



TIPY PRE OPATROVATEĽOV ĽUDÍ S DEMENCIOU

Demencia je progresívna choroba mozgu. Mozgová hmota sa pomaly odbúrava. To má za následok, že aj schopnosti samozrejme pre každodenný život sa oslabujú a postihnutí potrebujú čoraz väčšiu pomoc. Nastupujúce problémy sa neprejavujú vždy rovnako intenzívne. Výkyvy sú normálne. Dôležité: Osoba s týmto ochorením to nerobí zámerne.

PRISPÔSOBTE POMOC ŠTÁDIU DEMENCIE

Podľa priebehu (štádia) ochorenia potrebuje pacient rôzny druh pomoci. Pomoc treba prispôbiť ešte stále existujúcim schopnostiam.



Tak napríklad niekto so začínajúcou Alzheimerovou chorobou potrebuje pomoc pri tvorbe prehľadu o tom, čo je potrebné nakúpiť, alebo potrebuje pomoc pri varení, no niekto so stredne závažnou demenciou potrebuje pomoc už pri výbere oblečenia a má problémy s orientáciou. Postihnutí s ťažkou alebo veľmi ťažkou demenciou potrebujú okrem tejto starostlivosti čoraz viac pomoc pri starostlivosti o telo. Chorí v tomto štádiu potrebujú pomoc pri všetkých úkonoch každodenného života a sú úplne závislí od podpory svojho okolia.

Dôležité: Hoci postihnutí v pokročilom štádiu už majú problém vyjadriť sa alebo komunikovať o svojich potrebách, do veľkej miery si stále uvedomujú svoje okolie - slová a činy, ako aj nálady.

**„Pre ľudí s demenciou je skutočným utrpením
nedostatok ocenenia z okolia.“**

*Prof. Dr. Stefanie Auer, profesorka pre výskum demencie,
vedecká vedúca združenia MAS Alzheimerhilfe na Donau-Universität Krems*

PRIJMITE VÝZVY

Ľudia s demenciou a ich príbuzní stoja pred novými, veľkými výzvami. Príbuzní majú často pocit, že postihnutému musia odobrať všetku starosť. Nerobte to, radšej nájdite správnu mieru pomoci. Ľudia s demenciou tak budú môcť ešte dlho viesť dobrý život. Demencia/Alzheimerova choroba prebieha zvyčajne veľmi pomaly. Ale v každom štádiu existujú schopnosti, ktoré je nutné rozpoznať a uznať:

Ako sa postihnutý cíti? Aké správanie z toho vyplýva?

Postihnuté osoby trpia najviac psychicky kvôli postupnej strate svojich schopností a svojej samostatnosti. Následkom je často pocit zúfalstva a depresia. Postihnuté osoby v sebaobrane často popierajú nedostatky, pripisujú chyby iným a pomoc často považujú za obtiažovanie alebo zasahovanie do ich súkromia. Postupná strata zručností môže vyvolať strach alebo hnev a postihnutí môžu reagovať s odporom, zúfalstvom, agresiou alebo narušovaním činností.

„S ľuďmi s demenciou zaobchádzajte tak, ako by ste chceli, aby sa zaobchádzalo s vami, ak by ste zrazu boli odkázaní na pomoc.“

Karin Laschalt, vedúca centier pomoci pre ľudí s demenciou združenia MAS Alzheimerhilfe.

ZAPÁJAJTE POSTIHNUTÝCH

Ľudia s demenciou potrebujú výzvy a mali by sa čo najviac zapájať do každodenného života. Práce ako je varenie, upratovanie alebo práce v záhrade sa dajú robiť spoločne. Ak necháte postihnutú osobu robiť veľa vecí samostatne, schopnosti, nezávislosť a spokojnosť sa zachovávajú dlhšie. Veľmi dôležitá je pritom chvála a uznanie.

Na čo je potrebné dbať:

- Ľudia s demenciou potrebujú úlohy a pocit z ich úspešného vykonania.
- Motivujte ich k účasti. Neodoberajte im všetky starosti.
- Veľa vecí sa dá robiť spoločne (len toľko pomoci, koľko je naozaj potrebné).
- Cesta je cieľom! Rôzne práce sa môžu považovať za pracovnú terapiu - nejde o výsledok.
- Zmenené správanie, ako napríklad urážky, neberte podľa možnosti osobne. Agresia je často prejavom vnútorného zúfalstva.
- Zamerajte sa na ešte existujúce zručnosti a vyzdvihujte ich (chváľte).
- Štruktúra a rovnaké rámcové podmienky zaisťujú bezpečnosť.
- Zachovajte každodenné návyky - rutina pomáha!

„Všetko má svoj dôvod – problémom je len, že často veci vidíme inak ako ľudia s ochorením. Ťažké situácie často pomáha zvládať to, že porozumieme pohnútkam alebo sa vžijeme do situácie postihnutého.“

Manželka jedného z postihnutých.

PRÍKLADY PRE LEPŠIE POROZUMENIE

Postihnutí ľudia sa môžu v každom štádiu ochorenia - dokonca aj s veľmi ťažkou demenciou - zúčastňovať na každodennom živote a ťažiť z toho.

Príklad 1

Jeden pán, ktorý predtým nikdy nepomáhal v domácnosti, teraz svojej manželke s láskou pomáha starať sa o domácnosť. Vždy upratuje len tie isté rohy a špina niekde aj tak zostáva. Ona sa medzičasom naučila jeho „pomoc“ v domácnosti považovať za zamestnanie a pochváliť ho za to. Vlastné potreby prispôbuje schopnostiam postihnutej osoby.

Príklad 2

Postihnutá osoba nikdy nedokáže si správne obliecť nohavice. Trpezlivá dcéra svoju matku nežne vedie a pomáha jej tak, že sa dotkne matkiných nôh a naznačí, ako správne navliecť nohavice. Nejaký čas to síce trvá, ale obidve majú z toho zábavu a matka má zážitok z dosiahnutého úspechu.

Príklad 3

Pre istú pani, ktorej manžel trpí ťažkou demenciou, je napriek tomu veľmi dôležité, aby mu poskytla pocit dôstojnosti a spolupatričnosti, hoci jej manžel túto potrebu nevie jasne vyjadriť. Preto ho nenechá ležať v posteli, ale s námahou ho posadí do invalidného vozíka, aby ju mohol pozorovať pri každodenných činnostiach. Vie, že jej manželovi robí dobre to, že ho zapája do každodenného diania. Preto je presvedčená, že: „Čo sa dnes dá, to sa urobí. Čo sa bude dať zajtra, uvidíme zajtra!“

ZHRNUTIE:

- Každý človek (aj osoba s demenciou) potrebuje zamestnať sa a pocit, že je ešte k niečomu dobrý/á.
- Úbytok schopností je väčšinou veľmi bolestivý. Úlohy, ktoré sú (ešte) stále schopní vykonávať, pomáhajú vyrovnávať sa s pocitom straty.
- Buďte empatickí, aby vaša pomoc nebola považovaná za zasahovanie do súkromnej sféry alebo za útok.
- Postavte sa voči chorobe aktívne a požiadajte v správny čas o pomoc najbližších alebo profesionálov.
- Ak postihnutá osoba odmieta niečo robiť, nezostáva nič iné, ako to akceptovať a skúsiť to niekedy neskôr. Týmto sa podľa možnosti vyhnete odmietnutiu a pocitu kontroly zvonku nebude taký silný.
- Zabezpečte zážitky z dosiahnutia úspechu!



ŠPECIÁLNY TIP PRE OPATROVATEĽOV, KTORÍ SÚ Z PROSTREDIA MIMO RODINY

Aby sme mohli dať ľuďom s demenciou šancu na zážitky z dosiahnutia úspechu, je potrebné vlastné potreby prispôbiť schopnostiam postihnutej osoby a ponúknuť vhodné príležitosti na aktívne trávenie času. Ľudia s demenciou nechcú, aby sa im predkladali hotové výsledky. Je omnoho lepšie im v prípade potreby poskytnúť takú pomoc, aby mohli situáciu zvládnuť sami. Takto je možné prispieť k spokojnosti postihnutej osoby, ako aj opatrovateľa.

Postihnuté osoby sú často fyzicky veľmi zdravé a druh pomoci sa musí prispôbiť ich individuálnej situácii. Starat' sa o osobu, ktorá je kvôli telesnej chorobe pripútaná na lôžko a potrebuje pomoc, ale jej duševné schopnosti nie sú obmedzené, si vyžaduje pri ošetrovaní úplne iný prístup ako v prípade ľudí s demenciou. Títo často potrebujú niekoho, kto bude stále k dispozícii, kto bude na nich reagovať, niečím ich zamestnávať a motivovať.

Uvedomte si prosím, že do sveta takto postihnutej osoby vstupujete ako neznámy človek. Je to domov človeka s demenciou, v ktorom sa napriek svojej chorobe a potrebe pomoci má stále cítiť doma a kde ešte stále musí byť trochu sebaurčenia a veľa rešpektu.



Mit freundlicher Unterstützung von

BARMÜLLER
CONSULTING >>

barmueller-consulting.com

Poradenstvo a pomoc vo všetkých otázkach týkajúcich sa demencie/Alzheimerovej choroby dostanete od združenia MAS Alzheimerhilfe.

MAS Alzheimerhilfe
Zentrale und Demenzservicestelle
Lindaustraße 28, 4820 Bad Ischl
+43 (0) 664 / 889 28 619
Mail: alzheimerhilfe@mas.or.at

DSS Gmunden/Regau 0664 / 858 9485
DBS Micheldorf 0664 / 854 6694
DSS Ottensheim 0664 / 854 6699
DSS Ried/I. 0664 / 854 6692
DSS Pregarten 0664 / 854 6695

www.alzheimer-hilfe.at
www.alzheimerakademie.at
www.alzheimerurlaub.at

demenz
erkennen
ansprechen
handeln