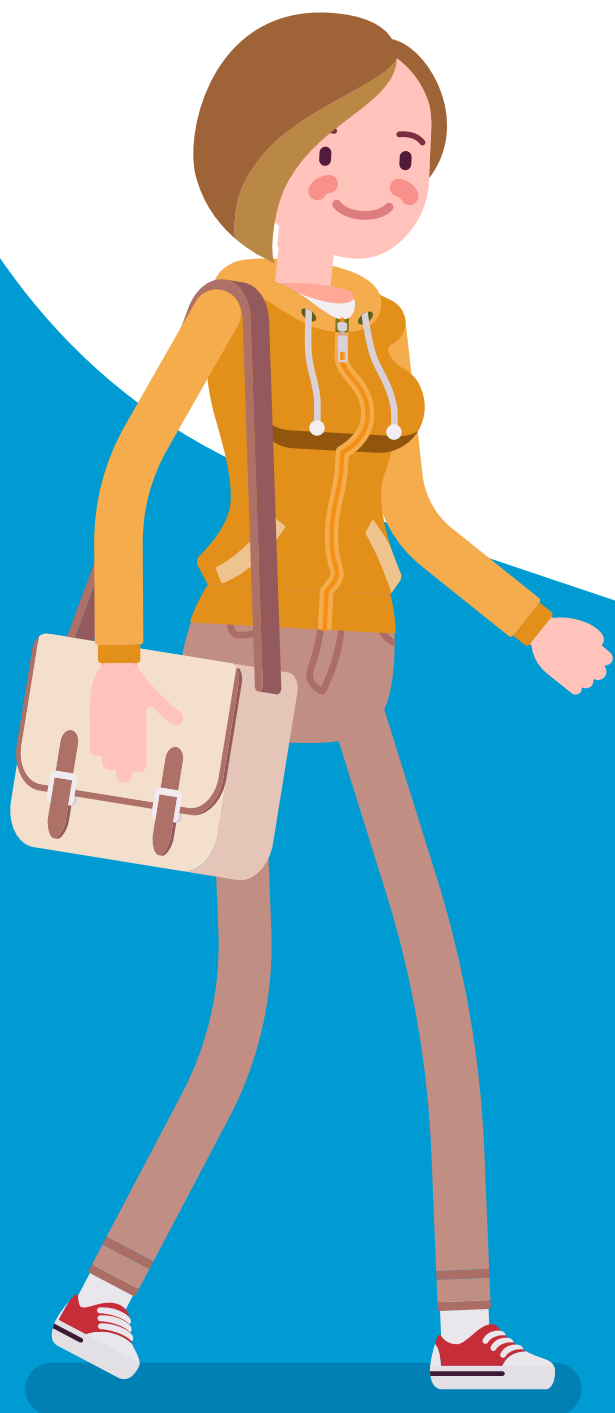


מהי מחלת הדמנציה?

מטפלת יקרה,
לפנייך דף מידע על מחלת הדמנציה, שיעזור לך בבואך לטפל באנשים עם
דמנציה. אופן הטיפול שלך יכול להשפיע משמעותית על התמודדותם עם
המחלה ועל איכות חייהם. יש לך את היכולת להקל עליהם, לחזק אותם ולאפשר
להם לתפקד באופן מיטבי.



דמנציה היא שם כולל לכל המחלות הניווניות הפוגעות במוח וגורמות להידרדרות קוגניטיבית ותפקודית מתמשכת ובלתי הפיכה. כלומר, בכל מחלות הדמנציה יש פגיעה במוח; יכולות הזיכרון, החשיבה והתפקוד של האדם נחלשות והולכות ככל שהמחלה מתקדמת.



הסוג הנפוץ ביותר של דמנציה הוא מחלת האלצהיימר. סוגים רווחים אחרים הם: דמנציה וסקולרית (לעיתים אחרי אירועי שבץ) ודמנציה פרונטו-טמפורלית.

לפי משרד הבריאות ועמותת עמדא:

בעולם יש כ-

50 מיליון

אנשים עם דמנציה וכל 3 שניות מאובחן אדם נוסף.

המהווים

6.4-20%

מבני ה-65 ומעלה (כתלות בגיל של האדם).

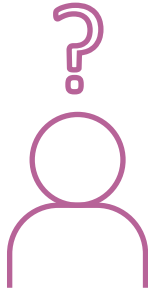
יש בין

120-200 אלף

אנשים עם דמנציה בארץ.



קושי לזכור
איזה יום היום



בלבול



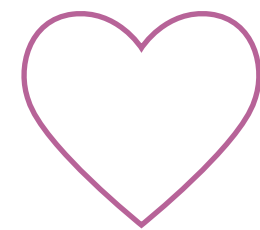
ירידה בזכרון
לטווח הקצר



קשיים בריכוז



קושי לבצע
מטלות מוכרות



חוסר רצון לעסוק
בפעילויות שהאדם אוהב



קושי להשתתף בשיחה
ולקבל החלטות



הסתגרות



שינויים בהתנהגות
של האדם



שינויים במצב הרוח

נהוג לחלק את המחלה ל-3 שלבים:



לכל שלב מאפיינים ייחודיים לו



נכון להיום, אין תרופה למחלה ואורך המחלה הממוצע נע בין 7-10 שנים, כתלות בגיל האדם, במחלות רקע אחרות ובמועד האבחנה.

להרחבה עמודים 20-21 

למרות המחלה והירידה ביכולות החשיבה והזיכרון, האדם ממשיך להרגיש בצורה זהה למצב שלפני מחלתו ויכול עד ליום מותו לחוש את כל מגוון הרגשות (למשל, שמחה, הנאה, כעס, תסכול).

לכן, הקפידי תמיד להתייחס אל המטופל כפי שהיית רוצה שיתייחסו אלייך – בכבוד, באכפתיות וברגישות.



דעי שבכל שלב של המחלה, אפשר וכדאי להציע לאדם פעילויות המתאימות לתפקוד שלו. פעילויות אלה יעזרו לו לשמור על מעורבות בחיי היום-יום, על יכולותיו לתקופה ארוכה יותר וגם יגדילו את הסיכוי שלו לאיכות חיים מרבית לצד המחלה.



רוצה לדעת עוד?

קראי את הדף של משרד הבריאות על מחלת הדמנציה

ואת המידעון של עמותת עמדא

* הכתוב מיועד לשני המינים במידה שווה

איך לטפל באדם עם דמנציה?

מטפלת יקרה,
לפנייך דף מידע על טיפול באדם עם דמנציה, אשר יוכל לעזור לך בעבודתך עימו.
דעי שדרך הטיפול שלך יכולה להשפיע באופן משמעותי על איכות חייו של האדם,
על תפקודו ועל התמודדותו עם המחלה.



נתחיל ב-4 עקרונות חשובים לטיפול באדם עם דמנציה:



1. עצמאות

עזרי לו להישאר עצמאי, ככל שניתן, בפעילויות היום-יום (כגון אכילה, לבישת בגדים והליכה לשירותים).



2. יזימה

לפעמים, אדם עם דמנציה מתקשה ליזום בעצמו פעולה כלשהי. תזכורת או התחלה של הפעולה על ידך יסייעו לו להתחיל (הוציאי, למשל, את כוס הקפה והסוכר, אך תני לו להכין בעצמו את הקפה).



3. מתן עזרה

גם כאשר את עוזרת לו, עשי זאת בעדינות ובכבוד, התייחסי להעדפותיו ואפשרי לו לבחור (תוך שאת שומרת על ביטחונו). חשוב שתלווי את הטיפול בהסבר ובהכנה לפני כל פעילות, למשל: "עכשיו אלוה אותך למקלחת ואעזור לך להתרחץ".



4. מעורבות

עודדי אותו להיות מעורב בפעילויות יום-יום רבות ככל האפשר (בחירת בגדים, טעימת אוכל בזמן הבישול, קילוף ירקות וכדומה).





דגשים לביצוע פעילויות היום-יום

אכילה

אכילה יכולה להיות פעולה מהנה, שכיף לעשות ביחד. זכרי שלכל אדם יש העדפות שונות לגבי אוכל והתחשבי בהעדפות ובהרגלים האישיים שלו.

שימי-לב!

במחלת הדמנציה יכולים להיות שינויים בחוש הריח והטעם.

אם ניתן, ערבי אותו, לפי יכולותיו, בהכנת האוכל. לעיתים קרובות, ההכנה המשותפת מעודדת גם את האכילה.



בזמן הארוחה, שבי עימו כדי שירגיש שאתם אוכלים ביחד (לרוב, אדם יאכל יותר כאשר הוא נמצא בחברה).

דאגי שסביבת הארוחה תהיה שקטה ונקייה מגירויים אחרים (למשל כלים רבים על השולחן).

אל תעמיסי על הצלחת שלו, שימי כל מנה בנפרד.



חתכי עבורו את האוכל (אם אינו יכול לחתוך לבדו), אך תני לו לאכול לבד.

אם אינו מסוגל להשתמש בסכ"ם, אפשרי לו לאכול בידיים (כל עוד המזון מותאם לכך).

אם את מבשלת את הארוחה, הכיני לו אוכל שניתן לאחוז ביד (למשל תפוח אדמה חתוך במקום פירה).

שמרי על יכולתו לאכול באופן עצמאי. לעיתים זו היכולת האחרונה שהוא יכול לבצע בעצמו והיא מאפשרת לו תחושת שליטה טובה על הסביבה.

נסי למצוא פעולה שהוא מסוגל לבצע בכוחות עצמו (למשל מריחה על פרוסת לחם, פתיחת קופסה, מזיגה לכוס, חיתוך, ניגוב הפה במפית, קירוב הקערה אליו), אפשרי לו לפעול לבד.



לעיתים האדם לא ייזום אכילה בעצמו. במצב כזה, תוכלי להתחיל בהאכלה של מספר כפיות. לאחר מכן, שימי את הכפית בידו ועודדי אותו להמשיך לבד.

אם הוא מסרב לאכול, בשום אופן אין להאכילו בכוח.



דגשים לביצוע פעילויות היום-יום

לבוש

כשאת עוזרת לאדם להתלבש, בחרי מקום שקט ונפרד ואפשרי לו פרטיות מרבית.

תני לו לבחור את בגדיו (מתוך מבחר מצומצם כדי לא לבלבל). זכרי שפעולה זו אורכת זמן – היי סבלנית ופני לעצמך את הזמן הדרוש.

אם האדם יושב במהלך הלבוש, שבי לידו ותני לו את פריט הלבוש (אם את עומדת מעליו, הדבר עלול ליצור תחושה לא נעימה).



חשוב מאוד לאפשר לו עצמאות מרבית בלבוש, בין אם הוא מתלבש לגמרי לבד או רק מבצע שלב אחד בתהליך (למשל רכיסת כפתורים או הכנסת יד לשרוול).

בכל שלב במהלך הלבוש, שאלי את עצמך: מה האדם מסוגל לבצע? ותני לו לבצע את הפעולה.

שימי-לב שהלבוש נוח, קל ללבישה, מכבד אותו (בגדים נקיים, צבעים מתאימים) ומתאים לעונת השנה.

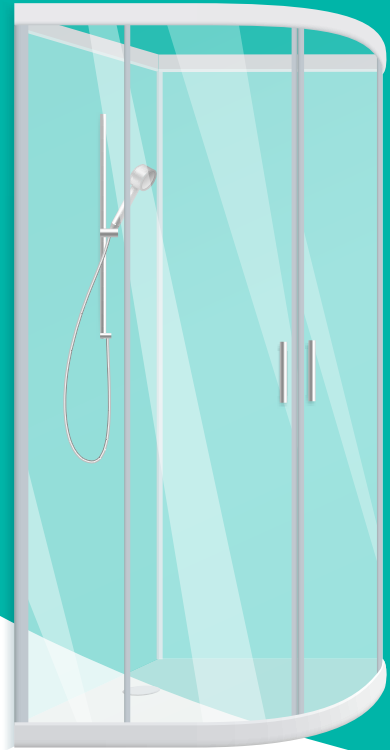


לעיתים, האדם מסרב להתלבש או להחליף בגדים. נסי ליצור שגרה בפעולת הלבוש, בשעה ובמקום קבועים. ייתכן שבכך יצטמצמו מצבים כאלה.



דגשים לביצוע פעילויות היום-יום

רחצה



רחצה היא פעולה מאוד אינטימית, שאדם רגיל כל חייו לבצע בפרטיות. היום, כאשר הוא זקוק לעזרתך ולהימצאותך אתו בזמן הרחצה, המצב עלול לגרום לו מבוכה ואף התנגדות. לכן, עזרי לו בעדינות ובזהירות ושמרי על כבודו וביטחונו.

לעיתים, האדם עלול לסרב להתרחץ. יש לכך סיבות שונות (למשל אובדן שליטה, פחד, טראומה בעבר הקשורה לרחצה ולעירום) ולכן חשוב שתתכונני:

הכיני מראש סביבה נעימה בחדר הרחצה מבחינת טמפרטורה, כיסא מתאים, מגבת מוכנה ובגדים.



השמיעי מוזיקה: לעיתים השמעת מוזיקה תקל על האדם להיכנס למקלחת ותאפשר שיתוף פעולה טוב יותר.



אפשרי לו כמה שיותר שליטה: תני לו להתפשט (במידת הצורך, ניתן גם להתקלח עם הבגדים התחתונים) ולהחזיק בעצמו את הספוג/הטוש/הסבון המוצק.



תני לו לבצע בעצמו כמה שיותר פעולות במקלחת, הכול לפי יכולתו.



בכל שלב – דאגי לצנעתו ואל תחשפי אותו עירום בפני אנשים נוספים.

דגשים לביצוע פעילויות היום-יום

שירותים

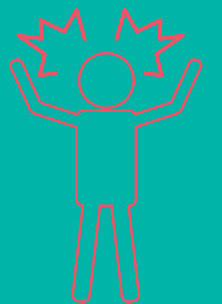


בשלב מסוים במהלך מחלת הדמנציה יופיעו בעיות בשליטה בסוגרים. לרוב, הקושי יבוא בהדרגה ולכן נשאף לאפשר לאדם עצמאות ושליטה מרבית, ככל הניתן.

אם התחיל קושי בשליטה, הליכה יזומה לשירותים (גם אם האדם לא מבקש) יכולה לעזור מאוד.

כאשר אדם מתרגל לשעות קבועות, גם הגוף מתרגל. לזכור אותן לשירותים בעת הקימה משינה בבוקר, לפני שינת הלילה, לאחר ארוחות וכדומה.

שימי-לב לשינויים במהלך היום, כמו אי-שקט, שוטטות (הליכה מצד לצד ללא מטרה) או תנועתיות יתר - יכול להיות שהם רמז לכך שהוא צריך להתפנות, אך לא יודע מה לעשות ולאן לגשת.



לעיתים האדם יכנס לשירותים אבל לא יבצע את הפעולה. הכוויני אותו לפעולה עצמה בחדר השירותים.

הקלי עליו למצוא את חדר השירותים במהירות - על ידי שילוט, פינוי הדרך ומציאת הדרך הקצרה ביותר.

ודאי שהאדם לבוש בלבוש נוח שקל להורידו ולהלבישו ושיקל עליו להתפנות במהירות.



דגשים לביצוע פעילויות היום-יום

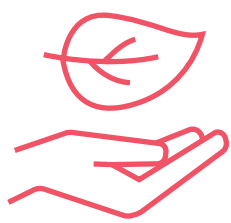
מניעת פצעי לחץ

בשלבים מתקדמים של דמנציה, כאשר האדם בעיקר יושב או שוכב במיטה, יש סכנה מיידית להיווצרותם של פצעי לחץ.

פצעי לחץ הם מסכני חיים, גורמים לסבל רב וקשים מאוד לטיפול.



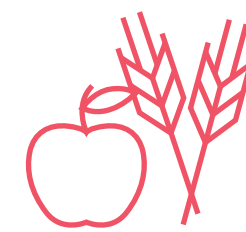
יש סיבות מגוונות להיווצרותם, ביניהן:



ליקויים בתחושה



מחלות רקע
כמו סוכרת



תזונה חסרה

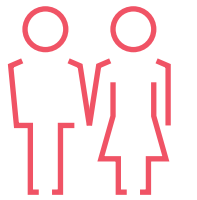
זכרי שאדם עם דמנציה יתקשה לומר שהוא סובל מכאב וחש אי-נוחות.

לכן עליך לבדוק את תקינות העור ולשים לב שאין נקודות אדומות שלא חולפות לאחר מספר שניות ושאין שלפוחיות, שפשופים ופצעים.



כיצד תמנעי פצעי לחץ?

דאגי לשינוי תנוחה של האדם כל שעתיים.
הליכה יזומה לשירותים, למשל, היא דרך טובה לשינוי תנוחה ולשימור תפקוד השרירים.



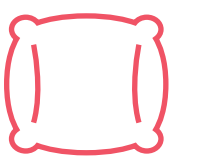
במהלך הרחצה או הלבוש, בדקי את העור שלו באופן יסודי וחפשי סימנים של שינויים בצבע העור.



שמרי על החלפת חיתולים תכופה של 4-5 פעמים ביום ועל האזור שיהיה יבש (ניתן להוסיף בתוך הטיטול פד ולשלוף אותו כל שעתיים).



התאימי אביזרים להפחתת לחץ – בקשי מבני המשפחה להתייעץ עם מרפאה בעיסוק או פיזיותרפיסט על מזרון מיוחד, כרית לכיסא הגלגלים וסד ליד.



דאגי לתזונה מתאימה (בייעוץ של בני המשפחה עם דיאטנית).



רוצה לדעת עוד?

קראי את חלק ב' במידעון עמותת עמדא – הטיפול באדם עם דמנציה:

קראי את החוברת: לאכול ולחיות בכבוד, על התאמת תזונה לאדם עם דמנציה (בהוצאת משרד הבריאות, עמותת עמדא וג'וינט ישראל-אשל):

בעברית | באנגלית | ברוסית



איך לתקשר עם אנשים עם דמנציה?

מטפלת יקרה,
לפנייך דף מידע על תקשורת עם אנשים עם דמנציה, שיסייע לך בשיחה עימם
ובטיפול בהם.
זכרי, לתקשורת שלך עם האדם יש השפעה גדולה על איכות חייו ועל הקשר שלו
עם הסביבה. ברגעים שבהם קשה יותר לשוחח, תוכלי להשתמש בתקשורת בלתי
מילולית (קשר עין, מגע, מעקב אחר תנועות גוף), כדי להקל עליו ולסייע לו.

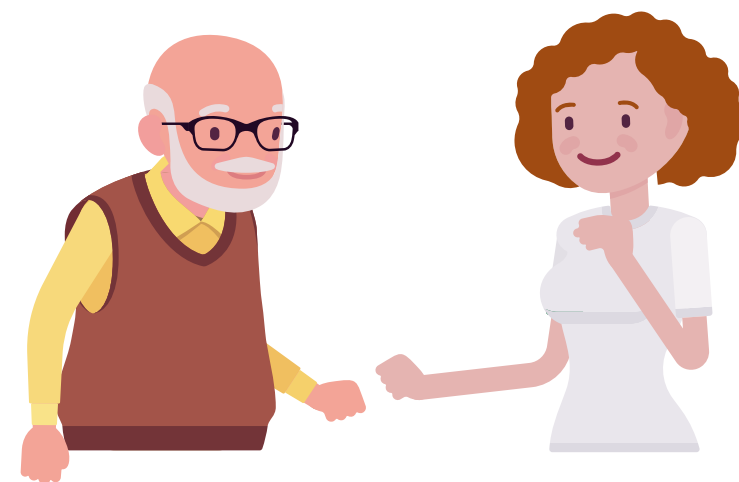


ככל שמחלת הדמנציה מתקדמת, כך יכולות השיחה של האדם קטנות והולכות. הוא מתבלבל, שוכח מילים שרצה לומר, מתקשה לבחור מילים מתאימות לשיחה ולומר משפט מובן. בשלבים מתקדמים של המחלה, האדם יכול לומר בין 5-7 מילים בלבד ורוב התקשורת אתו הופכת להיות בלתי מילולית.

4 טיפים חשובים לקראת שיחה עם אדם עם דמנציה:



השתמשי בטון דיבור ברור, נמוך ואכפתי



פני אל המטופל בכבוד (אפשר לשאול אותו איך היה רוצה שתקראי לו)



שימי-לב אם הוא זקוק למשקפיים או לאביזרי עזר לשמיעה; ודאי שהוא משתמש בהם



השתדלי שמקום המפגש ביניכם יהיה שקט

ועוד 7 טיפים לשיחה עצמה:

היי סבלנית, הקשיבי לו תוך כדי שמירה על קשר עין. 

היי קשובה, הגיבי למה שהוא אומר או מבקש. 

הסבירי לו מה אתם עומדים לעשות (למשל, הולכים להתלבש כדי ללכת לרופא). 

דברי במשפטים קצרים, תני לו זמן להבנה, למחשבה ולמתן מענה. 

אל תתקני אותו ואל תנסי לחנך אותו, הימנעי מוויכוחים ומעימותים. 

אל תשאלי אותו שאלות כדי לבחון אותו או את הזיכרון שלו (למשל "מי אני? מה זה"?). 

שוחחי איתו על העבר שלו, על חוויות ואירועים מחייו המוקדמים יותר. 



להרחבה 

3 עצות לתקשורת טובה עם אדם עם דמנציה:

כשאת מדברת עם אדם עם דמנציה, יש קשיי תקשורת נפוצים שאת עשויה להיתקל בהם. אלה פתרונות אפשריים עבורם:

חזרה על שאלות או על אמירות:

נסי לענות ברוגע ובסבלנות. אם השאלות או האמירות ממשיכות, הציעי למטופל עיסוק אחר או שוחחי עימו על נושא שונה. הימנעי מאמירת משפטים בסגנון: "הרגע הסברתי", "כבר אמרתי", "כבר ענית לי".



דיבור לא ברור, משפטים מבולבלים, תוכן לא מתאים למציאות:

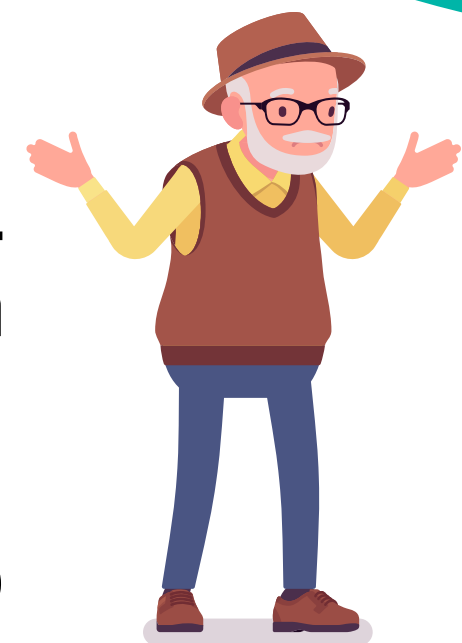
לפעמים מספיק להקשיב לאדם ולהיות אתו במקום שבו הוא נמצא. לא חייבים להבין מה הוא אומר, אלא לזהות את הרגש שלו.



בלבול בזמנים ובדמויות, למשל מחשבה שההורים

חיים או שאת אדם אחר:

המציאות של המטופל, גם אם אינה "נכונה", היא המציאות היחידה שיש להתייחס אליה. מומלץ לא לתקן אותו ולא להתווכח עימו.



רוצה לדעת עוד?

קראי על כך באתר קופת חולים כללית

או בחוברת דמנציה בימי קורונה (עמודים 32-34)

ולמדי על שיטת התיקוף והשימוש בה בתקשורת עם אנשים עם דמנציה



* הכתוב מיועד לשני המינים במידה שווה

איך לעודד פעילות בקרב אנשים עם דמנציה?

מטפלת יקרה,
לפנייך דף מידע בנושא פעילות של אנשים עם דמנציה, שיסייע לך בטיפול בהם.
זכרי, שפעילות מגוונת חשובה לאורך שלבי המחלה ויכולה להשפיע על התפקוד
הקוגניטיבי והפיזי. באמצעות הפעילות המותאמת תוכלי להקל על האדם
ולסייע לו לשמר את איכות חייו.



פעילות מותאמת לאדם היא פעילות שהוא אוהב, נהנה לעשות ויכול לבצע מבחינה פיזית וקוגניטיבית. יש לכך חשיבות רבה לשימור היכולות שלו. לכן, חשוב לעודד את המטופל לבצע פעילויות שונות לאורך כל שלבי המחלה.

7 דגשים חשובים לפעילות:

1. התאימי את הפעילות להעדפות של האדם, לתחביבים קיימים ואף לעיסוקים קודמים. תוכלי גם לעודד אותו לסייע במטלות הבית, בהתאם ליכולותיו (למשל, ניגוב כלים, עריכת השולחן).



2. למרות הירידה ביכולות הזיכרון, על הפעילות להיות מותאמת לאנשים בוגרים (ולא לילדים).



3. הקשר האישי איתך, האווירה והחוויה המשותפת חשובים יותר מהפעילות עצמה.





4. הציעי רק שתי פעילויות בכל פעם ואפשרי לו בחירה. הצעה של מספר פעילויות בבת אחת עלולה לבלבל (במיוחד בשלבים המתקדמים של המחלה).



5. אל תכריחי את המטופל לבצע פעילות. אם הוא אינו מעוניין בפעילות מסוימת, הציעי לו פעילות אחרת. אם אינו רוצה גם אותה, הניחי לו ונסי שוב מאוחר יותר.



6. לפני הפעילות, תארי אותה במשפטים קצרים ואף הדגימי כיצד לבצעה.

7. בזמן הפעילות, תני לו משימות פשוטות ומובנות.



איך להתאים בין הפעילות לשלב המחלה?

שלב התחלתי

האדם זקוק לעזרה קלה בתפקודי היום-יום. הוא יכול להבין אותך ולנהל איתך שיחה עם משפטים קצרים, גם אם הם מלווים בשיבושי מילים, בשאלות חוזרות ובקשיי התמצאות.

אילו פעילויות יתאימו לשלב זה?

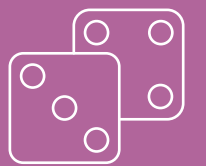
חשיבה

תשחצים, סודוקו, "שחור ופתור", תרגילי חשבון, קריאה.



משחק

קלפים, רמיקוב, שש-בש, דמקה, סט, משחקי מחשב.



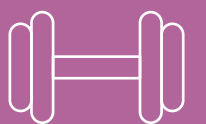
עבודות יד

סריגה, מקרמה, תפירה, ציור, פסיפס, קרמיקה, עיסת נייר, פיסול, עבודות עץ.



פעילות גופנית

ריקודים ופעילות עם מוזיקה, תרגילי כושר עם סרטונים ביוטיוב או בטלוויזיה.



פעילות חברתית

השתתפות בהרצאות, ביקורים חברתיים וטיולים.



תקשורת

שימוש באינטרנט (חיפוש מידע, השתתפות ברשתות חברתיות, כתיבת דוא"ל), צפייה בהצגות או במופעים בטלוויזיה או במחשב.



העלאת זכרונות

התבוננות באלבומי תמונות, כתיבת סיפור חיים, כתיבה של מתכונים משפחתיים.



שלב אמצע המחלה

האדם מתקשה לתקשר במילים, לזהות טעויות או לפתור בעיות. לעיתים תצטרכי לשכנע אותו לבצע פעילות וייתכן שישכח אותה תוך כדי עשייה. בנוסף לכך, הוא זקוק לעזרה רבה יותר ביום-יום וייתכן שיראה שינוי בהתנהגות, כמו חרדה, סירוב לטיפול, צעקות, תוקפנות ושוטטות.

אילו פעילויות יתאימו לשלב זה?

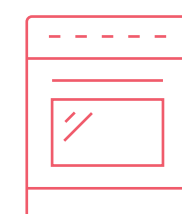
חשיבה

מיון והתאמה של חפצים/תמונות, הכנסה של חפצים למכלים, שימוש במחשב/טאבלט (עם ליווי שלך), קריאת עיתון ושיחה קלה.



פעילות חברתית

בישול ואפייה ביחד, התבוננות באלבומים והעלאת זיכרונות.



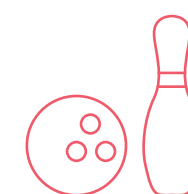
משחק

בינגו, משחק קלפים "מלחמה", משחקי מיון והתאמה, פאזלים למבוגרים עם מעט חלקים.



פעילות גופנית

מסירות כדור (גם בישיבה), באולינג ביתי, קליעה למטרה על הרצפה, התעמלות תוך חיקוי תנועה.



עבודות יד

ציור, צביעה, אריגה פשוטה, פסיפס בסיסי, עבודה חופשית עם חמר.



שלב מתקדם

האדם זקוק לעזרה רבה בכל תפקודי היום-יום. הוא כמעט לא נייד, מתקשר רק במילים בודדות ולעיתים קרובות לא מזהה אנשים או חפצים.

2 עקרונות מנחים לפעילות בשלב זה:



1. הפעילויות המתאימות הן אלה שאת עושה עבור האדם ומידת המעורבות הנדרשת ממנו נמוכה מאוד.

2. ניתן לבדוק אם הפעילות מתאימה לו לפי עיניו – אם הוא עוקב אחריה, הוא קשוב ומתעניין. תוכלי לשים-לב גם להבעות פניו (חיוך או הבעה כעוסה) ולמנח גופו (נוקשה ומתוח או רגוע ורפוי).

אילו פעילויות יתאימו לשלב זה?

תנועה

מסירות כדור או בלונים, בועות סבון (על ידך), אפליקציה/משחק בטאבלט של תגובה למגע קל.



תקשורת חושית

ריח – להריח מגוון ריחות (למשל קינמון, טלק, בושם, לימון, פרחים);
ראייה – להציג תמונות על מסך או באלבום, למקם מובייל או אקווריום במקום שנוח לצפות בו;
טעם – לטעום מאכלים שונים (בהתאם למרקם המומלץ);
מגע – לעסות את כפות הידיים או הרגליים, למשש מרקם של פרווה או פליז;
שמיעה – להשמיע מוזיקה שהאדם אוהב.



רוצה לדעת עוד?

להרחבה ולדוגמאות של פעילויות מתאימות:

חברת דמנציה בימי קורונה (עמודים 17-31)

חברת זיקנה בימי קורונה – מאגר פעילויות פנאי למרותקים לביתם (עמודים 11-12)

ספר פעילויות פנאי ותעסוקה לזקנים – מדריך להגברת ההשתתפות בפעילויות פנאי תכליתיות

רוצה גם לראות סרטונים?

לסרטונים עם רעיונות להפעלה בבית – ד"ר דנה פאר



* הכתוב מיועד לשני המינים במידה שווה

איך להתמודד עם התנהגויות מאתגרות בדמנציה?

מטפלת יקרה,

לפנייך דף מידע בנושא התנהגויות מאתגרות, אשר יוכל לעזור לך בטיפול באנשים עם דמנציה. לעיתים, התנהגויות אלה עלולות להפחיד או להקשות על הטיפול, אך יש דברים רבים שתוכלי לעשות כדי להפחית אותן ולסייע לאדם.



הצרכים הבסיסיים של כולנו זהים. כולנו רוצים שיאהבו אותנו, שישמרו עלינו ושיעריכו אותנו. לכולנו חשוב להיות שבעים, נקיים ולישון טוב. חשוב לנו לממש את עצמנו ולהרגיש שצרכים אותנו.

כאשר אדם עם דמנציה לא מקבל מענה לצרכים אלו, הוא עלול להתנהג בצורה המזיקה לו או לאחרים.

למשל:



**להיות פסיבי
ולהסתגר בעצמו**

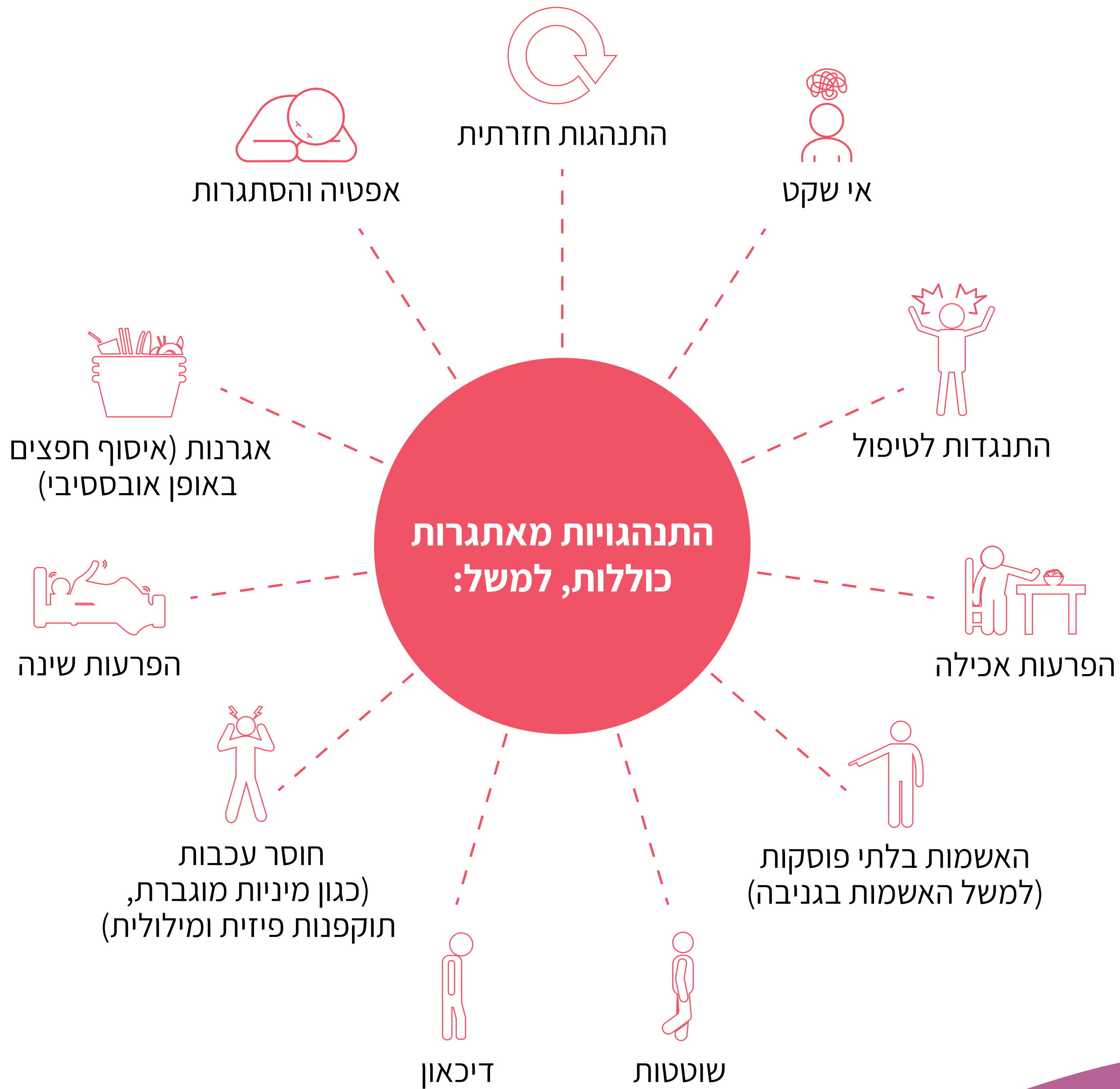


**לקום ולשוטט
כל הזמן**



**לצעוק או
להכות באגרופיו**

האדם סובל, והתנהגותו עלולה להפריע לסביבה, לבני המשפחה וגם לך. אנחנו קוראים להתנהגויות אלו "מאתגרות", מכיוון שהן יכולות ליצור קושי רב בטיפול באדם עם דמנציה.



להרחבה 

מה את יכולה לעשות?

ראשית, שאלי את עצמך את השאלות הבאות:



האם ההתנהגות מסכנת
את האדם, אותך
או אנשים בסביבתו?

האם ההתנהגות
מפריעה לסביבה?

אם ההתנהגות אינה מפריעה לאיש, תני לה להמשיך בסביבה בטוחה.
אם האדם מסכן את עצמו או את סביבתו יש לפעול מיידית ולשמור על בטיחותו וכבודו.

זכרי, לכל התנהגות יש סיבה (גם אם אנחנו לא יודעים מהי).

שאלו את עצמך:

האם יש לאדם צרכים בסיסיים שלא מקבלים מענה (למשל: רעב, צמא, כאב; אהבה, הערכה ומשמעות);

צורך בביטוי רגשי (למשל געגוע, כעס, חרדה):

אם את רואה שהאדם צועק ומכה, יכול להיות שהוא צריך לבטא את הכעס והתסכול שלו מהמצב. אפשרי לו לבטא את הכעס. אפשר להציע לו גם פעילות גופנית ביחד, יציאה להליכה בחוץ או תיפוף על שולחן עם מוזיקה.



צורך בסיפוק צרכים פיזיים (רעב וצמא, רצון ללכת לשירותים, עצירות, כאב, מחלה, סיפוק מיני):

אם את רואה שהאדם קם פעמים רבות, נראה שזז בכיסא וחסר שקט, משמיע קולות לא ברורים, יכול להיות שזה סימן לצורך שלו ללכת לשירותים / לאכול / להפחית כאב.

שאלו אותו שאלות פשוטות של כן / לא, למשל: כואב לך משהו? צריך לשירותים?



צורך בביטחון (רצון להיות במקום בטוח עם אנשים מוכרים):

אם את רואה שהאדם שואל שוב ושוב את אותה שאלה, יכול להיות שאיננו יודע מה עושים עכשיו ונמצא בתחושת חוסר ביטחון. שאלי אותו האם חסר לו משהו והקשיבי לו. אפשר גם לעזור לו למצוא מקום נעים ופעילות שהוא אוהב.



צורך בתקשורת (להיות בקשר עם אנשים, בתקשורת מילולית ובלתי מילולית, כמו קשר עין ומגע):

אם את רואה שהאדם הולך אחרייך כל הזמן וצמוד אלייך, יכול להיות שהוא מביע בכך רצון לתקשורת ולקרבה. שבי לידו, דברי אתו, שחקי אתו או עשו משהו ביחד.

צורך בסביבה מתאימה (סביבה פיזית - אור, חום/קור, רעש, אי-סדר):

אם את רואה שהמטופל מוסח מאוד, מביט לצדדים כל הזמן ולא יכול להתרכז, יכול להיות שזה קשור לרעש, לטמפרטורה שאינה מתאימה, לריח.

בדקי אם אפשר לשנות משהו בסביבה או צאו ביחד החוצה למקום יותר מתאים.



דגשים חשובים



פעמים רבות, שימוש במוזיקה עוזר להרגיע ואף להפסיק התנהגות מאתגרת (למשל קושי להיכנס למקלחת)



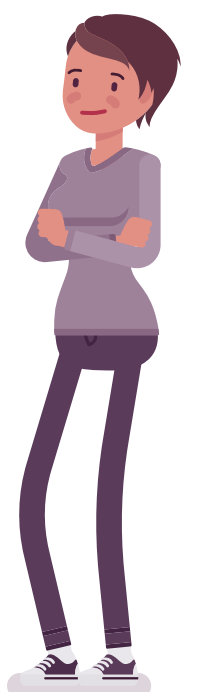
לרוב, אם תתני מענה לצורך האמיתי של המטופל, ההתנהגות המאתגרת תפחת

איך תמנעי/תפחיתי התנהגויות מאתגרות?

שימי לב מתי מתרחשת התנהגות מאתגרת? בזמנים מסוימים, בנוכחות אדם מסוים או במקום מסוים.



להרחבה 





עזרי למטופל ליצור שגרה קבועה וסדר יום ברור ורגוע.
ככל שאדם יהיה עסוק בפעילויות משמעותיות עבורו,
כך ירגיש שיש לו זהות ייחודית, ערך עצמי ושייכות.

פעמים רבות, תקשורת סבלנית ואמפטית תקל רבות
על הטיפול באדם עם דמנציה. כשהאדם ירגיש אהוב
ומובן יהיה לו קל יותר לשתף פעולה.



שימי לב, התנהגות מאתגרת יכולה להיות קשורה למצב של מחלה,
כמו למשל לדלקת בדרכי השתן.
יש ליצור קשר עם בני המשפחה במצב כזה ובכל שינוי קטן אחר
שאת מבחינה בו.

רוצה לדעת עוד?

הספר: סער, איילת (1999). הכוח להמשיך: המדריך לשיפור איכות החיים של חולי אלצהיימר ומשפחותיהם (עמודים 42-45)

חוברת דמנציה בימי קורונה (עמודים 25-42)



איך לשמור על בטיחות בבית של אדם עם דמנציה?

מטפלת יקרה,
מדי יום את נפגשת עם האדם שבטיפולך ונכנסת לביתו.
לעיתים קרובות, את רואה דברים שבני המשפחה או אחרים לא מודעים להם.
לכן, רצינו להסב את תשומת-ליבך לדברים שחשוב שתכירי כדי לשמור על
בטיחות האדם. הכניסה שלך לביתו והמודעות לסכנות יסייעו לך ולמשפחתו
להגן עליו.



לפני שנתחיל, 2 דגשים חשובים:



1. כשאת מבקרת בביתו של אדם עם דמנציה, זכרי שהוא גר שם שנים רבות ורגיל לדרך שבה הרהיטים והחפצים מונחים.

2. בכל שינוי שתחשבי שכדאי לבצע, התייעצי אתו (ככל הניתן). ועם בני המשפחה וחשבי על הדרך שבה השינוי ישפיע עליהם.

למשל, יכול להיות שתחשבי שכדאי לסדר אחרת את המטבח, אך האדם רגיל כבר 60 שנה שהכוסות נמצאות בארון העליון מצד ימין, ועכשיו, לאחר הסידור החדש, לא יוכל למצוא אותן.



איך להתאים את הבית ולשמור על בטיחות?

שימי-לב לקיומם של הדברים הבאים בסביבת האדם:

בכניסה לבית

לפעמים יש מכשולים בדרך לבית (למשל שביל גישה משובש, אין מעקה, תאורה לא מספקת בחדר המדרגות או שטיחונים בכניסה אליו) – אם שמת-לב לכאלה, דווחי לבני המשפחה.

במקביל, בדקי אם יש פעולות שאת יכולה לעשות, כמו להוציא כיסא לחדר המדרגות (אם האדם מתעייף וצריך הפסקה בעלייה במדרגות) או להזיז שטיחונים שעלולים להוות מכשול.



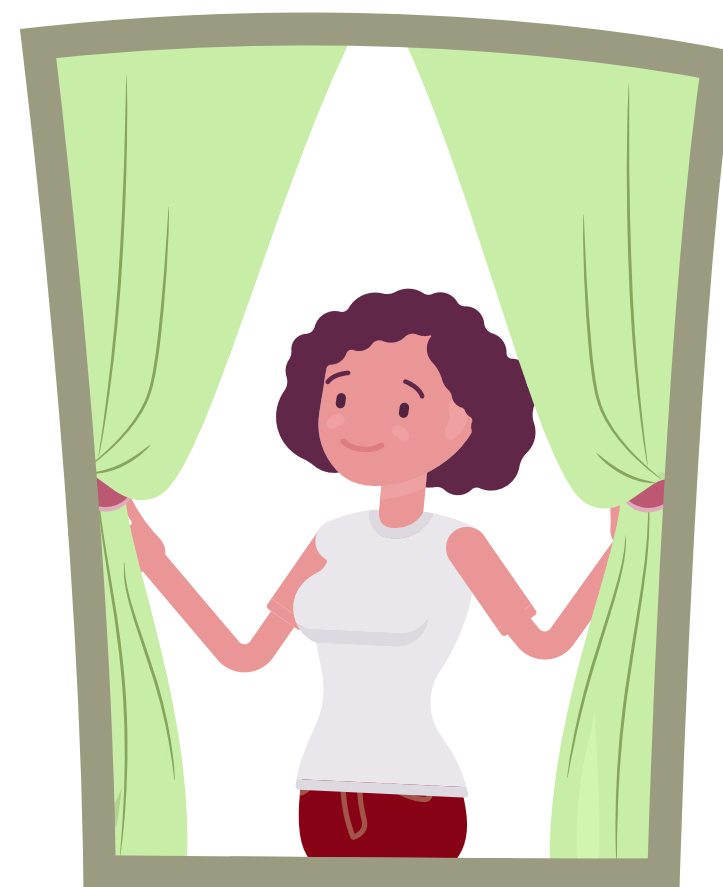
מפתחות ומנעולים

אדם עם דמנציה עלול לנעול את עצמו בתוך חדר פנימי, לא להצליח לפתוח את הדלת ובכך לסכן את עצמו.

שקלי עם בני המשפחה הוצאה של מפתחות או מנעולים. כאשר מדובר בדלת הראשית של הבית, ודאי שהאדם לא יצא ללא השגחה (על ידי נעילה מלמעלה באמצעות רב-בריה או על ידי הוצאת המפתח).

בתוך הבית

שימי-לב לתאורה בתוך הבית – תאורה חלשה מאוד, חדר חשוך או תאורה חזקה ומסנוורת יקשו על האדם. הפני את תשומת הלב של בני המשפחה לכך.



דאגי לטמפרטורה נעימה בבית (חמה מספיק בחורף ונעימה בקיץ).

כשאת נכנסת לבית, שימי-לב אם הוא מאוורר או דחוס ומחניק. הקפידי על אוורור הבית ופתיחת החלונות (כאשר אין בכך סיכון לאדם).



שימי-לב שהבית מסודר ואין רהיטים
או אביזרים המפריעים לנוע בו.

ודאי שהרצפה בבית לא חלקה מאוד
(למשל, אם משתמשים בנוזל רצפה ווקס – הרצפה תהיה חלקה).
אם כן, בחרי נוזל לניקוי רצפה שאינו יוצר החלקה.



דלתות

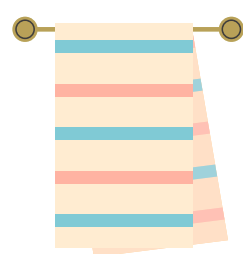
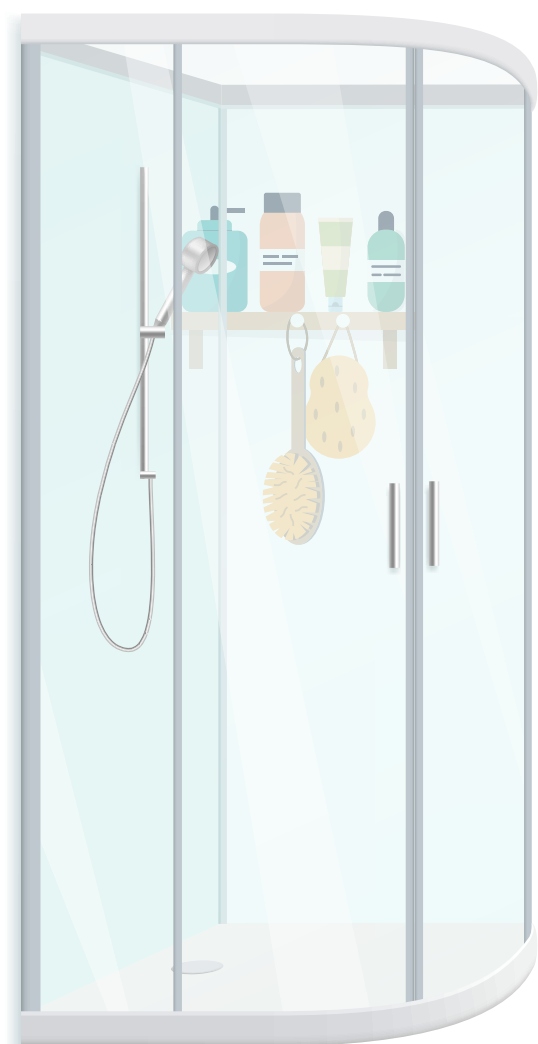
כדאי להתקין דלת הזזה או דלת הנפתחת החוצה (דלת הנפתחת פנימה מסוכנת) ולהסיר מנעולים. התייעצי על כך עם בני המשפחה.



מטבח

ישנם אמצעי בטיחות לגז (גלאי גז, טיימר גז) ולהגנה משימוש במוצרי חשמל. אם את חוששת שהאדם יסכן את עצמו בשימוש במכשירי חשמל וגז, דווחי לבני המשפחה ובקשי פתרון מתאים.





שירותים ומקלחת

כשאת ניגשת לעזור לאדם במקלחת, הכיני מראש את כל מה שנדרש (בגדים, סבון, שמפו, מגבת).

חממי את חדר הרחצה ודאגי שיהיה נעים להיכנס אליו.

הקפידו לבצע את כל המעברים בחדר הרחצה בזהירות יתרה – דאגי, למשל, שהמקום שעליו האדם עומד יבש (או השתמשי בשטיחון נגד החלקה) ושנמצא כיסא בתוך המקלחת ומחוצה לה, ושמרי על האדם מפני החלקה בזמן שהוא עובר מכיסא לכיסא. אם האדם יושב בכיסא גלגלים, בצעי את המעבר לכיסא הרחצה מחוץ לחדר הרחצה.





דאגי שהאדם ישב על כיסא מיוחד לרחצה ושהכיסא יעמוד על משטח ישר, לצד וילון רחצה ומאחזים שיעזרו במעבר בטוח – זו הדרך המומלצת ביותר לעזור לאדם להתקלח.

אם יש מקלחון מזכוכית בבית –
הקפידו על זהירות יתרה,
היות והסכנה גדולה עוד יותר במקרה של נפילה.

אם קיימת אמבטיה – השתמשי בקרש רחצה שמתחבר לשוליים של האמבטיה והימנעי מהכנסת כיסא לתוך האמבטיה (לא יציב ומסוכן). בתוך האמבטיה, הציבי שטיחון מונע החלקה או השתמשי במדבקות מיוחדות.



כאשר את מכוונת את טמפרטורת המים, בדקי אותם קודם על עצמך כדי למנוע כוויות.



התאמת הבית

הציעי לבני המשפחה להתייעץ עם מרפאים בעיסוק ופיזיותרפיסטים מומחים לנושא, בכל הקשור להתאמת הבית, לשימוש באביזרי עזר ולשינויי דיור.

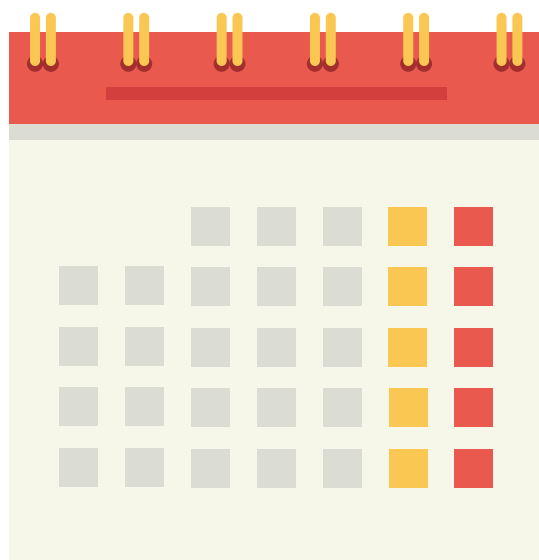


במצבים שבהם את מתקשה להרים את האדם מכיסא/שירותים/כיסא רחצה/מיטה, ייתכן שהמושב לא גבוה מספיק והאדם נחלש ומתקשה לעזור בקימה. התייעצי עם בני המשפחה לגבי אפשרות להגביה את הכיסא (ניתן לעשות זאת במגוון צורות).



איך להשתמש בסביבה כדי לעזור לאדם עם דמנציה?

לפנייך מספר דוגמאות לשימוש בסביבה כדי לעזור לאדם להתמצא, לתפקד טוב יותר ואף להפחית התנהגויות מאתגרות שחווה:



התמצאות

כשאת פוגשת אדם שאינו מתמצא ושואל שאלות החוזרות על עצמן, כגון "איזה יום היום?", השתמשי בלוח שנה קריא בכתב גדול, שעון בולט וגדול ולוח לכתיבת תזכורות.

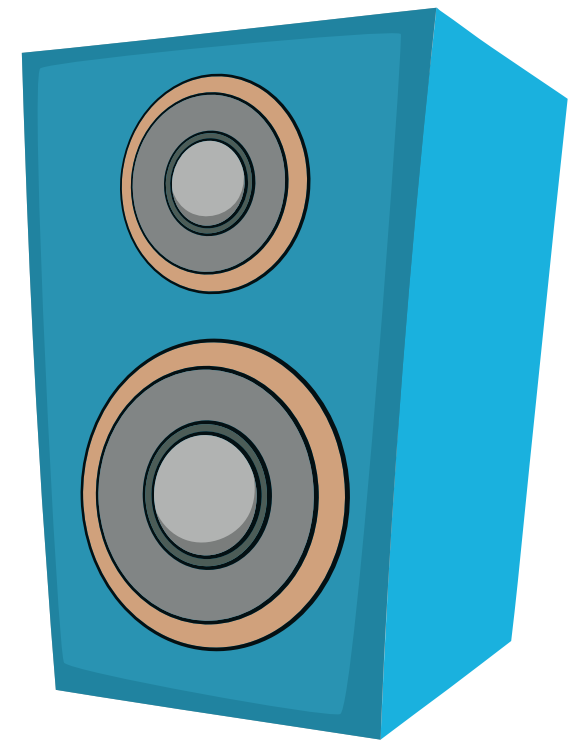
בטיחות

שימי-לב לחומרים מסוכנים (תרופות, חומרי ניקוי ורעלים אחרים), שנמצאים בבית ללא השגחה ונעלי אותם בארון או הרחיקי אותם למקום לא נגיש.



סביבה

שימי-לב לסביבה הקולית בבית וודאי, למשל, שאין רעשים חזקים מדי. נסי להבדיל בין זמנים שהטלוויזיה דולקת לבין זמנים שקטים ללא רעש כלל. שקלי השמעה של מוזיקה בזמנים קבועים ביום (לדוגמה לפני מקלחת ובמהלכה, או בארוחות). זכרי, המוזיקה היא כלי שיכול לסייע לך בשיתוף הפעולה של האדם.



מראות

לעיתים כאשר אדם עם דמנציה מביט במראה זה עלול לבלבל אותו או להפחיד אותו. שימי-לב לכך ושקלי לבצע פעולות של טיפול, סירוק, מקלחת וטיפוח שלא מול המראה.

למקרה הצורך, רשימת טלפונים למקרה חירום,
שמומלץ לתלות במקום מרכזי וברור בבית



רוצה לדעת עוד?

קראי את הכתבה של עמותת מלב"ב

צפי בסרטון על התאמת הסביבה לאדם עם דמנציה של ד"ר דנה פאר

קראי על אפליקציית Milbat Home

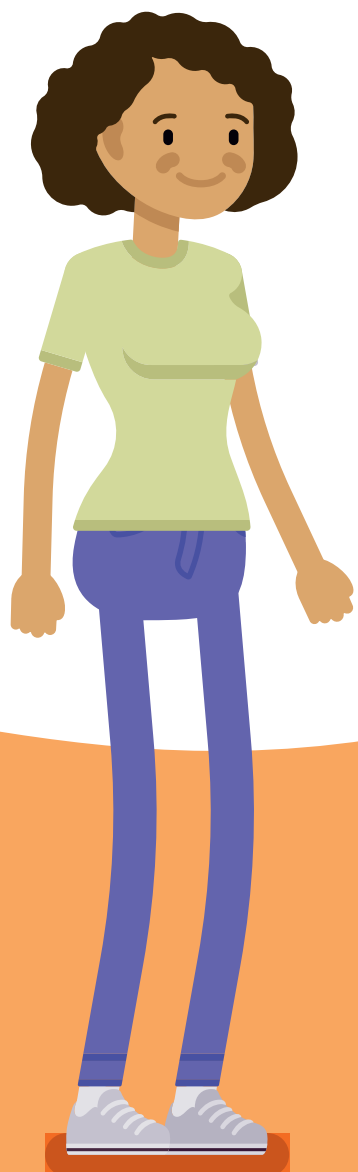
בקרי באתר של "עזרים": מאגר המידע הישראלי לטכנולוגיה מסייעת שיקום טיפול ונגישות



* הכתוב מיועד לשני המינים במידה שווה

איך לסייע לאדם עם דמנציה מתקדמת?

מטפלת יקרה,
לפנייך דף מידע אשר יסייע לך בטיפול באנשים עם דמנציה מתקדמת.
אופן הטיפול שלך יכול להשפיע משמעותית על איכות חייהם בשלב זה
של המחלה ועל אופן ההתמודדות של בני המשפחה.



דמנציה היא מחלה סופנית; דמנציה מתקדמת מתייחסת לשלב האחרון של המחלה. כל אדם עם דמנציה מגיע לשלב זה בזמן אחר. משך הזמן שבו ניתן לחיות עם דמנציה מתקדמת משתנה אף הוא ונע בין מספר חודשים למספר שנים.

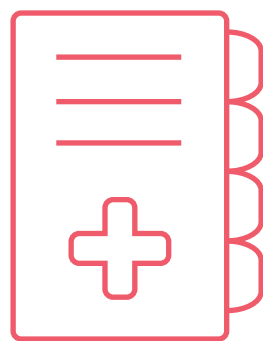
מה מאפיין דמנציה מתקדמת?



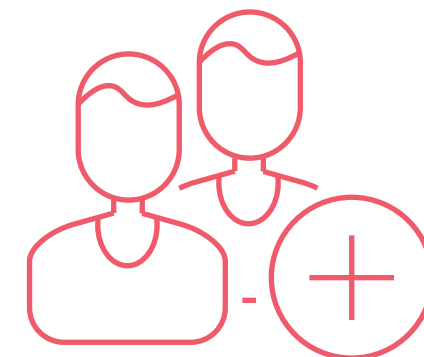
האדם מתקשה לתקשר
(אומר בין 5-7 מילים בלבד או לא מדבר כלל)



האדם סובל מבעיות זיכרון קשות
(לא מזהה אפילו בני משפחה קרובים)



האדם נמצא בסיכון לבעיות
אכילה ובליעה, מצבי חום וזיהומים
(למשל דלקת ריאות או דלקת בדרכי השתן)



האדם תלוי לחלוטין במישהו אחר
לכל תפקודי היום-יום

להרחבה 

להרחבה על גישות ביחס לבעיות אכילה,
להחלטות על אשפוז ולטיפול בזיהומים – ראי עמודים 17-25

כיצד תטפלי באדם עם דמנציה מתקדמת?



שימי לב להבעות הפנים ולתנועות הגוף שלו, למדי את ההתנהגויות שלו כדי להבין איך הוא מרגיש (סירוב לאכול, פנים קפוצות או החזקת הראש, למשל, יכולים להעיד שהוא סובל מכאב).

דאגי שהטיפול שלך יעזור לו להרגיש כמה שיותר בנוח, יפחית כאב ויאפשר לו להיות בסביבה נעימה, אוהבת ומבינה.



זכרי שגם בשלב זה תוכלי להקל עליו באמצעות
התמקדות בפעילויות המערבות את החושים שלנו.



למשל:



להשמיע לו מוזיקה
שהוא אוהב



להשתמש
בריחות נעימים



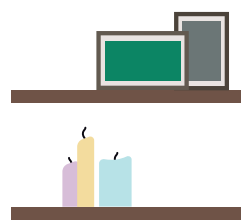
לתת לו אוכל שהוא
אוהב ויכול לאכול



ליצור אתו
קשר עין



לגעת בו בצורה
נעימה וחמה



חשוב שתתאימי גם את הסביבה (בבית או במוסד).
בקשי מבני המשפחה לפנות למרפא/ה בעיסוק או לפיזיותרפיסט/ית
להתייעצות על שימוש באביזרי עזר, כמו מזרון מותאם, כיסא גלגלים
וכרית הושבה.

רוצה לדעת עוד?

קראי על התאמת מזון:

בעברית | באנגלית | ברוסית

שימוש במוזיקה

שימוש באביזרי עזר

קראי את החוברת על דמנציה מתקדמת – מדריך למשפחות

ואת המידע על דמנציה בשלבים מתקדמים מטעם עמותת עמדא



* הכתוב מיועד לשני המינים במידה שווה