

REKOMENDACIJOS DEMENCIJĄ TURINČIŲ AR ALZHEIMERIO LIGA SERGANČIŲ ASMENŲ GLOBĖJAMS, KAIP RŪPINTIS ŠIŲ ŽMONIŲ EMOCINE SVEIKATA

Dėl Covid-19 viruso sukeltos sveikatos krizės buvimas namuose Alzheimerio liga sergančiu ar demenciją turinčiu asmeniu gali būti itin sudėtingas visai šeimai. Siekdama padėti šioje didelę įtampą keliančioje situacijoje, Sveikatos apsaugos ministerija dalijasi parengtomis rekomendacijomis, kaip globėjai ar slaugytojai gali gerinti Alzheimerio liga sergančių ar demenciją turinčių asmenų emocinę sveikatą namų sąlygomis.

Planuokite kiekvieną dieną

Sudarykite dienotvarkę – ji padės pažintinių sutrikimų ar demenciją turintiems asmenims stiprinti saugumo, jaukumo ir stabilumo jausmą. Rutina yra būtina, kad Alzheimerio liga sergantis asmuo turėtų galimybę išreikšti susirūpinimą, nerimą. Paskatinkite, kad asmuo išsakytų jam kylančius klausimus ir pamėginkite jį juos atsakyti likdami ramūs. Priimkite tai, kad Jūsų globojamas asmuo yra sutrikęs. Nors reguliarumas padeda Alzheimerio liga sergantiems asmenims jaustis geriau, išlikite lankstūs ir, jeigu asmuo yra neramus ir nenori suplanuotos veiklos, pakeiskite sumanymą. Tai padės išlaikyti ramią namų atmosferą.

Mėginkite išlikti aktyvūs

Fizinės izoliacijos sąlygomis Alzheimerio liga sergantis ar demenciją turintis asmuo turi likti aktyvūs ir užsiimti mėgstama veikla – ji stiprina gerovės jausmą, mažina nerimą ir susijaudinimą, kuris galėtų kilti dėl užimtumo stokos. Kai išėjimas į lauką yra ribojamas, svarbu išskirti, kokios yra veiklos namuose galimybės. Sudarykite realų planą, pritaikykite jį prie asmens galimybių ir pomėgių – tai padės išvengti neigiamos reakcijos, atmetimo. Veiklos idėjos turi būti aiškios, o nuolatinis padaršinimas yra būtinas, kad asmuo įsitrauktų ir kartu būtų galima įveikti dėl ligos kylančią apatiją.

Veiklos, skatinančios kognityvinę stimuliaciją ir teigiamas emocijas

- Skirkite dalį dienos laiko stalo žaidimams ar kitoms rekreacinėms veikloms, pritaikytoms prie asmens galimybių ir pomėgių. Pavyzdžiui, galima pridengti mažą objektą audiniu arba paslėpti inde (pavyzdžiui, didelėje skardinėje ar dėžutėje) ir tik per lytėjimą mėginti atspėti, kas tai yra.
- Kalbėti apie dalykus, kurie kelia teigiamas emocijas – pavyzdžiui, šeimos fotografijas. Kartu galite prisiminti su jomis susijusias istorijas ar įvykius. Pokalbį paskatinti gali seni laikraščiai ar žurnalai, laiškai, atvirukai. Prisiminimus gali paskatinti bet kokie objektai.
- Pamėginkite užsiimti menine veikla, spalvinimu, namų ruoša. Įtraukite asmenį į siuvimą, nedidelius remonto darbus ir pan. Atsižvelkite į asmens polinkius ir galimybes, raskite veiklą, kuri yra jums abiem įdomi. Užtikrinkite veiklos saugumą ir nepamirškite, kad svarbiausia – procesas, įsitraukimas ir maloni patirtis, o ne rezultatas. Pasidžiaukite nedideliais pasiekimais – tai stiprina motyvaciją.
- Stebėkite meną internete: „Google“ parengė platformą „Menas ir kultūra“, kur galima apsilankyti ir virtualiai pamatyti kūrinius iš parodų ir muziejų visame pasaulyje. Prieiga pažymėjus nuorodą <https://artsandculture.google.com/?hl=en>

- Rūpinkitės augalais ar gyvūnais. Galite praleisti dalį laiko per dieną laistydami augalus. Jeigu turite gyvūną, įtraukite į jų priežiūros veiklą: asmuo gali padėti pamaitinti, šukuoti, prausti arba glostyti gyvūną.
- Klausykitės muzikos, dainuokite ir šokite. Muzika turi emocinę ir kognityvinę stimuliaciją ir prisideda prie nuotaikos, gyvenimo kokybės ir gerovės. Su muzika susijusi veikla gali būti naudinga kognityvinį sutrikimą ar demenciją turintiems asmenims. Muzika gali padėti atkurti, stiprinti tarpusavio emocinį ryšį, paskatinti dalytis prisiminimais ir gyvenimo istorijomis. Parinkite dainas, kurios yra asmeniui pažįstamos – kurių yra klausęsi anksčiau. Jei neturite savų įrašų, ieškokite dainų internete.
- Atsižvelgdami į galimybes, paprašykite Jums padėti namų ruošoje – pavyzdžiui, džiauštinti skalbinius, surinkti kojinių poras, paruošti arba sutvarkyti stalą, šluoti grindis, kloti lovą, padėti virtuvėje.
- Džiaukitės šviežiu oru net ir izoliacijos sąlygomis – pro langą, balkoną, terasą, vengdami bendruomenei skirtų vietų. Gryname ore galite išgirsti paukščių, stebėti medžius. Vitaminas D pagerina nuotaiką. Sugalvokite paprastų žaidimų – pavyzdžiui, skaičiuokite gatvės šviesas, pravažiuojančius automobilius, praeinančius žmones ar praskrendančius paukščius.

Nepamirškite fizinės veiklos

Fizinė veikla yra naudinga sveikatai ir gyvenimo būdui. Net jei yra daug apribojimų dėl saviizoliacijos namuose, galima ieškoti būdų, kaip įtraukti artimąjį į fizinę veiklą. Jeigu asmuo yra aktyvus, mėgsta eiti pasivaikščioti, jam gali būti itin sunku ilgai išbūti namuose. Būtina rasti veiklos galimybių „išleisti“ dalį energijos. Kita vertus, jeigu asmuo įprastai nėra labai aktyvus, susidariusi situacija gali būti palanki galimybė pradėti mankštintis, tačiau įsitraukimas į fizinę veiklą turi būti nuoseklus, iš pradžių atliekant tik paprastus, nesudėtingus pratimus – taip Jūsų prižiūrimas ar slaugomas asmuo išliks saugus ir išvengs traumų. Visuomet užtikrinkite, kad veika yra saugi ir pakankamai nesudėtinga atlikti.

Kai kurie fizinės veiklos pratimai namuose

Pratimai turi būti adaptuoti prie asmens fizinės sveikatos ir bendros sveikatos, taip pat prie erdvės, kurioje jie yra atliekami. Jeigu fizinė veikla sukelia nepatogumą ar skausmą – nedelsdami sustokite. Toliau pateikiame keletą pratimų, kuriuos Alzheimerio liga sergantis ar demenciją turintis asmuo, artimųjų padedamas, gali atlikti namų sąlygomis:

- Pratimas kaklui: palenkite galvą į priekį, tada loškite atgal. Pratimas atliekamas nedidele judėjimo amplitude, labai lėtai, nepertempiant. Pakartokite kelis kartus. Palenkite galvą į vieną šoną, link peties, tada lengvai pasukite link krūtinės. Tą patį pratimą pakartokite lenkdami galvą į kitą pusę. Visą seką kartokite labai lėtai, o baigę – stabtelėkite ištiesę kaklą į viršų. Galiausiai lėtai, švelniai pasukiokite galvą į šonus, tarsi sakydami „ne“. Venkite staigių judesių.
- Pratimai rankoms:
 - Atsisėskite ant kėdės tiesiai, kad pėdos būtų priglautos prie žemės, pečių plotyje. Pradinėje padėtyje rankos nuleistos žemyn. Lėtai pradėkite kelti rankas į šonus, kol jos pasieks pečių lygį, delnai pasukti žemyn. Palaikykite iškeltas ir ištiestas rankas daugiausiai 5– 10 sekundžių, tada lėtai leiskite žemyn.

- Atsisėskite ant kėdės tiesiai, kad pėdos būtų padėtos lygiai, padais priglaustos prie grindų, pečių plotyje. Padėkite rankas ant kelių, delnais žemyn. Lėtai pradėkite kelti rankas į viršų tiesdami į priekį tol, kol ištiestos rankos pasieks pečių lygį (keliant rankas delnai yra pasukti žemyn). Palaikykite iškeltas ir ištiestas rankas daugiausiai 5–10 sekundžių, tada lėtai leiskite žemyn. Jeigu įmanoma, galima pakartoti šį pratimą laikant nedidelį svorį rankose – pavyzdžiui, apelsiną, obuolį, vandens buteliuką ar nedidelį svarelį.
- Pratimai pusiausvyrai:
 - Atsistokite ir atsisėskite ant kėdės stengdamiesi nenaudoti rankų. Jeigu sunku išlaikyti pusiausvyrą, prisilaikykite už krėslo ar kėdės.
 - Stovėkite rankomis atsirėmę į stalą ar kėdę – lenkitės į priekį, lėtai atsistokite ant pirštų galų, pasistiebkite. Stabtelėkite akimirką ir lėtai pastatykite svorį vėl ant pėdos, pailsėkite. Pakartokite kelis kartus.
- Pratimai kojoms:
 - Stovėkite rankomis atsirėmę į stalą ar kėdę – lenkitės į priekį, lėtai sulenkdami kojas per kelius. Stabtelėkite akimirką ir lėtai vėl ištieskite kojas. Pailsėkite. Pakartokite kelis kartus.
- Fiziniam aktyvumui palaikyti, jeigu yra galimybė, laipiokite aukštyn ir žemyn laiptais. Pamėtykite kamuolį ar balioną.

Atlikdami fizinės veiklos pratimus, galite pasitelkti vaizduotę!

Fiziniai pratimai gali būti perteikiami pasitelkiant vaizduotę – tai susitirpins teigiamą atmosferą ir fizinė veikla išties taps smagiu užsiėmimu. Čia pateikiame kelis nesudėtingų judesių pavyzdžius – juos galite atlikti bet kuria seka, adaptuoti prie kitų pratimų, Jūsų situacijos ir galimybių. Visuomet užtikrinkite veiklos saugumą, judesius atlikite lengvai, nepersitempkite.

- Įsivaizduokite, kad sninga – lengvai rankomis mėginkite pagauti krentančias snaiges.
- Nupieškite danguje vaivorykštę, brėždami ranka pusratį nuo vienos pusės iki kitos. Pakartokite šį judesį kita ranka.
- Įsivaizduokite, kad sėdite žemuogių pievoje – pasilenkite į priekį surinkti uogas.
- Pastatykite pėdas tvirtai ant žemės. Įsivaizduokite, kad jos giliai į žemę įleido šaknis. Jos laiko Jus saugiai, kad ir kas nutiktų – pučia vėjas ar ateina audra.
- Maža skruzdėlė nori praeiti po Jūsų pėdomis. Pakelkite kulnus, kojų pirštai remiasi į grindis – skruzdėlė galės praeiti. Kita skruzdėlė nori praeiti po pėdų pirštais – pakelkite juos, kulnai remiasi į grindis. Pakartokite judesius kelis kartus.
- Įsivaizduokite, kad Jūsų kojos pavirto žuvies uodega: kojų pirštais piešdami ratus, irkitės į priekį. Kulnai remiasi į grindis. Įsivaizduokite, kad Jums po kojomis karšti akmenys, taip karšta, kad tenka kelti kojas nuo žemės – iš pradžių vieną, po to – kitą.
- Giliai įkvėpkite ir pajauskite, kaip atsipalaiduoja kūnas. Pakelkite galvą ir pažvelkite į dangų, atverkite krūtinę ir apglėbkite horizontą.
- Įsivaizduokite, kad pečiai piešia jūros bangas – lėtai pakyla ir leidžiasi, juda pirmyn ir atgal, virsta mažais sūkuriais.
- Švelniai pakratykite riešus taip, kaip vėjyje dreba medžio lapai.

- Įsivaizduokite, kad šiandien yra šalta. Mėginate sušilti trindami delnus vieną į kitą.
- Įsivaizduokite, kad Jūsų rankos virto vėjo malūnais. Vėjui pučiant delnai nedideliais ratais sukami aplink riešą.

Prisiminkite, kad fizinis aktyvumas yra susijęs su bet koku kūno judėjimu, leidžiančiu sumažinti kūne susikaupusią energiją. Čia pateikiami patarimai nepakeičia sveikatos priežiūros specialistų rekomendacijų.

Parengė: Ieva Petkutė, VšĮ „Socialiniai meno projektai“/The Global Brain Health Institute, naudojantis Alzheimerio ligos Paskalio Maragallo fondo (Fondacion Pasqual Maragall <https://blog.fpmaragall.org/>, „Museums, Art and Alzheimer“s“, „Age of Creativity“ informacija.