



Podhalański Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II
ul. Szpitalna 14, 34-400 Nowy Targ,
tel. 18 / 263 30 00, fax 18 263-39-50
REGON: 000308324, RZoz: 000000006068, NIP: 735-21-78-657

Materiały informacyjne - choroba ALZHEIMER

Najważniejsze jest stworzenie przyjaznych czterech kątów. Zasada numer jeden brzmi: **w mieszkaniu chorego musi być bezpiecznie**. Aby to osiągnąć, nie jest potrzebny duży remont, wystarczy kilka drobnych modyfikacji.

Mieszkanie

- zapewnij choremu własny pokój. Powinno być to miejsce, które dobrze zna i w którym dobrze się czuje,
- zadbaj o właściwe oświetlenie, wystarczy niewielka lampka nocna, która ułatwi poruszanie się w porze snu innych. Chorzy w nocy korzystają z toalety, spacerują itp.
- zabezpiecz schody i podłogi: zrezygnuj z chodników i dywaników oraz progów, do każdego stopnia zamocuj taśmę antypoślizgową lub odblaskową. Możesz również zamontować bramki.,
- usuń niebezpieczne przedmioty. Zatrósz się o to, aby chory nie miał dostępu do szklanych, ostrych czy ciężkich przedmiotów. Poza jego zasięgiem umieść również zapalki, zapałniczki, leki, środki czystości i szkodliwe substancje. Ostonić należy wszystkie gniazdka wtykowe (specjalne zatyczki można kupić np. w niektórych sklepach dla dzieci),
- zamontuj zabezpieczenia chroniące przed otwarciem okien i drzwi balkonowych. Przy wyjściu z domu dobrze jest zainstalować dzwonek lub alarm, który uruchomi się w momencie, gdy podopieczny spróbuje wyjść sam z domu,
- chroń liczniki gazu i prądu przed dostępem chorego. Może próbować samodzielnie w nich manipulować. Schowaj ważne dokumenty. Paspporty, polisy lub pieniądze trzymaj poza zasięgiem chorego, np. w zamkniętej szufladzie lub sejfie,
- zrezygnuj z luster. Chorzy często boją się swojego odbicia w zwierciadle. Dlatego najlepiej je zasłonić lub usunąć,
- opisz mieszkanie. Na drzwiach, szybach czy obrazkach powinny znajdować się karteczki z napisami, które umożliwią sprawne poruszanie się po domu,
- zapewnij dostęp do telefonu. Przy aparacie zapisz wykaz ważnych numerów do opiekuna, na pogotowie itp. W razie awarii będą pod ręką.
- jeśli chory jeździł autem, należy uniemożliwić mu dostęp do kluczyków. Wyjazd

samochodem byłby nie tylko tragiczny dla niego, ale również całego ruchu ulicznego.

Kuchnia

- zabezpiecz dopływ gazu do kuchenki i kuchenką elektryczną przed włączeniem, zamontuj czujniki dymu,
- noże i pozostałe sztucce, a także szklane naczynia należy schować tak, aby chory nie miał do nich dostępu.
- zamień szklane naczynia na plastikowe. Pomoże to uniknąć pokaleczenia się przez chorego, który traci sprawność,
- pozwól choremu jeść palcami. Jeśli chory ma coraz większy problem z posługiwaniem się sztucami, zrezygnuj z nich. Najlepiej podawać potrawy, które łatwo wziąć do ręki. Warto aby jak najdłużej jadł samodzielnie. Pamiętaj również zawsze o sprawdzeniu temperatury jedzenia, gdyż chory może mieć kłopot z prawidłową oceną,
- kup małą gaśnicę. Trzymaj ją zawsze pod ręką i użyj w razie pożaru. Uniemożliwi to dalsze jego rozprzestrzenianie.

Łazienka

- zabezpiecz gniazdka i szklane przedmioty. W gniazdkach powinny znajdować się zatyczki, aby chory nie włączył samodzielnie suszarki czy pralki. W przypadku kontaktu z wodą grozi to porażeniem prądem. Wszelkie środki czystości i kosmetyki muszą być schowane w szafce na kluczyk. Chora osoba może próbować je zjeść lub wypić. Z łazienki muszą zniknąć również szklane, ostre przedmioty.
- zamontuj uchwyty i maty antypoślizgowe – pomogą one w bezpiecznej toalecie.

Gdy chory się zgubi lub zabłądzi.

Ucieczki z domu, błędzenie to częsty problem osób z chorobą Alzheimera.

- zrób naszywki- na wewnętrznej stronie ubrania chorego wszyj karteczkę z adresem numerem telefonu opiekuna,
- miej zapas zdjęć chorego. Jeśli się zgubi, fotografia pomoże w identyfikacji chorego,
- poinformuj o chorobie sąsiadów i pracowników pobliskich sklepów. W razie potrzeby będą wiedzieć, kogo zawiadomić, gdy chory nagle wyjdzie z domu.

Gdzie szukać pomocy?

Polskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimer; www.alzheimer-waw.pl (również adresy lokalnych organizacji).