

### Centrum Alzheimer - pomoc, opieka i wsparcie osób chorych i ich rodzin

Postępujący proces starzenia się społeczeństwa jest problemem, który dotyka nie tylko kraje europejskie i wiąże się ze zwiększonym zapotrzebowaniem na usługi medyczne i wyspecjalizowaną pomoc społeczną. Choroba Alzheimer jest najczęstszą przyczyną otępienia u osób powyżej 65. roku życia. Ocenia się, że w Polsce choruje na nią ok. 250 tys. osób. Jednym z najważniejszych wyzwań społecznych staje się zapewnienie chorym specjalistycznej opieki, a ich rodzinom wsparcia w placówkach, które świadczą kompleksowe usługi terapeutyczne, rehabilitacyjne oraz opiekuńcze. Przykładem tego rodzaju nowoczesnej instytucji jest Centrum Alzheimer w Warszawie.



Budynek Centrum Alzheimer w Warszawie: z lewej strony widok od frontu, z prawej - wewnętrzne patio.

Choroba Alzheimer jest postępującą chorobą pierwotnie zwyrodnieniową mózgu, w wyniku której poprzez odkładanie patologicznych substancji w mózgu, dochodzi do zaniku komórek nerwowych i występujących między nimi połączeń. Choroba przejawia się deficytem funkcji poznawczych, spośród których upośledzenie pamięci jest objawem kluczowym. Pozostałe deficyty poznawcze, to między innymi: zaburzenia językowe, trudności w wykonywaniu czynności życiowych, np. ubieraniu się, nieumiejętność rozpoznawania przedmiotów oraz osłabienie krytycyzmu. Zdarza się, że pierwszymi widocznymi objawami rozwijającej się choroby są zaburzenia emocjonalne, takie jak: smutek, podejrzliwość, drażliwość czy wulgaryzm. **Choroba Alzheimer ma charakter przewlekły i postępujący. Oznacza to, że pojawiające się zaburzenia funkcji poznawczych wraz z trwaniem choroby ulegają stopniowemu nasileniu<sup>1</sup>**

W trakcie diagnostyki zlecane są badania laboratoryjne, tomografia komputerowa lub rezonans magnetyczny mózgu, czynnościowe badania obrazowe mózgu. W początkowej fazie choroby pomocne jest badanie neuropsychologiczne, wykonywane przez wyspecjalizowanego psychologa, które pozwala na wczesne wykrycie zmian zachodzących w funkcjonowaniu poznawczym i emocjonalnym chorego<sup>2</sup>.

Na kolejnych etapach choroby pojawiają się trudności w przypominaniu sobie podstawowych zdarzeń z ostatniego tygodnia, w rozliczeniach finansowych, planowaniu czynności, występują zaburzenia orientacji w czasie. Chory zaczyna być coraz bardziej

1 A. Borzym, *Podstawowe informacje nt. choroby Alzheimer*, w: *Dzienny Dom Pomocy Centrum Alzheimer – Informator*, Warszawa 2012 r., s.4-6.

2 Ibidem.

zależny od pomocy innych osób. Zanikają umiejętności samodzielnego ubierania się, dbania o higienę, w końcu poruszania się i komunikowania z otoczeniem. Chory może być agresywny, przeciwstawiać się opiece, zwidywać obce osoby, krzyczeć, krążyć bez celu po mieszkaniu, czy chcieć iść do domu, pomimo tego, że właśnie się w nim znajduje. Zachowania takie bardzo utrudniają sprawowanie opieki nad osobą chorą<sup>3</sup>.

Do tej pory zbadano wiele leków, oceniając ich potencjalne korzystne działanie w chorobie Alzheimera. Nadal prowadzone są badania nad nowymi substancjami. Pomimo znacznego postępu w poznaniu patogenezы choroby, nadal zbyt mało wiadomo, by opracować w pełni skuteczną strategię zapobiegającą rozwojowi choroby, czy jej nasilaniu się. Aktualnie dysponujemy kilkoma lekami, które działają na objawy choroby. Podawanie tych leków może na pewien czas poprawić sprawność chorego, jednak choroba niestety będzie nadal postępować<sup>4</sup>.

Poza stosowaniem leków, bardzo ważne jest oddziaływanie pozafarmakologiczne. Istnieją wiele metod stymulujących procesy poznawcze, które mogą być z powodzeniem stosowane. Najlepsze efekty można uzyskać stosując ćwiczenia oparte o jeszcze zachowane umiejętności chorego- trening orientacji w rzeczywistości i terapia reminiscencyjna - mogą zmniejszyć poczucie zagubienia i izolacji, poprawić samopoczucie i komunikację.

\*

**R**ozwój chorób otępiennych, w tym choroby Alzheimera, jest ściśle związany z wiekiem i z procesem starzenia się społeczeństwa. Liczba mieszkańców Warszawy w wieku powyżej 65. roku życia systematycznie rośnie. Dla porównania w 2010 r. *współczynnik starości*<sup>5</sup> dla Warszawy wynosił 14,5%, podczas gdy jeszcze w 2000 r.-13,9%. Prognozy Urzędu Statystycznego przewidują, że w 2035 r. *współczynnik starości* dla m. st. Warszawy wyniesie 21%<sup>6</sup>.

Mając na uwadze problemy osób cierpiących na zespoły otępienne, 1 czerwca 2011 r., na podstawie uchwały VIII/145/2011 Rady Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 27 stycznia 2011 r., utworzono Centrum Alzheimera, jedyną tego typu publiczną, specjalistyczną placówkę terapeutyczno-rehabilitacyjno-opiekuńczą, przeznaczoną dla mieszkańców Warszawy.

Centrum jest jednostką budżetową m.st. Warszawy, realizującą zadania z zakresu pomocy społecznej, określone w przepisach, jako zadania własne gmin, i zadania własne powiatu. Podstawowym aktem prawnym, określającym zadania tej jednostki oraz sposób ich wykonania, jest Statut Centrum Alzheimera, będący załącznikiem do ww. uchwały Rady Miasta Stołecznego Warszawy. Celem działania Centrum jest zapewnienie opieki wsparcia osobom przewlekle, somatycznie chorym i niepełnosprawnym, przede wszystkim osobom chorym na chorobę Alzheimera i inne zespoły otępienne oraz ich rodzinom i opiekunom<sup>7</sup>.

Kwalifikacja i skierowanie do placówki, w formie decyzji administracyjnej, odbywa się poprzez dzielnicowe ośrodki pomocy społecznej z terenu Warszawy, właściwe dla miejsca zamieszkania chorego. Przyznanie usług i określenie ich zakresu, poprzedzone jest oceną

---

3 Ibidem.

4 Ibidem.

5 Współczynnik starości - relacja liczby ludności w starszym wieku (60 lub 65 lat i więcej) do ogólnej liczby ludności.

6 Prognoza ludności wg płci i grup wiekowych, GUS <http://www.stat.gov.pl>

7 Statut Centrum Alzheimera, Rozdział 2, § 6, pkt 1.

stanu zdrowia chorego przez lekarza specjalistę - psychiatrę lub neurologa. Warunki odpłatności za usługi opiekuńcze, w tym również specjalistyczne opiekuńcze, są ustalane na podstawie obowiązujących przepisów, z uwzględnieniem indywidualnej sytuacji kandydata.



Świetlica w Dziennym Domu Pomocy



Pracownia do zajęć z terapii przez sztukę

**G**łówne obszary aktywności Centrum Alzheimerera obejmują:

**Pomoc stacjonarną** - świadczoną w Domu Pomocy Społecznej (DPS), którego zadaniem jest zapewnienie całodobowej opieki osobom przewlekle, somatycznie chorym, które nie mogą samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu. Obecnie w DPS mieszka 90 osób (46 kobiet i 44 mężczyzn). Najmłodszy mieszkaniec na 38 lat, najstarsza mieszkanka ma 92 lata. Pokoje mieszkańców są jednoosobowe i dwuosobowe, wyposażone we wszystkie media oraz w łazienkę przystosowaną dla osób niepełnosprawnych. Pokoje są rozmieszczone w trzech modułach mieszkalnych, z których każdy posiada własną jadalnię, gabinet zabiegowy, dyżurkę pielęgniarek, pokój kąpielowy, pokój dzienny, salę telewizyjną i patio.

Mieszkańcy mają zapewniony dostęp do opieki zdrowotnej, w tym także psychologicznej, usług pielęgnacyjno-opiekuńczych, krawieckich, fryzjerskich, rehabilitacji, terapii zajęciowej oraz pomocy socjalnej. Na terenie ośrodka znajduje się kaplica, w której ojcowie dominikanie odprawiają msze święte.

**Wsparcie dzienne** - świadczone w Dziennym Domu Pomocy (DDP) (czynnym od poniedziałku do piątku, w godzinach od 8<sup>00</sup> do 16<sup>00</sup>), polega na aktywizowaniu osób chorych oraz podtrzymywaniu ich umiejętności niezbędnych do zaspokajania podstawowych potrzeb, prowadzeniu treningu umiejętności samoobsługi, a także wspieraniu w codziennych czynnościach życiowych<sup>88</sup>. Działalność DDP jest także formą wsparcia rodzin i opiekunów, umożliwiając im godzenie opieki z aktywnością zawodową lub innymi potrzebami życiowymi. Obecnie w DDP z pobytu korzysta 40 osób, najmłodszy pensjonariusz ma 62 lata, najstarsza pensjonariuszka - 95 lat.

Dzienny Dom mieści się na I piętrze budynku Centrum, wyposażonego w dwie windy. Do dyspozycji pensjonariuszy są trzy patia, które pełnią role ogrodów przydomowych, cztery toalety przystosowane dla osób niepełnosprawnych oraz pięć pracowni specjalistycznych do muzykoterapii, terapii przez sztukę, terapii kulinarnej oraz biblioteka. Każdy pensjonariusz uczestniczy w indywidualnie dobranej do jego potrzeb i możliwości terapii zajęciowej, ćwiczeniach rehabilitacyjnych, korzysta z pomocy psychologa, psychiatry i logopedy, a także pracownika socjalnego. Dzień otwarty dla osób zainteresowanych jest we wtorki, w godzinach 9<sup>00</sup> - 15<sup>00</sup>

---

8 Regulamin pobytu w dziennym Domu Pomocy Centrum Alzheimerera w Warszawie, Rozdział I, § 5, pkt. 1.





Terapia przez sztukę



Trening umiejętności poznawczych

**W** Centrum Alzheimera prowadzone są zajęcia terapeutyczne, których celem jest przedłużenie sprawności psychofizycznej chorych, przywrócenie i podtrzymywanie umiejętności współżycia z innymi ludźmi, nawiązywania kontaktów interpersonalnych. Zajęcia obejmują następujące techniki:

- **terapia reminiscencyjna:** wykorzystywana jest pamięć dawna oraz różnorodne skojarzenia w celu pobudzenia pamięci i zaangażowania osób starszych w rozmowę o ich życiu. Polega na odwoływaniu się do przeżyć i doświadczeń z przeszłości chorego przy użyciu różnego rodzaju bodźców, takich jak: stare fotografie, dawne przedmioty codziennego użytku, filmy, piosenki;
- **trening umiejętności poznawczych:** polega na systematycznym wykonywaniu ćwiczeń dostosowanych do indywidualnych umiejętności chorych, w celu poprawienia funkcjonowania pamięci, myślenia, koncentracji i funkcji języka;



Trening kulinarny



Terapia przez sztukę



Terapia tańcem i ruchem

- **trening kulinarny:** polega na wspólnym przygotowywaniu prostych potraw. W trakcie zajęć przypominane są umiejętności zachowania bezpieczeństwa w kuchni, posługiwania się produktami spożywczymi, naczyniami, sprzętem AGD, nakrywania do stołu i sprzątania po posiłku. Zajęcia wpływają na podniesienie poziomu zaradności życiowej;
- **terapia poprzez sztukę:** pozwala pracować z emocjami osób chorych, które często nie potrafią lub nie mogą uzewnętrznić swoich przeżyć wewnętrznych. W terapii tej nie liczy się efekt końcowy, najważniejszym czynnikiem jest sam proces twórczy, który służy wyrażeniu emocji i relaksowi oraz integracji w grupie;
- **terapia tańcem i ruchem:** metoda terapeutyczna łącząca ruch, taniec i werbalną pracę psychologiczną w procesie terapii. Metoda ta opiera się na naturalnej skłonności człowieka do aktywności ruchowej i poruszania się w rytm muzyki. W atmosferze pełnej akceptacji i zrozumienia pozwala na odbudowę pozytywnego obrazu własnego ciała i poprawę relacji z otoczeniem. Celem pracy psychologicznej tą metodą jest zintegrowanie osoby w wymiarze cielesno-emocjonalno-intelektualno-społecznym;

- **trening umiejętności codziennych:** nauka orientacji w otaczającej rzeczywistości, utrzymywania higieny osobistej oraz doskonalenie czynności samoobsługowych. Zajęcia obejmują również elementy treningu pamięciowego, m.in. orientacji w czasie i przestrzeni, podstawowych informacji dotyczących danej osoby i najbliższych członków rodziny;
- **biblioterapia:** wykorzystuje literaturę, np. teksty terapeutyczne, opowiadania z morałem, baśnie, wiersze, mity. Zajęcia polegają na wspólnym czytaniu tekstów oraz rozmowie na ich temat, która pozwala wrócić pamięcią do okresu dzieciństwa i młodości oraz poprawić koncentrację i pamięć;
- **ludoterapia:** obejmuje zagadnienia z zakresu tradycji ludowych z różnych regionów Polski: przyspiewki ludowe, przysłowia, powiedzenia i tańce regionalne, które pozwalają na ćwiczenie koncentracji i umiejętność kojarzenia faktów.



Zwiedzanie Pałacu na Wyspie.



Warsztaty plastyczne we wnętrzach Pałacu na Wyspie.



**W**ażnym elementem działalności Centrum jest organizacja imprez okolicznościowych, spotkań oraz wycieczek i zabaw o charakterze **kulturalnym, edukacyjnym i integracyjnym**, w których uczestniczą chorzy 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; spacerzy po parku, połączone z wizytą w kawiarni, zwiedzanie ciekawych wystaw w muzeach. Nasi pensjonariusze uczestniczą w wydarzeniach o wysokim poziomie artystycznym, jak np. Szalone Dni Muzyki w Teatrze Wielkim, czy koncert i spektakle w Teatrze Kamienica. Centrum Alzheimera współpracuje stale z Łazienkami Królewskimi i Zamkiem Królewskim, w ramach specjalnego programu dostosowanego do możliwości i oczekiwań chorych.

**Rehabilitacja usprawniająca** jest istotną częścią kompleksowej opieki nad pensjonariuszami Centrum Alzheimera. Oddział rehabilitacji posiada gabinet do masażu ręcznego, dział hydroterapii z urządzeniami do kąpieli wirowej kończyn oraz wanny do masażu wodnego. Prowadzona jest gimnastyka indywidualna i grupowa oraz rehabilitacja przyłóżkowa. Ze względu na utrudniony kontakt słowno - logiczny z niektórymi pensjonariuszami, przygotowana została dla nich specjalna forma pomocy, polegająca na zabawach ruchowych i zajęciach rekreacyjnych.

**C**horoba Alzheimera dotyka całą **rodzinę**, najbardziej jednak tych, którzy sprawują codzienną opiekę nad bezradnym chorym. W Polsce większość chorych na Alzheimera przebywa w domu, od początku choroby, aż do kresu życia. Takie rozwiązanie ma plusy – dom to miejsce, które chory zna najlepiej, tu czuje się najbezpieczniej. Jednak opiekun bierze na siebie trud nieustającego dyżuru, który w miarę jak choroba postępuje, wymaga coraz większego wysiłku fizycznego i odporności psychicznej. Zwykle opiekunem jest współmałżonek, który sam nie jest w pełni sił. Dlatego tak ważna jest pomoc i wsparcie rodziny, która często nie zna sposobów radzenia sobie z długotrwałym stresem.

W Centrum Alzheimera odbywają się cykliczne spotkania **grupy wsparcia**, w których mogą wziąć udział wszystkie osoby odczuwające przeciążenie opieką. Są to grupy samopomocowe, moderowane przez doświadczonego psychiatrę i psychologa, których uczestnicy dzielą się swoimi problemami i trudnymi doświadczeniami, znajdują poradę, zrozumienie i pocieszenie.

Częstą przyczyną problemów rodzin jest niski poziom wiedzy na temat choroby Alzheimera oraz brak informacji odnośnie działalności systemu opieki zdrowotnej i pomocy społecznej. Niejednokrotnie dochodzi również do konfliktów między członkami rodziny, związanych z podziałem majątku, ustaleniem form opieki nad chorym, a także finansowaniem jego leczenia. Pomocy w rozwiązywaniu tych trudności można szukać w **punkcie informacyjnym**, działającym na terenie Centrum Alzheimera, w którym dyżurują następujący specjaliści:

- lekarz psychiatra, poniedziałki w godzinach popołudniowych,
- psycholog, czwartki w godzinach popołudniowych,
- prawnik, soboty.

Wszystkie konsultacje po wcześniejszym umówieniu się, prosimy o wcześniejszy kontakt pod numerem telefonu: 797319105 lub [porady@dpsca.pl](mailto:porady@dpsca.pl)

\*



Seminarium, nt. *Instytucjonalnej opieki nad osobami chorymi na zespoły otępienne*, 18.09.2012 r.

**K**olejnym obszarem działalności placówki jest **edukacja kadr pomocy społecznej** z terenu m. st. Warszawy, w zakresie pomocy osobom chorym na chorobę Alzheimera i inne zespoły otępienne. Centrum Alzheimera nawiązało współpracę z Instytutem Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, w ramach której opiekunowie, terapeuci i psycholodzy, rozpoczęli cykl szkoleń, nt. *Kształtowania praktycznych umiejętności w zakresie opieki nad osobami chorymi na zespoły otępienne, w szczególności chorobę Alzheimera*. Programem szkoleniowym zostali objęci pracownicy Centrum oraz Domów Pomocy Społecznej w Warszawie. Koszty związane z tym szkoleniem zostaną pokryte ze środków Centrum Alzheimera. Szkolenie składa się z trzech etapów:

1. Warsztaty na terenie Centrum prowadzone przez kadre Instytutu Psychiatrii i Neurologii.
2. Staż na Oddziale Psychogeriatrycznym Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.
3. Warsztaty podsumowujące na terenie Centrum prowadzone przez kadre Instytutu Psychiatrii i Neurologii.

Osoby, które pomyślnie ukończą wszystkie etapy szkolenia, otrzymają certyfikat Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

We wrześniu i październiku bieżącego roku, w związku z uroczystościami Światowego Dnia Choroby Alzheimerera, w siedzibie Centrum odbyły się liczne imprezy o charakterze integracyjnym, kulturalnym i edukacyjnym, m.in.:

- 18 września br. - seminarium, poświęcone *Instytucjonalnej opiece nad osobami chorymi na zespoły otępienne* oraz warsztaty, nt.: *Problemy dnia codziennego z perspektywy osoby chorej, rodziny i opiekuna, Pracy socjalnej z chorymi oraz Zajęć terapeutycznych, na przykładzie terapii przez sztukę.*
- 11 października br.- seminarium, nt. *Działalności grupy wsparcia dla rodzin w Centrum Alzheimerera*, które otworzyła Joanna Dobek - Dolińska, zastępca dyrektora Biura Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy, prezentacją, pt.: *Wsparcie osób starszych w Mieście Stołecznym Warszawa.*

Osoby chore na chorobę Alzheimerera i inne zespoły otępienne oraz ich rodziny często czują się zepchnięte na margines społeczny, nierozumiane przez otoczenie, które problemy psychiczne traktuje jak temat tabu. Wynikają z tego obawy przed wyjściem z domu, zabraniam chorego do urzędu, do sklepu, na spacer lub na koncert, a przede wszystkim, przed otwartym mówieniem o swojej sytuacji. Aktualnie Centrum Alzheimerera przygotowuje kampanię społeczną skierowaną do mieszkańców Warszawy, aby przybliżyć im problemy chorych i ich opiekunów. Osoby zainteresowane pomocą w pracy z chorymi i ich rodzinami, mogą się zgłaszać do działającego w Centrum Klubu Wolontariusza (kontakt po numerem telefonu: 797 319105).

Dane adresowe:

Centrum Alzheimerera

Al. Wilanowska 257

02-730 Warszawa

Centrala tel.: 22 843 19 22