

# DARBS AR CILVĒKIEM AR DEMENCI īpašās uzraudzības nodaļā



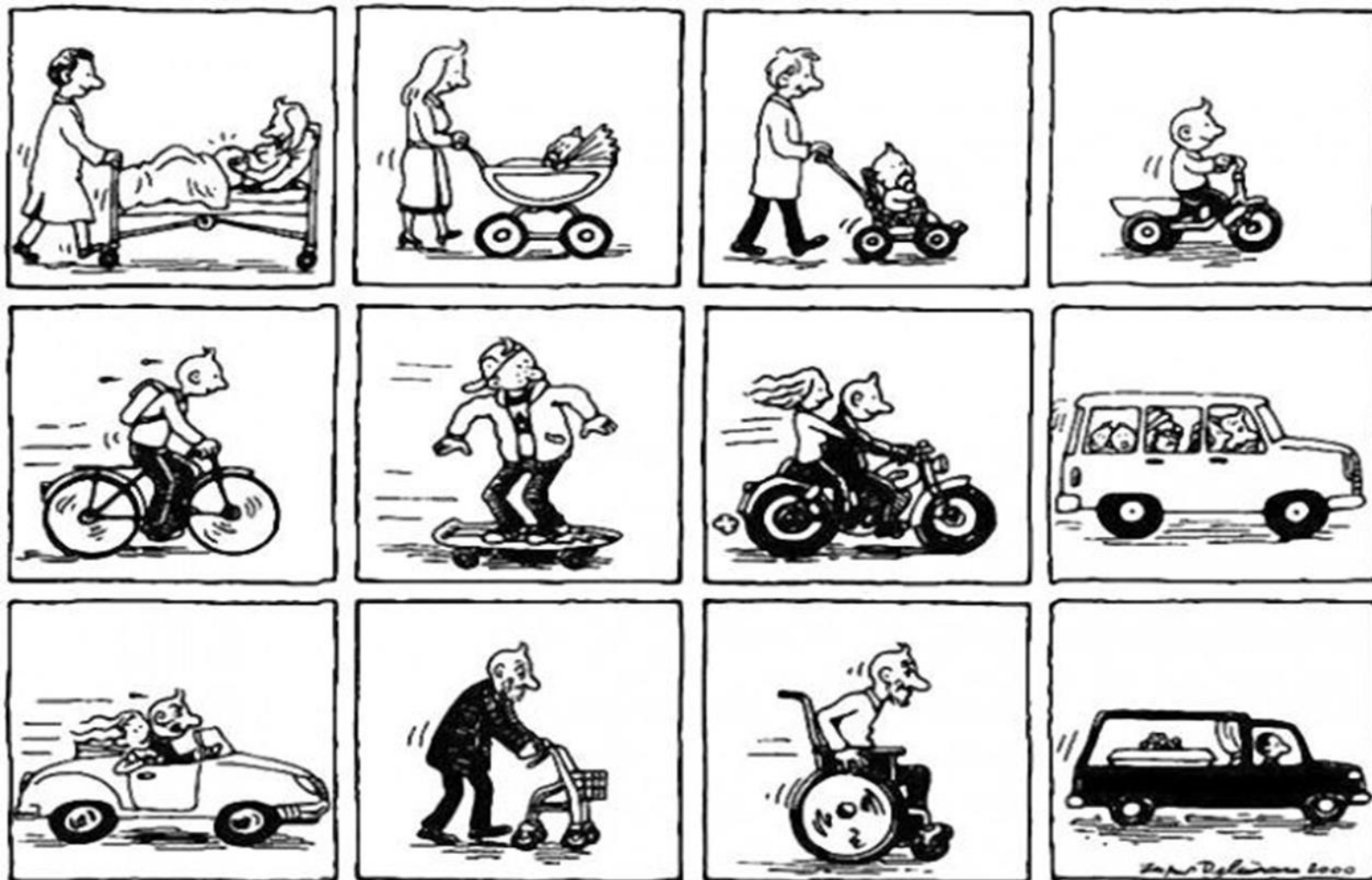
Mg. soc. Solvita Rudoviča  
RSAC «Mežciems» direktore  
Rīga, 26.11.2020.

# Vecums

Nav konkrēts gadu skaits, kad sākām runāt par vecumu.

- ▶ Pārtrauc strādāt;
- ▶ Aiziešana pensijā;
- ▶ Mainās sociālais statuss;
- ▶ Mainās sociālā loma ģimenē;
- ▶ Pēc 65, 70, 90 gadiem;
- ▶ Pasliktinās veselības stāvoklis;
- ▶ Pasliktinās dzīves kvalitāte;
- ▶ Vai tad, kad Tu kaut ko gribi, bet neatceries ko, kāpēc...

# Dzīves riteņi



**Wheels of Life...**

# Novecošanas veidi

- Hronoloģiskā novecošana - gadu skaits kopš dzimšanas brīža (pases vecums).
- Sociālā novecošana - noteiktai vecuma grupai raksturīga uzvedība un lomas (ģērbšanās stils, uzvedības ieradumi, attieksme pret sabiedrību, ikdienas aktivitātes). Atspoguļo indivīda lomu un mijiedarbību sociālajā sfērā.
- Bioloģiskā novecošana - vispārējas veselības un dzīvotspējas līmenis, visu funkciju stāvoklis. Tagadnes pozīcija iespējamā dzīves ilguma kontekstā.
- Psiholoģiskā novecošana - indivīda spēja adaptēties, pieskaņot savu uzvedību apkārtējās vides prasībām. Psiholoģisko vecumu iespaido bioloģiskie un sociālie faktori, kā arī adaptēšanās spējas, ko ietekmē atmiņa, iemācīšanās spēja, intelekta līmenis, prasmes, jūtas, motivācija, emocijas.

# Vecuma iedalījums pēc hronoloģiskā vecuma

Neigartena (Neugarten 1974)	Bernsaida (Burnsaide 1979)	Raileja (Riley 1986)
55-75 agrais vecums (young-old)	60-69 pirmsvecuma periods	65-74 agrais vecums (yong old)
	70-79 vidēji veci cilvēki	75-85 vēlais vecums (old-old)
75 un vairāk vēlais vecums (old-old)	80-89 visvecākie cilvēki	86 un vairāk vēlīnais vecums (oldest-old)
	90 un vairāk ilgdzīvotāji	

# Novecošana

- ▶ Dabīga novecošana - noteikto vecuma izmaiņu temps un secība, ko nosaka bioloģiskās izmaiņas, adaptācijas un regulācijas iespējas.
- ▶ Priekšlaicīga (paātrināta/patoloģiska) novecošana - agrīnāka vecuma izmaiņu parādīšanās vai to izteiktāka izpausme.
- ▶ Palēnināta (retardēta) novecošanās - ilgdzīvotāji.

**Vecums** ir stāvoklis, kad zūd interese par jaunām lietām un pieaug grūtības orientēties tagadnē.

**Vecums** - cilvēka dzīves likumsakarīgs dzīves noslēdzošais posms.

**Vecums** - biopsihosociāls fenomens.

# Dzīves kvalitāte

- ▶ Ir darbs;
- ▶ laimīgs;
- ▶ apmierināts ar dzīvi;
- ▶ ir izvēles brīvība;
- ▶ vari pašrealizēties;
- ▶ nav veselības problēmu;
- ▶ fiziski spēcīgs;
- ▶ jēgpilna eksistence;
- ▶ u.t.t.

# Dzīves kvalitāte

- ▶ Personas, ģimenes, personu grupas, sabiedrības labklājības rādītājs, kas ietver fizisko un garīgo veselību, brīvo laiku un tā izmantošanu, darbu, izglītību, saikni ar sabiedrību, tiesības patstāvīgi pieņemt lēmumus un tos realizēt, kā arī materiālo nodrošinājumu.





# Statistika

- ▶ Šobrīd vidējais vecums ES ir - **79,4 gadi**.
- ▶ Prognozē, ka līdz 2025.gadam - vairāk kā 20% būs personas pēc 65 gadu vecuma.
- ▶ Cilvēku proporcija, kuru vecums pārsniedz 60 gadu vecumu, tuvākajos 50 gados dubultosies.
- ▶ Pasaulē aptuveni 600 mlj. personu pēc 60 gadu vecuma, prognozē, ka 2050.gadā - sasniegs 2 miljardus.
- ▶ LV vidējais dzīves ilgums 2019.gadā - **vīrieši 69.8 gadi, sievietēm - 79.6 gadi**.
- ▶ Latvijā 2030.gadā: uz diviem ekonomiski aktīvajiem (darbspējīgā vecumā) iedzīvotājiem - 1 pensionārs, šobrīd - 1,4 aktīvie iedzīvotāji - 1 pensionārs.
- ▶ Latvijā 20 līdz 64 gadus vecu iedzīvotāju skaits līdz 2060.gadam samazināsies par aptuveni 40%, tā prognozē Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācijā (OECD) eksperti pētījumā "Pensions at a Glance 2019".

# Statistika saistībā ar demenci

- ▶ 1995. gadā ASV - 4 miljoni cilvēku ar demenci, pašlaik 14 miljoni cilvēku. 2050. gadā prognozē, ka ASV būs 24 miljoni cilvēku;
- ▶ 2050.gadā plāno, ka pasaulē varētu būt 50 miljoni cilvēku ar demenci;
- ▶ Apmēram 1 no 3 ģimenēm ir kāda persona ar demenci;
- ▶ Cilvēki ar Alcheimera slimību var dzīvot no 9 līdz 20 gadiem no simptomu parādīšanās brīža;
- ▶ Ar demenci var saslimt katra otrā sieviete un katrs trešais vīrietis;
- ▶ Visbiežāk saslimšana sākas pēc 65 gadiem: 10 - 15%, mēdz būt arī jaunāki cilvēki;
- ▶ Katrus piecus gadus risks saslimt ar demenci dubultojas - 65 gados 2%, 70 gados - 4%, 75 gados - 8%, 80 gados - 16 %, 85 gados - 32%.

# Dementia

**Dementia (latīniski):**

- ▶ neprāts,
- ▶ ārprāts.

**De mens - prom prāts**

Gara vājums, plānprātība, aprobežotība,  
idiotisms, ....



# Demence - gadsimta slimība?

- ▶ Demence ir plānprātība, kas iestājusies slimības vai traumas rezultātā.
- ▶ **Plānprātība** - pavājināta psihiskā darbība, kam raksturīgas pārmaiņas visā cilvēka personībā. Plānprātība var būt iedzimta vai iegūta dzīves laikā - t.s. demence, ko izraisa CNS slimības.

# Demence

**Funkcionālie traucējumi** - fiziskie un kognitīvie (domāšanas, motivācijas, uztveres) traucējumi, ar kuriem saskaras vecie cilvēki, kas ierobežo viņu spējas strādāt, aprūpēt sevi un apgrūtina iekļaušanos sabiedrībā. Šie cilvēki neapmierinošā veselības stāvokļa dēļ nonāk daļējā atkarībā no saviem ģimenes locekļiem, ja tādu nav, tad personām, kuras viņus aprūpē. Ierobežotās funkcionēšanas spējas, ikdienas dzīves aktivitāšu mazināšanās var novest pie sociālās atstumtības.

Tāpēc cilvēki ar demenci ir sociālā riska grupa, kas atrodas atkarīgā situācijā, nereti tiek diskriminēti un atstumti, jo kognitīvo funkciju traucējumu dēļ nespēj par sevi pienācīgi parūpēties. Problēma sākotnēji skar tikai indivīdu, taču slimajam, nonākot saskarsmē ar apkārtējiem, tā sāk ietekmēt pārējos sabiedrības locekļus, kļūstot par sociālu problēmu.

Demence ir degradējoša, parasti veco cilvēku saslimšana, ko izsauc neatgriezeniski procesi smadzeņu audos un, kuru sekas ir fizisko funkciju traucējumi un kognitīvo spēju pakāpenisks zudums.

Sākoties demencei, pavājinās atmiņa, kļūst grūtāk koncentrēties, sākas izklaidība, mainās griba - slimnieka rīcība kļūst svārstīga, viņš kļūst vieglāk ietekmējams, pakļaujas citu uzskatiem. Zūd estētiskās un ētiskās jūtas, domāšanas sintētiskā funkcija, spēja abstrakti domāt, balstoties uz pieredzi, agrāk apgūtajiem faktiem.

# Demences cēloņi

- Alcheimera slimība - 42%;
- Vaskulāra demence - 26%;
- Jauktas formas (Alcheimera slimība + vaskulāra demence) - 12%;
- Frontālo daivu deģenerācija - 9%;
- Pārējie - 8%;
- Infekcijas (piem. Kreicfelda - Jakoba slimība) - 3%.
- Gandrīz 5 % no iedzīvotājiem vīrs 65 gadu vecuma cieš no smagas izziņas darbības traucējumiem, vēl 5 % parāda vieglas izmaiņas, kas var progresēt laika gaitā.
- Ir vairāki veidi, slimības, ko var raksturot kā demences veidu, tostarp Alcheimera slimība, Parkinsona slimība.

## Kas izraisa demenci?

Vairāk kā 80 dažādu saslimšanu var izraisīt demenci.

- **Demence ir sindroms.**
- Sindroms - pazīmju, simptomu kopums, kas raksturīgs kādai slimībai.
- Simptoms - slimības izpausme (T, sāpes u.c.).

# Demences veidi

- **Progresīvā demence** - nav atgriezeniska, nav izārstējama, ar laiku saslimšana pastiprinās.
- **Fiksētā/noteiktā demence** - neatgriezeniski kaitējumi, hipoksija, galvas traumas.
- **Pārejošā (arrestablā) demence** - simptomu attīstīšanos var apturēt, lai demence neprogresētu (audzēji, paaugstināts TA).
- **Atgriezeniskā demence** - ja simptomus ārstē, pacienta stāvoklis uzlabojas (hematomas, intoksikācijas, barošanas traucējumi, medikamentu blakusparādības, vairogdziedzera saslimšanas, audzēji).



# Riska faktori

## ► Zināmie riski:

- vecums - riska saslimt ar Alcheimera slimību divkārtšojas ik pēc 10 gadiem;
- ģimenes vēsture un ģenētika - lielāka iespēja saslimt, ja ģimenē kāds jebkad ir slimojis ar Alcheimera slimību.

## ► Iespējamie riski:

- galvas traumas, satiksmes negadījumi, “boksera” slimība;
- dzimums - sievietēm biežāks risks saslimt nekā vīriešiem;
- izglītības līmenis - zemāks risks saslimt tiem cilvēkiem, kuri turpina mācīties mūža garumā (mūžizglītība), jo tiek trenētas smadzenes.

# Demences izpausmes

- ▶ Uzmanības trūkums;
- ▶ slimīgas fantāzijas un halucinācijas;
- ▶ iedomāta realitāte;
- ▶ uzmācības;
- ▶ vajadzība pēc regresa;
- ▶ atkarīgo attiecību veidošana;
- ▶ atmiņas traucējumi;
- ▶ dezorientācija laikā un telpā;
- ▶ emocionāli traucējumi;
- ▶ intelekta izmaiņas;
- ▶ klients kļūst izsmējīgs, nevīžīgs, paranoīdi aizdomīgs, ļauns;
- ▶ nekontrolēti seksuālie impulsi;
- ▶ agrākās rakstura iezīmes pastiprinās kāriķētā veidā - taupīgums kļūst par skopumu, tempermentīgums par dusmu izvirdumiem, nevērība par netīrīgumu;
- ▶ u.c.



Cilvēkiem, slimojošiem ar demenci ir jāaskaras ar dažādām grūtībām:

- psiholoģiskām;
- ekonomiskām;
- pašaprūpes u.c.

Tāpēc cieš klienti un viņu ģimenes locekļi, dzīves kvalitāte pazeminās.

Šīs mērķa grupas cilvēkiem ir nepieciešami specifiski sociālie pakalpojumi.

Sociālo pakalpojumu mērķis - iedzīvotāju (tai skaitā cilvēku ar demenci) sociālās funkcionēšanas, labklājības veicināšana un dzīves kvalitātes nepazemināšanās.

Labklājības jomā sniegto pakalpojumu saņēmēji ir visi iedzīvotāji, tāpēc ir svarīgi veidot tādu sociālo pakalpojumu sistēmu, kas atbilstu katra cilvēka individuālajām vajadzībām.

# Vecu, apjukušu cilvēku problēmas

- ▶ Var būt grūtības atšķirt realitāti no fantāzijām, kam nelīdz nekāda pārliecināšana.
- ▶ Dažāda veida murgi:
  - lielummānija;
  - nihilistiskie;
  - iedarbības idejas;
  - mazvērtības;
  - sistematizētie;
  - paranojas jeb vajāšanas murgi.

# Vecu, apjukušu cilvēku vajadzības



# Diagnostika

Ja klientam novēro demencei raksturīgus simptomus, veicama kompleksa izmeklēšana, izmantojot labas medicīniskās tehnoloģijas.

Diagnosticēt var tikai.

1) Apkopojot pilnīgu medicīnisko vēsturi;

- pašreizējā darbība;
- pašreizējais mentālais un psihiskais stāvoklis;
- ģimenes medicīniskā vēsture.

2) Pilnīgi medicīniskie izmeklējumi:

- bioķīmiskā asins analīze;
- B12 un folijskābes līmenis;
- tireoīdais tests;
- smadzeņu kopjūtertomogrāfija (EEG, CT, PET, MR).

3) Neiropsiholoģiskais tests/minimentālais tests.

Lai uzstādītu korektu diagnozi, nepieciešams konstatēt:

- kognitīvu bojājumu;
- cerebrovaskulāru saslimšanu.

## Ieteikumi demences profilaksei

- ▶ Diētas kontrole (sāls daudzuma, holesterīna samazināšana uzturā);
- ▶ smēķēšanas un alkohola lietošanas samazināšana;
- ▶ dzīves stila maiņa (fiziskas aktivitātes, optimāls dienas režīms, stresa samazināšana), ķermeņa masas korekcija;
- ▶ optimāla hipertensijas un cukura diabēta ārstēšana;
- ▶ hiperlipidēmijas kontrole;
- ▶ simptomātiska terapija augsta riska grupas pacientiem;
- ▶ efektīvas medicīniskās un sociālas rehabilitācijas nodrošināšana pēc insulta;
- ▶ atmiņas un prāta treniņi;
- ▶ mūžizglītība;
- ▶ u.c.

# Kas ir Alcheimera slimība?

Alcheimera slimība ir visizplatītākā demences forma - izteikti atmiņas traucējumi, kontūzija.

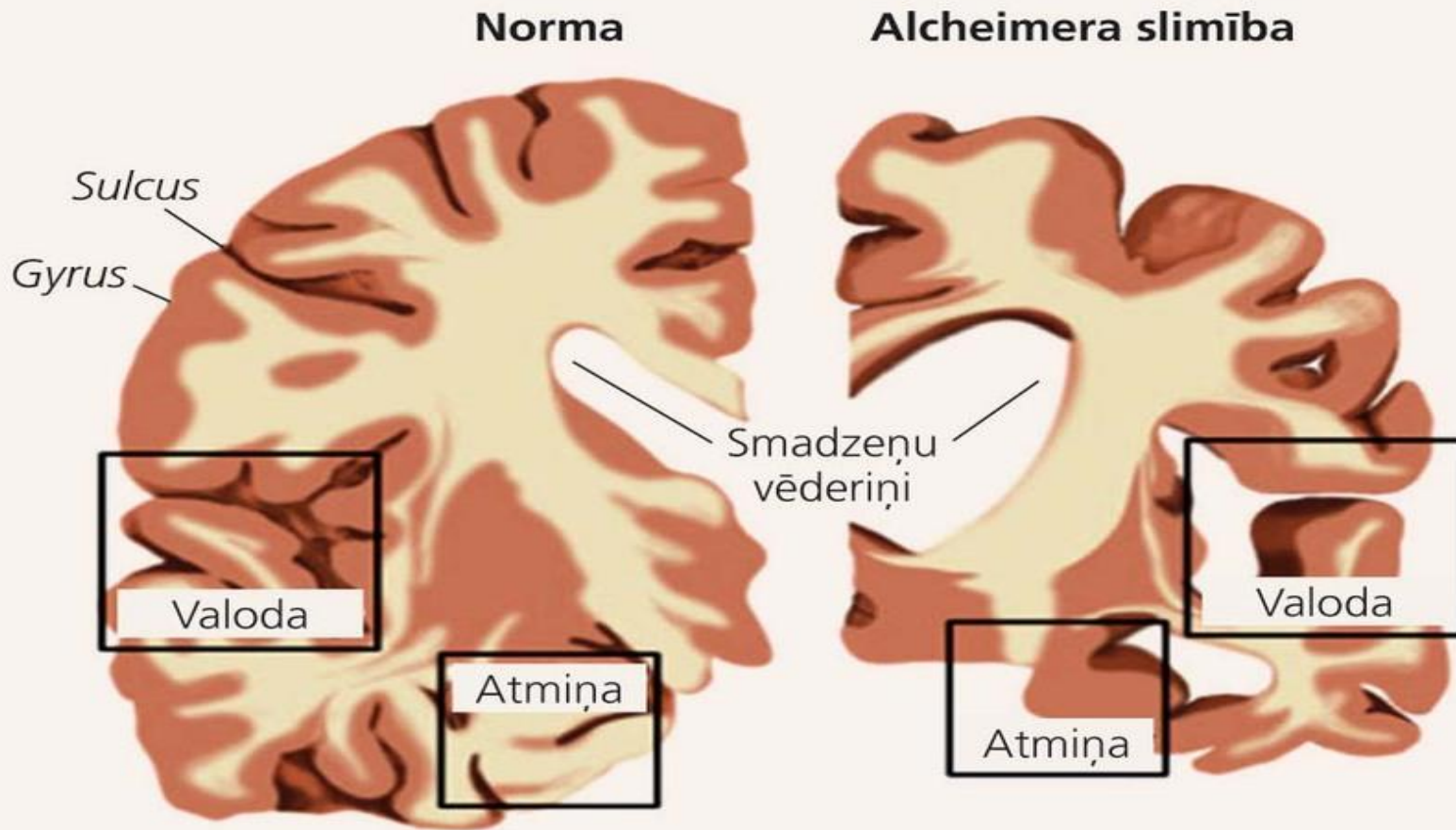
Tā ir progresīva, deģeneratīva saslimšana, kas skar smadzenes, kuru rezultātā iet bojā smadzeņu šūnas un tās neaizstāj, kā rezultātā ir traucēta normāla smadzeņu darbība un izraisa traucējumus dažādās jomās, kas saistītas ar:

- atmiņu;
- spriešanas spējām;
- pamatošanas spējām.

Alcheimera saslimšanas cēloņi var būt arī ķīmiskas izmaiņas smadzenēs. To var saskatīt mikroskopiski.



# Alcheimera slimība



Alcheimera slimības gadījumā samazinās smadzeņu svars un tilpums

# Alcheimera slimība

- ▶ Pacients sākumā slimību uzskata kā “vecuma izpausmi”. Apzinās savu slimību. Var iestāties bailes, nemiers, trauksme.
- ▶ Vēlāk slimības apzināšanās pilnībā izzūd. Rodas runas traucējumi un orientēšanās grūtības. Atceras senus notikumus, bet neatceras, ko ēdis pusdienās.
- ▶ Slimības pēdējā stadijā pazūd jebkura apziņa par agrāko dzīvi.
- ▶ Galu galā, cilvēks kļūst nespējīgs veikt pat pamata pašaprūpi.
- ▶ Nav izārstējama un nav efektīva profilakse. Alcheimera ir normāla novecošanas slimība.

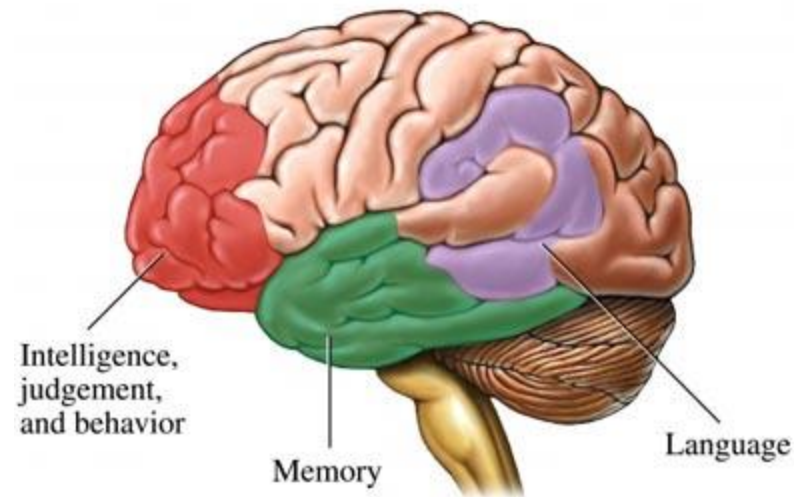
# Vaskulāra demence

- ▶ To rada smagi pārveidojumi smadzeņu asinsvados un sekojoša iedarbība uz smadzeņu audiem.
- ▶ Subkortikālu trombu gadījumos pacienti visbiežāk ir apātiski, pasīvi, neaktīvi, bez iniciatīvas.
- ▶ Ar kortikāliem trombiem pacienti ir uzkrītoši nemierīgi, apjukuši, mēdz klaigāt, var būt agresīvi.



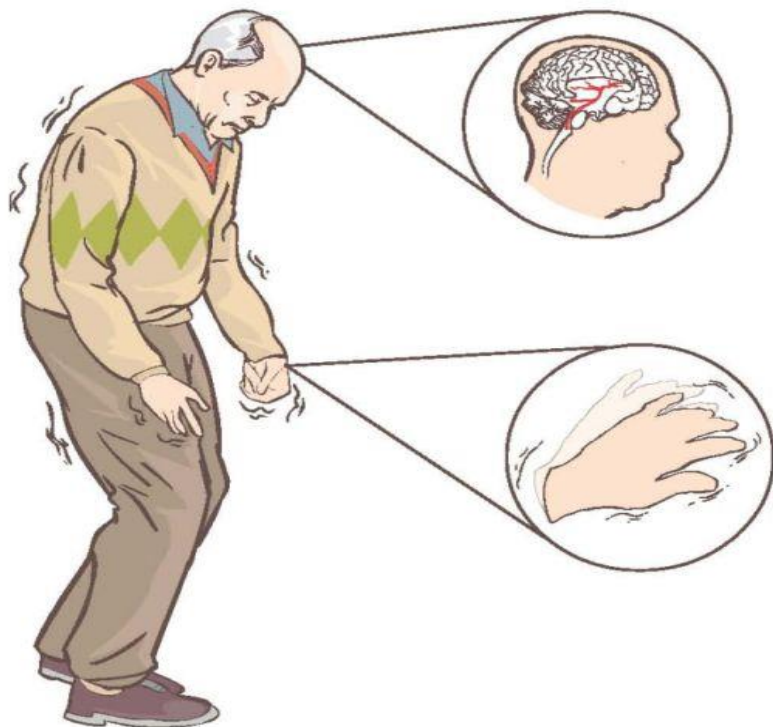
# Frontālo daivu deģenerācija

- ▶ Parādās lielas atšķirības smadzeņu izskatā.
- ▶ Frontālo daivu deģenerāciju galvenokārt nosaka pārmaiņas asinsvados smadzeņu baltajā vielā un garozā.
- ▶ Simptomi izpaužas mērenos atmiņas traucējumos, emocionālā nabadzībā, plānveidības trūkumā, impulsivitātē, un stereotipiskā uzvedībā, sociālo spriešanas spēju vājums, valoda vienkāršojas, beigās pazūd pavisam.



# Parkinsona slimība

- ▶ Slimība attīstās pakāpeniski un tai ir raksturīga izteiktas redzes un dzirdes halucinācijas un parkinsonismam līdzīgi simptomi - locekļu trīce, raustīšanās u.c. simptomi.



# Pirmais posms

Slimības pazīmes parādās 2 - 4 gadu laikā. Šis ir ļoti smags periods ģimenei.

Šajā periodā:

- kļūst nemierīgi par simptomiem gan ģimenes locekļi, gan paši cilvēki;
- parādās aizmāršība, īsi atmiņas traucējumi;
- parādās problēmas mājās, darbā;
- parādās spriešanas grūtības, nevar atcerēties vārdus, darbības mērķi, vairākas reizes atkārtoti darbības vai uzdevumus;
- paliek grūtāk ar naudas plānošanu (finanšu menedžēšanu), neatceras, kuri rēķini ir apmaksāti, rēķinus maksā 2, 3 reizes;

# Pirmais posms

- viegla disorientācija, zūd lietas;
- garastāvokļa maiņas, ļoti jūtīgs;
- grūti pieņemt lēmumus, uzsākt jaunas lietas, zūd iniciatīva jaunām lietām;
- grūti atrast pareizos vārdus, īpaši lietvārdus;
- viegli aizkaitināms;
- grūti mācīties, lēnāka reakcija;
- ikdienas darbi/aktivitātes aizņem ilgāku laiku;
- zūd dzīves jēga;
- novēršanās/izvairīšanās no cilvēkiem.

## Otrais posms

Var ilgt no 2 - 10 gadiem. Raksturojas ar atmiņas zudumu un kontūziju. Visi iepriekšējie simptomi pastiprinās un personas vajadzības pēc citu cilvēku atbalsta pieaug.

Simptomi, kas pievienojas:

- dzīvo vairāk pagātnē;
- darbības atkārto vairākkārt;
- lēnāka gaita, vairāk apjūk;
- zūd interese par personīgo higiēnu;
- var ģērbties neatbilstoši;
- sliktas ēšanas manieres, galda kultūra;
- nespēj atpazīt dažus cilvēkus - ģimenes locekļus, draugus (tai skaitā sevi spoguļattēlā);
- atlasa maz atbilstošus vārdus, lai vārdos izteiktu vajadzības, izdomā stāstus, lai aizpildītu savus “robus” atmiņā;



## Otrais posms

- ievērojami samazinās uzmanība, lasa ļoti maz, nevar sekot uzrakstītajām zīmēm;
- pieaug paranoes (vajāšanas), ļoti uzbudināms, var bļaut, var apvainot citus, slēpj lietas, neuzticas laulātajam;
- traucēti zarnu un urīnpūšļa paradumi, nepiemērota uzvedība;
- parādās problēmas pareizu lietu izvēlē, veicot atbilstošas darbības;
- nepieciešamā palīdzība pašaprūpes nodrošināšanā pieaug;
- parādās halucinācijas;
- parādās miega traucējumi - jūk dienas ar naktīm, rīti ar vakariem;
- zūd interese par ēdieniem, aizmirst, kad ēdis, kad bijusi iepriekšējā ēdienreize.

## Trešais posms

Šajā periodā persona ar demenci ir atkarīga no citu cilvēku atbalsta gan aprūpē, gan citu vajadzību nodrošināšanā.

Pievienojas sekojoši simptomi:

- ir neiespējama jēgpilna saruna;
- visas darbības tiek veiktas tikai ar aprūpētāja palīdzību;
- neatpazīst sevi spoguļattēlā, jūk cilvēki un objekti;
- var būt palielināta vai samazināta apetīte, kā arī problēmas ar svaru - palielināšanās vai samazināšanās (vairākos gadījumos svars krītas);
- traucēta rīšana;
- var parādīties krampju lēkmes;
- klients paliek mazkustīgs (“gulošs”).

# Kognitīvās izmaiņas

- ▶ Īslaicīgs atmiņas zudums (viens no pirmajiem simptomiem)
  - to raksturo vienveidīgi jautājumi, progresē, ja progresē saslimšana;
- ▶ Veidi kā palīdzēt personai ar atmiņas zudumiem:
  - Forma, kā jautāt: jautāt tā, lai veicinātu klienta atmiņu (piem. pastāsti par tiem cilvēkiem ir šajā attēlā);
  - Norādījumi par veicamo uzdevumu - persona ar Alcheimera slimību var veikt tikai vienu uzdevumu vai darbību.

# Loģiskā domāšana

- ▶ Personai ar Alcheimera slimību ir zudusi loģiskā domāšana, spriešanas spējas samazinājušās, ir grūtības vai nespēj veikt aprēķinus.
- ▶ Veidi kā palīdzēt personai ar loģiskās domāšanas zudumu vai samazināšanos:
  - paskaidrojošie argumenti darbībai;
  - apjukuma alternatīva;
  - situācijas atrisināšana ar pozitīvu attieksmi;
  - nekaunināt klientu.

# Mācīšanās spējas

## ▶ Slimības ietekme.

Ņemot vērā Alcheimera slimību, personālam jāzin:

- ▶ smadzenes ir deģenerētas kā rezultātā tās zaudē 2/3 no svara;
- ▶ laika gaitā, persona ar šo saslimšanu zaudē savas iemaņas, kuras ir bijušas iepriekš;
- ▶ persona ar šo slimību nekad nevarēs izmantot vai iemācīties no jauna iemaņas, kuras būs zudušas.
- Atgādinājumi aprūpes personālam:
  - ▶ fokusēties uz klienta stiprajām pusēm;
  - ▶ negaidīt no klienta pārāk daudz;
  - ▶ atcerēties labāko, ko klients var, nevis spītīgi palikt pie sava;
  - ▶ turpināt strādāt ar tām iemaņām, spējām, kas nav zudušas.

# Personības izmaiņas

- ▶ Gan klientiem, gan viņu piederīgajiem ir grūtības pieņemt izmaiņas.
- ▶ Izmainās klientu uzvedība.
- ▶ Klientiem ar Alcheimera slimību sāk zust izpratne par “pieņemamu” uzvedību, par uzvedības vērtējumu.
- ▶ Darbiniekiem ir jāsaprot, ka klientu uzvedība saistīta ar slimību.
- ▶ Klientiem parādās arvien vairāk zaudējumu (impulsu kontrole, u.c.).
- ▶ Negaidītas situācijas arvien biežāk un biežāk.
- ▶ Klientu neadekvāta uzvedība.

# Atbilstība pagātnei ar tagadni

- ▶ Atmiņas zudums;
- ▶ Realitātes sajūtas zudums;
- ▶ Nozīmīgs periods no 14 līdz 24 gadu vecumam (noskaidrot svarīgākos notikumi šajā vecumā - piem. Kur klients šajā laikā dzīvojis? Kur strādājis? Vai dienējis armijā?)
- ▶ Spilgti izteiktas bērnības, jaunības atmiņas;
- ▶ Dzīvo pagātnē;
- ▶ Uzvedība saistīta ar notikumiem no pagātnes.
- ▶ Svarīgi noskaidrot klienta nozīmīgākos dzīves notikumus;
- Kāds lielākais vēsturiskais notikums skāris klientu dzīves laikā (karš, izsūtījums u.c.)?
- Kāds mūzikas veids patīk?
- Kāda mūzika bija populāra jaunībā?
- u.c.



# Komunikāciju tehnikas

- ▶ Mutiskās/verbālās:
  - Padari vienkāršākus uzdevumus, prasības, instrukcijas, var izmantot «vieglo valodu»;
  - legūsti uzmanību;
  - levēro principu - runā tikai viens;
  - Atbildi uz jūtām/sajūtām;
  - Akcentē pozitīvo, nevis negatīvo;
  - Samazini «Es» uz vārdu «Tu» vai «Jūs»;
  - levēro cienīgu komunikāciju.



# Piktogrammas



# Saziņa ar tuviniekiem



# Vide un drošība

- ▶ Skaņa;
- ▶ Mūsu pašu uzvedība;
- ▶ Spoguļi, logi;
- ▶ Saglabāt vidi vienvēidīgu, nemainīgu;
- ▶ Ceļa atrašana;
- ▶ Krāsu kontrasti;
- ▶ Auksts un karsts;
- ▶ Laika faktori;
- ▶ Drošība (durvis, logi, balkoni).

# Klientu drošībai



# Alcheimera aprūpes centrs ASV



# Gaitenis Alcheimera centrā Meinā (ASV)



# Klienta istaba



Mēbeles ar noapaļotiem stūriem, funkcionālās gultas, kuras var nolaist ļoti zemu

# Klienta istaba

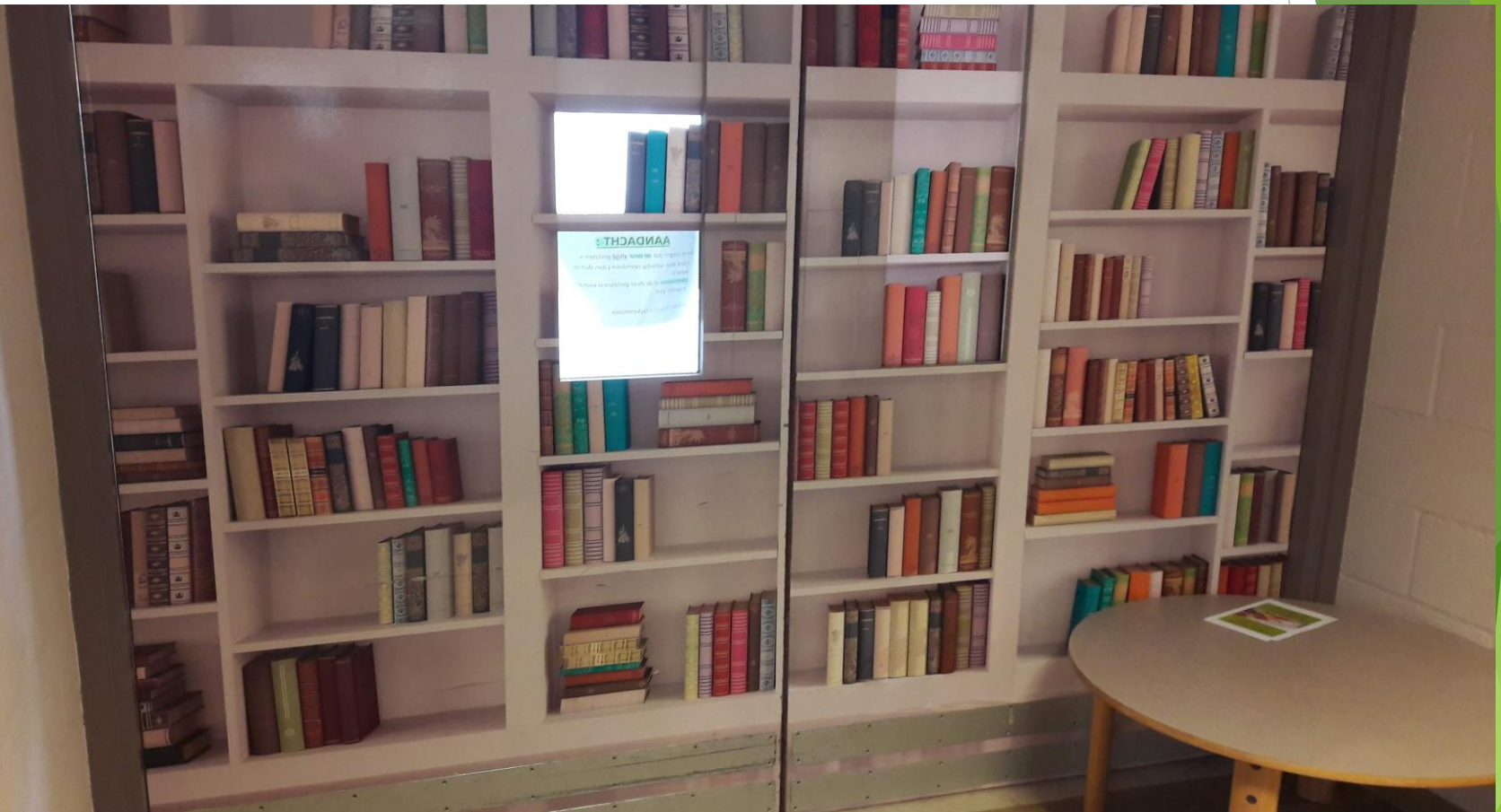




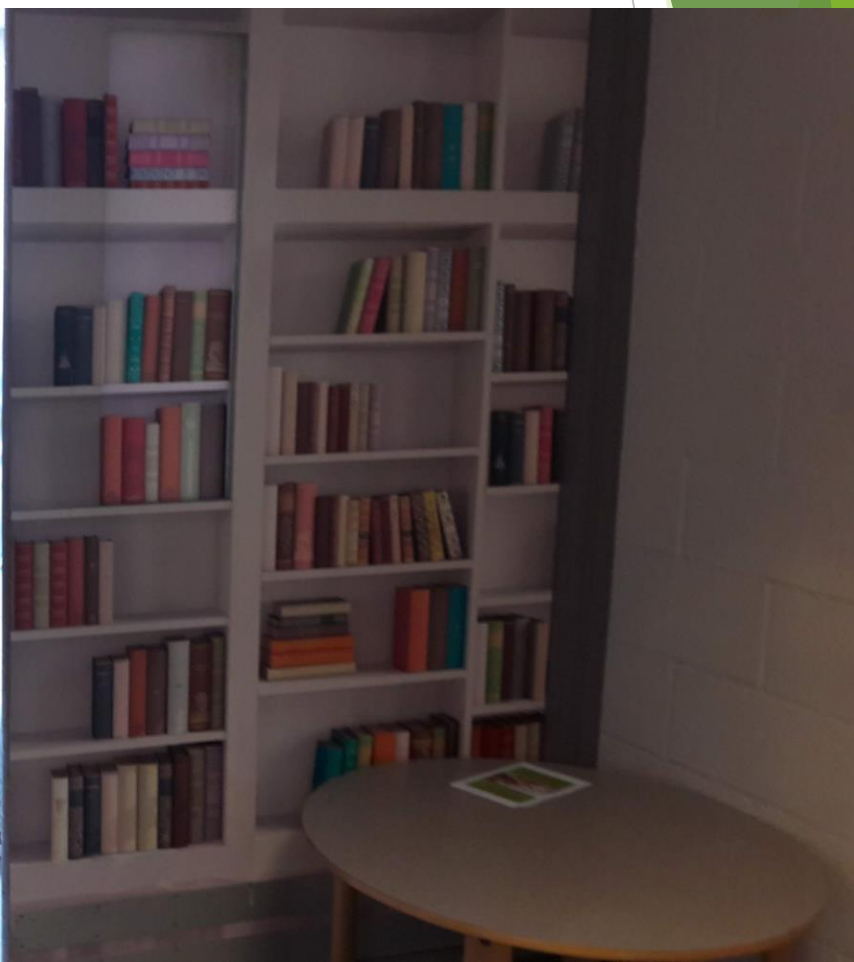
# Piederīgo iesaistīšana, palīglīdzekļi personālam



# Droša vide



# Maskētas durvis



# Vide un drošība



# Mājīga vide



# Aizkari



# Īpašās uzraudzības nodaļa RSAC «Mežciems»



# Uztura nozīme

- ▶ Daudzi, kas pakāpeniski kļūst senili, top slimīgi taupīgi, var pārstāt ēst vai ēst pastiprināti;
- ▶ Uzturs kļūst vienveidīgs;
- ▶ Vitamīnu un citu uzturvielu trūkums demences simptomus pastiprina;
- ▶ Veciem cilvēkiem daudz jādzēr šķidrumu, ko viņi parasti nedara, baidoties no inkontinences vai tā, ka nebūs labierīcības “pa rokai”;
- ▶ Ūdens trūkums smadzenēs deģenerējošos procesus tikai paātrina.
- ▶ Beigu stadijā demence ir neiroloģiska slimība, kur klientiem ir smagi izziņas zudumi, kas ir neatgriezeniski. Turklāt, klients cieš no svara zuduma, disfāģijas, anoreksijas, zarnu un urīnpūšļa satura nesaturēšanas.



# Uztura nozīme

- ▶ Neregulāra ēšana (beigu stadijā) ir demences raksturīgākā īpašība, kura rada nopietnus sarežģījumus.
- ▶ Ja pacients pats (beigu stadijā) nevar ēst, ir jārisina jautājums par klientu barošanu caur zondi. Barošana caur zondi var radīt citas problēmas (piem. pneimoniju), tāpēc maksimāli vajadzētu izvairīties no barošanas ar zodi, labāk klientu barot, regulāri dot dzert ūdeni vai kādu citu šķidrumu (sulu, buljonu, jogurtu).
- ▶ Statistika liecina, ka aptuveni 30 procenti no demences pacientiem (beigu stadijā), lai nodrošinātu regulāru uzturu un novērstu organisma atūdeņošanos (dehidratāciju), izmanto barošanu caur zondi.

# Ēšana

- ▶ Novērot klienta ēšanas ieradumus un vēlmes;
- ▶ Ierobežot izvēļu iespēju;
- ▶ Vienkāršots izvietojums (sēdēšanas plāns);
- ▶ Krāsu kontrasts;
- ▶ Samazināt blakus faktorus, kas novērš uzmanību;
- ▶ Ēšanai atvēlēt pietiekami daudz laika;
- ▶ Ēdienkartē iekļaut vairāk ēdienus, kurus var ēst ar rokām;
- ▶ Pārbaudīt veselības stāvokli.

# Ēdamzāle



# Kontrasti



# Kontrasti



# ĚŠANA



# Ģērbšanās

- ▶ Ģērbt pierastas lietas;
- ▶ Ērta/optimāla istabas temperatūra;
- ▶ Privātā telpa;
- ▶ Jāsamazina apģērba izvēle, apģērbs jāliek tādā secībā, kā tiek vilkts mugurā;
- ▶ Jāiedrošina apģērbšanās;
- ▶ Apģērbu izvēlēties pēc iespējas vienādu;
- ▶ Vienkāršu apģērbu (bez pogām, rāvējslēdzējiem);
- ▶ Speciāli šūts tērps (piem. aizdare mugurpusē).

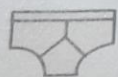
# Apģērba izvēle





# Apģērba uzvilšanas secība

Es varu saģērbties pats 😊



apakšbikse



zeķes



T kreklis



bikses



jaka



zābaki



virsjaka



šalle



cimdi



cepure

# Mazgāšanās

- ▶ Jāievēro vannas ieradumi;
- ▶ Jāievēro privātā telpa;
- ▶ Pietiekams telpas apgaismojums;
- ▶ Krāsu kontrasti;
- ▶ Ievērot ūdens un telpas temperatūru;
- ▶ Visu nepieciešamo sagatavot jau iepriekš;
- ▶ Samazināt visus faktoros, kas novērš uzmanību;
- ▶ Ļaut darīt pašam pēc iespējas vairāk, piepalīdzot tikai tik, cik tas nepieciešams;
- ▶ Atvēlēt pietiekami daudz laika;
- ▶ Ierobežot darbinieku skaitu.

# Mazgāšanās, zobu tīrīšana



# Tualete

- ▶ Lietot pietiekami daudz šķidruma;
- ▶ Veikt klienta novērojumus, iespēju robežās, izveidot grafiku;
- ▶ Nodrošina ērtu, apgaismotu vidi, izmantojot bildes, zīmes;
- ▶ Jāvienkāršo klienta apģērbs;
- ▶ Nefokusēties uz negadījumiem, nekaunināt, nebārt;
- ▶ Dot klientam pārlicību, ka Tu viņam palīdzēsi.

# Tualete



# Tualete, duša



# Uz aktivitātēm bāzēta aprūpe

- ▶ Aktivitātes - klientu ar Alcheimera slimību aprūpes pamats.
- ▶ Katrs notikums, darbība ir aktivitāte (ēdienreize, vannošānās, dziesma u.c.).
- ▶ Aktivitātes bez robežām - plānotās aktivitātes ar klientiem un viņu piederīgajiem.
- ▶ Aktivitātes pārdomāt, atbilstoši katra klienta spējām.
- ▶ Nepiesātināt dienu ar ļoti daudz aktivitātēm, jo klients nogurst.
- ▶ Starp aktivitātēm paredzēt atpūtas laiku.
- ▶ Aktivitātēs izmantot dažādus uzskates līdzekļus, materiālus.

# Aktivitāšu kategorijas

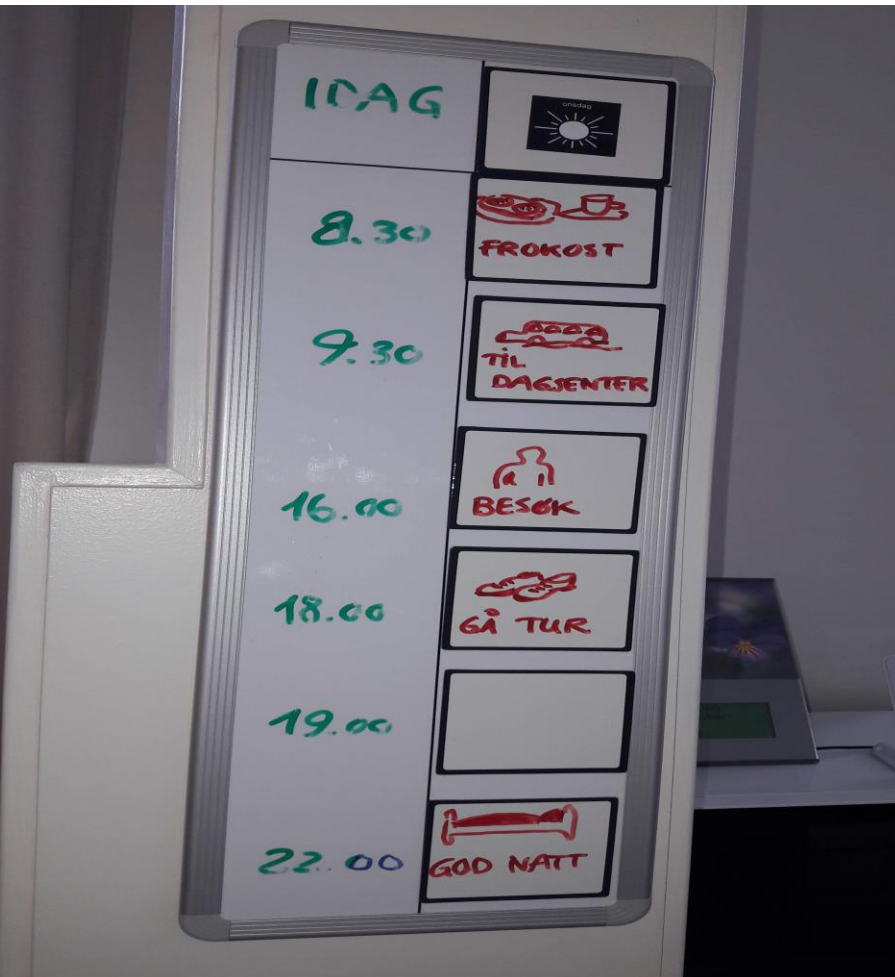
- ▶ **Produktīvās aktivitātes** (darbs, nodarbības);
- ▶ **Atpūta** (pastaigas, izklaides, relaksācija);
- ▶ **Aktivitātes**, kas skar ikdienas dzīvi.

Aktivitāšu filozofija - ikdienas pieredzē, aktivitātēm pēc iespējas ir vairāk jāatkārtojas.

Cik iespējams jānodrošina aktivitātes, kas rada piederības, drošības sajūtu, prieku, veiksmi, normālās funkcijas.



# Aktivitāšu plānošana



# Radošās aktivitātes, vingrošana



# Prāta, atmiņas treniņi, galda spēles



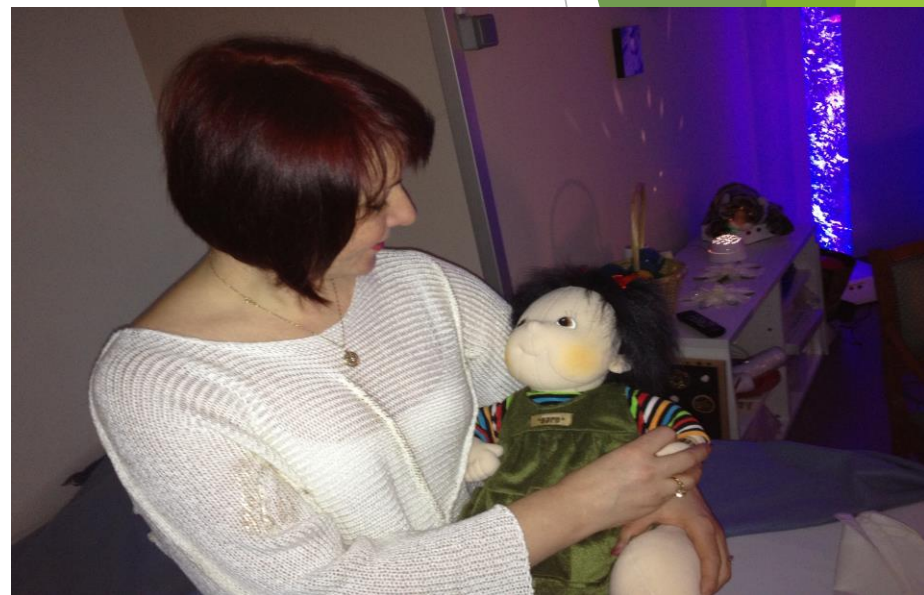
# Darba materiāli



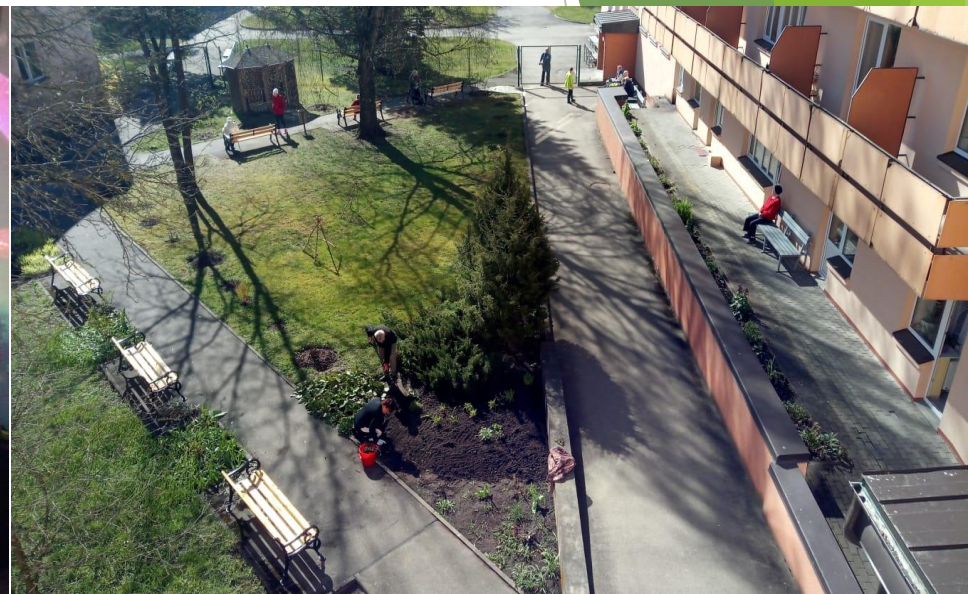
# Kanisterapija



# Sensorās lelles



# Atpūta



# Deju, kustību un mūzikas terapija





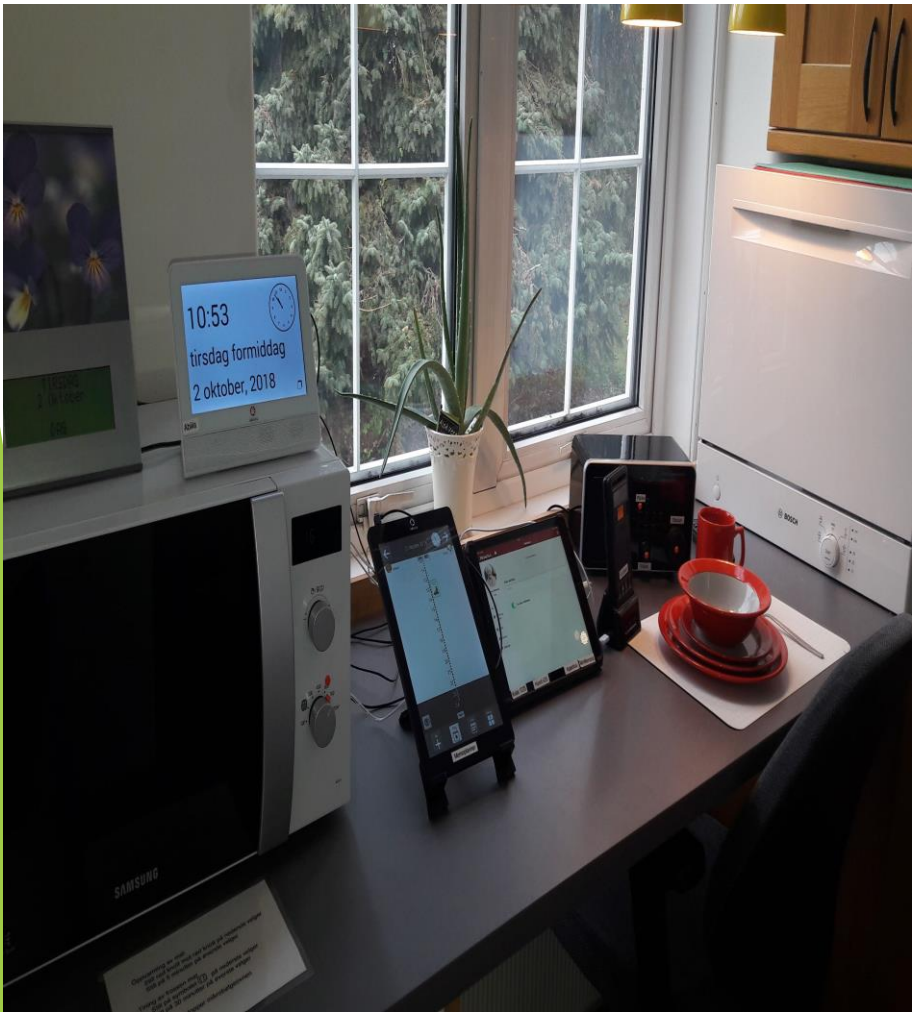
# Sensorās figūras, taktilie diski



# Tehnoloģijas



# Tehnoloģijas



# Tehnoloģijas



# SLIM sensori

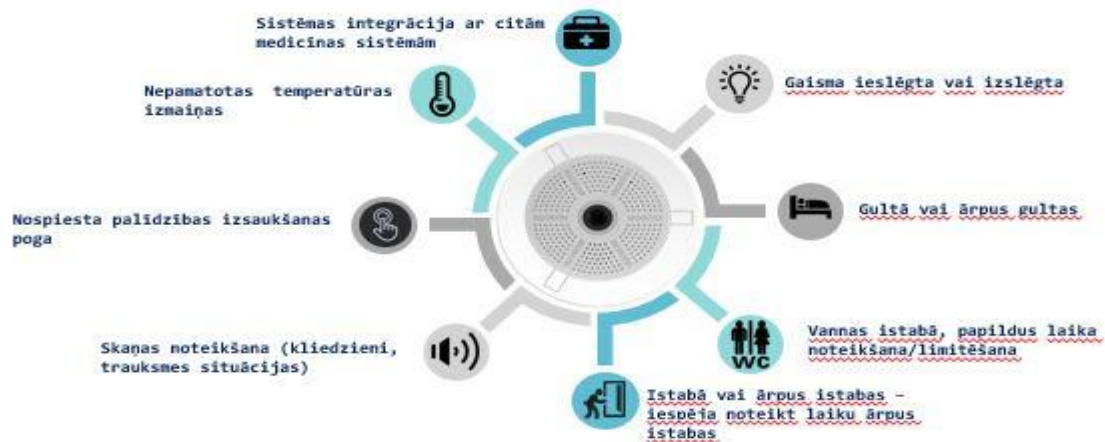
## SLIM sensors

Attēls naktī ar IR gredzena palīdzību

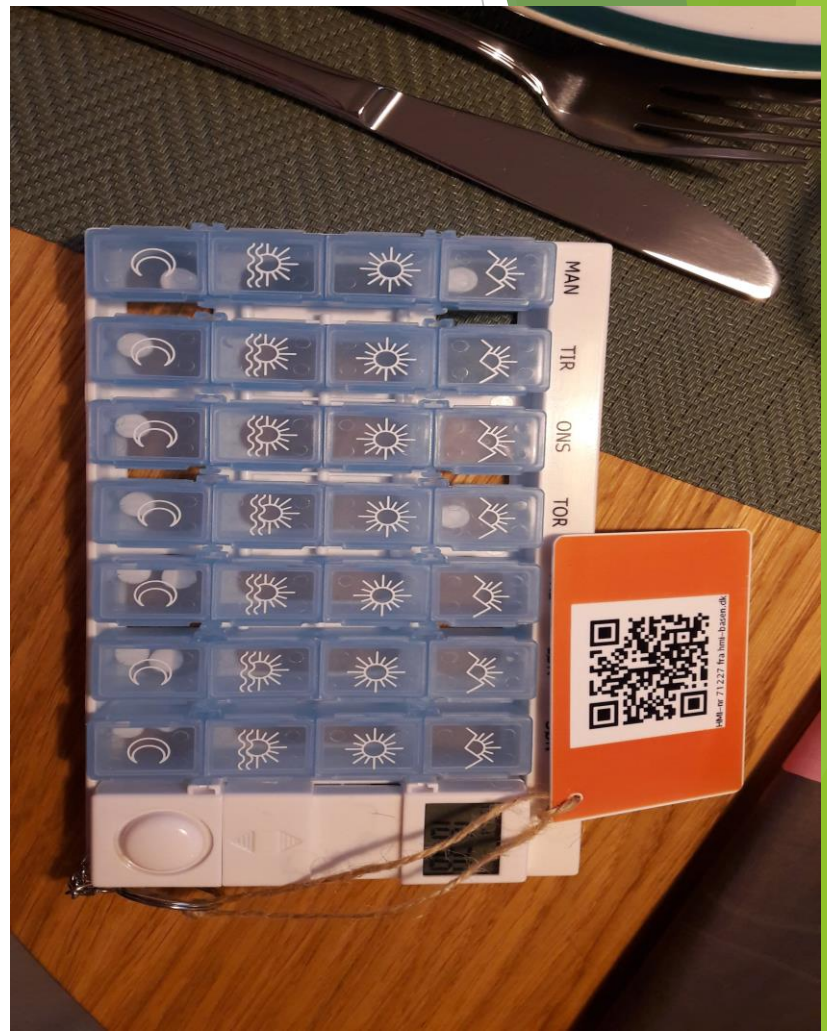


## SLIM sensors

Reaģēšanas iespējas, atbilstoši pacientu vajadzībām



# Medikamentu dozēšana



# Cimdi ar giroskopiem



[lopoq.com](http://lopoq.com)

# Mazkustīgo klientu aprūpe

- ▶ Izvairīties max. no visiem riskiem - kritieni, pazušana, šķītu priekšmeti, vides drošība (slēdži, kontakti), žņaugšanās riska izslēgšana u.c.;
- ▶ Nodrošināt pietiekamu šķidruma uzņemšanu;
- ▶ Nodrošināt pozicionēšanu;
- ▶ Atbilstoši veselības stāvoklim - nodrošināt ēdināšanu (pirēts ēdiens, caur zondi, ja nespēj norīt);
- ▶ Nodrošināt izvadfunkcijas, nepieciešamības gadījumā - inkontinences līdzekļus;
- ▶ Neatstāt bez uzraudzības;
- ▶ Aktivitātes atbilstoši spējām (papīra plēšana, sīkās motorikas aktivizēšana u.c.);
- ▶ Apģērbs atbilstoši klienta uzvedībai (kombinezons, kurš liedz iespēju noplēst vai aiztikt autiņbikses; cimdi u.c.)
- ▶ Atbilstoši tehniskie palīglīdzekļi - speciālā funkcionālā gulta (att.), pacelājs, slīddēlis u.c.)
- ▶ Regulāri vēdināt telpu;
- ▶ u.c.





# Personāla zināšanai

- ▶ Klienti ar dg. Demence, juzdamies apdraudēti - var “palaist” rokas, kniebt, skrāpēt, u.tml.
- ▶ Atrast alternatīvus risinājumus;
- ▶ Savstarpēja palīdzība, izturēt;
- ▶ Novērst klienta uzmanību;
- ▶ Jāizmanto iespēja dalīties savās izjūtās un pārdzīvojumos;
- ▶ Pārrunāt nepatiku, izmisumu un dusmas.





# Realitāti klientam var pastiprināt ja:

- ▶ Lietojat atbilstošus pieskārienus.
- ▶ Izvaicājiet klientu vai viņa piederīgos par klienta interesēm.
- ▶ Izvaicājat par viņa nesenajām aktivitātēm un saviem iespaidiem tajās.
- ▶ Iedrošināt ar domāšanu saistītās aktivitātēs, piem., došanās pastaigā, pievienošanās konstruktīvām aktivitātēm.
- ▶ Atbilstoša balss toņa lietošana, t.i. stingra un mierīga zināmās robežās, bet pietiekami skaļa, lai pārtrauktu dzirdes halucinācijas, īpaši, ja tās dominē.

# Praktiskas iemaņas un principi kā palīdzēt klientam

- ▶ Klienta personīgo vērtību zināšana un pieņemšana. (Klausīšanās klientā).
- ▶ Klienta iedrošināšana izdarīt izvēli pašam (mazināt bezpalīdzību).
- ▶ Pievienojiet vismaz 1 izvēles iespēju katru dienu (laiks, cikos iet gulēt, ko vilkt mugurā, kā pavadīt laiku...).
- ▶ Pieņemt naidīgumu un agresiju, ja klients jūtas nedroši. Nereagēt uz frustrācijas izraisītām garastāvokļa svārstībām.
- ▶ Noskaidrot, kāda saskarsme mazina atkarību (dienasgrāmata).
- ▶ Veiciniet saikni starp institūciju un reālo pasauli ārpus institūcijas. Iedrošiniet rakstīt vēstules, lasīt avīzes, braukt ar autobusu, sazināties ar piederīgajiem.
- ▶ Spēja atkāpties no saviem pienākumiem, kad klients gatavs lemt par savu likteni.

# Praktiskas iemaņas un principi kā palīdzēt klientam

- ▶ Plānojot aktivitātes, izmantot informāciju par klientu/iem;
- ▶ Censties saprast klienta realitāti un komunicēt, atbilstoši sapratnes, spriešanas spējām;
- ▶ Necensties klientu pārliecināt, ja viņa viedoklis nesakrīt ar Jūsu;
- ▶ Uzsvērt pozitīvo;
- ▶ Klienta aktivitātes plānot tikai pa vienai darbībai, nākamās uzsākot tikai tad, kad iepriekšējās pabeigtas;
- ▶ Neveikt pārmaiņas telpu iekārtojumā.

# Nepieciešamie resursi

- ▶ Ne vienmēr, lai veiktu kādus uzlabojumus, ir nepieciešami lieli finanšu resursi, vairāk tas atkarīgs no sociālās institūcijas vadītāja, personāla attieksmes, ieinteresētības, vēlmes u.c.
- ▶ Darbam ar cilvēkiem īpašās uzraudzības nodaļā ir nepieciešams daudz lielāks skaits darbinieku, jo klientu uzraudzība ir jānodrošina 24/7.
- ▶ Personālam ir nepieciešama apmācība (par darbu ar personām ar demenci), īpaši labi būtu, ja aprūpētāji, kuri strādā šajā nodaļā būtu ar kvalifikāciju (māsu palīgs vai aprūpētājs).
- ▶ Darbam ar klientu nepieciešami tehniskie palīglīdzekļi, inventārs, mūsdienīgas tehniskās sistēmas, metodiskie materiāli, alternatīvās komunikācijas līdzekļi, palīglīdzekļi prāta un atmiņas treniņiem, aktivitātēm, atpūtai u.c.
- ▶ Drošai, pieejamai videi.
- ▶ Kreatīva domāšana.

Saudzējām sevi,  
lai mūsos ienāk svētku prieks!

Uz tikšanos klātienē!



[www.mezciems.lv](http://www.mezciems.lv)

<https://www.facebook.com/rsacmezciems/>