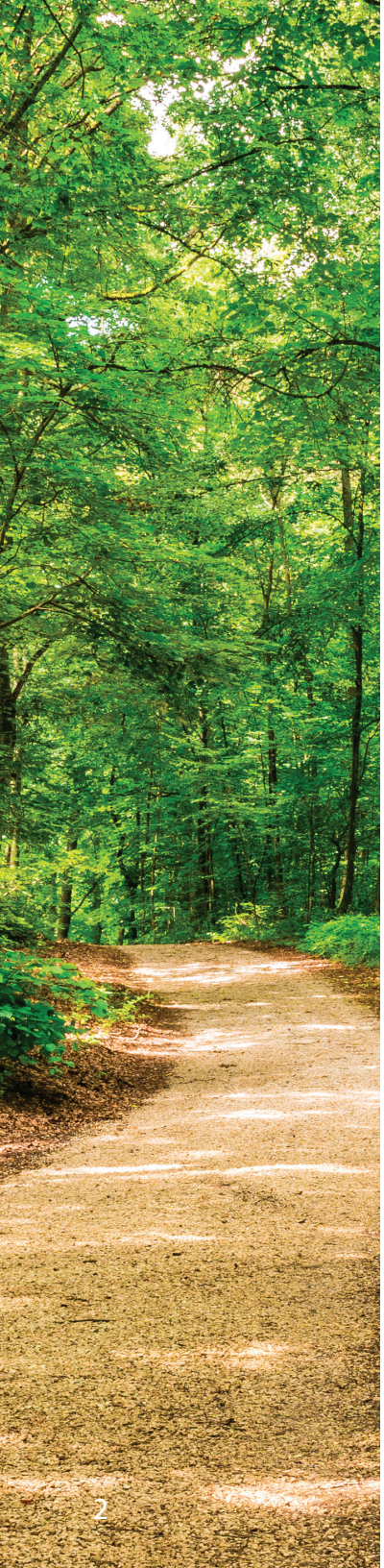
Foaie de parcurs **privind demența pentru statul Oregon**

Ghid pentru îngrijitorii de familie și partenerii de îngrijire

ADRC
Aging and Disability Resource Connection of OREGON

DHS
Oregon Department of Human Services



Cuprins

Prezentare generală 3

Foaie de parcurs privind demența Ghid rapid 4

Introducere 6

Terminologie 7

Aveți întrebări și sunteți îngrijorat(ă) 8

Tulburarea cognitivă minoră (MCI) 10

Stadiul incipient de demență 12

Stadiul intermediar de demență 16

Stadiul avansat de demență 22

Simptome frecvente în evoluția demenței 26

Sfaturi pentru comunicare 28

Resurse 30

Sumar al măsurilor de urmat 34

Prezentare generală

Sunteți îngrijorat/ă că cei dragi pot experimenta demență? Dacă da, folosiți acest ghid pentru a afla mai multe despre călătoria lor și cum puteți ajuta.

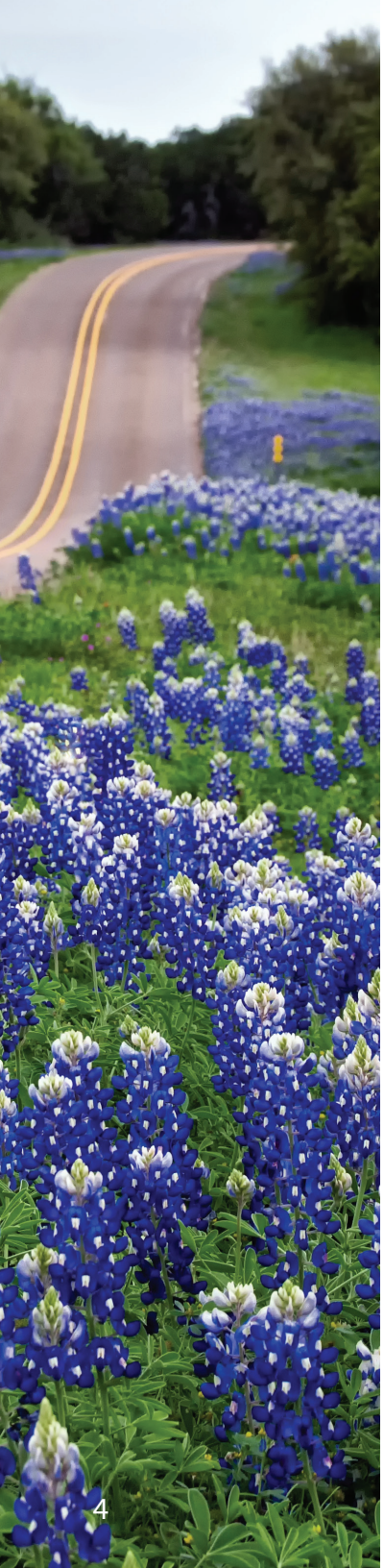
Îngrijirea unei persoane cu pierderi de memorie sau demență este o călătorie. Poate dura mai mulți ani și este plină de cotituri și întoarceri. Această călătorie nu este o cale dreaptă în etape — fiecare persoană cu Alzheimer sau altă formă de demență poate progresa diferit și într-un ritm propriu. Membrii de familie sau alți însoțitori în această călătorie vor avea nevoie de informații, sprijin și îndrumare pe tot parcursul acesteia.

Majoritatea familiilor raportează că nu sunt pregătite pentru viața cu o persoană care suferă de demență și ar aprecia orice fel de „foaie de parcurs". Documentul de față a fost întocmit tocmai pentru aceasta.

Oferă o privire de ansamblu și drumul care vi se așterne în față, precum și îndrumări și sfaturi cu privire la ceea ce vă așteaptă, ce decizii se află înaintea dvs. și ce măsuri să urmați.

Această *Foaie de parcurs privind demența pentru statul Oregon* este adaptată după documentul întocmit de grupul Dementia Action Collaborative din statul Washington, *Foaie de parcurs privind demența: Ghid pentru familie și partenerii de îngrijire*. Departamentul de servicii umane al statului Oregon este recunoscător statului Washington pentru că ne-a permis să adaptăm și să împărtășim aceste resurse cu locuitorii statului Oregon. Multe mulțumiri vecinilor noștri din nord!

Fondurile pentru sprijinirea adaptării și tipăririi acestui ghid au fost obținute, în parte, prin subvenția numărul 90ADPI0001-01-00, de la Administrația S.U.A. pentru trai în comunitate [U.S. Administration for Community Living], Departamentul de sănătate și servicii umane, Washington, D.C. 20201. Beneficiarii de subvenții angajați în eproiecte sub sponsorizare guvernamentală sunt încurajați să își exprime în mod liber constatările și concluziile. Astfel, punctele de vedere și opiniile nu reprezintă neapărat politica oficială a Administrației pentru trai în comunitate.



Foaie de parcurs privind demența

Ghid rapid

pentru îngrijitorii de familie și partenerii de îngrijire

Mai jos sunt câteva întrebări pe care vi le puteți pune în diferite etape din cadrul călătoriei cu demența. Pentru mai multe informații mergeți la numărul paginii de sub fiecare etapă.

Aveți întrebări și sunteți îngrijorat(ă)

Pagina 8

- Este totul în regulă?
- Ar trebui ca persoana dragă să fie consultată de un cadru medical?
- Dar dacă persoana dragă nu vrea să meargă la un cadru medical?

Tulburare cognitivă minoră (MCI)

Pagina 10

- Unde putem merge pentru a se verifica pierderea memoriei persoanei dragi?
- Cum pot ajuta persoana dragă cu memoria și gândirea?
- Ce pot face pentru a promova bunăstarea persoanei dragi?

Stadiul incipient de demență

Pagina 12

- Există medicamente, tratamente sau schimbări ale stilului de viață care ar putea ajuta cu memoria și gândirea persoanei dragi?
- Cum pot ajuta persoana dragă să rămână activă și conectată?
- Ar trebui să conducă mașina persoana dragă?
- Sunt documentele legale ale persoanei dragi în ordine?

Stadiul intermediar de demență

Pagina 16

- Ce pot face pentru ca locuința să fie mai sigură?
- Cum să procedez dacă persoana dragă nu încetează să șofeze?
- Unde pot obține ajutor pentru a putea face față comportamentelor?
- Ce servicii pot fi de ajutor și unde le pot găsi?
- Cum pot face viața persoanei dragi mai plăcută?

Stadiul avansat de demență

Pagina 22

- Ce pot face pentru a promova calitatea vieții?
- Ce fel de îngrijire este cea mai bună pentru persoana dragă?
- Ce fel de îngrijire medicală doresc eu și persoana dragă la sfârșitul vieții acesteia?

Introducere

Ghiduri de călătorie

Recomandăm din tot sufletul ca orice partener de îngrijire să contacteze aceste agenții cheie din cadrul comunităților lor pentru a primi îndrumări și ajutor de-a lungul timpului:

Resurse pentru persoanele în vârstă și cu dizabilități din statul Oregon (Aging and Disability Resource Connection, ADRC) este o rețea de încredere la nivelul întregului stat care ajută la conectarea oamenilor cu serviciile și resursele din fiecare comunitate și oferă opțiuni de consiliere pentru a-i ajuta să ia decizii bazate pe nevoile personale. Agențiile locale pentru persoane în vârstă (Area Agencies on Aging, AAA), care fac parte din ADRC, ajută adulții în vârstă și familiile lor să găsească informații specializate, sprijin și opțiuni de servicii în vecinătatea lor. De asemenea, AAA oferă Programul de sprijinire a îngrijitorilor de familie care ajută membrii de familie să îi asiste pe cei dragi care suferă de demență sau de alte afecțiuni. Vizitați **www.ADRCofOregon.org** sau sunați la **855-ORE-ADRC** (673-2372) pentru a găsi Agenția locală pentru persoane în vârstă și alte informații.

Asociația Alzheimer (Alzheimer's Association®) are materiale gratuite în limbile engleză și spaniolă despre diverse aspecte privind demența. De asemenea, pune la dispoziție o linie fierbinte non-stop (în limba preferată a apelantului, printr-un serviciu de interpretariat), cu cele mai recente informații despre sănătatea creierului, medicamente disponibile pentru persoanele care suferă de demență, grupuri de sprijin, cursuri de instruire și consultanță de îngrijire pentru a ajuta cu luarea deciziilor. Vizitați **www.alz.org/orswwa** sau sunați la **800-272-3900**.

Alzheimer și demența — care este diferența?

Demența este un termen general care se referă la pierderea funcției cognitive — amintirile, gândirea și raționamentul — la uni nivel suficient de grav pentru a interfera cu viața de zi cu zi. Demența nu este o boală specifică, ci un termen general care descrie o gamă largă de simptome. Nu este o parte a îmbătrânirii normale. Demența este cauzată de o deteriorare a creierului ca urmare a unei boli sau traume.

Boala Alzheimer este cea mai frecventă cauză a demenței. Alte cauze includ demența vasculară, demența cu corpi Lewy și demența frontotemporală. Pentru mai multe informații despre alte forme de demență, vedeți pagina 33.

Terminologie

De-a lungul acestui document se utilizează o varietate de termeni:

Persoana dragă —
persoana care suferă de pierdere de memorie sau demență.

Partener de îngrijire sau îngrijitor de familie —
persoana care furnizează majoritatea sprijinului sau îngrijirii persoanei dragi.

Alți prieteni sau familie —
alte persoane decât partenerul primar de îngrijire care sunt îngrijorate pentru persoana dragă care este afectată de demență și pot oferi ajutor.

Aveți întrebări și sunteți îngrijorat(ă)

Vă puteți întreba...

- Este totul în regulă?
- Ar trebui să fie consultată persoana dragă de către un cadru medical?
- Dar dacă persoana dragă nu vrea să meargă la un cadru medical?

La ce vă puteți aștepta în această fază?

Puteți observa schimbări în memoria și gândirea persoanei dragi.dar acestea pot sau nu activitățile de trai zilnic. De exemplu, puteți observa că:

- Are dificultăți în efectuarea mai multor sarcini în același timp
- Are dificultăți la soluționarea problemelor complexe sau cu luarea deciziilor
- Uită evenimente sau conversații recente
- Necesită mai mult timp pentru a efectua activități mentale mai dificile, cum ar fi folosirea calculatorului.

Persoana dragă este probabil îngrijorată dar este posibil să nu discute despre aceasta. Alți prieteni sau familie pot sau nu observa aceste schimbări.

Măsuri de acțiune — *Următoarele măsuri sunt importante în acest moment:*

- ☐ **Obțineți o evaluare medicală** pentru a afla ce poate cauza problemele. Pentru a obține mai multe informații, vedeți fișa informativă „Preocupări privind demența?” la **http://www.oregonspado.org/resources**.

- ☐ **Completați documente de planificare a îngrijirii medicale și financiare.** Persoana dragă trebuie să aibă o directivă în avans (numită și „directivă de sănătate” sau „testament biologic”) în ceea ce privește preferințele de tratament.

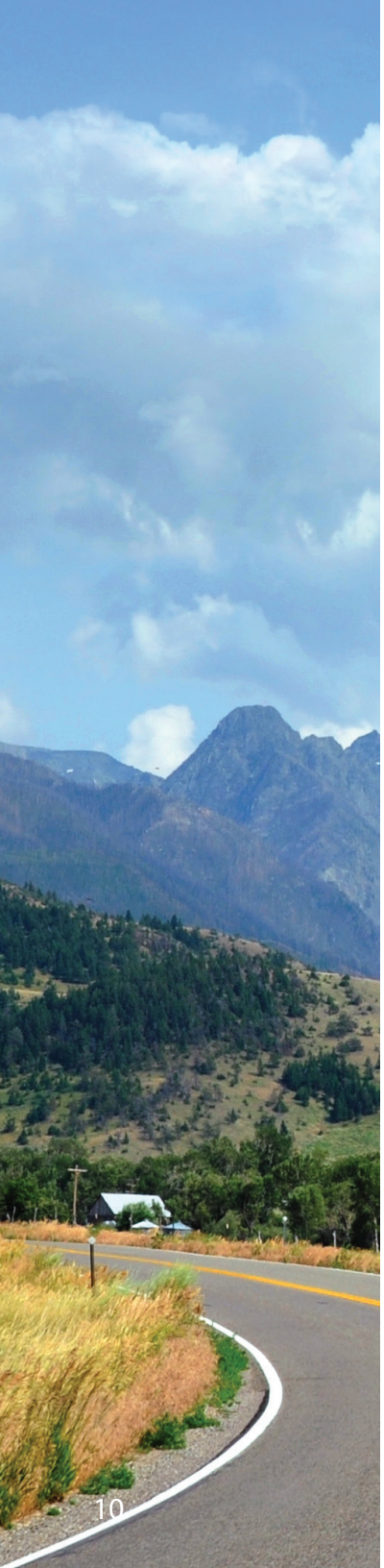
Ce puteți face

- Învățați despre schimbările normale care apar odată cu vârsta și despre cele care pot sugera necesitatea unui consult medical. Vedeți „10 semnale de avertizare” de la pagina 27.
- Țineți evidența schimbărilor de memorie sau comportament. Dacă persoana dragă nu le menționează, găsiți un moment bun și o modalitate pentru a le discuta.
- Cereți-i persoanei dragi să își facă un control medical complet. Schimbările de memorie și gândire pot fi cauzate de ceva ce poate fi tratat sau ameliorat. În orice caz, este cel mai bine să existe un diagnostic.
- Cereți-i unui membru de familie de încredere sau prietenilor să încurajeze realizarea unui control medical în cazul în care persoana dragă se opune ideii.
- Dacă persoana dragă are acoperire medicală prin Medicare, solicitați de la medicul său o vizită de bunăstare anuală Medicare, care include testarea pentru tulburări cognitive. Puteți trimite o scrisoare sau puteți vorbi cu cadrul medical despre ce ați observat.
- Majoritatea medicilor de familie pot diagnostica demența. Dacă nu vă simțiți confortabil cu medicul persoanei dragi sau dacă doriți un specialist, contactați Asociația Alzheimer pentru o listă de cadre medicale în apropierea dvs.
- În cazul în care credeți că persoana dragă prezintă pierderi de auz, duceți-o la un consult pentru verificare și soluționare. Pierderea auzului poate îngreuna comunicarea și poate conduce la neînțelegeri sau izolare socială.
- Asigurați-vă că dvs. și persoana dragă:
  - » Vă mențineți activi și angajați în grupuri sociale, artistice sau alte activități de interes
  - » Consumați fructe și legume proaspete
  - » Sunteți activi fizic.
- Acordați prioritate completării planificării legale, financiare și de îngrijire avansată. Această planificare este importantă pentru toți adulții, cu atât mai mult pentru cei care experimentează schimbări în memorie sau în capacitatea de a gândi. Finalizați această planificare cât timp persoana dragă are capacitatea de a o face.

☐ **Executați o procură generală pe termen lung** pentru a desemna un agent să asiste cu chestiuni financiare și alte aspecte asemănătoare.

☐ **Completați un plan privind averea** care poate include documente legale cum ar fi un testament sau un fond care să administreze dispunerea de bunurile sale după deces.

☐ **Stabiliți o întâlnire de familie** pentru a discuta ce se întâmplă și care sunt măsurile următoare necesare.



Tulburarea cognitivă minoră (MCI)

Tulburarea cognitivă minoră (MCI) este un declin ușor dar măsurabil al abilităților cognitive, ce includ memoria și gândirea. MCI nu este demență. Deși o persoană cu MCI are mai multe șanse de a dezvolta demență, aceasta se poate întâmpla sau nu.

Se poate să vă întrebați ...

- Unde să mergem pentru a se verifica pierderea memoriei persoanei dragi?
- Cum pot ajuta persoana dragă cu memoria și gândirea?
- Ce pot face pentru a promova bunăstarea persoanei dragi?

La ce pot să mă aștept în această fază?

Persoana dragă:

- Încă este independentă dar poate avea dificultăți cu plata facturilor, prepararea meselor, cumpărăturile, șofatul
- Poate uita detalii, afișa mai puțină ambiție, avea emoții oscilante și se poate baza mai mult pe dvs.
- Poate avea succes în realizarea activităților familiare și obiceiurilor.

Măsuri de acțiune — *În plus față de măsurile de acțiune de la paginile 8–9, realizați următoarele:*

- [ ] **Dacă persoana dragă nu a fost încă evaluată medical,** contactați-i medicul, un medic geriatru, un neurolog sau un neuropsiholog. Pentru a obține mai multe informații, vedeți fișa informativă „Preocupări privind demența?” la **http://www.oregonspado.org/resources** .

- [ ] **Discutați cu persoana dragă** despre problema încetării șofatului. Vedeți resursele de la pagina 31.

Dvs. puteți:

- Fiți iritat față de persoana dragă ca urmare a abilităților sale diferite
- Simți compasiune față de schimbările prin care trece persoana dragă
- Constata că alți prieteni sau familie nu observă schimbările prin care trece persoana dragă și nu vă înțeleg îngrijorarea.

Ce puteți face

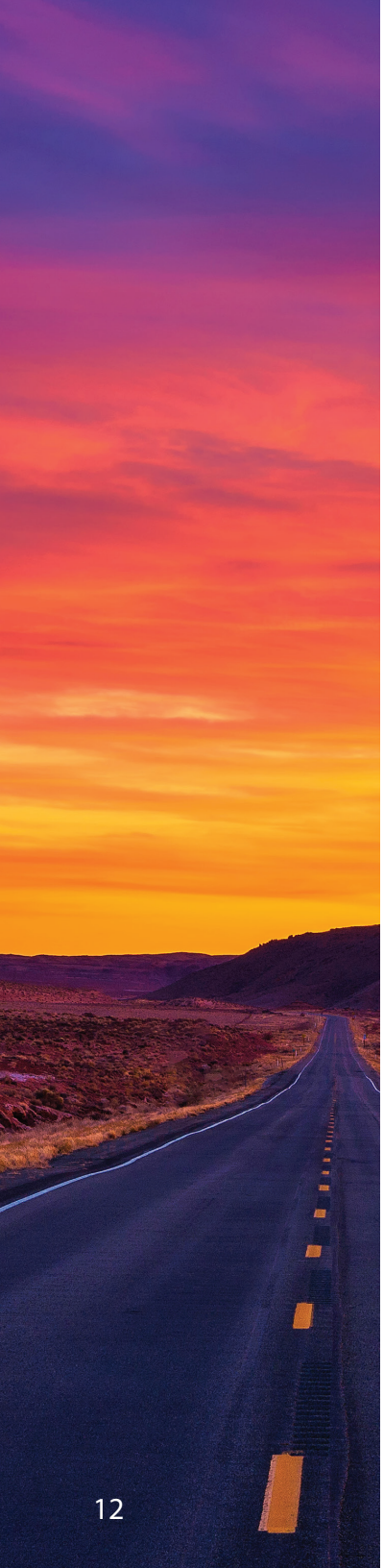
- Dacă persoana dragă nu a fost încă evaluată, solicitați-i medicului său să conducă o vizită anuală de bunăstare Medicare. Aceasta include detectarea tulburărilor cognitive, precum și alte examinări.
- Întrebați persoana dragă dacă puteți merge sau participa la programările sale medicale.
- Puneți întrebări despre schimbări ale stilului de viață care pot ajuta cu bunăstarea și funcționarea în general.
- Aflați mai multe despre tulburarea cognitivă minoră (MCI).
- Spuneți-i medicului dvs. că aveți în îngrijire o persoană dragă care suferă de tulburări cognitive pentru ca medicul dvs. să fie informat despre riscurile dvs. potențiale de sănătate.
- Luați în considerare ținerea unui jurnal despre schimbările și nevoile persoanei dragi.
- În loc să vă gândiți că persoana dragă ar putea pur și simplu să „încerce mai tare”, amintiți-vă că deja face tot ce poate.
- Fiți generos cu răbdarea dvs.
- Luați în considerare plătirea facturilor și mersul la cumpărături împreună pentru ca persoana dragă să aibă succese.

Pentru a ajuta persoana dragă

- Ajutați-o să își gestioneze orice probleme cu inima, tensiunea sau diabetul, după caz. Pentru sfaturi, accesați **www.nia.nih.gov/health/managing-medicines-person-alzheimers**.
- Încurajați un stil de viață sănătos care include mișcare în mod regulat, o dietă sănătoasă și activități sociale.
- Încurajați folosirea abilităților pe care le-a avut pentru mulți ani cum ar fi pianul, cântatul, dactilografia, artizanatul sau vorbirea unei limbi străine.
- Descoperiți mai multe despre cum să trăiți bine cu MCI sau boala Alzheimer. Vedeți mai multe resurse la paginile 30–32.

☐ **Încurajați familia și prietenii** să viziteze în mod regulat.

☐ **Țineți o întâlnire de familie** pentru a discuta ce se întâmplă și despre felurile în care puteți ajuta persoana cu pierdere de memorie, cum ar fi încurajarea efectuării unui consult de către un cadru medical, administrarea folosirii sigure a medicamentelor și/sau ajutor cu finanțele sau planificarea legală.



Stadiul incipient de demență

Se poate să vă întrebați...

- Există medicamente, tratamente sau schimbări ale stilului de viață care ar putea ajuta cu memoria și gândirea persoanei dragi?
- Cum pot ajuta persoana dragă să rămână activă și conectată?
- Ar trebui să șofeze persoana dragă?
- Sunt documentele legale ale persoanei dragi în ordine?

Ce pot aștepta în această fază?

Persoana dragă poate să:

- Aibă greutăți în inirea anumitor activități
- Aibă dificultăți cu timpul sau succesiunea evenimentelor
- Uite numele persoanelor și obiectelor cunoscute
- Aibă performanțe scăzute la lucru sau în situații sociale
- Aibă dificultăți să facă mai multe lucruri deodată
- Necesite mai mult timp să proceseze informații
- Scrie notițe de aducere aminte și le poate pierde
- Aibă preferințe sporite pentru lucruri familiare
- Prezinte schimbări ușoare ale dispoziției și/sau de personalitate
- Simtă tristețe, suspiciune, mânie, frustrare
- Demonstreze indiferență crescută față de plăcerile normale ale vieții
- Aibă dificultăți cu șofatul în siguranță.

În același timp, puteți observa că unele tipuri de memorie lucrează chiar foarte bine. Este posibil să își amintească întâmplări petrecute cu mult timp în urmă și cum să facă anumite lucruri cu care este obișnuită (cum ar cântatul la un instrument). Poate să se concentreze mai mult pe momentul prezent, poate avea simțul umorului și poate avea o creativitate crescută.

Dvs. ați putea:

- Simți optimism și/sau un simț timpuriu de pierdere
- Avea nevoie să reamintiți și să supravegheați mai mult
- Dori să cereți ajutor cu treburile casnice cum ar fi menajul, comisioanele, spălatul sau grădinăritul
- Fi impresionat(ă) de abilitatea persoanei dragi de a se adapta și crește în toiul provocărilor.

Ce puteți face

- Fiți un susținător pentru ca persoana dragă să primească diagnosticul potrivit și cea mai bună îngrijire medicală. Dacă este nevoie, găsiți un cadru medical care să lucreze cu dvs. și cu persoana dragă.
- Aflați mai multe despre această afecțiune și cum să comunicați cu persoana dragă. Vedeți „Sfaturi de comunicare" de la paginile 28–29.
- Puneți în vigoare măsuri de siguranță înainte de a fi necesare, legate de căderi, rătăciri, scule electrice, arme de foc etc. Găsiți resurse de siguranță la pagina 31.
- Bucurați-vă de zilele bune și pregătiți-vă pentru cele agitate.
- Faceți-vă viața o zonă liberă de orice vină.
- Respectați programările de sănătate și bunăstare.
- Încercați să dormiți bine în fiecare noapte.
- Cereți ajutor de la alte persoane care au experiențe asemănătoare (de ex., grup de sprijin pentru pierdere de memorie timpurie) sau sunați linia fierbinte non-stop a Asociației Alzheimer.
- Explorați modurile în care persoana dragă vrea să își trăiască viața către sfârșit. Consultați lista cu resurse la pagina 32 pentru „Ghidul de inițiere a conversațiilor pentru familiile și persoanele dragi ale celor care suferă de Alzheimer sau de alte forme de demență".

Poate vă gândiți, **„Sunt obosit(ă), mi-e teamă și mă simt singur(ă)."**

Nu sunt eți singur(ă)! Faceți câte un pas pe rând. Contactați una sau mai multe din organizațiile listate mai jos:

- **Resurse pentru persoanele în vârstă și cu dizabilități (ADRC) din statul Oregon** la **855-ORE-ADRC** (673-2372) sau **www.ADRCofOregon.org**
- **Asociația Alzheimer pentru Oregon și regiunea de sud-vest a Washingtonului** la **800-272-3900** sau **www.alz.org/orswwa**

Pentru a ajuta persoana dragă

- Oferiți-i materialul „Luați măsuri – un ghid practic și personal pentru cei care suferă de tulburări cognitive minore (MCI) și Alzheimer în stadiu incipient”. Îl găsiți în lista de resurse de la pagina 31.
- Mergeți împreună la programările medicale, dacă persoana dragă este de acord. Dacă nu este de acord, încercați să sunați medicul înaintea programării, pentru a vă împărtăși îngrijorările.
- Creați și păstrați rutine simple.
- Asigurați-vă că toate medicamentele sunt luate în mod corect.
- Ajutați-o să își continue activitățile de interes.
- Promovați cea mai bună funcționare posibilă. Faceți teste de auz și văz în mod regulat. Asigurați-vă că ajutoarele auditive și ochelarii sunt în stare bună și folosite la nevoie.
- Rezistați impulsului de a interveni și a face lucruri pentru aceasta; permiteți mai mult timp și greșeli ocazionale.
- Încurajați-o să participe la un grup de sprijin pentru stadiul incipient al demenței și căutați activități recreaționale benefice pentru persoanele care suferă de demență.

Măsuri de acțiune — *În afară de măsurile de acțiune de la paginile 8–9 și 10–11, realizați următoarele:*

- ☐ **Dacă persoana dragă încă șofează, revedeți împreună broșura** „La răscruce de drumuri: Conversații în familie despre Alzheimer, demență și șofat” în lista de resurse de la pagina 31.
- ☐ **Stabiliți întâlniri în familie** pentru a discuta ce se întâmplă și pașii următori, precum moduri în care familia poate sprijini persoana cu pierderi de memorie să rămână activă, sănătoasă și angajată social, sau să vă ajute pe dvs. cu luarea deciziilor și planificarea șofatului sau cu alte preocupări legate de siguranță.
- ☐ **Asigurați-vă că persoana dragă** fie poartă un act de identitate sau o bijuterie MedicAlert®.

- Cereți-i persoanei dragi să ia în considerare înrolarea într-un studiu clinic sau de cercetare la o universitate sau clinică de memorie pe tema demenței. Persoana dragă ne poate ajuta să înțelegem mai bine demența și în efortul de a dezvolta tratamente noi.
- Când vedeți comportamente care sunt neobișnuite, nu le luați la modul personal — recunoașteți că este boala.
- Căutați moduri în care să modificați activitățile preferate ale persoanei dragi, în loc să renunțe la ele.
- Ajutați familia și prietenii să înțeleagă cum să comunice și interacționeze. Dacă este nevoie, împărtășiți ce îi place să facă, cum să inițieze o conversație, nevoia de a evita corecțiile și contrazicerile.
- Considerați moduri în care vă puteți proteja pe dvs. și pe persoana dragă de greșeli financiare și exploatare. De exemplu, puteți să îi luați persoanei dragi cardurile de credit (sau să micșorați limita de credit) și alte chei, portofele, documente.

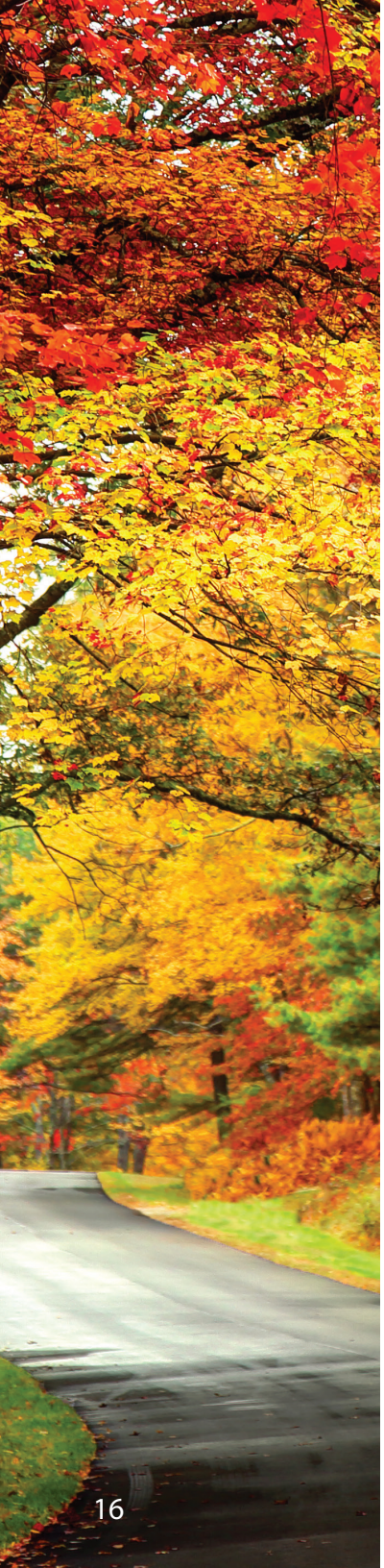
Servicii de considerat

- Seminare educaționale în persoană sau online oferite de Oregon Care Partners: **www.OregonCarePartners.com**
- Unelte puternice pentru îngrijitori sau alte cursuri pentru partenerii de îngrijire oferite prin ADRC
- Conexiuni online cum ar fi Navigatorul Alzheimer, comunitatea online ALZConnect sau module de învățare electronică oferite prin Asociația Alzheimer și/sau „Alzheimer's Reading Room"
- Asociația Alzheimer, în colaborare cu MedicAlert® folosește o rețea de sprijin comunitar ce include poliția pentru a localiza persoana dragă în caz că se rătăcește sau are o urgență medicală. Vizitați **www.alz.org/medicalert** pentru a afla mai multe. Puteți de asemenea căuta ajutoare de localizare care folosesc capabilități GPS (dispozitiv de urmărire în timp real).

☐ **Faceți-vă un plan de rezervă** care să fie folosit dacă vi se întâmplă ceva.

☐ **Discutați cu persoana dragă despre dorințele sale** privind îngrijirea de la sfârșitul vieții și documentați deciziile pe măsură ce sunt luate.

☐ **În plus față de directiva în avans și procura generală pe termen lung, luați în considerare** completarea următorului formular de planificare medicală: Ordine adresate medicului privind tratamentul de susținere a vieții din statul Oregon (Physician Orders for Life-Sustaining Treatment, POLST) — o instrucțiune completată cu medicul dvs. pentru a respecta dorințele persoanei dragi referitoare la tratament în timp ce se mută de la un centru medical la altul. Mergeți la **https://oregonpolst.org.**



Stadiul intermediar de demență

Se poate să vă întrebați...

- Ce pot face pentru ca locuința să fie mai sigură?
- Cum să procedez dacă persoana dragă nu încetează să șofeze?
- Unde pot obține ajutor pentru a putea face față comportamentelor?
- Ce servicii pot fi de ajutor și unde le pot găsi?
- Cum pot face viața persoanei dragi mai plăcută?

La ce mă pot aștepta în această fază?

Persoana dragă poate să:

- Afișeze confuzie mai evidentă
- Aibă nevoi crescute de îngrijire și supraveghere
- Aibă dificultăți cu memoria, cum ar fi să-și amintească propria adresă sau istoricul personal
- Aibă probleme cu organizarea, planificarea, urmarea instrucțiunilor și rezolvarea problemelor
- Nu recunoască persoane familiare
- Uite cum să inițieze sarcini obișnuite sau cum să le completeze, inclusiv îngrijirea sănătății și igiena
- Impotrivi îmbăiatului sau altor îngrijiri personale
- Aibă episoade de incontinență
- Aibă abilități care se schimbă de la o zi la alta
- Să se plângă de neglijență sau da vina pe alții când lucrurile nu merg cum trebuie

- Îi lipsească judecata și poate dezvolta următoarele comportamente:
  - Dificultăți cu dormitul
  - Apatie, pasivitate
  - Iritabilitate, discurs și acțiuni agresive
  - Agățare (vă urmează peste tot)
  - Întrebări repetitive
  - Rătăcire
  - Deziluzii (convingeri false) sau halucinații (vede/aude lucruri care nu sunt acolo)
- Aibă mai multe probleme cu echilibrul (risc crescut de căderi)
- Să fie incapabilă să contribuie la viața de familie la modul tradițional
- Să fie din ce în ce mai sensibilă la dispoziția și comportamentul partenerului de îngrijire.

În același timp, poate fi din ce în ce mai prezentă în moment, poate continua să își folosească cele cinci simțuri pentru a se bucura de lumea din jur, descoperi noi moduri de comunicare (non-verbale, atingere) și poate fi destul de creativă.

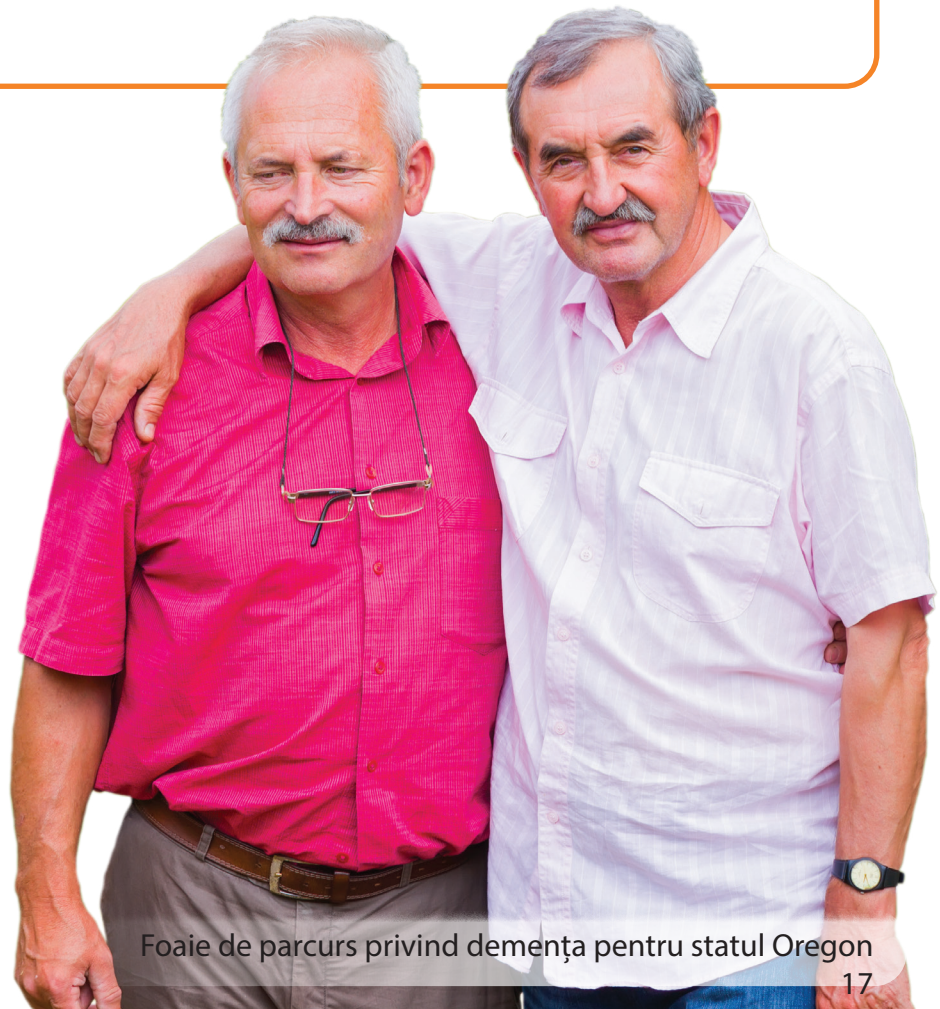
Dvs. puteți:

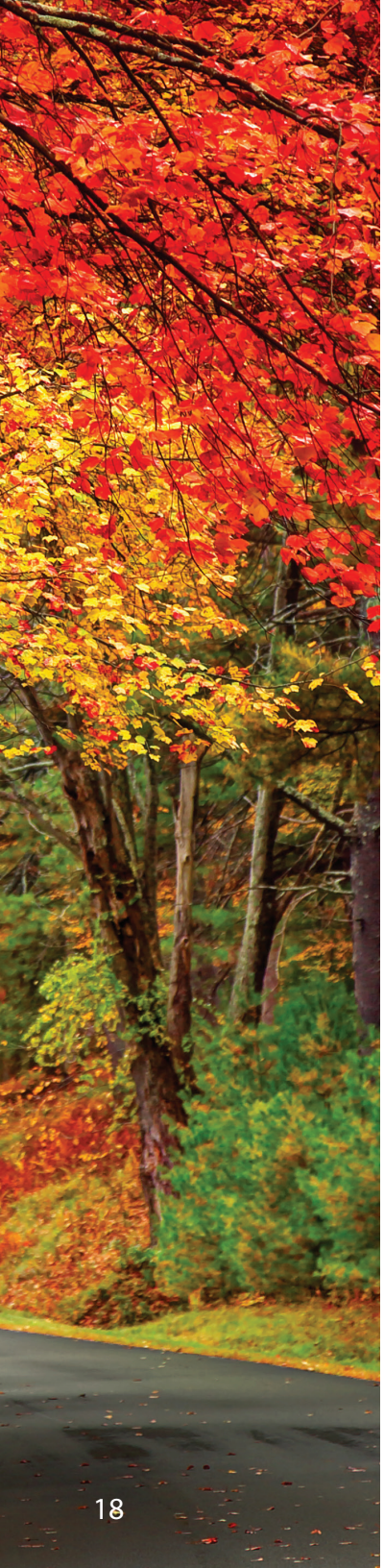
- Simți oboseală, stres, singurătate, izolare, furie sau iritabilitate
- Să vă întrebați dacă aveți nevoie de ajutor sau cât de mult puteți face asta
- Observa că alți prieteni și familia se întreabă cum pot ajuta, uneori dorind să preia sarcini de îngrijire.

Poate vă gândiți, **„Am nevoie de ajutor. Nu mai pot face față”.**

Aflați mai multe despre serviciile care pot fi disponibile gratuit sau contra unui cost scăzut în zona dvs. Începeți aici:

- **ADRC din Oregon** la **855-ORE-ADRC** (673-2372) sau **www.ADRCofOregon.org**
- **Asociația Alzheimer** la **800-272-3900** sau **www.alz.org/orswwa**





Ce puteți face

- În această fază, veți avea nevoie de următoarele feluri de sprijin:
  - Preluarea de sarcini zilnice (de asemenea cunoscută sub numele de pauză de îngrijire)
  - O rețea de prieteni grijulii și familie
  - Timp pentru a vă ocupa de propria îngrijire
- Stabilirea sau menținerea de rutine pentru dvs. și pentru persoana dragă.
- Încercați să nu considerați indispoziția persoanei dragi drept nepolitețe.
- Practicați neluarea personală a comportamentelor — este boala.
- Cereți ajutor cu îngrijirea casei sau a persoanei dragi.
- Dacă primiți opinii nedorite sau critici, acceptați că alții pot încerca să vă ajute. Încercați să stabiliți un plan prin care vă pot ajuta cumva. Amintiți-vă, dvs. faceți tot ce puteți.
- Participați la un grup de sprijin.
- La nevoie, descărcați-vă, discutând cu prieteni de încredere sau alți parteneri de îngrijire.
- Luați măsuri de precauție legate de căderi, rătăciri, folosirea medicamentelor, produsele de curățare periculoase, armele de foc, sculele electrice etc.
- Dacă persoana dragă continuă să șofeze, solicitați ajutorul medicului său pentru a o convinge să se oprească. Sunați Asociația Alzheimer pentru idei suplimentare.
- Căutați opțiuni de sprijin și servicii pentru a ajuta persoana dragă să rămână în locuința actuală, cum ar fi îngrijire la domiciliu sau centre de îngrijire de zi pentru adulți.
- Investigați opțiunile de îngrijire rezidențială din zona dvs. în caz de nevoie. Acestea pot include case de îngrijire pentru adulți, centre de trai asistat sau aziluri de bătrâni. Verificați-le prețurile și faceți vizite pentru a fi pregătit(ă) dacă trebuie să luați o decizie rapidă.

Pentru a ajuta persoana dragă

- Încurajați familia și prietenii apropiați să învețe ponturi și tehnici de comunicare și să ajute să oferiți persoanei dragi activități care încă îi plac. Rugați-i să consulte site-ul Asociației Alzheimer (**www.alz.org**) sau să apeleze **Linia de asistență telefonică non-stop: 800-272-3900**.
- Încercați să oferiți amabilitate, înțelegere și acceptare.
- Canalizați-i energia. Mergeți împreună la plimbare în mod frecvent; încurajați-o să vă ajute cu sarcini precum aspiratul, măturatul, împăturitul rufelor, grădinăritul.
- Simplificați sarcinile și activitățile; separați-le în pași mai mici. Acordați-i persoanei dragi mai mult timp să le realizeze.
- Amintiri. Uitați-vă la albume de fotografii vechi, o carte de amintiri sau videoclipuri vechi.
- Asigurați-vă că persoana dragă primește îngrijire medicală constantă.
- Dacă observați orice schimbare bruscă în comportament, sunați medicul persoanei dragi. Aceasta poate fi un semn de infecție sau altă problemă medicală.
- Discutați cu doctorul său despre completarea unui formular de Ordine adresate medicului privind tratamentul de susținere a vieții (POLST) și cereți o trimitere către un fizioterapeut sau terapeut ocupațional pentru o evaluare a siguranței la domiciliu.
- Accesați „Centrul pentru îngrijitori” online al Asociației Alzheimer la **www.alz.org/care** pentru a găsi sfaturi utile despre îngrijirea zilnică precum activități desfășurate, acordarea de îngrijiri personale și administrarea incontinenței.

Servicii de considerat

- Cursuri educaționale sau conferințe pentru partenerul de îngrijire
- Tehnologie pentru a vă asista cu o varietate de sarcini: mementouri, camere, clopoței pentru a vă alerta dacă se deschide o ușă etc.
- Centre de îngrijire de zi pentru adulți care oferă persoanei dragi activități, exerciții și socializare și vă oferă timp liber pentru dvs. înșivă.
- Îngrijire la domiciliu pentru a vă ajuta cu îmbăiatul, îmbrăcatul, pregătitul dimineața sau seara, alte sarcini și rutine personale.
- Consiliere pentru a face față propriei suferințe, depresii și mânii, și cum să obțineți ajutor emoțional

Servicii de considerat *(continuare)*

- Dacă nu ați căutat sau nu ați folosit încă:
  - » Unelte puternice pentru îngrijitori și alte programe pentru parteneri de îngrijire oferite prin ADRC
  - » Grupuri de sprijin
  - » Pauză de îngrijire (acasă sau în afara casei)
  - » Consultanți specializați în probleme de îngrijire și care vă pot ajuta cu comportamentele
  - » Programul MedicAlert® sau un localizator GPS.
- Pentru a vă interesa despre serviciile locale de educație și de ajutor menționate mai sus, contactați-vă Programul local de sprijinire a îngrijitorilor de familie la **www.ADRCofOregon.org**.

Doriți să aflați mai multe despre opțiunile de îngrijire la domiciliu?

În plus față de serviciile care pot ajuta o persoană care suferă de demență să stea la domiciliu, există numeroase alte tipuri de aziluri sau centre care furnizează îngrijire pe termen lung. Serviciile de consiliere privind opțiunile oferite de ADRC pot oferi informații despre serviciile disponibile și vă pot ajuta să luați decizii bazate pe situația dvs. personală. Opțiunile de îngrijire la domiciliu în Oregon includ centre de îngrijire pentru adulți, centre de trai asistat și îngrijire rezidențială și aziluri. Pentru a afla mai multe informații despre ce este disponibil în zona dvs., mergeți la **www.ADRCofOregon.org/consite/explore-in-a-facility.php**.

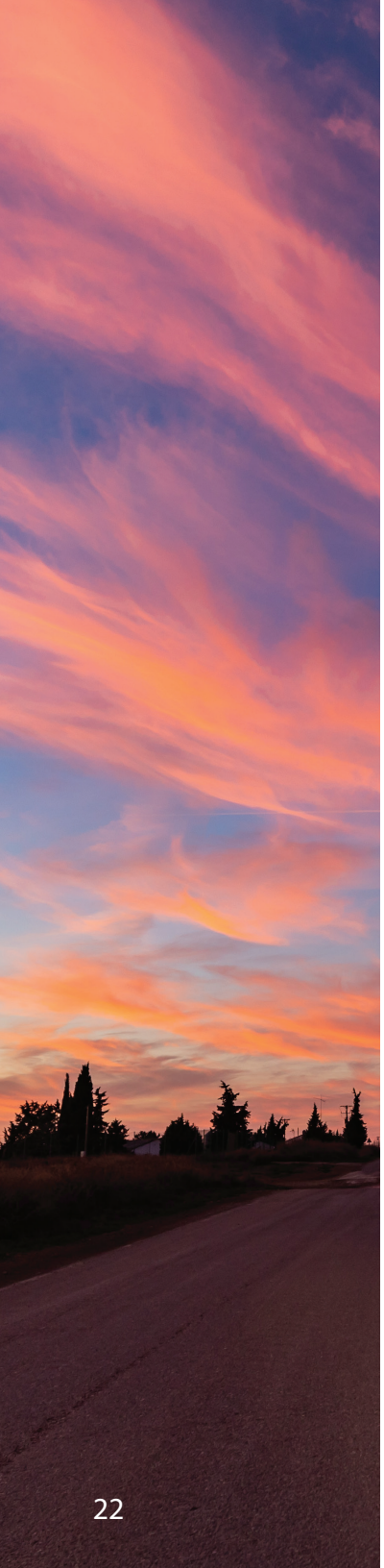
Măsuri de urmat — *În plus față de măsurile de urmat de la paginile 8–9, 10–11 și 14–15, realizați următoarele:*

- ☐ **Solicitați o evaluare a siguranței la domiciliu** de către un fizioterapeut sau un terapeut ocupațional pentru a face locuința mai sigură și sarcinile legate de locuință mai ușoare.
- ☐ **Programați o întâlnire de familie** pentru a discuta despre ce se întâmplă acum și despre feluri în care puteți fi sprijiniți dvs. și persoana dragă. Discutați despre orice pași de urmat pe măsură ce nevoile de îngrijire cresc.

„Cursul Unelte puternice pentru îngrijitori a fost salvarea mea. Cursul m-a ajutat să am grijă de mine și m-a încurajat să gândesc pozitiv despre situația în care mă aflu în prezent."

— *Îngrijitor de familie din Pendleton*

- **Actualizați-vă planurile de rezervă** pentru a fi folosite dacă vi se întâmplă ceva.
- **Dacă aveți nevoie de ajutor financiar,** contactați ADRC pentru a explora opțiunile disponibile.
- **Completați planificarea sfârșitului vieții.** Discutați și documentați cum vrea persoana dragă să trăiască spre sfârșitul vieții sale, inclusiv despre îngrijirea medicală pe care o dorește sau nu, măsuri de confort și îngrijire paliativă și în ospiciu.



Stadiul avansat de demență

Se poate să vă întrebați...

- Ce pot face pentru a promova calitatea vieții?
- Ce fel de îngrijire este cea mai bună pentru persoana dragă?
- Ce fel de îngrijire medicală doresc eu și persoana dragă la sfârșitul vieții acesteia?

La ce vă puteți aștepta în această fază?

În stadiul avansat, persoana dragă este complet dependentă pentru activitățile de îngrijire personală.

Persoana dragă poate să:

- Nu vă recunoască după nume pe dvs. sau alții. Aceasta nu înseamnă că nu știe (sau nu simte) cine sunteți.
- Aibă dificultăți mărite să comunice — poate folosi o „salată de cuvinte" (cuvinte amestecate) sau să nu vorbească deloc. Comunicarea non-verbală poate funcționa cel mai bine.
- Să fie în mod frecvent sau complet incontinentă
- Experimenteze schimbări în abilitățile fizice inclusiv în abilitatea de a merge, sta așezată și eventual de a înghiți
- Prezinte rigiditate, imobilitate, tresăriri sau convulsii
- Să simtă emoții puternice și poate striga, geme sau se poate zbate
- Fie vulnerabilă la infecții, în special pneumonie.

În același timp puteți constata că încă simte emoțiile altora, îi face plăcere compania, răspunde la atingere fizică sau muzică și îi poate încuraja pe alții să încetinească și să se concentreze la momentul de față.

Dvs. puteți să:

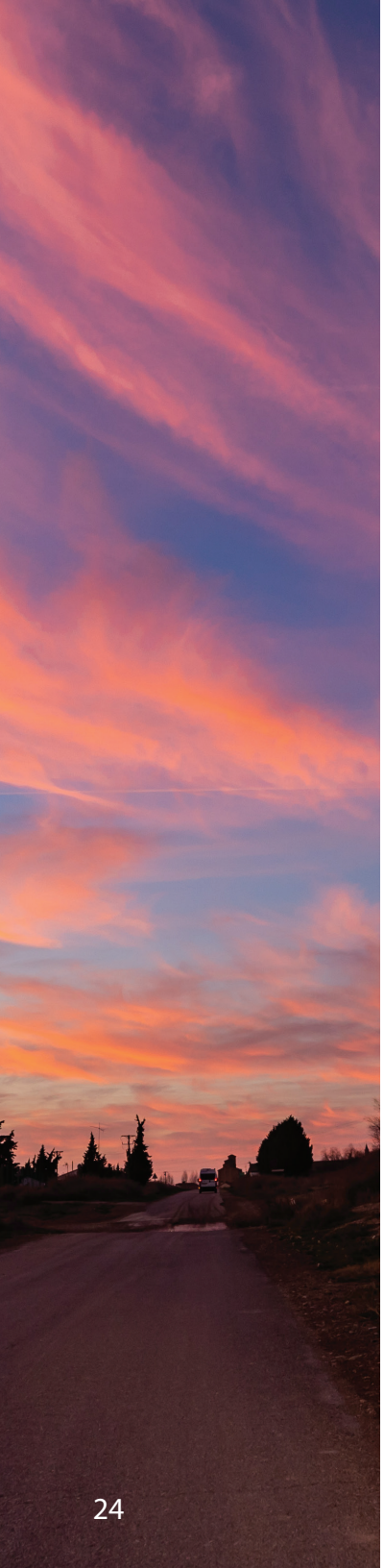
- Experimentați tristețe profundă
- Deveni conștient(ă) că sfârșitul vieții persoanei dragi este aproape
- Descoperiți că prietenii și familia de asemenea resimt tristețe.

Ce puteți face

- Fiți blând(ă) cu dvs. și cu persoana dragă. Respectați-vă pentru dragostea și sprijinul pe care le-ați oferit persoanei dragi și dvs.
- Acordați suficient timp pentru sarcini și activități — nu vă grăbiți.
- Fiți împreună în moduri care nu necesită cuvinte.
- Căutați în mod activ îngrijire paliativă și/sau în ospiciu.
- Revedeți cu medicul persoanei dragi orice probleme de sănătate precum și orice medicamente care ar putea fi reduse sau întrerupte.
- Gândiți-vă ce fel de ajutor emoțional ați vrea sau ați avea nevoie în perioada din apropierea momentului morții sau după moarte.
- Frecventați un grup de sprijin.
- Gândiți-vă să includeți prietenii apropiați și familia în discuțiile despre preferințele de la sfârșitul vieții și planurile care au fost deja făcute.

„Tatăl meu nu își cunoaște cu adevărat strănepotul și, la vârsta de doi ani, nepotul meu nu își cunoaște cu adevărat străbunicul. Dar ambii simt legătura dintre ei și dragostea. Dragostea și sentimentele rămân întotdeauna chiar și atunci când memoria nu mai este."

— Sally D., îngrijitor de familie din Dallas



Pentru a ajuta persoana dragă

- Mențineți obiceiuri simple cu un amestec de odihnă și activitate. Ieșiți din casă pentru a lua aer — mergeți la plimbare, stați pe verandă.
- Amintiți-vă evenimente importante din viață sau reușitele — folosiți fotografii sau videoclipuri.
- Muzica este un numitor comun pentru multe persoane. Încercați să ascultați muzica preferată de persoana dragă. Cântați!
- Apelați la simțuri. Stoarceți suc proaspăt de portocale, mirosiți trandafirii, folosiți loțiuni parfumate.
- Încurajați alți membri de familie și prieteni să viziteze în mod regulat.
- Este posibil ca persoana dragă să nu vorbească sau să nu se miște, dar încă apreciază cuvintele amabile, îmbrățișările pline de iubire și confortul.

Servicii de considerat

- Îngrijire la domiciliu sau rezidențială
- Îngrijire paliativă și în ospiciu
- Grupuri de sprijin
- Consiliere sau alt sprijin emoțional pentru dvs.

Măsuri de urmat — *În plus față de aceste măsuri de urmat de la pagina 8–9, 10–11, 14–15 și 20–21, realizați următoarele:*

☐ **Discutați și planificați pentru îngrijire paliativă și pentru boli terminale** cu persoana dragă și cu medicul său.

Se poate să vă simțiți astfel:
“Sunt epuizat(ă) și sufăr.”

- Solicitați ajutor de la alte persoane aflate în situații asemănătoare, un coordonator de îngrijire, un consilier, Asociația Alzheimer sau Programul local ADRC de sprijinire a îngrijitorilor de familie:
  - » **ADRC din Oregon** la **855-ORE-ADRC** (673-2372)
  - » **Asociația Alzheimer** la **800-272-3900** sau **www.alz.org/orswwa**.

Simptome frecvente în evoluția demenței

Stadiul incipient de demență

- Dificultăți cu timpul sau succesiunea evenimentelor
- Uitarea numelor persoanelor și a lucrurilor cunoscute
- Performanțe scăzute la lucru sau în situații sociale
- Dificultăți în efectuarea mai multor activități în același timp
- Durată mai lungă de procesare a informațiilor
- Preferințe sporite pentru lucruri familiare
- Schimbări ușoare ale dispoziției și/sau de personalitate
- Sentimente de tristețe, suspiciune, mânie, frustrare
- Indiferență crescută față de plăcerile normale ale vieții
- Dificultăți crescute cu șofatul în siguranță

Stadiul intermediar de demență

- Nevoi crescute de îngrijire și supraveghere
- Mai multe dificultăți cu memoria — cum ar fi propria adresă sau istoricul personal
- Probleme cu organizarea, planificarea, respectarea instrucțiunilor și rezolvarea problemelor
- Nerecunoașterea persoanelor cunoscute
- Uitarea modului de a iniția sau realiza sarcini, inclusiv de îngrijire a sănătății și igienă
- Posibilă împotrivire la îmbăiat sau altă îngrijire personală
- Abilități care diferă de la zi la zi
- Posibile plângeri de neglijare sau învinovățire atunci când lucrurile merg rău
- Lipsa judecății și dezvoltarea următoarelor comportamente: dificultăți cu somnul, apatie, pasivitate, iritabilitate, discurs și acțiuni agresive, agățare (vă urmează peste tot), întrebări repetitive, rătăcire
- Deziluzii (convingeri false) sau halucinații (aude/vede lucruri care nu sunt acolo)
- Mai multe probleme cu echilibrul (mărind riscul de căderi)
- Inabilitatea de a contribui la viața de familie în moduri tradiționale

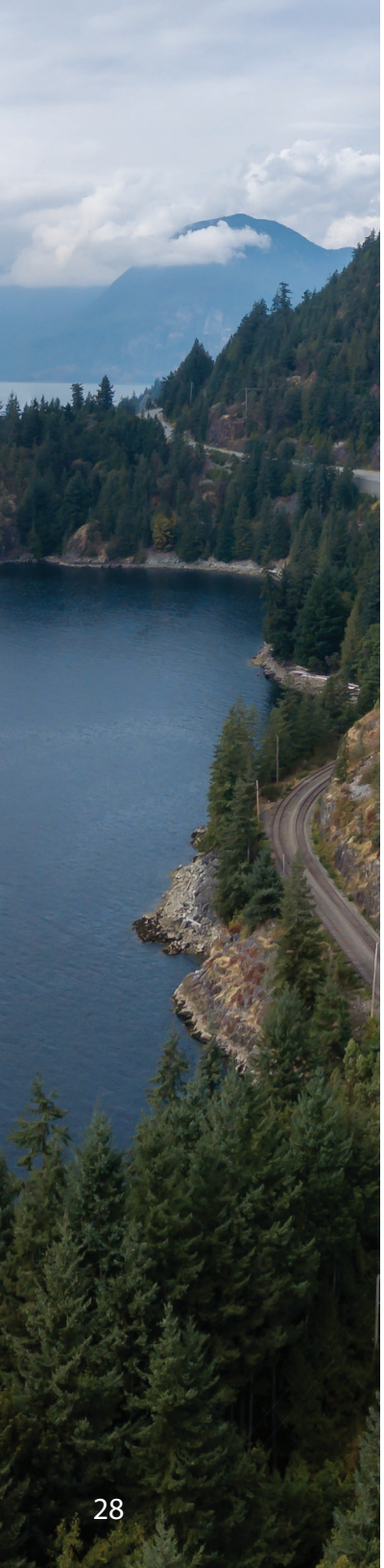
Stadiul avansat de demență

- Dependență pentru activitățile de îngrijire personală
- Nerecunoașterea dvs. sau a altora după nume (aceasta nu înseamnă că nu știe sau nu simte cine sunteți.)
- Schimbări în abilitățile fizice, inclusiv abilitatea de a merge, a sta jos și eventual de a înghiți
- Dificultăți crescute de comunicare — poate folosi o „salată de cuvinte" (cuvinte amestecate) sau să nu vorbească deloc (Comunicarea non-verbală poate funcționa cel mai bine.)
- Incontinență totală sau parțială
- Rigiditate, imobilitate, tresăriri sau convulsii
- Resimțirea de emoții adânci și poate țipa, geme sau se poate zbate
- Vulnerabilitate la infecții, în special pneumonie

10 semnale de alarmă privind boala Alzheimer

1. Pierderi de memorie care perturbă viața de zi cu zi
2. Dificultăți în planificare sau rezolvarea problemelor
3. Dificultăți în completarea sarcinilor acasă, la serviciu sau în timpul liber
4. Confuzie privind timpul sau locul
5. Dificultăți în înțelegerea imaginilor vizuale și relațiilor spațiale
6. Noi probleme cu cuvintele în vorbire sau la scriere
7. Rătăcirea lucrurilor și pierderea abilității de a reconstitui pașii
8. Judecată scăzută sau slabă
9. Renunțarea la lucru sau la activități sociale
10. Schimbări de dispoziție sau personalitate

Pentru mai multe informații sau alte forme de demență, mergeți la **https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers/related-dementias**.



Sfaturi pentru comunicare

Demența afectează căile de transmitere din creier. Schimbările din creier fac dificil pentru o persoană care suferă de demență să spună ce dorește și să înțeleagă ce spun alții. Persoana dragă poate avea dificultăți în a-și găsi cuvintele potrivite sau un nume, sau poate inventa cuvinte noi. La un moment dat poate repeta o întrebare iar și iar. Pentru că demența schimbă abilitățile verbale în mod treptat, cuvintele persoanei dragi pot să aibă puțin sens sau deloc pentru dvs. De asemenea, poate avea probleme în a vă înțelege cuvintele. Neînțelegerile ce rezultă pot provoca enervare, făcând comunicarea și mai dificilă.

Puteți să vă așteptați ca, în timp, o persoană care suferă de demență să se chinuie să își organizeze mesajul, să își piardă șirul gândurilor sau să vorbească mai puțin.

Ce puteți face dvs.:

Fiți prezent(ă).

Spuneți-i persoanei dragi că ascultați și încercați să înțelegeți. Păstrați-vă blândețea vocii. Țineți mâna persoanei în timp ce vorbiți. Zâmbiți, dați din cap, mențineți contact vizual.

Arătați respect.

Oferiți-i persoanei dragi atenție totală; nu faceți mai multe activități în același timp. Includeți persoana dragă în conversații; nu vorbiți despre aceasta ca și cum nu ar fi prezentă.

Evitați distracțiile.

Zgomotul de fundal, cum ar fi de la televizoare sau radiouri, poate distrage atenția.

Poziționați-vă .

Stați suficient de aproape ca să puteți fi auzit(ă) și văzut(ă) clar. Stați jos sau la același nivel în loc să stați deasupra sa.

„Pentru că boala este progresivă, schimbarea este constantă. Amândoi vă adaptați zilnic unei noi realități. Nimic în viață nu v-a pregătit pe niciunul pentru aceasta. Nu vă mai învinovățiți pe dvs. sau pe persoana dragă, pe cât posibil. Amintiți-vă empatia. Amintiți-vă compasiunea.”

— Susan J., îngrijitor de familie din Salem

Verificați auzul persoanei dragi în mod regulat.

Dacă persoana în cauză folosește un ajutor auditiv, verificați dacă funcționează și este introdus în mod corect. Atunci când vorbiți, întoarceți-vă fața spre persoana dragă și asigurați-vă că fața este înspre lumină pentru ca să vă vadă cu ușurință mișcarea buzelor.

Păstrați lucrurile simple.

Folosiți propoziții scurte. Adresați o singură întrebare sau oferiți o singură instrucțiune pe rând. De regulă, este util să folosiți îndemnuri pozitive. De exemplu, spuneți „Hai să mergem aici", nu „Nu te duce acolo". Pe măsură ce boala progresează, puneți întrebări care necesită un răspuns de tipul da sau nu.

Acordați timp și răbdare.

Încetiniți puțin ritmul de vorbire și acordați timp pentru ca persoana să proceseze și răspundă. Încercați să evitați întreruperile. Dacă vă simțiți grăbit(ă) sau stresat(ă), acordați-vă timp să vă calmați.

Concentrați-vă pe sentimente.

Ascultați semnificația din spatele cuvintelor. Tonul sau limbajul corpului persoanei dragi poate furniza indicii. Răspundeți la emoții.

Oferiți confort.

Dacă persoana care suferă de demență are dificultăți de comunicare, spuneți-i ca este în regulă. Oferiți-i îmbrățișări sau țineți-o de mână după cum este adecvat.

Folosiți indicii vizuale.

Gesturile sau alte indicii vizuale pot ajuta la promovarea unei înțelegeri mai bune decât doar cuvintele. În loc să întrebați persoana dragă dacă trebuie să folosească toaleta, mergeți cu aceasta la toaletă și arătați-i-o cu degetul. Demonstrați o sarcină întâi.

Fiți atent(ă) la tonul și manierele dvs.

Încercați să folosiți o voce blândă. Nimănui nu îi place să îi fie vorbit de sus sau să fie criticat. Încercați să nu sunați autoritar. Folosiți expresii faciale prietenoase și comunicare non-verbală care exprimă calm. O persoană care suferă de demență răspunde la stările de spirit ale celorlalți; dacă sunteți supărat(ă) este posibil să devină și aceasta supărată.

Evitați întrebatul și certatul.

În loc să întrebați sau corectați persoana dragă, ascultați mesajul transmis. Încercați să evitați certurile — nimeni nu va câștiga și vor duce numai la situații jenante, frustrare sau mânie.

Este important să vă amintiți că persoana dragă nu vrea să fie dificilă.

Această boală i-a schimbat creierul. Încercați pe cât posibil să nu luați comunicarea și comportamentele la modul personal.

Este de asemenea important să știți că acestea sunt doar sugestii. Vă încurajăm să vă iertați când lucrurile nu merg așa cum ați dori. Poate fi util să discutați cu alte persoane care sunt în aceeași situație pentru a primi idei și ajutor. Asociația Alzheimer sau sucursala dvs. locală ADRC va ști despre aceste oportunități. **Contactați-le astăzi!**

Resurse

Organizații

Resurse pentru persoanele în vârstă și cu dizabilități (ADRC)

www.ADRCofOregon.org

855-ORE-ADRC (673-2372)

Boala Alzheimer și alte forme de demență material de la ADRC

www.ADRCofOregon.org/consite/explore-alzheimers-disease-and-related-dementias.php

Asociația Alzheimer

www.alz.org

800-272-3900

Asociația Alzheimer pentru Oregon și regiunea de sud-vest a Washingtonului

www.alz.org/orswwa

800-272-3900

Alzheimers.gov

www.alzheimers.gov

Oregon Care Partners (Parteneri de îngrijire din Oregon)

https://oregoncarepartners.com

800-930-6851

Resurse pentru îngrijitori

Îngrijire pentru Alzheimer
www.nia.nih.gov/health/alzheimers/caregiving

La răscruce de drumuri: Conversații în familie despre Alzheimer, demență și șofat
http://hartfordauto.thehartford.com/UI/Downloads/Crossroads.pdf

Comunicare: Sfaturi pentru o comunicare reușită în toate stadiile bolii Alzheimer
www.alz.org/national/documents/brochure_communication.pdf

Demența și șofatul — informații despre semnele șofatului nesigur, planificare și discuții despre preocupările privind șofatul
www.alz.org/care/alzheimers-dementia-and-driving.asp

Siguranța casei și boala Alzheimer
https://www.nia.nih.gov/health/home-safety-and-alzheimers-disease

Am Alzheimer
https://www.alz.org/help-support/i-have-alz

Trai bun: Ghid pentru persoanele cu tulburare cognitivă ușoară și demență în stadiu incipient
www.actonalz.org/pdf/Living-Well.pdf

MedicAlert®
www.alz.org/medicalert | 800-ID-ALERT (800-432-5378)

Resurse despre diagnosticul de demență
www.oregonspado.org/resource

Luați măsuri — un ghid practic și personal pentru cei care suferă de tulburări cognitive minore (MCI) și Alzheimer în stadiu incipient
www.actonalz.org/pdf/Taking-Action.pdf

Când să încetați șofatul — Departamentul de transport al statului Oregon oferă îndrumare cu privire la încetarea șofatului
https://www.oregon.gov/ODOT/DMV/50plus/Pages/50plus_stop_driving.aspx

Resurse *(continuare)*

Planificare legală și instrucțiuni de îngrijire în avans

Ghid de inițiere a conversațiilor pentru familiile și persoanele dragi ale celor care suferă de Alzheimer sau de alte forme de demență — pentru a ajuta persoanele care suferă de demență, purtați conversații cu membrii familiilor lor despre cum vor să trăiască la sfârșitul vieților lor: îngrijirea pe care o doresc și îngrijirea pe care nu o doresc. Este destinat utilizării în stadiile incipiente ale demenței.

https://theconversationproject.org/wp-content/uploads/2017/02/ConversationProject-StarterKit-Alzheimers-English.pdf

Planificarea pentru viitor: Un ghid pentru servicii și ajutor pe termen lung — oferă informații și unelte de planificare pentru a ajuta persoanele și familiile să planifice pentru nevoile de îngrijire pe termen lung.

www.ADRCofOregon.org/consite/plan.php

Opțiuni în Oregon pentru a ajuta o altă persoană să ia decizii — ghid juridic sumar și alte unelte disponibile pentru a vă ajuta cu tutela și alte opțiuni în Oregon.

https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/SUA/Documents/options-oregon-help-person-make-decisions.pdf

Compasiune și alegeri — resurse și unelte pentru a ajuta cu deciziile despre planificarea îngrijirii de la sfârșitul vieții.

https://compassionandchoices.org/in-your-state/oregon

Oregon POLST — Ordine adresate medicului privind tratamentul de susținere a vieții — un formular voluntar completat de către un cadru medical pentru a clarifica deciziile legate de tratament spre sfârșitul vieții.

https://oregonpolst.org

Resurse privind alte forme de demență

Alzheimer și alte forme de demență asemănătoare Institutul național pentru îmbătrânire

https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers/related-dementias

Asociația Alzheimer, Tipuri de demență

www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-dementia/types-of-dementia

Asociația pentru degenerare frontotemporală

www.theaftd.org

Afecțiuni frontotemporale: Informații pentru pacienți, familii și îngrijitori

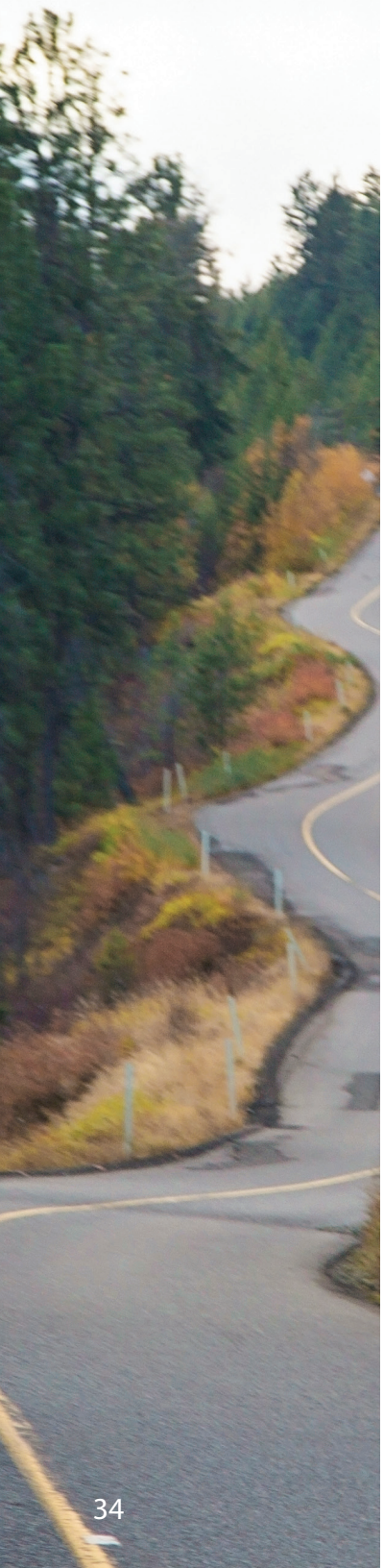
https://order.nia.nih.gov/sites/default/files/2017-07/ADEAR_FTD_508.pdf

Asociația pentru demența cu corpi Lewy

www.lbda.org

Demența cu corpi Lewy — Informații pentru pacienți, familii și profesioniști

https://catalog.ninds.nih.gov/ninds/product/Lewy-Body-Dementia-Information-for-Patients-Families-and-Professionals/18-AG-7907



Sumar al măsurilor de urmat

- [ ] Contactați aceste agenții cheie din comunitatea dvs. pentru a vă ghida și sprijini de-a lungul timpului:
  - » ADRC din Oregon la **855-ORE-ADRC** (673-2372) sau **www.ADRCofOregon.org**
  - » Asociația Alzheimer la **800-272-3900** sau **www.alz.org/orswwa**.
- [ ] Obțineți o evaluare medicală a pierderii de memorie/tulburării cognitive și de diagnosticare pentru persoana dragă. Aceasta deschide ușa către planificarea necesară. Procesul ar trebui să înceapă cu medicul de familie și poate implica și alți specialiști cum ar fi un medic geriatru, un neurolog și/sau un neuropsiholog.
- [ ] Contactați ADRC din Oregon (Agenția locală pentru persoane în vârstă/Programul de sprijinire a îngrijitorilor de familie).
- [ ] Completați documentele de planificare a îngrijirii medicale. Persoana dragă ar trebui să aibă:
  - » O directivă în avans (de asemenea numită „directivă de sănătate“ sau „testament biologic” referitoare la preferințele de tratament), și
  - » Un POLST pentru Oregon (un ordin medical completat cu medicul dvs.). Mergeți la **https://oregonpolst.org**.
- [ ] Completați o procură generală pe termen lung. În acest document, persoana dragă desemnează un „agent” să asiste cu problemele financiare și alte chestiuni similare.
- [ ] Completați un plan pentru avere. Planul pentru avere al persoanei dragi poate include documente legale cum ar fi un testament sau un fond fiduciar, care administrează dispunerea de bunuri după deces.
- [ ] Completați planificarea de la sfârșitul vieții și documentați cum dorește să trăiască persoana dragă către sfârșitul vieții, inclusiv îngrijirea medicală dorită sau nedorită, măsuri de confort și îngrijire paliativă și în ospiciu.

- [ ] Discutați cu persoana dragă despre problema încetării șofatului. Dacă este nevoie, înrolați un cadru medical să vă ajute sau obțineți o evaluare profesională a șofatului. Puteți de asemenea suna Asociația Alzheimer pentru mai multe idei.

- [ ] Asigurați-vă că persoana dragă fie poartă un act de identitate sau bijuterie MedicAlert®.

- [ ] Dacă aveți nevoie de ajutor cu finanțele, contactați ADRC pentru opțiuni.

- [ ] Țineți întâlniri de familie pe parcurs pentru a discuta ce se întâmplă și cum să ajutați persoana care suferă de pierderi de memorie și partenerul său de îngrijire. Subiectele importante de discuție includ:
  - » Încurajarea punerii unui diagnostic
  - » Discutarea problemelor legate de siguranță cum ar fi condusul și folosirea sigură a medicamentelor
  - » Nevoia de ajutor cu finanțele sau planificarea legală
  - » Coordonarea îngrijirii la domiciliu
  - » Considerarea situației pentru un trai sigur și opțiunile disponibile
  - » Discutarea modurilor de sprijinire a partenerului primar de îngrijire sau a partenerului de îngrijire

- [ ] Solicitarea unei evaluări a siguranței locuinței de către un fizioterapeut sau terapeut ocupațional, pentru a face locuința mai sigură și sarcinile legate de îngrijirea locuinței mai ușoare.

- [ ] Întocmirea și actualizarea unui plan de rezervă pe parcurs care să fie folosit dacă vi se întâmplă dvs. ceva.

- [ ] Discutarea și solicitarea de îngrijire paliativă și pentru boli terminale.

ADRC
Aging and Disability Resource Connection of OREGON

Dacă aveți nevoie de acest document în altă limbă, cu litere mărite sau în alt format, contactați programul Resurse pentru persoanele în vârstă și cu dizabilități (ADRC) la 503-945-6237 sau trimiteți un e-mail la ADRC.Info@dhsoha.state.or.us. Acceptăm toate apelurile prin releu sau puteți apela 711.

DHS
Oregon Department of Human Services

DHS 2515 Romanian (01/2020)