



דמנציה ואלצהיימר

המלצות להתמודדות
עם מחלה למטופל
ולקרובי משפחה



מכבי

שירותי הבריאות הטובים בישראל

יש קופות חולים ויש מכבי *3555



התמודדות עם הבעיות רחצה

להתכונן מראש לרחצה (שעה קבועה, שימוש בפרטים המוכרים)

- רצוי להכין אמבטיה מראש: להניח סבון, ספוג, מגבת ובגדים על-פי סדר השימוש.
- יש לוודא שהמים בטמפרטורה אופטימית עבור החולה.
- ליצור פרטיות מרבית. (לסגור דלת, חלון).
- "המלצות רחצה" - כתובות ע"י הרופא.
- יש לספק תאורה טובה בחדר רחצה, במיוחד בשעות הערב.
- להשתמש בטון רגוע ושקט, להימנע מוויכוחים במקרה של סירוב להתרחץ, לנסות שוב מאוחר יותר.
- יש להבטיח למתרחץ שלא ייעזב לבדו בחדר אמבטיה.
- לא חייבים להתרחץ מידי יום!

שמירה על בטיחות בזמן רחצה

- ביקור במרפאה בעיסוק לקבלת המלצות והתאמת אביזרי עזר:
- שטיחוני גומי-למיניעת החלקה.
- אחיזות באמבטיה, ליד כיור ואסלה.
- להשתמש במושב לאמבטיה או כיסא רחצה **המיועד** לזה.
- שימוש בדוש נייד ארוך.
- להשתמש בכלי פלסטיק, ללא זכוכית.

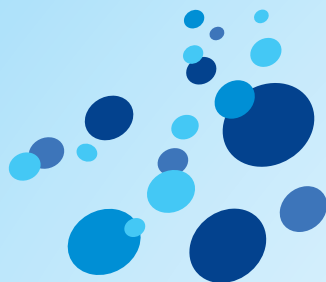
התמודדות עם הבעיות אי שליטה על סוגרים

בעיות של אי שליטה על סוגרים הן נפוצות בשלבים מאוחרים של מחלה. ניתן לצמצם במידה מסוימת את הבעיה - על-ידי שינויים בסביבה, לבושו או הרגליו של חולה, אולם צריך לקבל את הבעיה כחלק בלתי נפרד מהמחלה. רצוי לבחון את הסיבות האפשריות לבעיה.

1. גורמים פיזיולוגיים: דלקות בשלפוחית השתן, בעיות פרוסטאטה, ווירוסים במעיים, מחלות נוספות (סכרת, פרקינסון), תרופות (משתנות-פוסיד), מגבלה פיזית, שרירים חלשים באגן, מצב דיכאון.

2. גורמים סביבתיים שמונעים מהחולה להגיע לשירותים, החולה אינו יודע היכן השירותים, משקאות עם קפאין או תאין, לבוש בבגדים אשר מגביל את יכולתו להסיר את הבגשים בשירותים.
בעיה קיימת או גוברת בשעות מסוימות עקב שינויים בכמות האור.





התמודדות עם אי שליטה

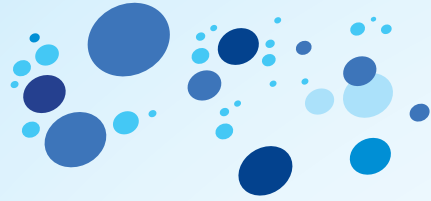
1. שיגרה קבועה להליכה לשירותים (אפילו אם החולה לא הביע רצון או צורך ללכת) - כל שעותיים באופן קבוע.
 2. שתיית משקאות, קימה משינה, לפני שינה, בשעות הלילה. לשים לב לסימנים מוקדמים-אי שקט, התעסקות בכפתורי החולצה, ניסיון להוריד מכנסים.
 3. להלביש בגדים נוחים להסרה, האם יש צורך בשימוש באבזרי לבוש, כגון-כפתור, רוכסן, רצוי להחליפו בסקוטש או גומי.
 4. הדרך לשירותים פנויה ממכשולים, חשוב להסיר כל מנעול פנימי בשירותים, על מנת שהחולה לא יישאר תקוע בפנים. לא כל הבנה ותובנה של פתיחה מנעול לשם יציאה מהשירותים.
 5. לסמן את הדלת בצירור ויזואלי בולט.
 6. יש צורך לזודא שבחדר השירותים יותקנו מוטות אחיזה אלכסוניים לעזרה בשיבה ובקימה.
 7. תאורת לילה בפרוזדור או בשירותים.
 8. לשים לב לשטח עור רגיש - הוא עלול בטיפול הלא נכון לפתח תפרחת, דלקת או פצעים.
 9. אם הבעיה גוברת כלילה, רצוי להימנע ממתן שתייה שעות ספורות לפני השינה.
 10. יש לשאול את החולה באופן קבוע אם הוא זקוק ללכת לשירותים, לא לחכות שהוא יבקש, לא תמיד הוא מסוגל לכך.
- יש לזכור כי חולים מסוימים מתנהגים באופן מובלבל כלפי בעיה של אי שליטה, עלולים לנסות ולהחביא בגדים רטובים או טיטולים משומשים, להשתין בתוך פח האשפה או במקומות נסתרים. חשוב לנסות להתאפק ולא לכעוס, שכן החולה אינו מבין או שולט במעשיו.
- למרות הבעיה יש לאפשר לחולה לשתות לפחות 6-7 כוסות ביום. התייבשות תגרור אחריה בעיות רבות אחרות.

התמודדות עם הבעיות אכילה

חולה מתקשה לאכול (מסיבות שונות - כגון ירידה בכושר השיפוט, חולשה וכדומה) האם הדבר מתבטא בשיעול ובתחושת חנק?
החולה סובל מהחלשות שרירי הפה והאטה בתגובה רפלקסים - מה שעלול לגרום לו לקשיים בלעיסה של מזון.
החולה סובל מבעיות רפואיות - בעיות הגורמות לירידה בתאבון.
תחושת רעב אינה נתפסת ע"י המוח עקב החמרה במחלה.
החולה סובל מתופעות לוואי של תרופות שונות הגורמות לדיכוי התיאבון.

החולה סובל מדיכאון, ירידה ביכולת ריכוז, בלבול, ירידה בכושר שיפוטי.

- יש לספק סביבה רגועה, ללא גורמים העלולים להסיח את דעת החולה - רעשים, ריחות, קולות.
- יש להגיש לחולה מנה אחת בלבד באותו רגע ולא "להציפו" במספר צלחות אוכל שונות.
- אם נציפים קשיים בשימוש בסכ"ם מלא, רצוי לתת כף בלבד.
- יש להשתמש בהוראות פשוטות, קצרות וברורות, כגון "קח את המזלג ביד", "שים עליו מעט אורז".
- יש להיות מציאותיים כאשר מתכננים בילויים מחוץ לבית, להימנע ממקומות רועשים והומי-אדם.
- רצוי להשתמש באביזרים אשר יעזרו לחולה לזכור את שעות ארוחה - שעון קיר בעל ספרות גדולות, לוח זמנים ופעילויות קל לקריאה אשר נמצא במקום מרכזי.



בעיות בליעה ולעיסה

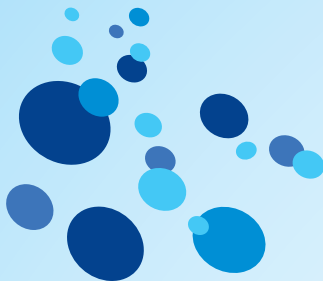
- יש להימנע ממאכלים, כגון אגוזים, פופקורן, גזר חי אשר עלולים להיתקע בגרון, רצוי לטחון מאכלים מסוימים או לחתוך אותם לחתיכות קטנות.
- לעודד את החולה לשבת זקוף בכיסא, תוך - כדי הרכנת ראש מעט קדימה.
- רצוי לספק לחולה שתייה סמיכה ומאכלים "רכים". חובה לוודא שהחולה אוכל או שותה במנות קטנות, מחשש לשיעול וחנק עקב קשיים בקואורדינציה בבליעה.
- יש להימנע משכיבה חצי שעה אחרי אוכל.

יש לעזור לחולה להיות עצמאי

- אם החולה לא מסוגל לשבת ליד השולחן לאורך זמן, או מתקשה להשתמש בסכו"ם, רצוי להגיש אוכל "אצבעות" - צ'יפס, קבב, סנדוויץ'. בתוך צלחת עמוקה, רצוי למלא את כוס עד למחציתה, במקרה הצורך להשתמש בקשית.
- יש לכוון את התנועות - באמצעות החזקת הכף והבאתה אל הפה.
- יש לאפשר לחולה מספיק זמן לאכילה, עד כמה שניתן לאכול עם בני משפחתו.

יש להשתמש בתוספות מזון וויטמינים - בהמלצות הרופא בלבד.





מוקד "מכבי ללא הפסקה"

טלפון: 1-700-50-53-53 או *3555

מופעל 24 שעות ביממה לצורך קביעת תורים, קבלת ייעוץ והדרכה בתחום סיעודי ורפואי ע"י צוות אחיות. בנוסף, מספק מידע על שירותי הקופה וחכויותיך.

מוקדים לרפואה דחופה:

לקבלת טיפול רפואי בשעות הערב, בסוף שבוע, בשבתות ובחגים.

לכירור כתובות ושעות פעילות המוקדים

יש להתקשר למוקד "מכבי ללא הפסקה"

בטלפון 1-700-50-53-53 או בחיוג מקוצר ל-3555*

עזרה סיעודית למבוטחי ביטוח סיעודי

"מגן כסף" - "מגן זהב"

מוקד מידע כללי "מכבי סיעודי"

1-700-505-520 או בחיוג מקוצר *8494

מוקד תביעות "מכבי סיעודי"

טלפון: 03-6388413

מידע באתר מכבי באינטרנט:

www.maccabisiudi.co.il

אתר האינטרנט של מכבי:

www.maccabi4u.co.il

לרשותכם מגוון שירותי קהילה המעניקה תמיכה למשפחה,

למידע נוסף ולסיוע ניתן לפנות:

משרד הבריאות: [5400, health.gov.il](http://5400.health.gov.il)

משרד לאזרחים ותיקים: [8840, vatikom.gov.il](http://8840.vatikom.gov.il)



מכבי

שירותי הבריאות הטובים בישראל

יש קופות חולים ויש מכבי *3555