehĺtaní kontaktovať lekára.
- Ak si praje jesť častejšie, deliť porciu na niekoľko menších a tie mu ponúkať v kratších intervaloch, alebo podávať medzi jedlami zeleninu či ovocie.



Obliekanie



- Pripraviť časti odevu prehľadne v poradí, v akom si ich bude obliekať, najlepšie na samostatné vešiačky
- Nedávať oblečenie s príliš zložitým zapínaním
- Viest' a povzbudzovať chorého k tomu, aby sa tak dlho, ako je to len možné, obliekal a vyzliekal sám
- Snažiť sa mu obliekanie a vyzliekanie zmeniť v zábavné cvičenia alebo hru

Inkontinencia



Neschopnosť udržať moč alebo stolicu v dôsledku narušenej nervovej a svalovej kontroly vyprázdňovania močového mechúra a čriev. Najdôležitejšie zásady:

- Odevy, ktoré sa ľahko rozopínajú a vyzliekajú. (Zipsy vhodnejšie ako gombíky).
- Ľahké rozpoznanie a dostupnosť WC cez deň, aj v noci (zreteľné označenie dverí cez deň, rozsvietené svetlo cez noc).

Inkontinencia



- Dostatok priestoru a pohodlia na WC + ľahká dostupnosť.
- Obmedziť pred spaním príjem tekutín + vyprázdniť sa pred spaním.
- Návšteva WC v pravidelných intervaloch (po 2-3 hodinách, najmä hneď po prebudení a pred spaním).
- Ak problémy pretrvávajú možno použiť plienky - ale aplikovať ich iba podľa potreby, ako „poistku“, niekoľko hodín denne či v noci.



Agresivita alebo podráždenosť

- Pacient môže - a to bez akéhokoľvek jasného dôvodu - začať prejavovať agresivitu.
- Nesmiete sa však cítiť dotknutí alebo urazení. Jeho zlosť nie je v skutočnosti namierená proti Vám - pre postihnutého je to väčšinou jediný spôsob, ako reagovať na pocity zmätenosti a úzkosti, ktoré má.



Agresivita alebo podráždenosť



- Nestrácať trpezlivosť a nedávať najavo strach.
- Odpútať pozornosť na iné subjekty, pustiť mu TV, zamestnať ho ručnými prácami
- Nekarhať ho, neopravovať a nenadávať mu. Nebude to trvať dlho, a on na všetko zabudne a vôbec si nebude uvedomovať, ako nevhodne sa správal.
- Ak sa záchvaty opakujú príliš často, poraďte sa s lekárom.

Agresivita alebo podráždenosť



- Ak stratíte nad sebou kontrolu a okríknete ho, neobviňujte sa. Je to prirodzeným ventilom Vášho stresu. Ak k nim však dochádza častejšie, môže to znamenať, že aj Vy potrebujete pomoc alebo aspoň "dobitie batérií".
- Skústea odhaliť, k akým zmenám v návykoch alebo spôsobe života došlo v posledných dňoch. Vďaka tomu možno odhalíte príčinu jeho súčasných problémov.

Spánok



- Čo najväčšia aktivita počas dňa, bez ohľadu na to, o akú aktivitu ide.
- Nepodporujte popoludňajší spánok.
- Pokúste sa, aby chorý chodil spať vždy v rovnakom čase.
- Nepodávať večer pred spaním ťažkú stravu, veľa tekutín a nepodávať na noc diuretiká.
- Ak uvedené nepomôže, požiadajte lekára o predpis vhodných liekov.

Prostredie



- Príznaky, ako je dezorientácia a zhoršovanie pamäti, vyžadujú aj zmeny prostredia, v ktorom chorý žije, s cieľom zabrániť nehodám.
- Zmeny nemajú byť veľké a rozsiahle. Drastické zmeny by mohli mať na chorého negatívny vplyv a viac ho rozrušiť a zmiast' do tej miery, že by už svoje okolité prostredie vôbec nespoznával a považoval ho za cudzie, a v dôsledku byť nepokojný či dokonca agresívny.

Prostredie – zásady zmien

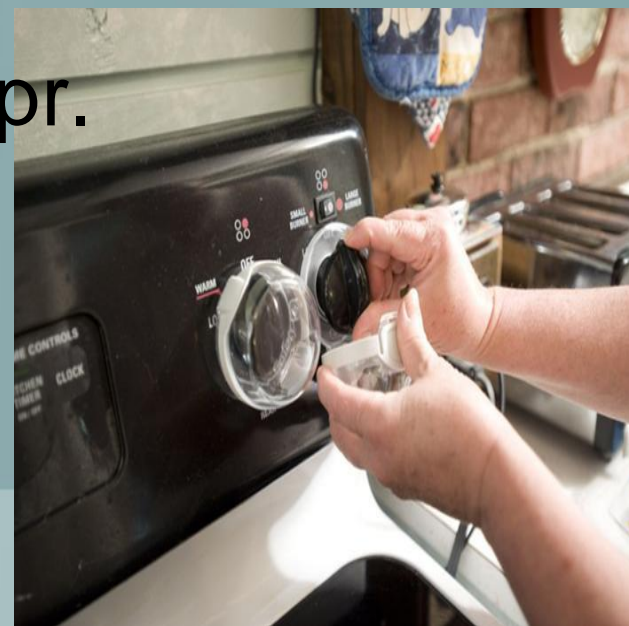


- Nerobte príliš veľa zmien. Len zmeny, ktoré sú nevyhnutné pre zvýšenie bezpečnosti, pohodlia človeka s demenciou i celej rodiny.
- Robte zmeny postupne. Sledujte vývoj ochorenia a robte jednotlivé zmeny postupne v jeho rôznych fázach.
- Voľte zmeny, ktoré zároveň uľahčia život aj celej Vašej rodine.

Bezpečnosť v byte



- Pokiaľ to ide, vymeňte plynový sporák za elektrický.
- Ak to nejde, vypínajte prívod plynu do sporáku aspoň pred spaním alebo ak bude chorý v byte sám.
- Nepoužívajte na zapalovanie plynu zápalky, vhodnejšie je napr. elektrický iskrový zapalovač.



Bezpečnosť v byte



- Vypnite pred spaním zo zásuvky všetky elektrické prístroje, ktoré by mohli nepozorovaným zapnutím ohroziť bezpečnosť.
- Zabezpečte, aby z kohútikov netiekla príliš horúca voda. Alzheimerova choroba mení spôsob vnímania bolesti do tej miery, že chorý by vôbec necítil, keby sa obaril horúcou vodou.



Kúpeľňa



- Odstrániť z dverí zámok - chorý môže zamknúť, ale už nemusí byť schopný odomknúť
- Odstrániť predložky alebo iné textílie z podlahy - môžu spôsobiť pád
- Odstrániť z kúpeľne pracie a čistiace prostriedky a pod.

Kúpeľňa



- Umiestniť do vane protišmykovú podložku a vedľa vane či sprchy zabudovať držiaky; sprcha v sede na stoličke je bezpečnejšia ako kúpeľ vo vani.
- Opatriť kúpeľňu protišmykovú podlahou. (Je to investícia, ktorá sa Vám určite vyplatí.)





Svetlá

- ACH narúša schopnosť vnímania, takže vzhľad okolitého prostredia môže chorého miast' - tiene na podlahe môže napr. vnímať ako "diery" alebo ako miesta, kde sa môžu skrývať cudzej osoby.
- Preto je dôležité všetky priestory dostatočne osvetliť; týka sa to najmä spálne, kúpeľne a schodov.
- Avšak nie príliš jasné a intenzívne svetelné zdroje - tie totiž môžu oslňovať.



Schody



- Ak sú v dome či byte schody je vhodné:
- Potiahnuť ich je protišmykovým materiálom
- Po oboch stranách nainštalovať pevné zábradlie
- Umiestniť hore aj dole bránku
- Označiť prvý a posledný schod jasnou farbou či farebným pruhom

Dlážka



S pokračujúcim postupom choroby sa zvyšuje sa aj riziko pádov. Preto je treba urobiť nasledovné:

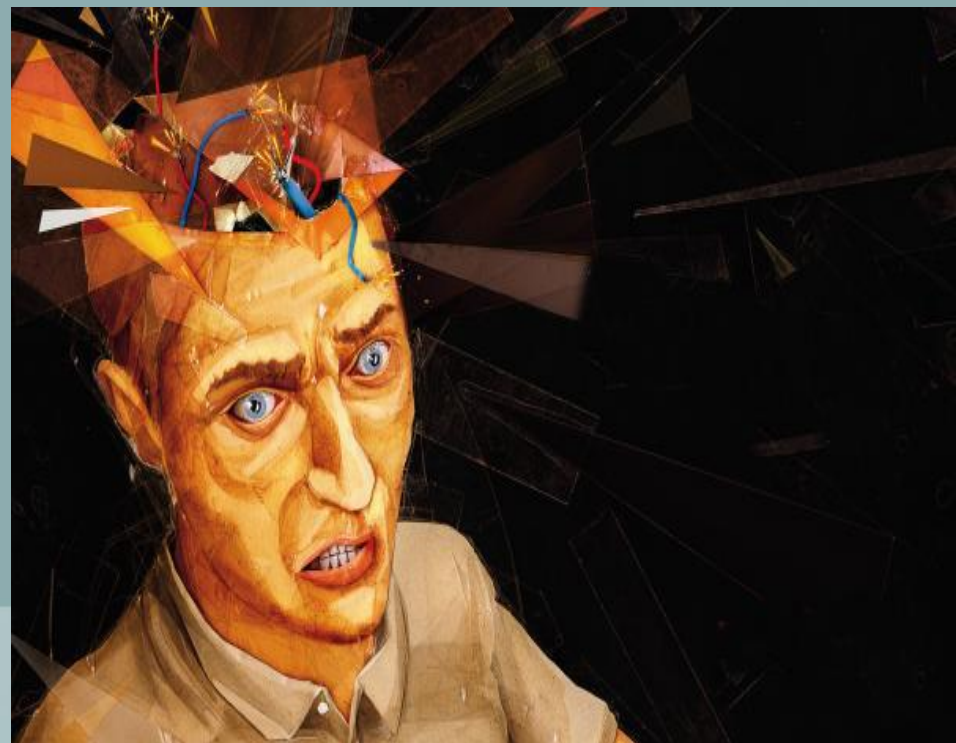
- Odstrániť z bytu koberce
- Nepastovať a neleštiť dlážku
- Odstrániť z cesty dekoračné či iné predmety, o ktoré by mohol pacient zakopnúť



Demencia a delírium



- Delírium – náhle zhoršenie správania nasadajúce na demenciu
- Najčastejšie sa vyskytuje v ústavnom zariadení
- Doma - **býva prejavom poškodenia zdravia**



Demencia a delírium



Príčiny: **Dehydratácia**, poruchy minerálov, srdcové zlyhávanie, vysoký tlak, NCMP, tumory, krvácanie, hypoglykémia, poruchy funkcie ŠŽ, zápal pľúc, zápaly močových ciest, infekcie CNS, alkohol, bolesť, retencia moču, zápcha, hlad, náhle vysadenie liekov /benzodiazepíny/

Lieky – napr. opioidy, kortikoidy, antihistaminiká, antiparkinsoniká, atď.

Prejavy delíria



- Rýchly vznik / v priebehu niekoľkých hodín, dní
- Rýchlo sa meniaci stav
- Porucha kognitívnych/poznávacích/schopností, ktorá sa nedá adekvátne vysvetliť – zmätenosť, dezorientácia
- Kvalitatívna porucha vedomia - zhoršená koncentrácia, zhoršené udržanie pozornosti, zhoršené uvedomovanie si skutočností

Starostlivosť



- Delírium je akútny stav, ktoré vyžaduje komplexné lekárske vyšetrenie
- Zabezpečenie telesných funkcií, hydratácie
- Zabezpečiť bezpečnosť pacienta a okolia

Depresívna porucha





- HOW CAN I BE HAPPY
THINK MORE PEOPLE LIKE ME I'VE RUINED EVERYONE
EVER LOVED BECAUSE OF MY SELFISHNESS - THIS IS
WHAT'S BEEN WITH IT FUTILE IN THE END
GIVES I WANT TO RUN
I TRY TO
BUT I CAN
GIVE YOU
STARE
DIFFERS
YOU AN
EMOTION
SUFFERING
WAS MEET
PLAYALONG
MY DEATH KISS
SOMEONE
LOVE
JUST WANT YOU TO BE HAPPY - LETTING
THE ONLY WAY I COULD FEEL RIGHT ABOUT
MYSELF WHEN ITS TIME MAYBE

Depresívna porucha



- Môže byť sprevádzaná úzkosťou alebo sa postihnutý často stáva neprístupným.
- Niektorí depresívni ľudia môžu trpieť aj fyzickými príznakmi - sú neustále unavení, niekedy trpia nespavosťou alebo stratou chuti do jedla.
- Ak rozladenie a nevysvetliteľná nálada trvá niekoľko týždňov alebo ešte dlhšie, je lepšie vyhľadať lekára.



Príznaky depresie



- strata záujmu, energie a radosti
- nedostatok elánu a motivácie
- celková únava
- nepokoj
- zmeny chuti na jedlo, a to tak jej zvýšenie ako i zníženie.
- zmeny spánku, zvýšená spavosť alebo nespavosť
- strata normálnej mimiky, vonkajšej afektivity a libida





Príznaky depresie



- strata sebadôvery, vyhýbanie sa kontaktom s ostatnými
- podráždenosť, pocity nepríjemnosti, bezmocnosti a beznádeje
- zápcha, menštruačné poruchy, psychosomatické ťažkosti, svrbenie a bolesti
- zhoršenie nálady v určitú dennú dobu – napr. hneď po prebudení
- samovražedné myšlienky



Starostlivosť



- Zabezpečiť kontakt **s psychiatrom** nie len s psychológom
- **Prevencia sebevraždy !!!**
- Užívanie liekov aj po prepustení, odznení príznakov
- Sledovanie možných príznakov
- Správna komunikácia



Zásady komunikácie

Dávajte najavo pochopenie pre stav aj situáciu chorého. Umožnite pacientovi reagovať podľa svojho aktuálneho stavu.

- apel na silnú vôľu nie je vhodná stratégia (znížená vôľa je prejavom depresie, nie je možné ju jednoducho prekonať);
- naše snahy môžu vyvolať pocity zlyhania, pacient sa cíti previnilo, že nevyhovел požiadavkám



Chyby v prístupe



- Zľahčovanie problémov (pacient prepadá dojmu, že jeho situácii nikto nerozumie);
- odporúčanie nových aktivít (pôsobí zvýšené nároky na adaptáciu a preťažujú tak pacienta);
- nútenie k rozhodovaniu („tak čo vlastne chceš“);
- prílišná voľnosť – ponechanie pacienta sebe samému (môže sa stať, že nezvládne bežné denné záležitosti).

**Ďakujem za Vašu
pozornosť**

