



Alzheimer's LOS ANGELES

Խնամք Տանել
որևէ Անձի, որ ունի
Հիշողության
Կորուստ կամ
Այգհայներ
Հիվանդանոցը
Ներս Գրվելուց
Կեստո



844.HELP.ALZ • AlzheimersLA.org



Alzheimer's LOS ANGELES

Տվյալ հրատարակությունը ստեղծվել է Alzheimer's Los Angeles-ի Ալցհեյմերի ասոցիացիայի կողմից: Կցանկանալիք շնորհակալություն հայտնել Նեարդաբանության ոլորտում UCLA-ի Առողջապահական ծառայությունների հետազոտության ծրագրին և Partners in Care հիմնադրամին նրանց համագործակցության, ինչպես նաև Ալցհեյմերի հիվանդությանը տառապող և հոսպիտալացումից հետո դրան անհշուտ թուլամտություն ունեցող մարդկանց համար Care Transitions ծրագրին մասնակցելու համար:

Տվյալ նախագծի ֆինանսական աջակցությունը ապահովվել է UniHealth հիմնադրամի կողմից տրամադրված դրամաշնորհի միջոցով: Այս հիմնադրամը հանդիսանում է շահույթ չհետապնդող մարդասիրական կազմակերպություն, որի առաքելությունն է աջակցել և դյուրին դարձնել այն գործնեությունը, որն ուղղված է անձանց և համայնքների առողջության և բարեկեցության բարելավմանը՝ իր սպասարկման գոտու շրջանակներում:

Տվյալ ձեռնարկի պատճենումը ամբողջականությամբ թույլատրվում է միայն Alzheimer's Los Angeles-ի Ալցհեյմերի ասոցիացիայի կողմից նախապես ստացված գրավոր համաձայնությամբ:

Բովանդակություն

Հաճախ օգտագործվող բառեր	1
Ալցիեյմերի հիվանդության փուլեր.....	2
Ինքնուրույն խնամք	4
Հիվանդանոցից դուրս գրման ծրագիր	5
Հասկացեք “Ելակետը”	6
Իմացեք երբ դիմել բժիշկին	7
Դեղամիջոցներ	9
Ցավի նախանշաններ	10
Ապահովեք տան անվտանգությունը	11
Խնդրահարույց պահվածք.....	12
ԲԱԿ (IDEA!)	13
Հատկանշական խնդրահարույց պահվածք և լուծումներ	16
Լինել ավելի առողջ խնամող	22
Անձնական նպատակների ցանկ	24
Համայնքային ռեսուրսներ.....	25

Հաճախ օգտագործվող բառեր

Խնամքի անցումային շրջան (care transitions)

հիվանդանոցից դուրս գրվելուց հետո տանը գտնվելու 30 օրվա ժամանակահատված: Տվյալ ժամանակահատվածի ընթացքում կարևոր է, որ անձի կարիքները համակարգվեն այնպես, որպեսզի բավարարվեն նրա առողջական և հասարակական կարիքները:

Թուլամտություն (dementia)՝ նդհանուր

հասկացություն է, որը նշանակում է, որ անձը խնդիրներ ունի հիշելու և մտածելու այլ ունակությունների հետ, որոնք չեն բավարարում առօրյա կյանքին հարմարվելու համար: Օրինակ, անձը կարող է դժվարանալ որոշումներ կայացնելու կամ ուշադրությունը կենտրոնացնելու հարցերում: Նրա համար կարող է դժվար լինել խոսելու ընթացքում ճիշտ բառերի ընտրության կատարումը: Թուլամտությունը դա առանձնահատուկ հիվանդություն չէ և կարող է բազմաթիվ պատճառներ ունենալ: “Care Transitions Notebook” ձեռնարկում մենք խոսում ենք “Ալցհեյմերի հիվանդության” մասին, բայց այլ հիվանդություններ նույնպես կարող են խնդիրներ առաջացնել հիշողության և մտածողության համար:

Ալցհեյմերի հիվանդություն՝ ա մի հիվանդություն է,

որը քայքայում է հիշողությունը և շարժողական ունակությունները (օրինակ ինչպես ինքն իրեն խնամելը): Ալցհեյմերի հիվանդությունը դանդաղ է ընթանում և վատթարանում է ժամանակի ընթացքում: Ալցհեյմերի հիվանդությունը թուլամտության տեսակ է:

Մոլեգնություն (delirium)՝ ա մի վիճակ է, որի պատճառը

կարող է լինել որևէ բժշկական խնդիր և որը գնալով վատթարանում է. այն կարող է դրսևորվել, որպես լուրջ խառնաշփոթ և կարող է զարգանալ ժամերի կամ օրերի ընթացքում, և բժիշկի կողմից բուժման



կարիք ունի:

Ալցհեյմերի հիվանդության փուլեր`

Ոչ բոլորի մոտ են առկա Ալցհեյմերի հիվանդության միևնույն նախանշանները նույն ժամանակահատվածում: Դժբախտաբար, Ալցհեյմերը վատթարանում է ժամանակի ընթացքում: Կարևոր է հասկանալ, թե ինչ կարելի է սպասել հիվանդության տարբեր փուլերում: Որքան շատ տեղեկացված լինեք, այդքան լավ կարող եք նախապատրաստվել:

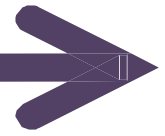
Սովորաբար ընդունված է, որ Ալցհեյմերի հիվանդությունը ունի երեք հիմնական փուլ`

- " վաղ փուլ
- " չափավոր փուլ
- " ծանր փուլ

Տվյալ "Care Transitions Notebook" ձեռնարկը կենտրոնացած է հիվանդության չափավոր փուլում հայտնված մարդկանց վրա`



ԱՆՅՐԵՅՄԵՐԻ ԶԻՎԱՆԴՈՒԹՅԱՆ ՓՈՒԼԵՐ



ՎԱՂ ՓՈՒԼ*

- Ընտանիքը, ընկերները և գործընկերները կարող են խնդիրներ սկսած և հիշողության և կենտրոնացման հետ
- Խնդիրներ՝ “ճիշտ” բառ գտնելու և/կամ անուններ հիշելու հետ
- Իրերի տեղերի խառնում
- Կազմակերպման և այլանավորման խնդիր
- Անձը սովորաբար ունակ է որոշումներ կայացնել և նախապես պլանավորել

ՉԱՓԱՎՈՐ ՓՈՒԼ

- Մտածողության և հիշողության խնդիրները ավելի ակնհայտ են
- Հաղորդակցվելու դժվարություն
- Անձը կարող է ունենալ խնդրահարույց պահվածք
- Անձը կարող է առօրյա գործողություններում օգնության կարիք ունենալ
- Անձը ավելի քիչ է ունակ որոշումներ կայացնել
- Խնամողը ավելի շատ է ներգրավված

ՃԱՆՐ ՓՈՒԼ

- Հիշողությունը ավելի է վատանում
- Անձը կարող է փոխվել
- Անձն իր առօրյայում օգնության մեծ կարիք ունի
- Անձը կարող է չարձագանքել իրեն շրջապատող իրավիճակին կամ խոսակցության և մեջ չմտնել
- Անձը կարող է կորցնել իրեն կառավարելու ունակությունը՝ լոգասենյակ գնալիս

***Հիվանդության վաղ փուլում կարևոր է, որ Ալցհեյմերով հիվանդին ներառեք որոշումներ կայացնելու և խնամքի պլանավորման գործընթացներում:**



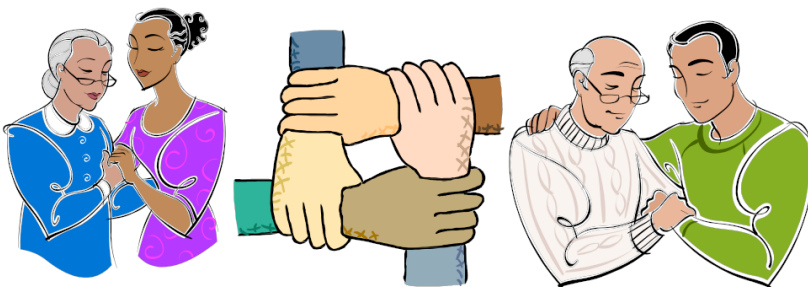
Ո՞րքանով կարող է Ալցհեյմերի հիվանդությամբ անձը խնամել ինքն իրեն:

Հիվանդության վաղ փուլում, Ալցհեյմերով հիվանդ անձը կարող է որոշումներ կայացնել և ինքն իրեն խնամել, բայց դա կփոխվի: **Ի վերջո, Ալցհեյմերով հիվանդ յուրաքանչյուր ոք կարիք ունի մի անձի**, որը կօգնի նրան առօրյա խնամքի կազմակերպման հարցերում:

Այդ անձին մենք անվանում ենք “խնամող”:

Ալցհեյմերի չափավոր փուլում, կարող է անհրաժեշտ լինել, որպեսզի խնամողը օգնի հիվանդին հետևյալ հարցերում՝

- հետևելու հիվանդանոցից դուրս գրման ցուցմունքներին;
- համոզված լինելու, որ Ալցհեյմերով հիվանդը մենակ չէ տանը;
- ընդունելու ճիշտ դեղորայք;
- լողանալու, հագնվելու, ուտելու, զուգարանից օգտվելու և այլ գործողություններ կատարելու գործընթացներում;
- բժիշկի հետ պայմանավորվածություններ կազմակերպելու և բժիշկի ցուցմունքներին հետևելու գործընթացներում:



Alzheimer's
LOS ANGELES

844.435.7259
AlzheimersLA.org

Հիվանդանոցից դուրս գրման ծրագրի կիրառում խնամքի հարցերը հասկանալու համար`



Ուսումնասիրեք հիվանդանոցից դուրս գրման ծրագիրը և դուրս գրեք այն հիմնական բաները, որոնք **Դուք պետք է կատարեք, որպես խնամող` Ալցհեյմերով հիվանդին օգնելու համար**: Հիշե՛ք, որ չափավոր փուլի Ալցհեյմերով հիվանդները օգնության կարիք ունեն դեղորայքի և ընդհանուր խնամքի հարցերում:



1) _____

2) _____

3) _____

*** Եթե Դուք չեք ստացել հիվանդանոցից դուրս գրման ծրագիրը կամ կորցրել եք այն, զանգահարեք Ձեր բժիշկին ցուցումներ ստանալու համար:**

Հասկացեք “Ելակետը”

Ելակետը, դա մի բառ է, որը բժիշկները օգտագործում են նկարագրելու, թե ինչպես է սովորաբար անձը վարվում կամ մտածում: Երբ որևէ մեկը Ալցհեյմեր է ունենում, նրա վարվելակերպը և մտածողությունը կարող են փոփոխվել: Բայց դա սովորաբար դանդաղ է տեղի ունենում:



Ի՞նչն է “ՍՈՎՈՐԱԿԱՆ”

Յուրաքանչյուր ոք տարբեր է, բայց Դուք գիտեք թե ինչպիսինն է սովորաբար լինում այն անձը ում մասին հոգ եք տանում: Երբ որևէ մեկը Ալցհեյմեր է ունենում, նրա մոտ կարող է ավելի լավ օրեր էլ լինեն, սակայն ընդհանուր առմամբ նա գործում և մտածում է որաշակի ձևով:

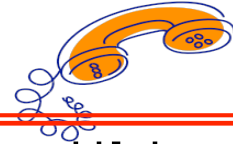


”Իմ պապիկը սովորաբար շատ երջանիկ անձնավորությունն էր:

Եր: Նա կպարեր կամ կերգեր: Նա երբեք չէր բղավում և չէր բարկանում: Երբ շատ անսպասելիորեն նա սկսեց բղավել մարդկանց վրա և տհաճ բաներ ասել: Ես մտահոգված էի: Դա պարզապես նրան նման չէր: Ես անմիջապես դիմեցի բժիշկին և պարզվեց, որ իմ պապիկը ինչ-որ ինֆեկցիա ունի: Երբ այդ ինֆեկցիան բուժվեց, իմ պապիկը վերադարձավ իր սովորական և երջանիկ կերպարի մեջ”:

—Անանուն

Իմացե՛ք երբ զանգահարել բժիշկին: Առողջական հարցերի նախազգուշական նշաններ և մոլեգնության ընդհանուր պատճառներ



- Ալցհեյմերով անձինք հնարավոր է չկարողանան Ձեզ բառերով կամ լրիվ նախադասությունով ասել, որ ինչ-որ բան այն չէ: Հնարավոր է նրանք ունակ չլինեն ասելու, որ լավ չեն զգում:
- Դուք պետք է դիմեք բժիշկի, երբ նկատում եք որ անձի մոտ դիտվում է հանկարծակի և արտասովոր փոփոխություն իր գործողություններում և մտածողության մեջ, կամ նրա մոտ առկա է վատթարացող վիճակ: **Նման փոփոխությունները կարող են տեղի ունենալ մի քանի օրերի ընթացքում:**
- Պատրաստ եղեք պատմելու բժիշկին, թե սովորաբար ինչպիսինն է լինում տվյալ անձը (նախքան հանկարծակի և արտասովոր փոփոխությունը):

Գրեք այստեղ, թե ինչպիսինն է սովորաբար լինում տվյալ անձը նախքան հանկարծակի և արտասովոր փոփոխությունը:



Հասկանալ, թե ինչ է մոլեգնությունը՝

Ալցհեյմերով անձանց մոտ

առկա է մոլեգնության

զարգացման վտանգը:

Մոլեգնությունը սովորաբար կարող է լինել որևէ

հիվանդության կամ

դեղորայքին հակազդեցության հետևանքով:

Մոլեգնությունը արտահայտվում է որպես ծանր հուզմունք և կարող է զարգանալ ժամերի կամ օրերի ընթացքում: Անձը կարող է “հանգիստ” թվալ և կրկին բռնկվել: Նրա մոտ կարող է նաև քնի ռեժիմի փոփոխություն նկատվել, ակնհայտ/լարված երազներով:

Կարևոր է բժիշկի դիմել, եթե նկատում եք նշված

փոփոխությունների առկայությունը:

- Եթե կարծում եք, որ առկա է հրատապ իրավիճակ, ապա զանգահարե՛ք **911**:

Ո՞րոնք են հանկարծակի և արտասովոր պահվածքի օրինակները, որոնց պետք է ուշադիր լինեք՝

Այստեղ ներկայացված են այն երևույթների որոշ օրինակները, որոնք կարող են ՀԱՆԿԱՐԾԱԿԻ տեղի ունենալ՝



հիշողության կամ տրամադրության շեշտակի փոփոխություն



խառնաշփոթության աճ



գտնվելու վայրի և ժամանակի չգիտակցում



ուշադրությունը կենտրոնացնելու անկարողություն



շղայնություն, խփելու ցանկություն, բղավոց (ագրեսիվության կամ կատաղության դրսևորումներ)



շալվարով լոգարան գնալը կամ անկողինը թրջելը



տենդ



նոպաներ



Եթե նկատում եք հանկարծակի և արտասովոր փոփոխություն,

որը Ձեզ մտահոգում է, դուրս գրեք դրանք այստեղ և դիմեք բժիշկին:



Գրեք բժիշկի անունը և հեռա խոսահամարը:

Դեղորայքի ընդունում

Ալցհեյմերով հիվանդ անձինք ի վերջո **օգնության կարիք են ունենում իրենց դեղորայքը ընդունելիս**: Չափից շատ, կամ չափից քիչ դեղորայքի ընդունումը, կամ ցուցմունքներին չհետևելը կարող է վտանգավոր լինել:



Դուք չեք կարող վստահել Ալցհեյմերով հիվանդ անձին իր դեղորայքի ընդունման հարցում. Դուք պետք է համոզված լինեք, որ դեղորայքը ճիշտ է ընդունվում:

Ինչպես նաև համոզվեք, որ **դեղորայքը փակի տակ** է, և չի կարող հասանելի լինել:

Ի՞նչու է Ձեր աջակցությունը այդքան կարևոր դեղորայք ընդունելիս՝
Դուք օգնում եք համոզված լինելու, որ՝



ընդունվել է **ճիշտ դեղորայք**



ճիշտ **ժամին**



և ճիշտ **քանակությամբ**

*** Բժիշկին այցելելիս՝ Ձեզ հետ վերցրեք ամբողջ դեղորայքը, վիտամինները, հավելանյութերը և խոտաբույսերը:**



**Alzheimer's
LOS ANGELES**

844.435.7259
AlzheimersLA.org

Ցավի նախանշաններ`

Չաղորդակցումը կարող է դժվարանալ, երբ անձը ունի Ալցհեյմերի հիվանդություն: **Չնարավոր է նաչկարողանա Ձեզ ասել, որ ցավեր ունի:** Եթե կարծում եք, որ հիվանդը ցավեր ունի դիմեք բժիշկի:

Չիշե՛ք, որ Ալցհեյմերով հիվանդ մարդիկ զգում են ցավը ճիշտ այնպես ինչպես մարդիկ, որոնք չունեն Ալցհեյմեր: **Ցավը, սովորաբար այնպիսի բան է, որը կարող է դարձանվել**

Որո՞նք են ցավի հնարավոր նշանները`

- Ֆիզիկական նշաններ`

- կապտուկներ
- այտուցներ
- տենդ
- փսխում
- չոր/գունատ լնդեր
- վերքեր մարմնի վրա և բերանում
- մաշկի գունատ/բաց տոն
- մաշկի կարմրած/կարմիր տոն



- Ոչ խոսքային (Nonverbal) նշաններ`

- Ժեստեր/շարժումներ` ինչպես օրինակ մարմնի մի մասի պահելը
- ձայներ, ինչպես օրինակ տնքոց կամ մռթմռթոց
- դեմքի արտահայտություններ, ինչպես օրինակ ծամածռում կամ կծկում



- Փոփոխություններ վարքագծում`

- բարձր անհանգստություն
- բարձր խռովություն
- բղավոց
- քնելու հետ կապված նոր խնդիրներ



Աղբյուր` Ալցհեյմերի ասոցիացիա <http://www.alz.org/care/alzheimers-late-end-stage-caregiving.asp>
[#pain#ixzz352NT7Fx1](https://twitter.com/pain#ixzz352NT7Fx1)

Ապահովե՛ք տան անվտանգությունը՝

Խնամողները պետք է համոզված լինեն, որ տունը անվտանգ է այն անձի համար, ով գտնվում է նրանց խնամքի տակ: Ալցհեյմերով հիվանդ անձը կարող է խնդիրներ ունենալ վտանգը գիտակցելու հարցերում: Օգնելով մարդուն տանը իրեն զգալ ավելի հանգիստ և քիչ խառնաշփոթված՝ Դուք կարող եք նպաստել միջադեպերի կանխմանը:

Ի՞նչը կօգնի անվտանգությունն ապահովել՝

- Ալցհեյմերով հիվանդին երբեք տանը մենակ մի թողեք՝

✓ Եթե տանից դուրս գալու կարիք ունեք, կա՛մ դուրս եկեք հիվանդի հետ միասին, կա՛մ գտեք որևէ մեկին, ով կմնա հիվանդի հետ մինչև Ձեր վերադարձը:



- Նվազեցնել ընկնելու վտանգը՝

- ✓ Պահպանե՛ք սենյակների մաքրությունը:
- ✓ Հանե՛ք փոքրիկ գորգերը կամ ուղեգորգերը, կամ որևէ այլ բան ինչը կարող է սահել հատակին:
- ✓ Ոչ մի իր մի՛ թողեք հատակին... լարեր, գրքեր, խաղալիքներ, պայուսակներ, տուփեր, և այլն:
- ✓ Օգտագործե՛ք այնպիսի սեղաններ և աթոռներ, որոնք բավականին ամուր են դրանց հենվելու համար:
- ✓ Գիշերները լամպ միացրե՛ք, որպեսզի խնամարկյալը կարողա տեսնի, թե ուր է գնում:



Խնդրահարույց պահվածք՝

Երբ անձն ունի Ալցհեյմերի հիվանդություն, նա կարող է որոշ չափով խնդրահարույց պահվածք ունենալ: Նման պահվածքը կարող է խնդրահարույց լինել ինչպես հիվանդի, այնպես էլ Ձեզ համար:

Խնդրահարույց պահվածքի որոշ օրինակներ՝

- " բարկանալը և կռվելը
- " թափառելը և կորելը
- " տեսիլքները (hallucinations) (տեսնել, լսել, հոտոտել, համտեսել, կամ զգալ իրականում գոյություն չունեցող իրեր)
- " խելացնորություն (paranoia) (չվստահել այլ մարդկանց)

Նման պահվածքի դրսևորումները ասում են մեզ այն մասին, որ **Ալցհեյմերով անձը ինչ-որ բանի կարիք ունի, կամ** որ ինչ-որ բան այնչէ: Նման պահվածքը մտադրված չէ. դա հիվանդության մի մասն է:

Եթե նման պահվածքը հանկարծակիորեն ավելի վատանա կամ արտասովոր լինի, դիմեք բժիշկին:



“Իմ հայրը երբեմն իրականում չափազանց գրգռվում է և ասում է այնպիսի բաներ, որոնք մեզ մտահոգում են: Նա կարծում է, թե տունը ռմբակոծվում է, երբ լսում է ինքնաթիռի կամ ուղղաթիռի ձայներ:

Նա սովորաբար մտքով վերադառնում է այն ժամանակները, երբ նա ռմբարկու օդաչու էր: Մենք ստիպված ենք ինչ-որ հնարքներ գտնել նրան հանգստացնելու համար և համոզելու, որ նա անվտանգության մեջ է: Հանգստության պահպանումը և նրբանկատորեն խոսելը օգնում են”:

- Դուևսոր





ԲԱԿՅ (IDEA!)

ԲԱԿՅ –

ն (IDEA!) դամի պարզ երեք քայլից բաղկացած ռազմավարությո
ուն է, որը

կօգնի Ձեզ հասկանալ, թե ինչու է տեղի ունենում խնդրահարույ
ց պահվածքը և ինչպես վարվել նման դեպքերում

ԲԱցահայտե՛ք (Identify) խնդիրը/խնդրահարույց պահվածքը`

- Ո՞րն է Ձեզ համար խնդրահարույց համարվող պահվածքը: Բնորոշեք այն: Արդյո՞ք այն տեսանելի է:

Կրթե՛ք (Educate) ինքներդ Ձեզ`

Հասկացեք պահվածքի պատճառը`

- **Առողջութուն.** արդյո՞ք անձը ընդունում է նոր դեղորայք, հիվանդ է կամ ցավեր ունի:
- **Շրջակա միջավայր.** արդյո՞ք աղմկոտ է, շոգ է, կամ վայրը անծանոթ է:
- **Առաջադրանք.** արդյո՞ք առաջադրանքը չափազանց բարդ է, այն կազմված է չափազանց շատ քայլերից, կամ այն որևէ նոր բան է:
- **Հաղորդակցում.** արդյո՞ք այդ անձի համար խոսելը կամ հասկանալը դժվար է:

Հասկացեք, թե ինչ իմաստ ունի նման պահվածքը այդ անձի համար`

- Արդյո՞ք անձը զգում է իրեն այնպես, կարծես նրան վերաբերվում են ինչպես երեխայի:
- Արդյո՞ք կան բաներ, որոնք հիշեցնում են նրան ոչ երջանիկ պահերի մասին:
- Արդյո՞ք անձն ունի անապահովության, անհարմարության կամ ձանձրոլիթի զգացողություն:

Հարմարվեք (Adapt)

Փորձեք տարբեր միջոցներ: Ուշադրություն դարձրեք անձի

զգացմունքներին: Փորձեք լինել հանգիստ, նրբանկատ և հուսադրող:

- **Շեղեք կամ ուղղորդեք մեկ այլ տեղ՝**
 - Առաջարկելով անձին ինչ-որ բան, որ նա սիրում է ուտել
 - Նայելով հեռուստաշոու կամ լսելով երաժշտություն
 - Խնդրելով նրա օգնությունը, որևէ պարզ գործողությամբ
 - Ուղեկցելով անձին մեկ ուրիշ սենյակ
- **Հակազդեք պահվածքի պատճառներին կամ հարուցիչներին՝**
 - Պահպանեք առաջադրանքների և գործողությունների պարզությունը
 - Պահպանեք տան մթնոլորտը որքան հնարավոր է լուռ և հանգիստ
 - Խոսեք դանդաղ և մեղմ/ փորձեք միաժամանակ շատ բան չասել
 - Մի վիճեք/փորձեք հանգստացնել անձին
 - Գտեք իմաստային, պարզ գործողություններ, որպեսզի անձը չձանձրանա



“Մայրիկս ճշում էր ամեն անգամ, երբ փորձում էիք լողացնել նրան: Երբ ինձ դրեցի նրա տեղը, գիտակցեցի, որ լողասենյակում ցուրտ էր և մայրիկս անհարմարություն էր զգում շորերը հանելիս: Երբ լողասենյակի ջերմաստիճանը բարձրացրեցի և նրան լրացուցիչ սրբիչներ տվեցի ծածկվելու համար, նա դադարեց բղավոցը: Շատ կարևոր էր հասկանալ, թե ինչն էր հանդիսանում բղավոցի պատճառը, և հետևաբար ես կարողացա որաշակիորեն փոփոխել միջավայրը”:

-Դուստր և իսկամող

Փորձեք կիրառել ԲԱԿՅ-ն (IDEA!)



Նշեք այն պահվածքը, որը Ձեր կարծիքով խնդրահարույց է համարվում: Կիրառեք ԲԱԿՅ-ն (IDEA!) այն վերլուծելու և հնարավոր լուծումներ գտնելու համար:

ԲԱացահայտե՛ք (Identify) խնդիրը՝

Խնդրահարույց պահվածքն է. _____

Կրթե՛ք (Educate) ինքներդ Ձեզ՝

Հասկացեք պահվածքի պատճառը՝

Ե՞րբ եք նկատում տվյալ պահվածքը. _____

Ի՞նչն է Ձեր կարծիքով հարուցում այդ պահվածքը. _____

Հասկացե՛ք պահվածքի իմաստը՝


Ի՞նչ կարող է այդ պահվածքը հուշել Ձեզ անձի ինքնազգացողության մասին.

Հարմարվեք (Adapt)



Ի՞նչ կարող եք Դուք փորձել՝ վարվելով տարբեր կերպ.







Հատկանշական խնդրահարույց պահվածք և հնարավոր հարմարողական լուծումներ

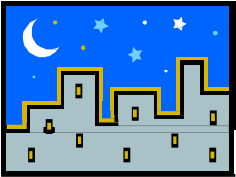
Պահվածք	Հնարավոր հարմարողական լուծումներ
<p>Տագնապ/խռովություն</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Արձագանքեք հանգիստ ձևով, մեղմ ձայնով: ▪ Զաջալերեք: ▪ Օգտագործեք կարճ, պարզ նախադասություններ: ▪ Առաջադրանքները ավելի պարզեցրեք՝ տարանջատելով դրանք քայլ առ քայլ: ▪ Անձին բավականաճափ ժամանակ տվեք պատասխանելու համար: ▪ Անձին մոտեցեք դանդաղորեն և դիմացից: ▪ Խուսափեք նրա հետ կռվի մեջ մտնելուց կամ սխալները ուղղելուց: ▪ Շեղեք անձին մեկ ուրիշ զվարճալի զբաղմունքով: ▪ Դուրս եկեք զբոսանքի: ▪ Մի հանգիստ վայր գտեք, նստելու և հանգստանալու համար: ▪ Գտեք մի սփոփիչ իր (օրինակ որևէ փափուկ խաղալիք): ▪ Մի ակնկալեք նրանից անել ավելին քան նա կարող է: ▪ Տանը պահպանեք հանգիստ, լուռ և առանց խուճապի մթնոլորտ:





Պահվածք	Հնարավոր հարմարողական լուծումներ
<p data-bbox="302 268 477 302">Հագնվելը</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Տվեք մարդուն լրացուցիչ ժամանակ: ▪ Մի գործեք այնպես, կարծես թե շտապում եք: ▪ Անձի ընտրությունը սահմանափակեք անդերձանքի երկու տարբերակով. թույլ տվեք, որ նա ընտրի իր հանդերձանքը: ▪ Դասավորեք հագուստը այն հերթականությամբ, որով նա պետք է հագնվի: ▪ Չրուցեք նրա հետ հագնվելու ընթացքում՝ տալով պարզ, ▪ մի-քայլից բաղկացած ցուցմունքներ: ▪ Եթե անձին դուր է գալիս որոշակի հանդերձանք և նա հրաժարվում է հագնել որևէ այլ բան, ապա գնեք մի քանի նման տեսք ունեցող հանդերձանք: ▪ Ցանկալի է, որ շավարները լինեն ձգվող գոտիներով և վերևի հագուստը՝ սվիտերների ոճի, որպեսզի հագնվելու գործընթացը հեշտանա:
<p data-bbox="321 993 451 1026">Ուտելը</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Անձին բավական շատ ժամանակ տվեք ուտելու ▪ մի՛ շտապեցրեք: ▪ Ճաշերը մատուցեք ամեն օր նույն ժամին: ▪ Մատուցեք տարբեր գույների և բաղադրության ճաշատեսակներ: ▪ Օգտագործեք բաց գույների ամանեղեն (առանց նկարների կամ մուգ գույների), որպեսզի անձը կարողանա տեսնել ափսեում դրված սնունդը: ▪ Օգտագործեք եզրագծով ծանծաղ թասիկ (bowl with ▪ եթե անձը դուրս է հրում սնունդը ափսեից: ▪ Ափսեի կողքը դրեք միայն անհրաժեշտ սպասք: ▪ Փորձեք առաջարկել մեկ տեսակի սնունդ՝ ճաշի մեկ ընդունման ժամանակ: ▪ Օգնեք անձին ուտելու ժամանակ, եթե նա ▪ է, բայց թույլ տվեք որ նա ինքը որքան հնարավոր է բան անի: ▪ Փորձեք ձեռքով ճաշակվող սնունդ:

Պահվածք	Ջնարավոր հարմարողական լուծումներ
<p>Տեսիլքները (hallucinations)</p> <p>(տեսնել, լսել, հոտ թաշել, համտեսել, կամ գգալ հրականում գոյություն չունեցող իրեր)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Մի վիճեք անհի հետ, որ որևէ բան իրական չէ (քանի ▪ դա իրական է նրա համար): ▪ Սփոփեք անձին, փորձեք դա անել ասելով՝ “Ես ▪ եմ և ես հոգ կտանեմ քո մասին”: ▪ Խոսեք հանգիստ և մեղմ ձայնով: ▪ Փորձեք փոխել տեղը, եթե որևէ բան մոտակայքում հրահրում է տեսիլքները: ▪ Գտեք որևէ հանգստացնող և զվարճացնող զբաղմունք: ▪ Դուրս եկեք զբոսանքի: ▪ Ծածկեք հայելիները և պատուհանները, եթե անձը չի ▪ ճանաչում հայելու կամ պատուհանի արտացոլանքը: ▪ Անջատեք հեռաստացույցը, եթե այն խառնաշփոթ է ▪ առաջացնում: ▪ Անջատեք լույսերը, գիշերային լամպ օգտագործեք: ▪ Եթե տեսիլքները հանկարծակի են սկսվում դիմեք առաջացնում:
<p>Քայլք</p> <p>(դեպի հետ և առաջ շարժվել)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Չբռնեք անձի հետ: ▪ Բռնեք նրա ձեռքը: ▪ Ասեք նրան, որ նա ապահով և սիրված է: ▪ Առաջարկեք անձին որևէ խորտիկ կամ սփոփող իր բռնել իր ձեռքում՝ զբոսնելիս: ▪ Ջետուեք զբոսանքի արահետի մաքրությանը, որպեսզի անձը չընկնի: ▪ Փորձեք շեղել: Օրինակ, խնդրեք որպեսզի նա ամսագիր նայի Ձեզ հետ, կամ օգնի՝ գլուխկոտրուկ (puzzle) հավաքելիս:

Պահվածք	Ջնարավոր հարմարողական լուծումներ
<p>Խելացնորութիւն (paranoia)</p> <p>(չվստահել այլ մարդկանց)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Մի վիրավորվեք, եթե անձը մեղադրում է Ձեզ որևէ բանում (օրինակ գողության մեջ): ▪ Մի վիճեք և մի փորձեք համոզել նրան: Տվեք պարզ պատասխաններ: ▪ Շեղեք որևէ զվարճացնող զբաղմունքով: ▪ Եթե անձը հաճախակի փնտրում է որևէ կոնկրետ իր, ձեռքի տակ ունեցեք դրա լրացուցիչ նմուշները ▪ Եթե նա հաճախ փնտրում է իր դրամապանակը, գնեք երկուսը):
<p>Կրկնողություն (նույն բանը կրկին և կրկին ասելը կամ անելը)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Փնտրեք կրկնության հավանական պատճառները: ▪ Կենտրոնացեք զգացմունքների, ոչ թե պահվածքի վրա տաժեք այն մասին, թե ինչպես է անձը իրեն զգում): ▪ Տվյալ պահվածքը կամ գործողությունը վերածեք որևէ զբաղմունքի (օրինակ, եթե անձը տրորում է ձեռքը սեղանի վրա, նրան մի լաթ տրամադրեք և խնդրեք օգնել՝ մաքրություն անելիս): ▪ Պահպանեք հանգստությունը և համբերատար եղեք: ▪ Խոսեք հանգիստ և մեղմ ձայնով: ▪ Մի՛ վիճեք և մի՛ փորձեք տրամաբանություն կիրառել: ▪ Անձին այնպիսի պատասխաններ տվեք, որոնք նա ակնկալում է: ▪ Շեղեք զվարճալի զբաղմունքով: ▪ Ընդունեք այս պահվածքը, և փորձեք աշխատել դրա հետ (մինչդեռ դա վտանգավոր չէ):

Պահվածք	Հնարավոր հարմարողական լուծումներ
<p>Արևածագին/արշալույսին (դժվար պահվածք վաղ ցերեկով և երեկոյան)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Մինչև կեսօր և երեկոյան ավելի շատ լույսեր վառել: Կեսօրվա և երեկոյան ժամերի զբաղվածությունը նվազեցրել (պայմանավորվածությունները, ճամփորդությունները և այլ գործողությունները իրականացրել օրվա ընթացքում): ▪ Օգնել, որ անձը ավելորդ էներգիան սպառի ֆիզիկական վարժությունների միջոցով: ▪ Նվազեցրել կոֆեին պարունակող սնունդի կամ ըմպելիքների օգտագործումը: ▪ Անձին մատուցել վաղ ճաշ կամ ուշ երեկոյան խորտիկ: ▪ Փորձել խուսափել կամ սահմանափակել նիրհելը ցերեկվա ժամերին: ▪ Իջեցրել աղմուկի մակարդակը: ▪ Փակել շերտավարագույրները կամ վարագույրները: ▪ Ասել անձին, այն մասին, թե որտեղ է նա գտնվում և, որ նա ապահովության մեջ է: ▪ Ասել անձին, որ Դուք չեք հեռանում: ▪ Խոսել կենսուրախ, հանգիստ և մեղմ ձայնով:

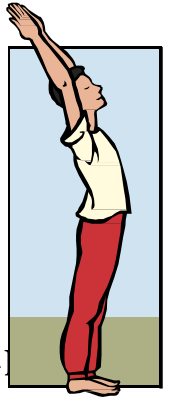


Պահված	Հնարավոր հարմարողական լուծումներ
<p>Կարիգների հոգալը (Toileting)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Լոգասենյակի վրա փակցրեք մի նշան, որը հստակորեն կնշնակի “լոգարան”, ինչպես նաև փակցրեք գուգարանի պատկերը: ▪ Հետևեք այնպիսի նշանների, ինչպիսիսներից են հագուստից անհանգիստ շարժումները, քայլքը կամ անսովոր ձայները կամ դեմքի արտահայտությունը: ▪ Անձի հետ յուրաքանչյուր 2-ից 3 ժամը մեկ լոգասենյակ այցելեք և մի սպասեք, որ նա դրա մասին խնդրի, դրանից որևէ մեծ բան մի սարքեք. կենսուրախ, հանգիստ և մեղմ ձայնով ասեք, - “Արդեն ժամանակն է, որպեսզի լոգասենյակ գնանք”: ▪ Տանից դուրս գտնվելիս՝ Ձեզ հետ ունեցեք կարիգները հոգալու որևէ լրացուցիչ հարմարանքներ: ▪ Լոգասենյակում լամպը միշտ վառ պահեք: ▪ Անձի զգեստները որքան հնարավոր է պարզ պետք է լինեն (ընտրեք հեշտ հանվող և հագնվող ոճի հագուստ, օրինակ ինչպես սպորտային շալվար՝ ձգվող գոտիով):
<p>Թափառելը/ կորելը</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Գրանցեք անձին Ալցհեյմերի Alzheimer’s Los Angeles Medic Alert Found® Ծրագրում: ▪ Համոզվեք, որ անձը կրում է Medic Alert® ID թանկոնը: ▪ Ձեռքի տակ ունեցեք անձի վերջին լուսանկարներից, որպեսզի կարողանաք ոստիկանությանը օգնել նրա կորելու դեպքում: ▪ Կողպված պահեք բոլոր դռները: ▪ Տեղադրեք անվտանգության սողնակներ դռների վերևի և ներքևի մասերում: ▪ Դռների բռնակներին դռան գույնի կտորներ փակցրեք, կամ դռները և բռնակները ներկեք պատերի գույներով: ▪ Համոզվեք, որ անձը կատարում է բավականաչափ ֆիզիկական վարժություններ և բավականաչափ քնում է. ակտիվ մնալը կարող է օգնել: ▪ Թույլ տվեք, որ անձը կատարի ամենօրյա աշխատանք, ▪ ինչպես օրինակ իր հագուստի ծալելը կամ ճաշի պատրաստմանը օժանդակելը:

Լինել ավելի առողջ խնամող՝

Դուք ի վիճակի կլինեք շարունակել օգնել Ալցհեյմերով անձին միայն այն դեպքում եթե նույնպես ապահովեք Ձեր սեփական անձի խնամքը: Մտածեք Ձեր **Ֆիզիկական, հոգեկան և հուզական առողջության** մասին:

Ստորև ներկայացված են որոշ խորհուրդներ, թե ինչպես **լինել ավելի առողջ խնամող՝**



- Ձեզ ժամանակ հատկացրեք, և զբաղվեք Ձեր սիրելի բաներով:
- Բավականաչափ հանգստացեք, ճիշտ սնվեք, և այցելեք Ձեր բժիշկին:
- Կառավարեք Ձեր ստրեսի մակարդակը:
- Պահուստային ծրագիր նախատեսեք, այն դեպքում եթե Ձեզ հետ որևէ անսպասելի իրավիճակ տեղի ունենա:
- Ծրագրեք յուրաքանչյուր օրը, բայց հիշեք, որ դուք էլ ճկուն լինելու կարիք ունեք:
- Եղեք իրատեսական:
- Հորդորեք Ձեզ այն լավ աշխատանքի համար, որը Դուք կատարում եք:
- Դարձեք կրթված խնամող, իմացեք թե ինչ աղբյուրներ են հասանելի. օգնություն ստացեք, և աջակցություն գտեք: Ալցհեյմերի Greater Los Angeles կարող է Ձեզ օգնել:
- Հաղորդակցվեք օգնություն և աջակցություն ստանալու համար, խոսեք մյուսների հետ Ձեր զգացմունքների մասին, միացեք որևէ աջակցման խմբի:



Խնամողի սթրեսային վիճակի 10 նշան՝ Եթե Ձեզ մոտ առկա են հետևյալ նախանշանները, զանգահարեք Ձեր բժիշկին՝



- Ինքնամերժում
- Բարկություն
- Ընկերներից/ընտանիքից և գործունեությունից մեկուսացում
- Անհանգստություն/նյարդ
- Ջղաճրճություն
- Կենտրոնանալու նկարողություն
- ալնություն
- Ճնշվածություն (depression)
- Հյուծվածություն (գերհոգնածություն)
- Քնելու անկարողություն
- Ֆիզիկական առողջության հետ խնդիրներ

Աղբյուր՝ Ալցհեյմերի ասոցիացիա
www.alz.org

Անձնական նպատակների ցանկ`

Դուքի վիճակի չեք լինի անմիջապես աշխատելու Ձեր անձնական նպատակների ուղղությամբ, բայց փորձեք ընտրել մեկ նպատակ, որի շուրջ կսկսեք մտածել: Հիշե՛ք, որ Ձեր մասին հոգ տանելը, նաև կօգնի այն անձին ում խնամում եք:



Խնամողի անձնական նպատակները

- Ո՞վ կարող է ինձ փոխարինել մեկ ժամով, որպեսզի ես կարողանամ մի փոքր հանգստանալ:
- Ո՞վ կարող է մի գիշեր անցկացնել իմ խնամարկյալի հետ, որպեսզի ես կարողանամ մի գիշեր լիարժեք քնել:
- Ու՞մ կարող եմ զանգահարել, եթե գերձանրաբեռնված լինեմ:
- Ես կզանգահարեմ Ալցհեյմերի Alzheimer's Los Angeles թեժ գիծ` 844.HELP.ALZ | 844.435.7259 հեռախոսահամարով` հիվանդի խնամքը ավելի լավ կազմակերպելու վերաբերյալ խորհուրդ և աջակցություն ստանալու նպատակով:



գրեք, թե ինչ պետք է անեք նշված անձնական նպատակների ուղղությամբ աշխատանքը սկսելու համար

Համայնքային ռեսուրսներ`



Կան բազմաթիվ համայնքային կազմակերպություններ/գործակալություններ, որոնք **աջակցում են խնամողներին** տարբեր եղանակներով: Ցուրաքանչյուր համայնքային միավորում ընտանիքներին առաջարկում է տարբեր ծառայություններ: Ծառայությունների մեծ մասը **անվճար է:**

Ստորև ներկայացված են որոշ համայնքային կազմակերպություններ/գործակալություններ, որոնք կարող են օգնություն և աջակցություն առաջարկել:

Ալցհեյմերի ասոցիացիա`

Տրամադրում է անվճար և վստահելի տեղեկատվություն և ուղորդում, կրթական դասընթացներ, աջակցման խմբեր և գործնական ծրագրեր, անվտանգության ծառայություններ, հանգիստ (կարճաժամկետ հանգիստ/թարմացում), և խորհրդատվություն ընտանիքներին:

" Թեժ գիծ` 844.HELP.ALZ | 844.435.7259 Կայք` www.alzherimersla.org

Տարածքային գործակալություններ ծերացման վերաբերյալ`

Տրամադրում է տեղեկատվություն, աջակցություն, և ուղորդում տեղամասային ծառայություններին, ինչպիսիք են տան ձևափոխություն, խնամողի աջակցություն, հանգիստ, դեպքերի կառավարում, և փոխադրում:

" (800)510-2020

Լոս Անջելես քաղաքի և շրջանի ոչ արտակարգ իրավիճակների հեռախոսահամարները`

Տրամադրում է ոչ արտակարգ իրավիճակների դեպքերի աջակցություն քաղաքի և շրջանի ռեսուրսներին, ինչպիսիք են բժշկական փոխադրում, սննդի առաքում (Meals on Wheels) և աջակցման ծառայություններ:

▪ City of Los Angeles – 311

▪ Los Angeles County – 211



**Alzheimer's
LOS ANGELES**

844.435.7259
AlzheimersLA.org



Alzheimer's
LOS ANGELES

Թեժ գիծ՝

844.435.7259

AlzheimersLA.org

Կայք՝