



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekle Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel. 12 44-67-500  
strona WWW: [mco.krakow.pl](http://mco.krakow.pl); adres e-mail: [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

## **Tytuł: Zalecenia pielęgniarskie dla opiekuna pacjenta z zaburzeniami poznawczymi i objawami neuropsychiatrycznymi**

**Opracowanie: mgr piel. Genowefa Denisiuk specjalista w dziedzinie piel. zachowawczego**

**Procesy poznawcze** pozwalają ludziom zdobywać wiedzę o otoczeniu i komunikować się z nim. Stanowią też integralny element związany z nabywaniem i utrwalaniem wiedzy. Do podstawowych zaburzeń procesów poznawczych człowieka zaliczane są zaburzenia:

- pamięci np. amnezja (brak pamięci), konfabulacje (wspomnienia nieprawdziwe, które zazwyczaj zapleniają jakieś luki pamięciowe u chorego).
- uwagi (upośledzenie koncentracji, kiedy skupienie się na jednej czynności jest znacznie utrudnione)
- spostrzegania świata przy pomocy zmysłów (iluzje, omamy oraz zaburzenia psychosensoryczne)
- myślenia (zaburzenia toku, treści oraz logiki myślenia) np. gonitwa myśli i słowotok lub spowolnienie a nawet zahamowanie myślenia, rozkojarzenie myślenia, drobiazgowość, zaburzenia treści myślenia – urojenia – najczęściej występujące:
  - ✓ prześladowcze (chory sądzi, że jest śledzony i podsłuchiwany)
  - ✓ odnoszące (ksobne) - chory sądzi, że jest przedmiotem szczególnego zainteresowania otoczenia,
  - ✓ zazdrości,
  - ✓ oddziaływania (chory sądzi, że osoby trzecie kontrolują jego zachowanie z zewnątrz, np. poprzez wszczepiony pod skórą chip)
  - ✓ erotyczne
  - ✓ nasyłania lub odbierania myśli,
  - ✓ odślonięcia (chory jest przekonany, że jego myśli są bez jego udziału przykazywane osobom trzecim),



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekłe Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel. 12 44-67-500  
strona WWW: [mco.krakow.pl](http://mco.krakow.pl); adres e-mail: [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

Do zaburzeń funkcji poznawczych zalicza się także problemy z pamięcią i uwagą oraz nieprawidłowe wrażenia związane z narządami zmysłów czy patologie dotyczące procesów myślowych.

- Funkcje poznawcze ulegają zaburzeniom na skutek wielu różnych sytuacji, przykładowymi z nich są: problemy psychiatryczne (np. depresja, choroba afektywna dwubiegunowa czy zespoły urojeniowe, ale i przeżycie traumatycznego wydarzenia),
- schorzenia neurologiczne (jak udar czy choroba Alzheimera oraz inne zespoły otępienne),
- urazy głowy,
- nowotwory ośrodkowego układu nerwowego,
- ciężkie zaostrzenia przewlekłych chorób somatycznych,
- stosowanie substancji psychoaktywnych (np. narkotyków czy alkoholu),
- zespoły odstawienne (związane z zaprzestaniem stosowania środków, od których pacjent jest uzależniony – dotyczyć to może np. odstawienia alkoholu, ale i leków).

Powszechnym zjawiskiem występującym u pacjentów ze schorzeniami układu nerwowego są **objawy neuropsychiatryczne:**

1. Zaburzenia lękowe:

- Zaburzenie lękowe uogólnione (ZLU): przewlekły, nadmierny lęk bez wyraźnej przyczyny.
- Panika: nagłe, nawracające ataki paniki z silnym lękiem i objawami somatycznymi
- Fobie specyficzne: lęk przed określonym przedmiotem lub sytuacją.
- Zaburzenie lękowe społeczne (fobia społeczna):

2. Zaburzenia psychotyczne:

- Schizofrenia: przewlekłe zaburzenie z urojeniami, halucynacjami i zaburzeniami myślenia.

3. Zaburzenia odżywiania:

- Anoreksja: jadłowstręt i lęk przed przybraniem na wadze.
- Bulimia: napady objadania się i przeczyszczania.

4. Zaburzenia snu:

- Bezsenność: trudności z zasypianiem lub utrzymaniem snu.





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekle Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel. 12 44-67-500  
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

- Nadmierna senność: nadmierna dzienna senność i zmęczenie.

Osoby opiekujące się pacjentem psychiatrycznym powinny posiadać umiejętność adekwatnego postrzegania swojej osoby i innych osób, świadomie kontrolując swoje uczucia i emocje oraz tego jak powyższe wpływa na pacjenta.

### **Ważne aspekty w komunikacji z pacjentem z zaburzeniami psychicznymi:**

- wiarygodność – powinna być budowana stopniowo poprzez stworzenie odpowiedniej atmosfery sprzyjającej otwarciu się na emocje towarzyszące terapii,
- akceptacja – przydatna podczas komunikacji w budowaniu mocnych stron pacjenta, wspierana przez umiejętności aktywnego słuchania, nie ocenianie chorego,
- umiejętność aktywnego słuchania- zwracanie uwagi na pacjenta, utrzymywanie kontaktu wzrokowego, pokazane pozycją że słucha się pacjenta, odbieranie całości komunikatu, w tym towarzyszących pacjentom uczuć, a nie tylko wypowiedzianej treści, okazywanie choremu empatii i zrozumienia, obserwowanie sygnałów niewerbalnych wysyłanych przez chorego, przyjmowanie postawy akceptującej pacjenta, rozmowę prowadzić logicznie i konsekwentnie, ponieważ mogą u pacjenta, w zależności od jego stanu, pojawiać się trudnienia związane z koncentracją, jasnością myślenia i wypowiedzi,
- nie pogłębiać i nie utrzymywać zaburzonych sposobów myślenia,
- umiejętnie zbliżyć się do pacjenta i pokonać dzielący z nim dystans,
- promować samoocenę pacjenta (gdy jest zaniżona, gdy czuje się odrzucony, ma poczucie braku sensu życia itp.),





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekle Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel. 12 44-67-500  
strona WWW: [mco.krakow.pl](http://mco.krakow.pl); adres e-mail: [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

- szanować godność pacjenta,
- doceniać i podkreślać wartości pacjenta,
- budować zaufanie do rozmówcy,
- zachęcać pacjenta do wspierania siebie samego i wykorzystywania w tym celu posiadanych zasobów,
- umiejętnie dawać pacjentowi nadzieję, ukierunkowaną na możliwości dokonywania pozytywnych zmian w jego stanie psychicznym

Osoby z zaburzeniami poznawczymi oraz neuropsychiatrycznymi mogą prezentować przeróżne zachowania - od pełnej apatii, po wybuchy agresji oraz mieć trudności ze zrozumieniem przekazywanych im informacji i zadawanych im pytań. W związku z tym przed rozpoczęciem rozmowy należy pamiętać:

- upewnić się, że nie zagraża sobie, nie pozostawiać osoby samej
- sprawdzić, czy może sama podjąć różne aktywności.

**Rozmawiając trzeba uzbroić się w cierpliwość, rozmawiać spokojnie, upewnić się czy dobrze zrozumie rozmówcę oraz zachować bezpieczną przestrzeń, aby rozmówca nie czuł się zagrożony, ale nie wolno:**

- wykonywać gwałtownych ruchów (mogą zostać zinterpretowane jako zagrażające),
- podnosić głosu,
- oceniać osoby z którą się rozmawia,
- wyśmiewać, obrażać osoby z którą się rozmawia,
- pouczać osoby z którą się rozmawia,
- wzbudzać w niej poczucia winy,
- zadawać zbyt osobistych pytań.





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekle Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel. 12 44-67-500  
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

Choremu powinno się okazywać wsparcie i akceptację mówiąc mu, że może liczyć na bliskich np.:

*„Na co masz ochotę?” „Chcesz porozmawiać, wygadać się?” „Co mogę dla ciebie zrobić?” „Jestem tu dla ciebie”, „Oczywiście, może nie potrafię do końca zrozumieć dobrze przez co przechodzisz, ale pamiętaj masz moje pełne wsparcie i akceptację” „Widzę, jak bardzo się starasz i doceniam to”*

Rozmówca powinien w trakcie rozmowy starać się najpierw zebrać informacje, posłuchać, popatrzeć a potem dopiero mówić:

- podać temat rozmowy i trzymać się go przez cały czas,
- używać prostych, zrozumiałych zdań,
- starać się przekazać jedną myśl w jednej wypowiedzi,
- starać się, aby wypowiedź była w miarę możliwości jednolita,
- starać się mówić raczej tak krótko na ile można, aby powiedzieć wszystko co się zaplanowało,
- kontrolować co się mówi do chorego - zamiast mówić: „Nigdy nie bierzesz leków o właściwej porze” lepiej stwierdzić: „jestem zaniepokojony/a, że zapomniałeś/łać przyjąć dzisiaj rano lekarstw.

**Pacjent z urojeniami** - przede wszystkim nie należy podejmować sporu bezpośredniego co do prawdziwości urojeń - można w tej kwestii nie zgadzać się z pacjentem, ale rozmówca powinien zapewnić się go, że rozumie system jego przekonań,

**Pacjent z manią** - przede wszystkim należy dążyć do panowania nad sytuacją, starać się być stanowczym, ale unikać kłótni,

**Pacjent z lękiem napadowym** - przede wszystkim należy obserwować sygnały zaniepokojenia i oznak lęku, można spróbować wdrożyć ewentualne skrócenie czas rozmowy.





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekle Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel. 12 44-67-500  
strona WWW: [mco.krakow.pl](http://mco.krakow.pl); adres e-mail: [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

Opieka nad osobą z zaburzeniami psychicznymi lub z demencją to bardzo odpowiedzialna i trudna rola. Kondycja psychiczna i fizyczna opiekuna warunkuje jakość świadczonej pomocy. Musi on zatem pamiętać, aby dbać o swoje zdrowie i komfort, bo zdrowy opiekun to lepsza opieka.

Darmowe grupy wsparcia w Krakowie to:

- **Centrum Pierwszej Pomocy Psychologicznej (CPPP):**

Oferuje bezpłatne konsultacje psychologiczne, wsparcie dla wszystkich mieszkańców Krakowa, w tym dzieci i dorosłych- ul. Zielony Dół 4

- **Stowarzyszenie UNICORN:**

Prowadzi dzienny ośrodek wsparcia dla mieszkańców Krakowa w ramach projektu realizowanego do końca 2025 roku. Aby uzyskać informacje, należy skontaktować się telefonicznie pod numerem 602 129 125.

- **Magiczny Kraków:**

Strona miasta Krakowa publikuje informacje o specjalistycznych placówkach oferujących bezpłatną pomoc psychologiczną i terapeutyczną dla mieszkańców.

- **Fundacja Praesterno:**

Oferuje wsparcie psychologiczne i terapeutyczne dla mieszkańców Krakowa.

W Szpitalu Klinicznym im. dr. Józefa Babińskiego działa ambulatoryjna grupa wsparcia dla rodzin osób z chorobami psychicznymi.





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekle Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel. 12 44-67-500  
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

#### Piśmiennictwo:

1. Wilczek-Rużyczka E.: Komunikowanie się z pacjentem chorym psychicznie Wyd. PZWL, Lublin 2019
2. Kwiatkowska A., Krajewska-Kułak E., Panek W. (red.). Komunikowanie interpersonalne w pielęgniarstwie. Wyd. PZWL, Warszawa, 2019, 193-202
3. <https://zdrowie/psychiatria/zaburzenia-funkcji-poznawczych-pamieci-uwagi-myslenia-i-postrzegania>
4. Polski Przegląd Neurologiczny, 2018, tom 6, supl. A
5. Krawczyk-Wasilewska A., Mojs E., Skorupska E., Keczmer P., Grobelny B., Warchoła-Biedermann K., Wojciechowska W., Samborski W.; Psychodemograficzny profil opiekunów sprawujących pieczę nad chorym z demencją w Polsce; Pielęgniarstwo Polskie 2020;1(59):13-17
6. Szczerbińska K., Puto G.: Opieka długoterminowa w geriatrici PZWL, Warszawa 2023

