

# 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 zrovna 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),
- ▢ ztrácení 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).

