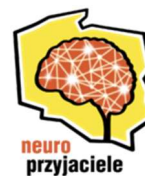




Mój bliski cierpi na chorobę Alzheimera – gdzie mam szukać pomocy?



Choroba Alzheimera dotyka dziś ponad 300 tys. Polaków, co według danych GUS-u ma związek z tendencjami demograficznymi. Cały czas rośnie bowiem populacja osób w wieku powyżej 65. roku życia – w 2050 r. będą oni stanowić ponad 30% społeczeństwa. Ponieważ ryzyko zachorowania wzrasta wraz z wiekiem, oznacza to, że **choroba Alzheimera** za około 30 lat dotknie ponad milion Polaków, a więc trzy razy więcej niż obecnie. Problem dotyczy głównie osób starszych, w przedziale 65-70 lat, wśród których blisko 3% to osoby chore. U seniorów między 85-90 rokiem życia alzheimer występuje już u 40%.

Mimo tego, że proces zaburzeń otępiennych przebiega powoli, alzheimer prowadzi do wyniszczenia. Jak rozwija się ta choroba na poszczególnych etapach?

1. **Pierwsza faza** – zdarzają się problemy z pamięcią krótkotrwałą. Chory zwykle stara się ukrywać zachowania mogące świadczyć o chorobie, takie jak: gubienie rzeczy, problemy z orientacją w nowych miejscach czy z nauką czegoś nowego.

2. **Druga faza** – pogłębiają się zaburzenia pamięci dotyczącej imion bliskich, podstawowych czynności, np. obsługi urządzeń gospodarstwa domowego, co naraża zarówno chorego, jak i jego otoczenie na niebezpieczeństwo, wzrasta liczba epizodów zgubienia się w terenie.

3. **Trzecia faza** – chory jest całkowicie niezdolny do samodzielnej egzystencji. Traci orientację w czasie, nasilają się też omamy i urojenia, zwykle związane z przekonaniem o stanie zagrożenia, którego źródłem ma być opiekun. To najtrudniejszy etap dla rodziny. Ta faza następuje zwykle po 10-12 latach od postawienia diagnozy.

Zadaję sobie pytanie co robić?

Mogę spowolnić proces choroby działając wyprzedzająco, gdy dostrzegę pierwsze jej symptomy. **FAZA I**. Kluczem do sukcesu – oczywiście sukcesu, który nie spowoduje wyzdrowienia, ale spowolni chorobę, jest **reintegracja społeczna**, realizowana poprzez umacnianie już nabytych w trakcie życia umiejętności oraz odbudowa umiejętności poprzez uczestniczenie w życiu społecznym. Dzięki temu nasz podopieczny wzmocni kontrolę nad własnym życiem, poczuje, że jest potrzebny, przywróci mu się miejsce wewnątrz wspólnoty. **Ideą takiego**

działania jest aby zachować jak najdłużej umiejętności społeczne, poznawcze, motoryczne i sensoryczne.

Co nam w tym pomoże? – Odpowiednio, wcześniej wdrożona i adekwatna dla możliwości naszego podopiecznego terapia.

Taką terapię zapewnia Dzienny Dom Pomocy Centrum Alzheimera.

Centrum Alzheimera mieści się w Warszawie przy alei Wilanowskiej 257.

Wstępem do współpracy z pacjentem jest kwalifikacja, podczas której dokonuje się wstępnej analizy potrzeb i zasobów pacjenta, które są punktem wyjścia do stworzenia **Indywidualnego Planu Wsparcia**. Wiodącym nurtem terapii, na której opiera się praca z podopiecznymi jest walidacja. Jest to podejście terapeutyczne, zakładające ocenę potrzeb podopiecznego poprzez stałą i uważną obserwację jego emocji i zachowań, terapeutyczne dostrajanie się i podążanie za tymi potrzebami. Swoista relacja terapeutyczna tworzy się poprzez akceptację potrzeb pacjenta i jego zaufanie do terapeuty. Uwzględniając różne potrzeby podopiecznych oraz ich

aktualne zasoby, w ramach walidacji terapia odbywa się w pracy grupowej oraz indywidualnej i ma na celu poprawę emocji, usprawnianie funkcji poznawczych i ruchowych. Tygodniowy plan zajęć oparty jest na Indywidualnym Planie Wsparcia i uwzględnia wszystkie oferowane regularnie formy terapii.

Zajęcia grupowe – odbywające się regularnie w Dziennym Domu Pomocy obejmują:

1. Poranną Gimnastykę.
2. Rehabilitację ruchową.
3. Spacerowanie.
4. Naukę tańca.
5. Karaoke i taniec.
6. Terapię tańcem i ruchem.
7. Arteterapię.
8. Muzykoterapię.
9. Terapię reminiscencyjną.
10. Terapię kulinarną.
11. Filmoterapię.
12. Trening funkcji poznawczych.
13. Spotkania z historią.
14. Dogoterpię.
15. Brydż.



Na terenie ośrodka znajduje się kaplica, w której ojcowie dominikanie odprawiają msze święte.

Zajęcia Indywidualne – kierowane głównie do osób ze szczególnymi potrzebami ruchowymi, emocjonalnymi, poznawczymi, ale też ze względu na szerokie zainteresowanie rodzajem konkretnej formy terapii.

Oferujemy także:

1. Konsultacje psychologiczne.
2. Logopedię.
3. Rehabilitację ruchową.

Ważnym elementem działalności Centrum jest organizacja imprez okolicznościowych, spotkań oraz wycieczek i zabaw o charakterze kulturalnym, edukacyjnym i integracyjnym, w których uczestniczą podopieczni oraz ich rodziny. Efektem tych spotkań jest wzajemne, bliższe poznanie, budowanie relacji opartych na zrozumieniu, poczuciu bezpieczeństwa i akceptacji, które wynika z podobnej sytuacji życiowej. Miejscem spotkań jest budynek Centrum, które dysponuje obszerną salą widowiskową i konferencyjną. Organizowane są także imprezy plenerowe, takie jak pikniki, wspólne wyjścia na koncerty muzyczne, do teatru, kina i ZOO, spacer po parku, połączone z wizytą w kawiarni oraz zwiedzanie ciekawych wystaw w muzeach. Nasi podopieczni uczestniczą w wydarzeniach o wysokim poziomie artystycznym, takich jak np. Szalone Dni Muzyki w Teatrze Wielkim, czy koncert i spektakle w Teatrze Kamienica. Centrum Alzheimerera współpracuje stale z Łazienkami Królewskimi i Zamkiem Królewskim a także Muzeum Narodowym, w ramach specjalnego programu dostosowanego do możliwości i oczekiwań chorych.

Centrum Alzheimerera i Dzienny Dom Pomocy to nie tylko nasz podopieczny, to również Rodziny i Opiekunowie naszych podopiecznych.

Jest powiedzenie: „na chorobę Alzheimerera choruje cała rodzina”. Cierpienie dotyka całą rodzinę, która musi zmierzyć się z lękiem o jutro, poradzić sobie z całkowitą zmianą funkcjonowania chorego – niepamięcią, zaburzeniem snu i czuwania, agresywnym zachowaniem oraz utratą samodzielności. Rodzinne życie ulega dezorganizacji. Naturalni opiekunowie stają przed wyzwaniem zrozumienia choroby i otoczenia chorego troskliwą opieką.

Tu również nie zostawiamy Państwa samymi.

Oferujemy bezpłatnie:

- ✓ **Cykliczne warsztaty** dla opiekunów osób dotkniętych chorobą Alzheimera i innymi chorobami otępiennymi, na których specjaliści, tj. psychologzy, prawnicy, terapeuci dzielą się swoją wiedzą na temat postępowania opiekuna w przebiegu całego okresu choroby.
- ✓ **Spotkania informacyjno-edukacyjne** na których dzielimy się z Państwem swoją wiedzą na temat jak adoptować się do zmian wynikających z przewlekłej choroby osoby bliskiej oraz w sprawowaniu opieki nad osobami chorymi. Podczas spotkań staramy się odpowiedzieć na wszystkie nurtujące Państwa tematy i wspomóc jak rozwiązać problemy, które Państwo doświadczają w związku z osobą chorą, która jest w Państwa otoczeniu.
- ✓ **Grupy Wsparcia** – są to grupy samopomocowe, moderowane przez doświadczonego terapeutę oraz psychologa, na których uczestnicy dzielą się swoimi problemami i trudnymi doświadczeniami, znajdują poradę, zrozumienie i pocieszenie. Jest to bardzo istotny segment działania Centrum Alzheimerera.
Ta forma pomocy skierowana jest do wszystkich Państwa, którzy nie radzą sobie z życiowymi kryzysami spowodowanymi opieką nad osobą, którą dotknęła choroba otępienna. Takie spotkania służą rozwijaniu nowych sposobów radzenia sobie z problemami i zdobywaniu nowych strategii zachowania.
- ✓ **Współpraca** – współpracujemy z szeregiem ośrodków naukowo-badawczych oraz uczelniami na terenie całego kraju. Dzięki temu na bieżąco rozwijamy swoją działalność w oparciu o najnowsze trendy i badania naukowe. Zdobytą wiedzę dzielimy się na bieżąco z Państwem, aby pomimo choroby, która dotknęła Państwa bliskiego, czynić Państwa życie oraz bliskiej Państwu osoby bardziej szczęśliwym.



Piotr Stoliński
Dział Rozwoju i Promocji
Centrum Alzheimerera
Autor zdjęć Sebastian Góra

A

u
t
o
r
z
d
j
ę
ć
:
S
e