

阿尔茨海默病患者出院后家庭指导

金燕琴

昆明医科大学第一附属医院神经内科 云南昆明 650032

【摘要】阿尔茨海默病(Alzheimer's disease, AD)是一种表现为认知功能障碍、日常生活能力丧失及精神行为异常的精神系统进行性变性病,是严重危害老年人身心健康的重大疾病之一。本病在西方国家已是导致死亡的第4位原因,仅次于心脏病、肿瘤和中风。它不仅给家庭和社会带来巨大的经济负担,还给家属及照顾者带来极大的心理负担。所以在患者出院后的家庭指导就显得尤为重要。只有通过针对性地对该患者的家庭照顾者实施出院护理指导,才能提高阿尔茨海默病(AD)患者的生活质量,延缓痴呆的进程。现就将在临床工作中针对阿尔茨海默病的患者及家庭照顾者的指导经验汇报如下:

【关键词】阿尔茨海默病;患者及家属;出院指导

【中图分类号】R473.2

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753(2019)01-163-01

现今随着人类寿命的延长和人口的老齡化,阿尔茨海默病的发病率呈上升的趋势。它不仅给家庭和社会带来巨大的经济负担,还给家属及照顾者带来极大的心理负担。由于这一疾病的病因目前尚不清楚,治疗上也只是对症治疗,患者出院后,家庭是患者修养的主要场所,家属就是患者主要照顾者,患者生活质量的高低很大程度上取决于家属的照料水平,只有通过针对性地对阿尔茨海默病患者的家庭照顾者实施出院护理指导,通过行为训练和良好的护理,才能提高患者日常生活能力,改善其生存治疗,有效延缓痴呆进程。

1 家庭环境的改善

患者的家庭设施应方便于老人生活,家庭和睦温暖,使病人体会到家人对他的关心和支持。照顾者应鼓励病人树立战胜疾病的信心,避免一切不良刺激。

2 饮食护理

一日三餐应定时、定量,维持患者平时的饮食习惯。老年痴呆患者多数因食欲不好从而进食少甚至拒食,造成营养不良。要给他们选择营养丰富、清淡宜口的食品,荤素搭配,食物温度适中,无刺、无骨,易于消化。对吞咽困难者应指导其缓慢进食,少吃面包、馒头等食物,以防噎呛。对少部分食欲亢进、暴饮暴食的患者,要控制其食量,以防止其因消化吸收不良而出现呕吐、腹泻。

3 加强患者功能训练,培养生活自理能力

我们的大脑和躯体的功能都是不用则会退步。对轻度痴呆的患者,要鼓励其自己料理生活,如买菜做饭、清理个人卫生;鼓励其参加社会活动,安排一定时间看报、看电视,使他(她)与周围环境有一定接触,培养对生活的兴趣,活跃情绪,以分散病态思维,减缓精神衰退。对中、重度痴呆老人,家属要花一定时间帮助和训练他(她),如梳洗、进食、叠衣被、如厕,并要求其按时起床;带领他(她)干些家务活,如擦桌子、扫地;晚饭后可让他(她)看一会儿电视。坚持一段时间后,大部分患者生活都基本可以自理。鼓励活动,保障睡眠。可根据病人平时爱好,鼓励其多活动,但活动量不宜过大,外出活动时要有陪伴,以防撞车、撞人、跌倒或与人发生争执。每天应保证有6至8小时的睡眠,夏天尽量午睡。

4 锻炼患者的认知能力,努力恢复其生活能力

家人或照顾者多陪伴患者外出,尽量多与患者交流,并让其认路、认家门。加强患者的思维、记忆、计算能力等训练。有言语障碍者进行口语锻炼和训练。通过交谈,使其言语、

思维等能力得到训练。

5 帮助料理患者的日常生活

痴呆患者在卫生、饮食、大小便、起居等日常生活方面自理能力差,需要家属督促或协助。安排其合理而有规律的生活,要求他们按时起床、就寝和进餐,使之生活接近正常规律。维持良好的个人卫生习惯,可减少感染的机会。个人卫生包括皮肤、头发、指甲、口腔等的卫生。要求早晚刷牙、洗脸,勤剪指甲,定期洗头、洗澡,勤换内衣、被褥。给予卫生指导,采取措施制止不卫生行为,如随地大小便、捡地上东西吃等。居室常开窗换气,常晒被褥。长期卧床者要定时翻身、拍背,预防褥疮及肺部感染。对病情较重的病人,要协助料理生活,注意营养饮食、衣着冷暖和个人卫生。白天尽量进行一些有益于身心健康的活动,如养花、养鱼、散步、打太极拳、编织等,另外,也可读报、听广播、选择性看一些娱乐性节目,使病人充分感受到生活的乐趣,保持轻松、愉快的心情。病人往往有睡眠障碍,要为病人创造入睡条件,周围环境要安静,入睡睡前用温水洗脚,不要进行刺激性谈话或观看刺激性电视等,不要让老人饮酒、吸烟、喝浓茶、咖啡,以免影响睡眠质量。对严重失眠者可给予药物辅助入睡,夜间病人不要单独居住,以免发生意外。

6 老年痴呆患者的安全指导

针对中、重度痴呆患者要事事留意其安全。①不要让患者单独外出,以免迷路、走失,衣袋中放一张写有病人姓名、地址、联系电话的卡片或布条,如万一走失,便于寻找。②老人的日常生活用品,放在其看得见、找得到的地方。③行走时应有他人扶持或关照,以防跌倒。④妥善保管家里的危险物品,减少室内物品位置的变动,保障病人安全。⑤家里的药品、热水瓶、电源、刀、剪等危险品应放在安全、不容易碰撞的地方,防止患者自杀或者意外事故发生。⑥睡床要低,必要时可加栅栏。⑦病人所服药品要代为妥善保管,看服到口。⑧洗澡时注意水温不要太高,避免烫伤。⑨不要让患者单独承担家务,以免发生煤气中毒、火灾等意外。⑩最好时时处处不离人,随时有人陪护。

通过我们对阿尔茨海默病患者及其家属的出院指导,必定能提高的生活质量,延缓痴呆的进程。

参考文献:

[1] 吕巧萍.阿尔茨海默病患者的护理难点及对策[J].护理与康复,2004,3(1):23-25.