

Alzheimer's | GREATER LOS ANGELES

Խնամք Տանել
որևէ Անձի, որ ունի
Հիշողության
Կորուստ կամ
Ալցհայմեր
Հիվանդանոցը
Ներս Գրվելուց
Հետո



Կայք՝ 24/7 Թեժ գիծ՝
alzgla.org | 844.HELP.ALZ
(844.435.7259)

Տվյալ հրատարակությունը ստեղծվել է Alzheimer's Greater Los Angeles-ի Ալցհեյմերի ասոցիացիայի կողմից: Կցանկանայինք շնորհակալություն հայտնել Նեարդաբանության ոլորտում UCLA-ի Առողջապահական ծառայությունների հետազոտության ծրագրին և Partners in Care հիմնադրամին նրանց համագործակցության, ինչպես նաև Ալցհեյմերի հիվանդությամբ տառապող և հոսպիտալացումից հետո դրան առնչվող 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 Greater Los Angeles-ի Ալցհեյմերի ասոցիացիայի կողմից նախապես ստացված գրավոր համաձայնությամբ:

Բովանդակություն

Հանախ օգտագործվող բառեր	1
Ալցհեյմերի հիվանդության փուլեր.....	2
Ինֆորմույն խնամք	3
Հիվանդանոցից դուրս գրման ծրագիր	4
Հասկացե՛ք “Ելակետը”	5
Իմացե՛ք երբ դիմել բժիշկին.....	6
Դեղամիջոցներ.....	8
Ցավի նախանշաններ.....	9
Ապահովե՛ք տան անվտանգությունը	10
Խնդրահարույց պահվածք	11
ԲԱԿՀ (IDEA!).....	12
Հատկանշական խնդրահարույց պահվածք և լուծումներ	14
Լինել ավելի առողջ խնամող.....	19
Անձնական նպատակների ցանկ	20
Համայնֆային ռեսուրսներ.....	21

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 բայցայում 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 բժշկի կողմից բուժման կարիք ունի:

Ալցհեյմերի հիվանդության փուլեր՝

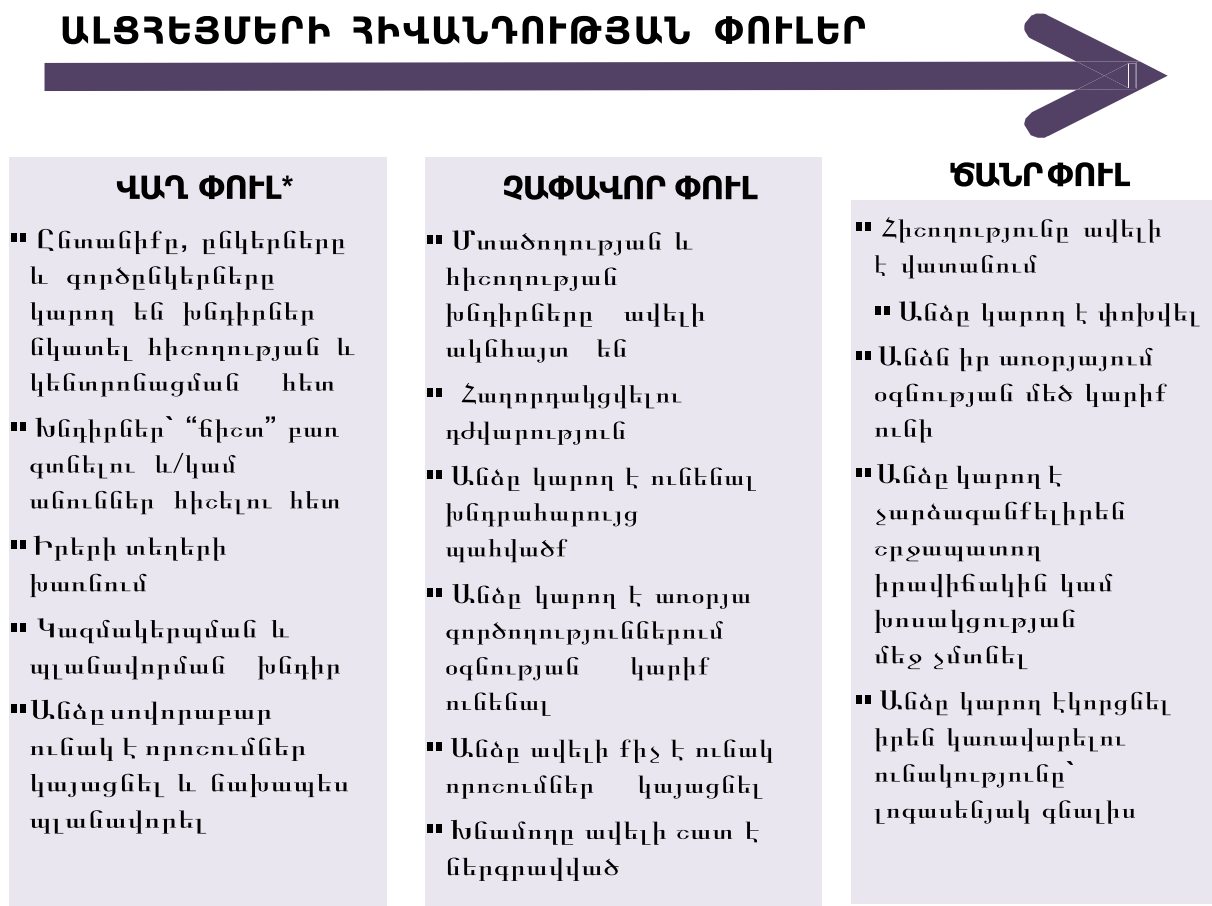
Ոչ բոլորի մոտ են առկա Ալցհեյմերի հիվանդության միևնույն նախաճանգրկները նույն ժամանակահատվածում: Դժբախտաբար, Ալցհեյմերը վատթարանում է ժամանակի ընթացքում: Կարևոր է հասկանալ, թե ինչ կարելի է սպասել հիվանդության տարբեր փուլերում: Որքան շատ տեղեկացված լինե՞ք, այդքան լավ կարող ե՞ք նախապատրաստվել:

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՝

ԱԼՑՅԵՅՄԵՐԻ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅԱՆ ՓՈՒԼԵՐ



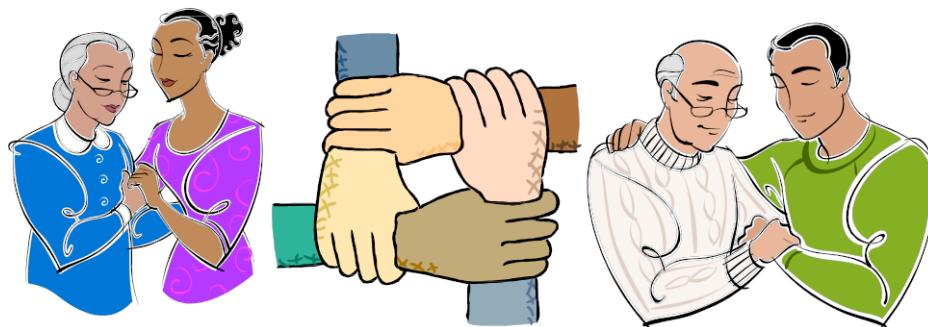
***Հիվանդության վաղ փուլում կարևոր է, որ Ալցհեյմերով հիվանդին ներառեք որոշումներ կայացնելու և խնամքի պլանավորման գործընթացներում:**

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, գուգարանից օգտվելու և այլ գործողություններ կատարելու գործընթացներում;
- “ բժիշկի հետ պայմանավորվածություններ կազմակերպելու և բժիշկի ցուցմունքներին հետևելու գործընթացներում:



Հիվանդանոցից դուրս գրման ծրագրի կիրառում խնամքի հարցերը հասկանալու համար՝



Ուսումնասիրե՛ք հիվանդանոցից դուրս գրման ծրագիրը և դուրս գրե՛ք 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 ե՛նք այն, գանգահարեք Ձեր բժիշկին ցուցմունքներ 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 ունի տարբեր է, բայց Դուք գիտեք թե ինչպիսիքն 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 անձնավորություն էր: Նա կպարեր կամ կերգեր: Նա երբեք չէր բողբոլում և չէր բարկանում: Երբ շատ անսպասելիորեն նա սկսեց բողբոլել 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 խնամող

Իմացե՛ք երբ գանգահարել բժիշկին: Առողջական հարցերի նախագգուշական 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 գտնում:
- “ 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 եղե՛ք պատմելու բժիշկին, թե
սովորաբար ինչպիսինքն է լինում սովյալ անձը
(նախֆան հանկարծակի և արտասովոր
փոփոխությունը):
- “ **Գրե՛ք այստեղ, թե ինչպիսին է**
- “ **սովորաբար լինում սովյալ 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 գանգահարե՛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



ջղայնություն, 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:**

Ցավի նախանշաններ՝

Հաղորդակցումը կարող է դժվարանալ, երբ անձը ունի Ալցհեյմերի հիվանդություն:

Հնարավոր է նա չկարողանա Ձեզ ասել, որ ցավեր ունի: Եթե կարծում եք, որ հիվանդը ցավեր ունի դիմեք բժիշկի:

Հիշե՛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 լիքեր
- 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 տնօրց կամ մոթմոթոց
- դեմքի արտահայտություններ, ինչպես օրինակ ծամածռում կամ կծկում



• Փոփոխություններ վարքագծում՝

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



Աղբյուր՝ Ալցհեյմերի ասոցիացիա <http://www.alz.org/care/alzheimers-late-end-stage-caregiving.asp#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 անվտանգություն 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 ընկճելու 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, գրգռեր, 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 տեսնել, 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 կռիվելը
- " տեսիլքները (hallucinations) (տեսնել, լսել, հոտոտել, համտեսել, կամ գգալ իրականում գոյություն չունեցող իրեր)
- " խելացնություն (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 այն չէ: 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 ոմբակոծվում է, երբ լսում է ինֆրաթիռի կամ ուղղաթիռի ձայներ:

Նա սովորաբար մտքով վերադառնում է այն ժամանակները, երբ նա ոմբարկու 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”:

- Դուստր



ԲԱԿՅ (IDEA!)

ԲԱԿՅ—ն (IDEA!) դա՛մի պարզ երեք ֆայլից բաղկացած ռազմավարություն է, որը կօգնի Ձեզ հասկանալ, թե ինչու է տեղի ունենում խնդրահարույց պահվածքը և ինչպես վարվել նման դեպքերում

ԲԱցահայտե՛ք (*Identify*) խնդիրը/խնդրահարույց պահվածքը՝

- " Ո՞րն է Ձեզ համար խնդրահարույց համարվող պահվածքը: Բնորոշե՛ք այն: Արդյո՞ւմ այն տեսանելի է:

Կրթե՛ք (*Educate*) ինքնե՛րդ Ձեզ՝

Հասկացե՛ք պահվածքի պատճառը՝

- **Առողջու՞թյուն**. արդյո՞ւմ անձը ընդունում է նոր դեղորայք, հիվանդ է կամ ցավեր ունի:
- **Շրջակա միջավայր**. արդյո՞ւմ աղմկոտ է, շոգ է, կամ վայրը անճանոթ է:
- **Առաջադրա՞նք**. արդյո՞ւմ առաջադրանքը չափազանց բարդ է, այն կազմված է չափազանց շատ ֆայլերից, կամ այն որևէ նոր բան է:
- **Հաղորդակցու՞մ**. արդյո՞ւմ այդ անձի համար խոսելը կամ հասկանալը դժվար է:
- **Հասկացե՛ք, թե ինչ իմաստ ունի նման պահվածքը այդ անձի համար՝**
 - Արդյո՞ւմ անձը զգում է իրեն այնպես, կարծես նրան վերաբերվում են ինչպես երեխայի:
 - Արդյո՞ւմ կան բաներ, որոնք հիշեցնում են նրան ոչ երջանիկ պահերի մասին:
 - Արդյո՞ւմ անձն ունի անապահովության, անհարմարության կամ ձանձրության զգացողություն:

Հարմարվե՛ք (*Adapt*)

Փորձե՛ք տարբեր միջոցներ: Ուշադրություն դարձրե՛ք անձի զգացմունքներին:

Փորձե՛ք լինել հանգիստ, նրբանկատ և հուսադրող:

- **Շեղե՛ք կամ ուղղորդե՛ք մեկ այլ տեղ՝**
 - Առաջադիելով 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
- **Հակազդե՛ք պահվածքի պատճառներին կամ հարուցիչներին՝**
 - Պահպանե՛ք առաջադրանքների և գործողությունների պարզությունը
 - Պահպանե՛ք տան մթնոլորտը որքան հնարավոր է լուռ և հանգիստ ○ Խոսե՛ք դանդաղ և մեղմ/ փորձե՛ք միաժամանակ շատ բան չասել
 - Մի վիճե՛ք/փորձե՛ք հանգստացնել անձին
 - Գտե՛ք իմաստային, պարզ գործողություններ, որպեսզի անձը չձանձրանա

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 ինքնագգացողության մասին.

Հարմարվեք (Adapt)

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



“Մայրիկս նշում էր ամեն անգամ, երբ փորձում էինք 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 որաժակիորեն փոփոխել միջավայրը”:

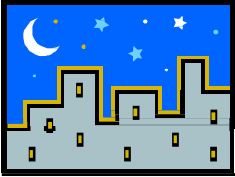
-Դուստր և խնամող

Հատկանշական խնդրահարույց պահվածք և հնարավոր հարմարողական լուծումներ՝

Պահվածք	Հնարավոր հարմարողական լուծումներ
Տագնապ/ խռովություն 	• Արձագանքե՛ք հանգիստ ձևով, մեղմ ձայնով: • Քաջալերե՛ք: • Օգտագործե՛ք կարճ, պարզ նախադասություններ: • Առաջադրանքները ավելի պարզեցրե՛ք՝ տարանջատելով դրանք ֆայլ առ ֆայլ: • Անձին բավականաճափ ժամանակ տվե՛ք պատասխանելու համար: • Անձին մոտեցե՛ք դանդաղորեն և դիմացից: • Խուսափե՛ք նրա հետ կռվի մեջ մտնելուց կամ սխալները ուղղելուց: • Շեղե՛ք անձին մեկ ուրիշ զվարճալի զբաղմունքով: • Դուրս եկե՛ք զբոսանքի: • Մի հանգիստ վայր գտե՛ք, նստելու և հանգստանալու համար: • Գտե՛ք մի սփռվիչ իր (օրինակ՝ որևէ վափուկ խաղալիք): • Մի ակնկալե՛ք նրանից անել ավելի քան նա կարող է: • Տանը պահպանե՛ք հանգիստ, լուռ և առանց խուհապի մթնոլորտ:
Հագնվելը 	• Տվե՛ք մարդուն լրացուցիչ ժամանակ: • Մի գործե՛ք այնպես, կարծես թե շտապում ե՛ք: • Անձի ընտրությունը սահմանափակե՛ք հանդերձանքի երկու տարբերակով. թույլ տվե՛ք, որ նա ընտրի իր հանդերձանքը: • Դասավորե՛ք հագուստը այն հերթականությամբ, որով նա պետք է հագնվի: • Զրուցե՛ք նրա հետ հագնվելու ընթացքում՝ տալով պարզ, մի-ֆայլից բաղկացած ցուցմունքներ: • Եթե անձին դուր է գալիս որոշակի հանդերձանք և նա հրաժարվում է հագնել որևէ այլ բան, ապա զնե՛ք մի ֆանի նման տեսք ունեցող հանդերձանք: • Ցանկալի է, որ շալվարները լինեն ձգվող գոտիներով և վերևի հագուստը՝ սվիտերների սնի, որպեսզի հագնվելու գործընթացը հեշտանա:

Պահվածք	Հնարավոր հարմարողական լուծումներ
Ուտելը 	• Անձին բավական շատ ժամանակ տվե՛ք ուտելու մի՛ շտապեցրե՛ք: • Ճաշերը մատուցե՛ք ամեն օր նույն ժամին: • Մատուցե՛ք տարբեր գույների և բաղադրության հաճատեսակներ: • Օգտագործե՛ք բաց գույների ամանեղեն (առանց նկարների կամ մուգ գույների), որպեսզի անձը կարողանա տեսնել ավստեղծ դրված սնունդը: • Օգտագործե՛ք եզրագծով ծանծաղ քասիկ (bowl with երե անձը դուրս է հրում սնունդը ավստեղծ): • Ափսեի կողքը դրե՛ք միայն անհրաժեշտ սպասք: • Փորձե՛ք առաջարկել մեկ տեսակի սնունդ հաճի մեկ ընդունման ժամանակ: • Օգնե՛ք անձին ուտելու ժամանակ, երբ նա է, բայց թույլ տվե՛ք որ նա ինքը որքան հնարավոր է բան անի: • Փորձե՛ք ձեռքով հաճախելով սնունդ:
Տեսիլքները (hallucinations) (տեսնել, լսել, հոտ բաշել, համտեսել, կամ գգալ իրականում գոյություն չունեցող իրեր) 	• Մի լիե՛քե՛ք աճնի հետ, որ որևէ բան իրական չէ (ֆանի • դա իրական է նրա համար): • Սփռե՛ք անձին, փորձե՛ք դա անել ասելով՝ “Ես • եմ և ես հոգ կտանեմ քո մասին”: • Խոսե՛ք հանգիստ և մեղմ ձայնով: • Փորձե՛ք փոխել տեղը, երբ որևէ բան մոտակայքում հրահրում է տեսիլները: • Գտե՛ք որևէ հանգստացնող և զվարճացնող զբաղմունք: • Դուրս եկե՛ք զբոսանքի: • Ծածկե՛ք հայելիները և պատուհանները, երբ անձը չի • հանաչում հայելու կամ պատուհանի արտացոլանքը: • Անջատե՛ք հեռաձայնային, երբ այն խառնաշփոթ է • առաջացնում: • Անջատե՛ք լույսերը, գիշերային լամպ օգտագործե՛ք: • Երբ տեսիլները հանկարծակի են սկսվում դիմե՛ք • առաջացնում:

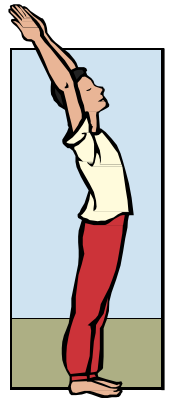
Պահվածք	Հնարավոր հարմարողական լուծումներ
Քայլք (դեպի հետ և առաջ շարժվել) 	• Զբոսնե՛ք անձի հետ: • Բռնե՛ք նրա ձեռքը: • Ասե՛ք նրան, որ նա ապահով և սիրված է: • Առաջարկե՛ք անձին որևէ խորտիկ կամ սփռվող իր բռնել իր ձեռքում՝ զբոսնելիս: • Հետևե՛ք զբոսանքի արահետի մաքրությանը, որպեսզի անձը չընկնի: • Փորձե՛ք շեղել: Օրինակ, խնդրե՛ք որպեսզի նա ամսագիր նայի Զեզ հետ, կամ օգնի՝ գլուխկոտրուկ (puzzle) հավաքելիս:
Խելացնորու թյուլն (paranoia) (չվստահել այլ մարդկանց) 	• Մի վիրավորվե՛ք, եթե անձը մեղադրում է Զեզ որևէ բանում (օրինակ գողության մեջ): • Մի վիճե՛ք և մի փորձե՛ք համոզել նրան: Տվե՛ք պարզ պատասխաններ: • Շեղե՛ք որևէ զվարհացնող զբաղմունքով: • Եթե անձը հաճախակի փնտրում է որևէ կոնկրետ իր, ձեռքի տակ ունեցե՛ք դրա լրացուցիչ նմուշները եթե նա հաճախ փնտրում է իր դրամապանակը, գնե՛ք երկուսը):
Կրկնողություն (նույն բանը կրկին և կրկին ասելը կամ անելը) 	• Փնտրե՛ք կրկնության հավանական պատճառները: • Կենտրոնացե՛ք զգացմունքների, ոչ թե պահվածքի վրա (մտածե՛ք այն մասին, թե ինչպես է անձը իրեն զգում): • Տվյալ պահվածքը կամ գործողությունը վերածե՛ք որևէ զբաղմունքի (օրինակ, եթե անձը տրորում է ձեռքը սեղանի վրա, նրան մի լաթ տրամադրե՛ք և խնդրե՛ք օգնել՝ մաքրություն անելիս): • Պահպանե՛ք հանգստությունը և համբերատար եղե՛ք: • Խոսե՛ք հանգիստ և մեղմ ձայնով: • Մի՛ վիճե՛ք և մի՛ փորձե՛ք տրամաբանություն կիրառել: • Անձին այնպիսի պատասխաններ տվե՛ք, որոնք նա ակնկալում է: • Շեղե՛ք զվարհանքի զբաղմունքով: • Ընդունե՛ք այս պահվածքը, և փորձե՛ք աշխատել դրա հետ (մինչդեռ դա վտանգավոր չէ):

Պահվածք	Հնարավոր հարմարողական լուծումներ
Արևածագին/արշալույսին (դժվար պահվածք վաղ ցերեկով և երեկոյան) 	• Մինչև կեսօր և երեկոյան ավելի շատ լույսեր վառեք: • Կեսօրվա և երեկոյան ժամերի զբաղվածությունը նվազեցրեք (պայմանավորվածությունները, • համախորհուրդները և այլ գործողությունները իրականացրեք օրվա ընթացքում): • Օգնեք, որ անձը ավելորդ էներգիան սպառի ֆիզիկական վարժությունների միջոցով: • Նվազեցրեք կոֆեին պարունակող սնունդի կամ ըմպելիքների օգտագործումը: • Անձին մատուցեք վաղ հաճ կամ ուշ երեկոյան խորտիկ: • Փորձեք խուսափել կամ սահմանափակեք նրբեկը ցերեկվա ժամերին: • Իջեցրեք ադմուկի մակարդակը: • Փակեք շերտավարագույրները կամ վարագույրները: • Ասեք անձին, այն մասին, թե որտեղ է նա գտնվում և, որ նա ապահովության մեջ է: • Ասեք անձին, որ Դուք չեք հեռանում: • Խոսեք կենսուրախ, հանգիստ և մեղմ ձայնով:
Կարիզների հոգալը (Toileting) 	• Լոգասենյակի վրա փակցրեք մի նշան, որը հստակորեն կհաշտակի “լոգարան”, ինչպես նաև փակցրեք գուգարանի պատկերը: • Հետևեք այնպիսի նշանների, ինչպիսիք են հագուստից անհանգիստ շարժումները, քայլեր 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 կարիզները 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):

Պահվածք	Հնարավոր հարմարողական լուծումներ
Թափառելը/կորելը 	• Գրանցե՛ք անձին Ալցհեյմերի Greater Los Angeles Medic Alert® Ծրագրում: • Համոզվե՛ք, որ անձը կրում է Medic Alert® ID թևնոցը: • Ձեռքի տակ ունեցե՛ք անձի վերջին լուսանկարներից, որպեսզի կարողանա՛ք ոստիկանությանը օգնել նրա կորելու դեպքում: • Կողմնակի պահե՛ք բոլոր դռները: • Տեղադրե՛ք անվտանգության սողնակներ դռների վերևի և ներքևի մասերում: • Դռների բռնակներին դռան գույնի կտորներ փակցրե՛ք, կամ դռները և բռնակները ներկե՛ք պատերի գույներով: • Համոզվե՛ք, որ անձը կատարում է բավականաչափ ֆիզիկական վարժություններ և բավականաչափ բնում է. ակտիվ մնալը կարող է օգնել: • Թույլ տվե՛ք, որ անձը կատարի ամենօրյա աշխատանք, ինչպես օրինակ իր հագուստի ծալելը կամ ճաշի պատրաստմանը օժանդակելը:

Լինել ավելի առողջ խնամող՝

Դուք ի վիճակի կլինե՞ք շարունակել օգնել Ալցհեյմերով անձին միայն այն դեպքում եթե նույնպես ապահովե՞ք Ձեր սեփական անձի խնամքը: Մտածե՛ք **Ֆիզիկական, հոգեկան և հոլզական առողջության** մասին:



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

- Ձեզ ժամանակ հատկացրե՛ք, և զբաղվե՛ք Ձեր սիրած բաներով:
- Բավականաչափ հանգստացե՛ք, ճիշտ սնվե՛ք, և այցելե՛ք Ձեր բժիշկին:
- Կառավարե՛ք Ձեր սարքերի մակարդակը:
- Պահուստային ծրագիր նախատեսե՛ք, այն դեպքում եթե Ձեզ հետ որևէ անսպասելի իրավիճակ տեղի ունենա:
- Ծրագրե՛ք յուրաքանչյուր օրը, բայց հիշե՛ք, որ դուք էլ նկուն լինելու կարիք ունե՛ք:
- Եղե՛ք իրատեսական:
- Հորդորե՛ք Ձեզ այն լավ աշխատանքի համար, որը Դուք կատարում ե՛ք:
- Դարձե՛ք կրթված խնամող, իմացե՛ք թե ինչ աղբյուրներ են հասանելի. օգնություն ստացե՛ք, և աջակցություն գտե՛ք: Ալցհեյմերի Greater Los Angeles կարող է Ձեզ օգնել:
- Հաղորդակցվե՛ք օգնություն և աջակցություն ստանալու համար, խոսե՛ք մյուսների հետ Ձեր զգացմունքների մասին, միացե՛ք որևէ աջակցման խմբի:

Խնամողի սթրեսային վիճակի 10 նշան՝

Եթե Ձեզ մոտ առկա են հետևյալ նախանշանները, զանգահարե՛ք Ձեր բժիշկին՝

- Ինֆնամբժում
- Բարկություն
- Ընկերներից/ընտանիքից և գործունեությունից մեկուսացում
- Անհանգստություն/նյարդայնություն
- Զնեվածություն (depression)
- Հյուսիսություն (գերհոգնածություն)
- Քնելու անկարողություն
- Ջղաճրգոություն
- Կենտրոնանալու նկարողություն
- Ֆիզիկական առողջության հետ խնդիրներ



Աղբյուր՝ Ալցհեյմերի առցիացիա www.alz.org

Անձնական նպատակների ցանկ՝

Դուք ի 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 Greater Los Angeles 24/7 քեժ գիծ՝ 844.HELP.ALZ | 844.435.7259 հեռախոսահամարով՝ հիվանդի խնամքը ավելի լավ կազմակերպելու վերաբերյալ խորհուրդ և աջակցություն ստանալու նպատակով:



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

Համայնքային ռեսուրսներ՝



Կան բազմաթիվ համայնքային կազմակերպություններ/գործակալություններ, որոնք **աջակցում են խնամողներին** տարբեր եղանակներով: Յուրաքանչյուր 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:

" 24/7 Թեժ գիծ՝ 844.HELP.ALZ | 844.435.7259 Կայք՝ www.alzgia.org

Տարածքային գործակալություններ ծերացման վերաբերյալ՝

Տրամադրում է տեղեկատվություն, աջակցություն, և ուղորդում տեղամասային ծառայություններին, ինչպիսիք են տան ձևավորություն, 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 ֆաղափի և շրջանի ռեսուրսներին, ինչպիսիք են բժշկական փոխադրում, սննդի առաքում (Meal on Wheels) և աջակցման ծառայություններ:

" City of Los Angeles – 311

" Los Angeles County – 211

Լրացուցիչ ռեսուրսներ՝

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.