

Tuisversorging van die bejaarde met Demensie

• HEILBRON KLINIEK

Ernstige vergeetagtigheid/verwarring by bejaardes is seldsaam. Die meerderheid van bejaardes woon tuis en het min of geringe geheueprobleme.

Ons kry egter sommige ouer persone wat ernstige probleme ondervind met vergeetagtigheid. Hulle het soms probleme om dinge van een oomblik na 'n volgende te onthou. Hulle kan vergeet waar hulle is en waarom hulle daar is. Hulle dink soms hulle is baie jonk. Hierdie graad van geheueverlies en verwarring kan soms tydelik wees.

Wat ook al die graad van geheueverlies is, dit behoort onder die aandag van die persoon se dokter gebring te word wat moontlik behandeling vir die onderliggende oorsake kan voorskryf.

Wanneer ernstige geheueverlies en verwarring oor 'n tydperk van maande of jare voorkom, word daarna verwys as demensie. Die term "Demensie" beskryf die simptome wat voorkom wanneer die brein geaffekteer word deur sekere siektes. Demensie is die globale term om die verskillende breinsiektes wat bejaardes kan affekteer te beskryf.

Die oorsake van demensie sluit in Alzheimer se siekte, Vaskulêre demensie, Alkohol of HIV/VIGS verwante demensie en andere.

Alzheimer se siekte is die mees algemene vorm van demensie en is verantwoordelik vir omtrent twee derdes van alle demensie gevalle.

Alhoewel daar geen mediese geneesmiddel vir demensie is nie, kan 'n aantal bestuursmetodes die lewe van die persoon en ook die versorger meer aangenaam en gemaklik maak.

Die volgende hanteringstegnieke word voorgestel. Daar moet egter onthou word dat die hantering van 'n persoon met demensie verskil van persoon tot persoon omdat elke persoon uniek en verskillend is.

Geheue, Denkpatrone en Gesprekvoering

- Onhou die belangrikheid van goeie kommunikasie. Maak seker dat gehoorapparate, brille en gebit in plek is en in 'n goeie werkende toestand is.

- Praat duidelik en stadig. Gebruik eenvoudige taal.

- Gebruik liggaamstaal deur aan te raak, gebare, bewegings, ens, gedurende die gesprek te gebruik. Demensielyers is soms verrassend sensitief vir liggaamstaal.

- Maak seker dat horlosies, kalenders en aanduidings van waar watter vertrekke is baie duidelik sigbaar is. Horlosies wat elkeen 'n ander tyd aandui, kan baie verwarrend wees. Een horlosie met die korrekte tyd is genoeg.

- Moenie saamstem met verwarde denkpatrone nie. Wees taktvol en stel dit reg of verander die onderwerp. Dit is soms moeilik veral as die persoon omgekrap is. Dit mag moontlik wees om geruststellend te wees, sonder om met die verwarde denke saam te stem deur iets te sê soos: "Ek sien nie iemand in hierdie vertrek nie, maar ek weet dat jy kan en dit onstel jou". Hierdeur herken hy die vrees sonder om saam te stem met die verwarde denke.

Herhaling

- Hanteer die herhaling van vrae met soveel takt en geduld as moontlik.

- Vertel die persoon wat nou gebeur en wat volgende gaan gebeur. Dit kan wees dat jy die heelwat kere sal moet herhaal.

- Moenie die persoon ignoreer of sê: "Ek het jou nou-net gesê" nie. Dit kan die persoon angstig of bang maak.

- Onthou dat die persoon vrae vra omdat hy/sy nie die antwoord weet nie.

- Soms mag die vrae verband hou met 'n behoefte wat vervul word deur die vrae van die vrae.

- Antwoord die vraag en stel die persoon gerus.

- Probeer die persoon se aandag aftrek van die herhalende vraag deur hom/haar iets anders te gee om te doen.

Algemene voorkoms, higiëne en kleding

- Sommige persone moet gereeld herinner word aan hulle eie higiëne. Hulle vergeet wanneer laas hulle gestort, gebad of geskeer het.

- Al kan hulle nie die hele roetine alleen doen nie, laat hulle toe om te doen wat hulle nog kan. Hanteer versorging stap vir stap.

- Gebruik bad- en storthulpmiddels.

- Betrek die persoon in die keuse van klere.

- Lê die klere uit in die volgorde waarin dit aangetrek moet word.

- Verwyder klere wat gewas moet word uit die sig van die persoon.

- Komplimenteer die persoon op sy/haar netheid en goed versorgde voorkoms.

Rondswaai

- Om rond te dwaal van een plek tot 'n ander met geen vooropgestelde doel nie, is baie algemeen by die verwarde persoon. Dit kan wees as gevolg van 'n gebrek aan stimulasie of gedisorienteerdheid.

- Probeer om die persoon se aandag af te lei sonder om hom/haar te konfronteer.

- As die persoon gereeld rondswaai installeer slotte wat moeilik oopmaak. 'n Slot aan die onderkant van die deur, waar die persoon dit die minste verwag, werk goed.

Aggressie

- Moenie aggressie hanteer asof dit afkomstig van 'n gesonde persoon nie. Demensie-aggressie is gewoonlik in die oortreffende trap.

- Bly kalm. Aggressie sal toeneem indien jy kwaad word. Tel tot tien voordat jy iets sê. Probeer dan die persoon se aandag aflei.

- Vergeetagtigheid is 'n voordeel in hierdie situasie. As die uitbarsting oor is, sal die persoon gewoonlik vergeet wat gebeur het.

- Poog om sensitiewe onderwerpe te vermy.

Mobiliteit

- Moedig gereelde stap aan, dit kalmeer die persoon en laat hom meer ontspan.

- Laat die persoon toe om teen sy/haar eie pas te stap.

- Aanvaar dat die persoon soms net 'n kort afstand wil stap.

- Stap gee goeie oefening.

- Moedig die beweging van die arms aan terwyl die persoon stap.

- Persone baat by oefening en slaap beter daarna.

- Persone hou gewoonlik nie van klein bewegings nie en raak maklik verveeld.

- Masering kan goeie voordele inhou.

Persoonlike higiëne

- As die persoon onwillig is om ten volle te verkleed, laat toe dat hy/sy met onderklere aan stort. Die nat klere sal vinnig uitgetrek word.

- Trek klere aan wat maklik aan en uit getrek kan word by broeke met rek of velcro.

Eet en drink vermoë

- Gereelde maaltye sal slegte eetgewoontes voorkom.

- Sagte kos word aanbeveel. Om te kou kan moeilik wees en die persoon kan die kos uitspoeg as daar harde stukke in is.

- Toets die temperatuur van die kos. Hulle kan nie altyd bepaal of dit te warm is nie.

- Die persoon is geneig om voorkeur te gee aan soet voedsel.

- Laat die persoon toe om self te eet. Dit sal hom/haar besig hou en help met klein-spierbewegings.

Besoek aan die geneesheer

- Die persoon kan weerstand bied teen die besoek aan 'n dokter, moontlik as gevolg van die stigma van 'n psigiëse probleem.

- Lig die persoon kort voor die besoek in oor die besoek om te voorkom dat die persoon weerstand opbou en gespanne raak.

- Verlig die spanning terwyl op die dokter gewag word deur met die persoon te praat en deur tydskrifte te blaai.

- Vat 'n versnappering saam.

- Die versorger moet teenwoordig wees tydens die konsultasie om klages, pyne, simptome en gedrag te verduidelik.

- Maak seker dat die persoon so sit dat hy/sy die gesprek kan waarneem. Dit help om die vertrouens- verhouding te versterk en kommunikasie te verbeter, veral as die persoon gehoorgestremd is.

Medikasie

- Dosisse is baie keer die gestandariseerde nie bv 5 x 5mg in plaas van 1 x 25mg. Dit verwar dan die persoon wat dan glo dat die dosisse verhoog is.

- Gereelde stiptelike toediening van die

medikasie is baie belangrik. Waar moontlik moet die medikasie altyd deur dieselfde versorger gegee word. Waar so 'n versorger afgelos word moet daar vooraf aan die pasient verduidelik word wie sy medikasie vir hom/haar gaan gee.

- Dit is soms goed om nie sy gedrag as rede te gee vir die gebruik van medikasie nie. Die verduideliking moet egter opreg wees en verband hou met sy/haar simptome.

- Oros koeldrank verberg die smaak van medikasie.

Toilet gewoontes

- Gereeld en korrekte gebruik van die toilet kan 'n probleem wees. Moedig die gereelde inname van vloeistowwe aan gedurende die dag, maar voorkom inname van vloeistof voor bedtoegaantyd.

- Inkontenensie. 'n Plastiese laken op die bed help om die matras skoon te hou.

- Stel vas wat die oorsaak van die inkontenensie is bv. dit kan wees dat die persoon gedisorienteer is of dat die persoon geen beheer het nie. Dit sal beteken dat die persoon weer geleer moet word om die toilet te gebruik, wat beteken dat die persoon op gereelde intervale na die toilet geneem moet word. Dit kan die beste gereguleer word deur middel van 'n kaart met die hoofde: Tyd, Droog/Nat, Gebruik van toilet ens.

- 'n Dokter kan medikasie voorskryf indien nodig, Inkontenensie kan ook wees as gevolg van bv urienweginfeksie.

Geheue hulpmiddels

- Wees voorbereid om te herhaal wat hy vir hom/haar sê.

- Wees voorbereid om te herhaal wat jy vir hom/haar sê.

- Maak notas van daaglikse take en roetines en plak dit op sigbare plekke op.

- Gebruik 'n groot kalender en merk dit

daaglik af.

- Moedig die hou van 'n dagboek aan en skryf die name van familie neer.

- Plak 'n prent van 'n toilet op die toilet deur of 'n foto van die persoon op die slaapkamerdeur sodat hulle die vertrekke kan herken.

Kommunikasie

- Demonstree hoe dinge gedoen word bv. hoe om aan te trek.

- Berei voor hoe om 'n taak uit te voer deur bv. klere in die regte volgorde uit te lê.

- Gebruik kort sinne in eenvoudig verstaanbare taal.

- Trek die persoon se aandag deur liggies aan hom/haar te raak.

- Gesels een tot een.

- Poog om geraas uit te sluit.

- Wees ferm.

- Wys fotos van familie en vriende terwyl jy van hulle praat.

- Gee emosionele steun deur:

- Persoon in kontak te hou met vriende.

- Wees geruststellend. (Bv. Ons is lief vir jou)

- Aanraking is ook geruststellend.

- Moenie kwaad raak nie. Soms is dit moeilik maar noodsaaklik om te onthou.

Aktiviteite en belangstellings

- Baie kyk televisie sonder dat die klank aan is, te veel stimulasie maak die persoon deurmekaar.

- Luister na ou gunsteling musiek.

- Gaan stap.

- Beoefen 'n gunsteling stokperdjie.

- Gaan op uitstappies.

- Video's is goeie ontspanning.

- Moedig die lees van tydskrifte aan.

- Kyk deur foto albums.

- Inkleurboeke en kunswerk is goeie terapie.

Het jy geweet?...

Bome groei regop - self teen 'n helling Bome en die meeste ander plante bespeur swaartekrag met behulp van klein strukture in die selle van hul wortels en lote wat statoliete genoem word, wat vir hulle sê watter pad bo is - 'n proses wat bekend staan as gravitropisme. Hierdie sakvormige strukture is ook verantwoordelik vir die stoor

van die voedsel in die vorm van stysel. Statoliete word deur die gravitasie aangetrek na die onderkant van hul sel en vertel die boom dat die rigting na onder is. Die boom reageer deur sy wortels na onder te laat groei en na bo te skiet. As die boom egter op sy sy geblaas word, sou die statoliete skuif en hulle gaan hervestig teen water deel van die sel nou na onder draai. Die boom sal dan hierdie inligting gebruik om homself te oriënteer en voort te gaan om sy lote vertikaal te laat groei.

Musiekfees

NG Moedergemeente

Musiek liefhebbers van Heilbron en omgewing word eersdaags op 'n heerlike musiekfees getraakteer in die kerkgebou van NG Moedergemeente, Heilbron. Die geleentheid vind Saterdagmiddag, 12 Oktober om 14:00 plaas. Die orrel word opgeknep en Professor Theo van Wyk van die Universiteit van Pretoria gaan optree. 'n Aantal ander musikante kom ook saam om die geleentheid af te rond. Dit belooft om 'n besondere geleentheid te wees, moenie dit misloop nie!

Jongmense word ook spesiaal uitgenooi om musiek uit verskeie eras te kom geniet. Jy mag dit dalk meer geniet as wat jy gedink het!

NG Moedergemeente Heilbron

nooi u hartlik uit na 'n

Musiek, Sang & Orreluitvoering

ter viering van Kerkmusiek en her-inwyding van die Pyporrel

onder leiding van Professor Theo van Wyk, Universiteit van Pretoria

12 Oktober 2019 om 14:00
NG Moedergemeente kerkgebou