

Jak podpořit člověka s demencí nebo Alzheimerovou chorobou?

Pozorujete u svého blízkého neobvyklé chování? Zapomíná, kam chtěl jít, co chtěl udělat, kam co dal? Nevyzná se ve vlastním bytě nebo venku? Mluví někdy zmateně a nepoznává své známé? **Nebo u něho už byla diagnostikována demence či Alzheimerova choroba?** Tato onemocnění se ve vyšším věku často objevují. Pokud se však onemocnění včas podchytí a začne se léčit, lze jeho rozvoj výrazně zpomalit.

Kde můžete získat pomoc?

- **Pečovatelská služba:** Pomůže vám s každodenní péčí o vašeho blízkého i s chodem domácnosti, poskytne vám informace o další vhodné podpoře a službách, zprostředkuje kontakt na odborníky (lékaře apod.), pomůže s podáním žádosti o vhodné sociální dávky aj.
- **Další podpůrné sociální služby:** Využít lze např. denní stacionář (zařízení, v němž se o vašeho blízkého postarají v průběhu pracovních dní), domov se zvláštním režimem (pobytová služba pro osoby s demencí, kde vám odborně vyškolený personál může nabídnout praktické rady jak o vašeho blízkého pečovat).
- **Úřad práce ČR:** Možnost požádat o příspěvek na péči, který je určený především na úhradu využívaných sociálních služeb.

S čím vám může pomoci pečovatelská služba?

Pro zabránění rozvoje demence je důležité, aby váš blízký byl i nadále aktivní, aby vykonával běžné činnosti do té míry, do jaké to pro něj bude fyzicky zvladatelné. Váš blízký bude časem zřejmě potřebovat podporu i při běžných činnostech jako např.

- mytí a koupání,
- doprovod na WC,
- oblékání, pohyb v rámci domácnosti,
- uléhání a vstávání,
- příprava a podávání jídla,
- praní a žehlení,
- nakupování,
- užívání léků, doprovod k lékaři,
- zaplacení složenek atd.



Tyto činnosti a dohled nad jejich vykonáváním nemusíte zajišťovat jen vy sami. Může vám s tím pomoci pečovatelská služba. Pečovatelky pomohou vašemu blízkému s tím, co už sám nezvládne, a současně ho budou podporovat v tom, aby co nejvíce využíval svých schopností. Jejich pomoc může mít nejrůznější podobu. Pečovatelky mohou činnost vašemu blízkému pouze připomenout, např.: „Je ráno, to si čistíte zuby a česete se v koupelně u zrcadla.“

Někdy bude potřeba činnost slovně popsat, aby ji provedl, např.: „Na policiče pod zrcadlem máte hřeben a tím se teď učešete.“

Jindy bude potřeba činnost kromě popisu vašemu blízkému i předvést, např. naznačit rukou pohyb, který děláte, když se češete.

Nebo např. váš blízký na požádání podá hřeben pečovateli, pečovatka ho učeše a přitom bude vašemu blízkému říkat, co rovná dělá, např.: „Tak teď vám učešu pěšinku vpravo, jak to vždycky nosíte.“ Posiluje se tak jeho orientace a udržuje se schopnost porozumění.

Pečovatelská služba bude vždy respektovat aktuální stav, únavu a projevy vůle vašeho blízkého. Rozsah, čas a podobu péče domluvíte se službou před zahájením péče, ale toto ujednání je pak možné průběžně upřesňovat a upravovat.

Co pomáhá při komunikaci s člověkem s demencí?

Demence ovlivňuje také komunikační schopnosti, proto **je dobré přizpůsobit způsob komunikace dané situaci. Co např. pomáhá:**

- └ Používání krátkých a jednoduchých vět.
- └ Svá vyjádření doprovázet gesty a pohybem.
- └ Mluvit klidně a nejlépe nižším tónem hlasu.
- └ Nenabízet výběr z více variant. V pokročilejších fázích onemocnění začne být pro lidi rozhodování obtížné.
- └ Nevyvracet mylná tvrzení. Vycházejí ze změněného stavu mysli, který slovy není možné ovlivnit. Je ale možné říct např.: „Říkala jsi, že slyšíš v pokoji hlasy... Já tam teď nic neslyším.“
- └ Při komunikaci udržovat oční kontakt.

Jak upravit prostředí a usnadnit orientaci?

Bezpečnost:

- └ Uklidte rizikové předměty, např. nože, drobné elektrické spotřebiče (fén, mixér, rychlovarná konvice atd.), nebo je vytáhněte ze zásuvky.
- └ Odstraňte nestabilní lehký nábytek, používejte těžké židle.
- └ Ke schodišti umístěte zábrany, zatemněte schodiště – váš blízký bude pravděpodobně vyhledávat osvětlené místnosti.
- └ Nebezpečná místa, např. místnosti (sklep, východ), zásuvky či elektrické instalace, označte varovnými značkami, které je schopen váš blízký rozeznat (např. červená značka STOP). Zásuvky je rovněž možné zaslepit.

- └ Pokud je to ještě možné, využívejte bezpečnostní kompenzační pomůcky, které podpoří samostatnost vašeho blízkého (např. hrnec, který ho upozorní, že se voda v něm již vaří).

Předcházení obavám:

- └ Na noc zatahujte závěsy, odstraňte lesklé věci z podlahy, popř. ze stěn – odrazy či stále se měnící světlo by vašeho blízkého mohlo děsit.
- └ Odstraňte koberečky, snižte prahy – hrozí zde riziko zakopnutí.
- └ Odstraňte optické pruhy z podlahy – mohou vyvolávat dojem překážky nebo schodu a způsobit ztrátu rovnováhy.

Orientace:

- └ Natřete barevně dveře na záchod nebo nalepte kolem dveří reflexní pásku či jinak označte, v noci zde nechte rozsvícené světlo. Nainstalujte barevné záchodové prkénko nebo oblepte okraj toaletní mísy reflexní páskou, barevně označte splachovadlo. Úpravy napomohou správnému využití WC.
- └ Oblepte umyvadlo po okrajích reflexní páskou, použijte kontrastní držák na mýdlo – podpoříte tím samostatnost a snížíte nebezpečí následného uklouznutí na mokré podlaze.

Jak se demence projevuje?

Zhoršení krátkodobé paměti = rychlé zapomínání:

- └ opakované kladení stejných otázek,
- └ časté hledání ztracených předmětů.

Poruchy orientace:

- └ ukládání věcí na neobvyklé místo (např. žehličky do ledničky),
- └ ztracení se na známých místech,
- └ nepoznávání blízkých osob,
- └ problémy se sebeobsluhou a s vykonáváním běžných činností (např. mytí rukou, příprava stravy aj.).

Zhoršený racionální úsudek a abstraktní myšlení:

- └ snížená schopnost rozhodování a plánování jednoduchých aktivit,
- └ obtížné vyjádření myšlenek,
- └ nechápání okolního dění,
- └ poruchy řeči,
- └ změny v prožívání a chování (apatie, deprese, úzkost, vznětlivost, bludy).