

APSTIPRINU
VSAC „Kurzeme” direktors

Visvaldis Gūtmanis
Grobiņas novadā, 2012.gada 29.jūnijā

Metodika darbam ar veciem cilvēkiem ar demenci

Metodikas izstrāde veikta projekta „Esošo pakalpojumu pilnveidošana un jauna attīstīšana darbam ar personām ar funkcionāliem traucējumiem VSAC „Kurzeme” filiālēs” ietvaros, kas tiek finansēts no Eiropas Sociālā fonda un valsts budžeta līdzekļiem (Projekta identifikācijas Nr.1DP/1.4.1.2.4./10/APIA/NVA/007).

Šī dokumenta mērķis ir sniegt metodiskos ieteikumus sociālo pakalpojumu sniedzējiem, lai tie pēc iespējas uzlabotu darbu ar veciem cilvēkiem ar demenci sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas centros.

Ievads

Valsts sociālās aprūpes centros atrodas dažāda vecuma klienti. Atšķirīgs ir viņu veselības stāvoklis, pamatdiagnoze, dzīves pieredze un apstākļi, kuri bijuši par pamatu ievietošanai institūcijā. Aptuveni 13% no kopējā Valsts sociālās aprūpes centra „Kurzeme” klientu skaita ir veci cilvēki ar demenci, kuru nokļūšanu institūcijā veicināja nespēja tikt galā ar ikdienas dzīves pienākumiem, draudu radīšana savai un apkārtējo veselībai un drošībai, strauji progresējošs realitātes zudums, ko pastiprināja intelektuāli, emocionāli un atmiņas traucējumi. Visi aprakstītie simptomi ir **demences** izpausmes formas.

Klientu ar demenci problēmas un vajadzības ir ievērojamas, sākot no pamatvajadzībām pēc ēdiena un siltuma, beidzot ar mīlestību, piederības sajūtu un cieņu. Sniedzot pakalpojumu minētās grupas klientiem, jānosaka katra klienta fiziskās, psiholoģiskās, sociālās vajadzības un atbilstošās iespējas palīdzēt ar visiem pieejamiem līdzekļiem.

Aprūpējot vecus cilvēkus ar demenci, personāls saskaras ar cilvēka progresējošu degradāciju. Klienta stāvokļa pasliktināšanās progress ir nenovēršams un, neskatoties uz pūlēm, nav iespējams to mainīt. Darbiniekiem var rasties nopietni ētikas jautājumi par nepieciešamību uzturēt šādu dzīves kvalitāti. Bez skaidras pārliecības par savu lomu un mērķiem aprūpē iesaistītā darbinieka attieksme var dažādi ietekmēt klienta aprūpi. Katram darbiniekam vai speciālistam jānonāk pie pārliecības, ka klienta dzīves uzlabošana ir jāveicina un jāuztur tās kvalitāte ar pašizliedzīgu un prasmīgu aprūpi. Cenšoties apmierināt



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



klientu pamatvajadzības un strādājot komandā, kur ikviens darbs jāveic noteiktā laikā un secībā, darbiniekiem ir svarīgi vienoties par vienādiem aprūpes principiem, kas šajā gadījumā balstās uz vecu cilvēku ar demenci aprūpes īpatnībām.

Šobrīd nav iespējams novērst vai ārstēt vairumu demenču formu. Ar ģimenes, draugu un aprūpes personāla palīdzību var radīt pozitīvas pārmaiņas cilvēka ar demenci dzīvē. Demences piemeklētam cilvēkam nepieciešama kvalitatīva aprūpe, rehabilitācijas iespējas, dažādas nodarbes, lai saglabātu pietiekami labu dzīves kvalitāti.

Piedāvātās metodikas uzdevums ir palīdzēt visiem klienta ar demenci aprūpē iesaistītajiem darbiniekiem (aprūpētājiem, sociāliem aprūpētājiem, sociāliem rehabilitētājiem, sociāliem darbiniekiem, veselības aprūpes speciālistiem, u.c. apkalpojošam personālam) labāk izprast demences radītās neatgriezeniskās sekas, ar to saistītās izmaiņas klienta dzīves uztverē. Vienlīdz būtiski ir iemācīties nevainot klientu, jo tādu - reizēm pilnīgi nesaprotamu, apnīkstošu, agresīvu viņu padarījusi slimība.

1. Metodiskie ieteikumi darbam ar veciem cilvēkiem ar demenci

Šie metodiskie ieteikumi ir izstrādāti, lai veidotu izpratni un vienotu rīcību sniedzot veciem cilvēkiem ar demenci sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas pakalpojumus.

Par sazināšanos ar veciem cilvēkiem ar demenci:

1. Darbiniekam jābūt pietiekamai informācijai par demenci un iespējamām slimības izpausmēm (*Pielikums 1-1 Demence*).
2. Darbiniekam jāspēj identificēt, kāds saskarsmes veids klientam ar demenci ir visvieglāk uztverams.
3. Darbiniekam rūpīgi jāapsver katra klienta demences izpausmes un jāizvēlas piemērotāko saskarsmes veidu (piemēram, jāizvēlas lietot vairāk verbālu vai neverbālu valodu).
4. Darbiniekam biežāk jāizmanto žesti un mīmika (piemēram, pieskāriens var palīdzēt noturēt klienta uzmanību, smaids un smieklis labāk par vārdiem var palīdzēt izveidot sapratni),
5. Darbinieka augstprātība pret klientiem nav pieļaujama, jo darbinieks ir klienta "darbarīks".
6. Darbiniekam jāatceras, ka klienta saskarsmes spējas var ietekmēt klienta demences izpausmes apvienojums ar citiem traucējumiem (piemēram, dzirdes, redzes, uztveres).
7. Darbiniekam jānodrošina klientam pietiekoši daudz laika saprast sacīto.
8. Darbiniekam sazinoties ar klientu, jāizturas mierīgi.
9. Darbiniekam jāatceras, ka nedrīkst novirzīties no tēmas.
10. Darbiniekam jārunā par lietām un notikumiem, kurus klients ir spējīgs atcerēties.
11. Darbiniekam jārunā par lietām, ko klients spēj izdarīt.
12. Darbiniekam jānorāda uz lietām, ko klients spēj veikt.
13. Darbiniekam jāatceras, ka nav pieļaujama strīdēšanās ar klientu vai viņa komandēšana.
14. Darbiniekam jārunā īsiem, vienkāršiem teikumiem.
15. Darbiniekam jārunā ar klientu par attālu pagātņi, kas var iedarboties nomierinoši.
16. Darbiniekam sarunas laikā jāizvairās no skaļa fona - TV, radio.
17. Darbiniekam efektīvi jāizmanto verbālās un neverbālās iemaņas, lai veicinātu klienta vēlmi būt sabiedrībā.
18. Darbiniekam jāļauj klientam paust savas bailes un vēlmes, vienlaikus uztverot viņa sajūtas un vajadzības.
19. Darbiniekam sarunā ar klientu jāietver precizējoši jautājumi, lai noskaidrotu neizprotamo klienta rīcību vai runu.
20. Darbiniekam nepieciešamības gadījumā ir jāveic atkārtota izskaidrošana.

21. Darbiniekam jāatceras, ka regulāri jāveic klienta veselības pārbaudes un nepieciešamības gadījumā jāorganizē klientam vajadzīgo tehnisko palīglīdzekļu iegādi (piemēram, brilles vai dzirdes aparātu).
22. Darbiniekam jāizvairās no balss pacelšanas, klienta nosodīšanas un/vai iesaistīšanās strīdos.
23. Darbiniekam jāveicina klienta uzticēšanos.

Par mērķtiecīgu rīcību, klienta ar demenci pēkšņas agresijas mazināšanai:

1. Darbiniekam jāapzina un jāizvairās no apstākļiem, kas var veicināt klienta agresiju.
2. Darbiniekam jāpiedāvā klientam aktivitātes un uzdevumi, kas var veicināt pozitīvu, bet novērst negatīvu emociju uzplūdus.
3. Darbiniekam ir jātuvojas klientam lēnām un vietā, kura klientam ir labi pārredzama.
4. Darbiniekam jāizprot, ka skaidri neizprotamas lietas, rīcības var radīt klientam uzbrukuma sajūtu un veicināt tālāku agresīvu uzvedību (klienta agresija var būt saistīta ar paš aizsardzības reakciju).
5. Darbiniekam jāpaskaidro, kas notiks tālāk un to jāsaka, izmantojot īsus teikumus (piemēram, "Es palīdzēšu tev uzvilkt jaku").
6. Darbiniekam jāpārbauda, vai agresīva uzvedība netiek izmantota, lai iegūtu to, ko klients vēlas (klienta vēlmju paredzēšana var palīdzēt mazināt klienta agresiju).
7. Gadījumā, kad darbinieks novēro pēkšņas klienta agresijas vai citas uzvedības izmaiņas, par tām noteikti jāinformē medicīnas personāls.
8. Medicīnas personālam vai ārstam jāpārbauda, vai izmaiņas izraisa fiziska slimība vai klientam neizprotams diskomforts.

Par mērķtiecīgu rīcību, kad klients ar demenci slēpj mantas vai regulāri meklē tās:

1. Darbiniekam jāizprot, ka mantu slēpšana vai meklēšana var būt demences izpausme.
2. Darbiniekam jāatceras vietas, kurās klients parasti slēpj savas lietas/mantas.
3. Klienta mantu pazušanas gadījumā, darbiniekam vispirms ir jāpārbauda vietas, kurās klients pats slēpj mantas.
4. Darbiniekam ir jāpiemēro atbilstošas darba metodes (piemēram, jāiedod klientam kaste ar dažādām lietām un jāliek tās sašķirot, tādējādi apmierinot klienta vēlmi darboties, tā vietā lai slēptu vai meklētu mantas).
5. Darbiniekam jāpārlicinās, ka klients orientējas tuvākā vidē, jo nespēja orientēties veicina vēlmi slēpt mantas.

Par mērķtiecīgu rīcību, kad klients ar demenci kļūst uzmācīgs:

1. Darbiniekam jāizprot, ka uzmācīga uzvedība var būt demences izpausme.
2. Darbiniekam ir jāsaprot, ka klienta uzmācīga uzvedība var kļūt personālam traucējoša vai kaitinoša, bet personāls tomēr ir klienta “darbarīks”.
3. Darbiniekam ir jāpaskaidro klientam viņa uzvedības nepieņemamība.
4. Gadījumā, kad paskaidrojumi nelīdz, darbiniekam jānovērš klienta uzmanība ar pastaigu, ēšanu vai citām viņa iemīļotām aktivitātēm.
5. Darbiniekam jāapzinās, ka ir iespējams mazināt klienta uzmācīgas uzvedību, nodarbinot klienta rokas ar bumbiņu, lupatiņu vai ko citu.
6. Darbiniekam jāatceras, ka nav nozīmes atgādināt klientam, ka par kādu jautājumu esat runājuši jau vairākkārtīgi, jo klients var apjukt vēl vairāk.

2. Metodiskie ieteikumi vecu cilvēku ar demenci sociālās aprūpes organizēšanai

Šie metodiskie ieteikumi ir izstrādāti, lai veidotu vienotu izpratni un rīcību organizējot vecu cilvēku ar demenci sociālo aprūpi.

1. Darbiniekiem ir jāzina un jāpiemēro praksē ieteikumi darbam ar veciem cilvēkiem ar demenci (*pielikums 2-1 Praktiski ieteikumi, sniedzot sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas pakalpojumu*).

Par būtiskiem aspektiem aprūpējot klientu ar demenci:

1. Darbiniekam jāzina, ka klients ar demenci īpaši slimības vēlākajās stadijās bieži zaudē spēju izprast laika ritumu, nepieciešamību veikt ikdienas lietas, veselības izmaiņas (piemēram, ēst, ievērot higiēnu, apmeklēt tualeti, izvairīties no briesmām, saprast, ka ķermeņa temperatūra ir paaugstināta).
2. Darbiniekam jāpievērš īpaša uzmanība klienta ar demenci dienas režīmam un tā ievērošanai.
3. Atbildīgajam darbiniekam regulāri jānovēro un jāfiksē klienta ar demenci svara pieaugums vai zudums.
4. Atbildīgajam darbiniekam jāpievērš īpaša uzmanība klienta ar demenci uzturam, klienta ēšanas paradumu izmaiņām un citām ar ēšanu saistītām lietām:
 - 4.1. jānodrošina regulāru ēdienreīžu ievērošanu;
 - 4.2. pēc iespējas jānodrošina kontrasts starp galdu (galdautu), šķīvjiem un ēdienu, jo klientam var būt grūtības saskatīt (piemēram, gaišu zupu, gaišā šķīvī uz gaiša galda);
 - 4.2. jāpasniedz pēc iespējas vienkāršus ēdienus, bet ne pārāk dažādu pārtiku vienā reizē;
 - 4.3. jāizvairās no cietu ēdienu pasniegšanas (piemēram, no riekstiem, kraukšķošiem produktiem), bet var piedāvāt mīksta konsistences saldus ēdienus,
 - 4.3. jāpievieno vairāk garšvielu, jo izteikta garša stimulē apetīti;
 - 4.4. jānodrošina sātīgs ēdiens;
 - 4.5. jāpārlicinās, ka klients ar demenci uzņem pietiekoši daudz šķidruma - vismaz 1.5 litri dienā (piemēram, uz galda var novietot krūzi un atbilstoša lieluma plastmasas pudeli ar šķidrumu un jāatgādina klientam regulāri padzerties);
 - 4.6. piedāvātajam dzērienam jābūt pēc iespējas biezas konsistences (piemēram, jogurts, dzerami ķīseļi, biezsulas), jo klientam ar demenci ir raksturīgi aizrīties;

- 4.7. jāpasniedz ēdiens un dzēriens, kas nav par karstu, jo klients nespēj apzināties, ka pastāv applaucēšanās risks;
- 4.8. jāveicina un jāatbalsta katra klienta vēlme ēst, dzert patstāvīgi;
- 4.9. nepieciešamības gadījumā jāizmanto speciālus traukus, kas atvieglo ēšanu- neslīdoši šķīvji, galda piederumi ar palielinātiem vai pielāgotiem rokturiem, krūzes ar snīpi u.c.;
- 4.10. nepieciešamības gadījumā jāpalīdz klientam vadīt viņa roku, kad jāizmanto dakša vai karote, kas var palīdzēt atsaukt atmiņā kustību procesu;
- 4.11. jāievēro un jāatbalsta klienta vēlme ēst ar pirkstiem (raksturīgi Alzheimer slimniekiem) nodrošinot, ka ēdiens ir viegli paņemams un/vai mīksts;
- 4.12. jābaro klientu lēni, ļaujot barību sakošļāt un norīt,
- 4.13. jāatceras (īpaši barojot klientu), ka klients ar laiku var zaudēt spēju atcerēties norādījumu - košļāt un norīt nozīmi.
5. Atbildīgajam darbiniekam jāpievērš īpaša uzmanība klienta ar demenci vēlmei un spējai ievērot personīgo higiēnu:
 - 5.1. jāizrāda sapratni, empātiju un jāievēro privātums, veicot higiēnas procedūras;
 - 5.1. jānoskaidro, kāda veida mazgāšanās procedūrai klients dod priekšroku (piemēram, dušai vai vannai) un vai labprātāk mazgājas no rīta vai vakarā;
 - 5.2. jāpiemērojas klienta paradumiem un jāmazgā klientu vienā un tajā pašā laikā;
 - 5.3. jābūt uzmanīgam, izvēloties ūdens un gaisa temperatūru dušas telpā/vannas istabā, jo klients ar demenci var jūtīgāk reaģēt uz karstumu vai aukstumu;
 - 5.4. uzmanīgi jāizvēlas apgaismojums telpā, kur klients mazgāsies;
 - 5.5. jāatbalsta klients, kurš vienmēr bijis kautrīgs, cieši aizverot higiēnas telpas durvis vai aizvelkot vannas aizkaru;
 - 5.6. jānodrošina mazgāšanās drošība, izmantojot atbilstošus palīgīdzekļus (piemēram, speciālos sēdekļus, rokturus un neslīdošus paklājus);
 - 5.7. jāpadara klienta mazgāšanās par patīkamu procedūru, izmantojot smaržīgus mazgāšanās līdzekļus, mīkstus dvieļus, utt.;
 - 5.8. jā sagatavo un jātur rokas attālumā visi mazgāšanai nepieciešamie priekšmeti, lai nevajadzētu iet tiem pakal un nebūtu jāatstāj klientu ar demenci vienu dušā vai vannā;
 - 5.9. iespēju robežās jāļauj klientam visu darīt pašam;
 - 5.10. jāļauj klientam pārbaudīt ūdens temperatūra, lai klients pārlicinātos, ka tā mazgājoties ir viņam patīkama;

- 5.11. jāveic atsevišķi klienta matu/galvas mazgāšana, ja tā ir problemātiska vai novērojams, ka klientam nepatīkama, mazgājoties vannā vai dušā;
- 5.12. jāatsakās no uzstājības un jānogaida kādu laiku, ja klients atsakās iet vannā, dušā konkrētajā brīdī (iespējams viņa noskaņojums drīz mainīsies);
- 5.13. atsevišķos gadījumos jāizmanto klienta norīvēšanās ar dvieli, ja higiēnas procedūru izpilde ir stipri apgrūtināša;
6. Atbildīgajam darbiniekam jāpievērš īpaša uzmanība klienta ar demenci spējai patstāvīgi apģērbties un noģērbties:
 - 6.1. regulāri jānovēro klienta spējas veikt nepieciešamās ģērbšanās darbības, atcerēties darbības un ievērot to secību;
 - 6.2. jāpiemēro klienta apģērbs atbilstoši viņa spējām lietot apģērbus (piemēram, spējai aizvilkt rāvējslēdzēju, aizpogāt pogas vai aizdarīt spiedpogas);
 - 6.3. jāpievērš klientam apģērbs, kas ir viegli uzvelkams/novelkams, ērts un iespēju robežās viegli kopjams/mazgājams;
 - 6.4. jāatceras, ka svarīgi, lai klientam apģērbs patiktu un tad praktiskumam nav jāklūst par noteicošo faktoru;
 - 6.5. jānodrošina klientam ērti apavi ar neslidošu zoli un līplentes aizdari (ļoti svarīgi slimības vēlākajās stadijās).
6. Atbildīgajam darbiniekam jāpievērš īpaša uzmanība klienta ar demenci spējai apmeklēt tualeti.
7. Atbildīgajam darbiniekam jāpievērš īpaša uzmanība klienta ar demenci spējai izprast un ievērot ikdienas drošību, izvairīties no traumu riska, rīkoties neapdraudot savu veselību.
8. Atbildīgajam darbiniekam jāpievērš īpaša uzmanība klienta ar demenci vispārējam veselības stāvoklim (piemēram, ķermeņa temperatūras izmaiņām, vēdera sāpju iespējamībai).
9. Darbiniekam nepieciešamības gadījumā (kad klients zaudē spējas lemt, atcerēties, droši rīkoties, u.tml.) jānodrošina klienta ar demenci pastāvīgu uzraudzību.

Par klientiem ar demenci piemērotu un drošu vidi:

1. Darbiniekam jāizprot, ka riski klienta ar demenci veselībai un drošībai ir novēršami nekavējoties.
2. Darbiniekam jānodrošina iespējami drošu vidi katram klientam ar demenci.
3. Darbiniekam stingri jāievēro iestādē noteiktās drošības prasības.
4. Darbiniekam jāpievērš īpašu uzmanību un telpās, kurās uzturas klients ar demenci, jānovērš iespējamie blakus pastāvošie riski:

- 4.1. jānoņem grīdsegas un/vai tepiķi, ja klienta spējas pārvietoties ir ierobežotas,
 - 4.2. jānovērš grīdas segumu defekti, lai klients nepaslīdētu un nepakluptu,
 - 4.3. jānodrošina labs apgaismojums,
 - 4.4. jāglabā viegli plīstoši un/vai stikla priekšmeti drošā vietā,
 - 4.5. jātur sērkociņi un/vai šķiltavas klientam nepieejamā vietā,
 - 4.6. jāļauj klientam smēķēt tikai speciāli aprīkotās un smēķēšanai piemērotās vietās,
 - 4.7. nepieciešamības gadījumā jānopolsterē mēbeļu asie stūri,
 - 4.8. jāizvairās turēt indīgus un adatāinus istabas augus (piemēram, kaktusus),
 - 4.9. jāglabā medikamentus un sadzīves ķīmiju klientam nepieejamā vietā vai slēgtā telpā,
 - 4.10. regulāri jāpārlicinās par kāpņu un logu drošību.
5. Darbiniekam jāatceras, ka klienta aiziešanas risku var mazināt, radot mātīgu iespaidu, ka ārdurvis nav durvis (piemēram, pie ārdurvīm piestiprinot aizkaru).
 6. Darbiniekam nekavējoši jāreaģē uz izmaiņām klienta veselības stāvoklī un/vai uzvedībā, darot to zināmu medicīnas personālam.

Pielikums I-1
Metodiskiem ieteikumiem
darbam ar veciem cilvēkiem ar demenci

DEMENCE

Medicīnā vārdu **demence** lieto kopš 1797. gada un to saprot kā intelektu funkciju pazemināšanos. Vārdam demence ir latīņu cilme, kur de- nozīmē prom, bet mens- prāts (latviskojot- prom prāts, jeb vienkārši – plānprātība).

Eksistē daudz dažādas demences formas un katrai ir savi cēloņi un izpausmes. Turpmāk minētas divas biežāk sastopamās demences formas.

Visbiežāk sastopamā demences forma **Alheimera slimība** ir progresējoša, deģeneratīva slimība, kas skar galvas smadzenes. Galvas smadzeņu šūnas iet bojā un cilvēks nespēj atcerēties vai uzkrāt informāciju. Tā kā Alheimera slimība skar visus galvas smadzeņu rajonus, tad izzūd noteiktas funkcijas vai spējas. Cilvēks sāk aizmirst dažādas lietas, nespēj apgūt ko jaunu, kļūst kašķīgs, nekritisks, dusmīgs, bieži rodas saskarsmes problēmas, bet reizēm - halucinācijas.

Terminu **vaskulārā demence** lieto, lai apzīmētu demenci, kas saistīta ar galvas smadzeņu asinsrites traucējumiem. Tā ir otrā biežāk sastopamā demences forma, kurai pastāv vairāki atšķirīgi veidi. Piemēram, multi-infarktu demenci izraisa nelieli mikroinsulti, bet subkortikālā vaskulārā demence ir saistīta ar asinsrites izmaiņām galvas smadzenēs. To izraisa augsts asinsspiediens, artērijas sienīņu sabiezēšanās un nepietiekama asins plūsma. Veciem cilvēkiem var novērot vaskulārās demences un Alheimera slimības simptomu sajaukumu.

Ietekmēt demences attīstību var vairāk nekā 100 dažādu iemeslu — galvas traumas, pārciestas vai pašreiz esošas infekcijas (piemēram, AIDS), asinsrites traucējumi, vielmaiņas traucējumi, vitamīnu deficīta sekas u.c.. Tomēr 70% gadījumu demences iemesls ir Alheimera slimība.

Visjutīgākās galvas smadzeņu daļas ir tās, kas atbild par atmiņu un plānošanu, organizēšanu un lēmumu pieņemšanu, sociālajām prasmēm un līdzsvaru. Demences slimības izpausmes pārsvarā veidojas vai pastiprinās cilvēkiem novecojot. Ar demenci vairumā gadījumu slimo gados vecāki cilvēki un visbiežāk tā ir sastopama pēc 65 gadu vecuma. Lai arī lielākā daļa cilvēku novecojot saglabā “skaidru prātu”, tomēr ar demenci var saslimt arī 40 un 50 gadus veci cilvēki. Vitamīna (B1 vitamīna) lietošana palīdz aizkavēt slimības attīstību un uzlabo galvas smadzeņu nepietiekamo darbību. Regulāras ēdienreizes un pilnvērtīgs uzturs var palēnināt deģenerējošos procesus smadzenēs.

Kā izpaužas demence un kā sazināties?

Atmiņas pasliktināšanās ir viena no vadošajām pazīmēm gadījumos, kad attīstās demence jeb vecuma plānprātība. Demences gadījumos atmiņa pasliktinās diezgan strauji. Cilvēks parasti neatceras nesenus notikumus, neatminas, ko ēdis brokastīs, ar ko runājis, viņš vairākas reizes atkārtoti vienu un to pašu teikumu, vēlākā periodā nepazīst pat savus radniekus. Personām ar demenci var rasties nespēja tikt galā ar ikdienas dzīves darbībām, kuru izpilde vēl nesena pagātnē nesagādāja ne vismazākās grūtības (piemēram, zudusi spēja aiziet uz veikalu iepirkties, jo cilvēks neatceras, kas jāpērk vai kur ir mājas, utt.). Atmiņas zaudēšana var progresēt laika gaitā. Demencei raksturīgas arī problēmas ar uzmanības koncentrēšanu, grūtības iemācīties ko jaunu un/vai nespēja atrisināt vienkāršas sadzīviskas problēmas. Papildus tam, cilvēkam ar demenci mēdz būt intelekta, spriešanas spēju, sociālo prasmju un normālu emocionālo reakciju zudums. Neparedzamas vai graužošanas reakcijas reizēm ir pirmās demences pazīmes, kad atsevišķos gadījumos cilvēki ar demenci pārspīlēti uztver nelielu kritiku.

Kopumā šie traucējumi nopietni ietekmē cilvēka sociālās dzīves līmeni, bieži viņš kļūst vai ir uzraugāms un kopjams.

Svarīgi ir atcerēties, ka veciem cilvēkiem ar demenci var būt:

- ♣ progresējošs un biežs atmiņas zudums,
- ♣ grūtības skaidri izteikt vai atcerēties savas vēlmes, vajadzības, sāktās darbības mērķi,
- ♣ apjukums un/vai apgrūtināta apkārtējās vides uztveršana,
- ♣ uzmanības noturības traucējumi,
- ♣ grūtības sazināties ar citiem cilvēkiem (piemēram, nespēj uztvert vai saprast, ko saka citi cilvēki),
- ♣ neapzināta draudu radīšana savai un apkārtējo veselībai un drošībai (piemēram, aizmirst, ka vāra tēju vai gatavo ēst, paliek ieslēgts gludeklis, u.c.),
- ♣ strauji progresējošs realitātes zudums, ko var pastiprināt citi traucējumi,
- ♣ personības izmaiņas,
- ♣ uzvedības izmaiņas (agresija vai apātija un norobežošanās, lietu slēpšana vai pastāvīga to meklēšana, uzmācība, pārspīlētas reakcijas, u.c.),
- ♣ nespēja veikt ikdienas dzīves darbības.

Progresējot slimībai, cilvēkam ar demenci zūd spējas komunicēt, kad cilvēkam kļūst grūti izteikties un saprast, ko saka citi. Taču iespējas sazināties ar citiem ir ļoti būtiskas ikdienas dzīvē.

Sazinoties ar vecu cilvēku ar demenci, jāņem vērā, ka komunikāciju veido trīs sastāvdaļas:

1. ķermeņa valoda - sejas izteiksme, poza, žesti;
2. balss tonis un augstums;
3. verbālā valoda - vārdi.

Kontaktējoties jāizmanto savas personiskās īpašības, lai veicinātu saskarsmi ar demences skartu cilvēku. Jārūnā balsī un tonī, ko cilvēks spēj sadzirdēt, bet ne vienmēr tas nozīmē runāt skaļi.

Cilvēki uztver jūtas un emocijas arī tad, ja nesaprot sacīto, tādēļ ir svarīgi izturēties ar cieņu pret katru - arī ļoti slimu cilvēku. Pieskāriens, acu kontakts, noliekšanās pretī cilvēkam vai atvērta poza var veicināt slimā cilvēka vēlmi sazināties ar tiem, kas sniedz aprūpi. Ja pazūd iepriekš lietotās saziņas formas, vajag atrast un apgūt jaunas.

Kad aprūpējamais rāda, ka grib kaut ko pateikt, personālam jāatbalsta viņa centieni un, izejot no konteksta, ieteicams uzdot uzvedinošus jautājumus. Jācenšas formulēt jautājumus tā, lai klients varētu sniegt vienkāršu atbildi: “jā”, “nē” vai “nezinu”.

Ja tiek novērotas izmaiņas veca cilvēka ar demenci uzvedībā, ir jāsaprot, ka to pamatā var būt gan veselības stāvoklis, gan lietotie medikamenti, gan vides maiņa un, protams, demences izraisītās izmaiņas galvas smadzenēs. Ļoti svarīgi ir atcerēties, ka persona visbiežāk tā neuzvedas tīšām, bet gan savas slimības dēļ. Pagātnes atmiņas, zaudējumi, bailes, izolācija var izraisīt vēlmi pastāvīgi slēpt un/vai meklēt lietas. Klienti ar demenci mēdz kļūt uzmācīgi, kas var būt traucējoša un kaitinoša veicot cilvēka aprūpi.

Darbiniekiem jācenšas pēc iespējas saglabāt klientam pazīstamu apkārtējo vidi - istabas kaimiņus, aprūpes personālu. Ja klienta uzvedība ir neprognozējama un ātri/bieži mainīga, ieteicams izvairīties no straujām kustībām (piemēram, ātra virzīšanas prom vai tuvošanās no mugurpuses). Reizēm svarīgāk ir uz brīdi klientu atstāt vienu, vai sazinoties pieaicināt istabas kaimiņu vai draugu.

Klienta agresija var būt fiziska, kā sišana, vai mutiska, kā rupjība un nepieklājīgu vārdu lietošana. Par agresijas iemeslu var būt jebkāda veida neapmierinātība. Piemēram, durvju aizvēršana var gan pasargāt klientu no klaiņošanas, gan palielināt viņa neapmierinātību.

Raksturīgi, ka veci cilvēki ar demenci vislabāk atceras svarīgus savas dzīves notikumus vecumā no 14 līdz 24 gadiem. Sīkumu un mantu kārtošana un šķirošana ir iecienīts personas ar demenci laika pavadīšanas veids.

*2. Pielikums 2-1
Metodiskiem ieteikumiem
vecu cilvēku ar demenci
sociālās aprūpes organizēšanai*

**PRAKTISKI IETEIKUMI,
sniedzot sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas pakalpojumu**

Uzņemot institūcijā klientu ar demenci, atbildīgajam darbiniekam no klienta vai pavadošās personas jāiegūst iespējami konkrēta un precīza informācija par klientu un viņa dzīvi:

1. klienta nozīmīgākie dzīves notikumi,
2. svarīgākie notikumi vecumā no 14-24 gadiem,
3. kur klients šajā laikā dzīvojis,
4. kur strādājis,
5. vai un kāds liels vēsturisks notikums skāris klientu dzīves laikā (karš, dalība kādā misijā, u.c.),
6. kāda mūzika patīk tagad, kādu klausījies jaunībā,
7. klienta ierastais dienas ritms un paradumi (izmanto dušu/vannu, lasa preses izdevumus/grāmatas, uzturas svaigā gaisā, skatās TV, klausās radio u.c.),
8. klienta ēšanas paradumi (ēd visu piedāvāto, ir izvēlīgs, izmanto galda piederumus, ēd ar pirkstiem, jākontrolē šķidruma uzņemšana vai nē, u.c.),
9. raksturīgās pārmaiņas klientam uzvedībā (agresīvs, rupjš, klaiņo, slēpj mantas, uzmācība, pastiprinātas seksuālas izpausmes u.c.)
10. iemesli, kas pēc tuvinieku/pavadoņa novērojumiem rada nevēlamo uzvedību (nepiepildīta vēlme tikt uzklausītam, papildus uzmanības vēlme, izmaiņas ierastajā dienas ritmā, saskarsme ar nepazīstamu vidi/cilvēkiem u.c.),
11. lietas, ikdienas/sadzīves procedūras un notikumi, kuri klientam īpaši patīk vai iepriecina viņu.

Iekārtojot klienta dzīvojamo/naktsmītnes telpu, jādomā par lietām, kuras klientam ir mīļas un veido emocionālo piesaisti, piemēram:

1. ģimenes locekļu fotogrāfijas pie sienas,
2. lieli pulksteņi,
3. kalendāri,
4. informatīvs stends ar dienas režīmu, pasākumu plānu,
5. ēdienkarte u.c.

Telpas jāiekārto tā, lai pēc iespējas mazinātu traumu iegūšanas risku. Jāizvairās no istabas iekārtojuma maiņas īpaši slimības vēlākajās stadijās.

Klientiem ar demenci institucionālā aprūpē vēlams atrasties atsevišķi no citām klientu grupām. Praktiski klienti ar demenci nav savienojami ar klientiem ar garīgās attīstības traucējumiem vai tādām psihiskām saslimšanām kā psihozes, depresijas, utt.. Ja citu grupu klientiem svarīga ir jaunu iemaņu un prasmju apgūšana, vides maiņa, aktīva līdzdarbošanās, inovatīvu metožu pielietošana, tad vecā cilvēka ar demenci ikdienā vēlama stabilitāte un rutīna - vienkārši teikumi un nemainīgi ieradumi ir demences klienta aprūpes pamatnosacījums.

Jāveicina, ka **klienta tuvumā** ir viņa iecienītas, mīlas personīgās mantas un lietas, kas saistītas ar atmiņām un izraisa pozitīvas emocijas (piemēram, personīgs apģērba gabals, bilžu albumi, iecienīti preses izdevumi, grāmatas, kartiņas, dažādi sīkumi, kuru kārtošana un šķirošana ir iecienīts un nomierinošs laika pavadīšanas veids u.c.).

Plānojot un piedāvājot aktivitātes, izmantojiet informāciju par klientu. Svarīgi plānot/piedāvāt pa vienai darbībai, nākamo uzsākot tikai tad, kad iepriekšējā pabeigta.

Pēc iespējas ilgāk saglabājiet klienta aktivitāti. Piedāvājiet garīgus un fiziskus izaicinājumus, atbilstoši klienta spējām un interesēm. Tādas spējas kā, piemēram, ritma izjūta un kustības klientam ar demenci saglabājas ilgi. Mūzika parasti sniedz daudz prieka - tā var būt ar kopīgu padziedāšanu vai nelielu deju. Lai ilgāk saglabātu fizisko aktivitāti, ieteicama ir fizioterapija un aktivizējoši vingrojumi, kā pastaigas, pārgājieni, peldēšana, dejošana u.c. Sīki mājas darbi - trauku mazgāšana, putekļu slaucīšana, ravēšana u.c. ir noteikti piedāvājami klientam. Piedāvājums palīdzēt, piedalīties un būt aktīvam un tā akceptēšana sniedz klientam galveno – sajūtu, ka esi noderīgs un kaut ko vari.

Klienta ikdienu var bagātināt ar kopīgu lasīšanu, muzicēšanu, galda spēļu pēcpusdienām, smadzeņu darbības veicināšanai var piedāvāt salikt vienkāršas puzzles, minēt krustvārdu mīklas, atsaukt atmiņā mīļu dzejoli, stāstu, pasaku vai interesantu piedzīvojumu.

Veiciniet klienta saikni starp institūciju un reālo pasauli ārpus tās. Iedrošiniet klientu rakstīt vēstules, lasīt avīzes, braukt ar autobusu, apmeklēt pasākums utt.. Palīdziet uzturēt ciešu saikni ar tuviniekiem, draugiem.

Klienti ar demenci mēdz ātri nogurt. Tā kā viņiem ir grūti koncentrēties sarunai un uz klausīšanai, tad, slimībai progresējot, nav ieteicama uzturēšanās plašā sabiedrībā, kur valda troksnis un dažādas fona skaņas.

Atļaujiet klientam veikt vismaz vienu izvēli dienā (ko vilkt mugurā, cikos iet gulēt, kā pavadīt laiku u.c.). Iedrošināšana izdarīt izvēli pašam mazinās klienta bezpalīdzību.



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



Pieņemiet agresiju un naidīgumu, ja klients jūtas nedroši. Klienti var kļūt agresīvi un dusmīgi, ja slimības dēļ rodas sajūta, ka sastaptie šķēršļi ir nepārvarami. Nereagējat uz šādas sajūtas radītām klienta garstāvokļa maiņām.

Veca cilvēka ar demenci sociālās aprūpes plāns var būt bieži mainīgs, jo atkarībā no slimības attīstības, var zust klienta spējas aprūpēt sevi patstāvīgi. Savukārt, sociālās rehabilitācijas plānā jāatceras iekļaut pasākumi un aktivitātes, kas saglabās klienta spējas un prasmes, uzturēs klienta fizisko un intelektuālo aktivitāti, kultūras vajadzību apmierināšanu, atmiņas stimulēšanu u.c.. Jāvēro un jāveicina situācijas, kad aktivitātes sniedz klientam fizisku un emocionālu labsajūtu.