

Napirend

Minden ember számára a napirend egy keretet ad. A demenciával élők esetében ennek még nagyobb jelentősége van. Kiszámíthatóvá teszi a mindennapokat, biztonságérzetet ad. Hozzájárul az egészséges életritmushoz, biztosítja a jóléthez való nyugalmat, befolyásolja a gondozott állapotát, segíti a meglévő szokások, képességek megtartását, minél későbbi elvesztését. Az álmatlanság és a napnyugta szindróma minden 5. demenciával élőnél előforduló tünet. A megfelelően kialakított napirend által ezek a tünetek csökkenthetőek, enyhíthetőek.

A demencia kezdeti szakaszában a demenciával élő személynél hozzájárul az önállóság megtartásában, amely segít megőrizni számára a méltóságot és a magabiztosságát. Ilyenkor célszerű a beteg korábbi napi ritmusát figyelembe venni és a demenciával élővel közösen elkészítve listát írni a napi teendőkről. Nincsenek kőbevésett szabályok. A demencia kezdeti szakaszában az alvási szokásokat és a fürdés időpontját érdemes megtartani és azonos időpontban beépíteni a napi feladatok közé. Ha már segítségre van szükség akkor viszont érdemes hamar áttérni a gondozónak megfelelő időpontra, mert a kezdeti időszakban az új szokásrendhez könnyebb alkalmazkodni. Ilyenkor a demenciával élő még rugalmasabban kezeli a változásokat, kevésbé lesz agitált és kevésbé alakul ki alvászavar.

Az elkészült napirendet leírjuk és jól látható helyre javasolt kitenni.

A demencia előrehaladtával nagy segítség lehet részekre bontani a feladatokat, kisebb és egyszerűbb részfeladatok elvégzése sikerélményt ad a betegnek. Ha a készések tovább romlanak ábrákkal, piktogramokkal tudjuk könnyebbé tenni az napirend megtartását. Fontos meggyőződni arról, hogy a demenciával élő érti-e a feladatokat, teendőket. Nagy segítség ha együtt végezzük a teendőket; főzés, takarítás.

Általánosan javasolt az orvos felkeresését egészségügyi vizsgálatok miatt, családi látogatásokat, sétákat a délelőtti órákra tenni.

Béresné Szénási Ildikó

szociálpedagógus, egészségfejlesztő

mentálhigiénikus, memóriakövet