

27 listopada 2020

## Wczesna demencja - jak możesz wesprzeć

Poznaj perspektywę osoby z demencją, by zrozumieć, co odczuwa, czego potrzebuje i jak widzi świat w związku z demencją.

**Poznaj przyzwyczajenia**, dopóki możesz się porozumieć, np. dotyczące higieny (czy chory lubi kąpać się rano czy wieczorem, czy myje zęby przed czy po posiłku, czy woli wannę od prysznicy, jak lubi często i kiedy myć włosy, jakiego szamponu nie znosi), bowiem kiedy pomoc przy kąpieli stanie się niezbędną, znajomość nawyków ułatwi codzienne czynności.

Pamiętaj, że to co się dzieje z osobą z demencją, jak się zachowuje jest niezależnie od niej, to efekt choroby, a nie świadomych decyzji; w tej fazie demencji mózg zaczyna chorować i tworzyć nową dla tej osoby rzeczywistość, inną niż rzeczywistość opiekuna, zatem powinieneś to jako opiekun zrozumieć, nie udowadniać na siłę, że jest inaczej, spróbuj zamiast tego nauczyć się kilku nowych zdań; wyrzuć podszyte irytacją upomnienia typu „Skup się!”, „Po co tyle opakowań herbaty, kto to zużyje?”, „Znowu nie pamiętasz?”, „Znowu o to samo pytasz!”.

Używaj często słów „przepraszam”, „masz rację”, „dziękuję”, „popatrz ile zrobiłeś”, „świetnie ci poszło”, zmień kulturę opieki, co sprawi, że osoba we wczesnej demencji ci zaufa i jej opór będzie mniejszy.

**Wspieraj** - osoba z demencją zachowuje samodzielność, stara się być niezależna na ile potrafi, ale potrzebuje wsparcia; **nie traktuj osoby z demencją jak dziecko**, bo jest to dla niej bolesne, irytujące, powoduje gniew; bycie pielęgowanym jak dziecko to nie jest codzienność jakiejś ktokolwiek by chciał - osoby dorosłe nie chcą być pielęgowane - chcą żyć, a jeśli już to chcą być angażowani w drobną pomoc.

Pomóż osobie z wczesną demencją odnaleźć się w czasie - zawieś w domu **duży kalendarz tygodniowy lub miesięczny** (roczny zawiera za dużo informacji i mózg osoby chorej nie może ich przetworzyć), który pozwoli zaplanować każdy dzień i zapanować nad obowiązkami „*Tato, we wtorek masz wizytę u lekarza. Zobacz, zaznaczyłam to w kalendarzu*”. Jeżeli konieczne jest wprowadzenie zmiany, należy oswajać z nią stopniowo, spokojnie, wpisując nową czynność lub obowiązek krok po kroku w plan osoby chorej.

**Bądź cierpliwy i wyrozumiały** - odpowiadaj osobie z demencją za każdym razem tak, jakbyś udzielał informacji po raz pierwszy; pytanie zadane dwudziesty raz, za każdym razem dla osoby chorej jest pytaniem zadany po raz pierwszy, bo mózg jego nie utrzymuje nowych informacji, tzn.



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

nie potrafi zapisać odpowiedzi, wydarzeń, dat, terminów wizyt, ponieważ miejsce w mózgu, które do tego służy - hipokamp - choruje i robi się mniejsze, tak jak w telefonie komórkowym, któremu brakuje pamięci i nie można wykonać nowych zdjęć i ich zapisać. Jeszcze lepiej w takich sytuacjach jest spróbować odwrócić uwagę, skierować zainteresowanie chorego na coś innego.

**Ograniczaj bodźce i przedmioty** - w szafce kuchennej, ubraniowej, w łazience zostaw tylko rzeczy, przedmioty potrzebne, niezbędne, z wyraźnymi napisami lub rysunkami wskazującymi na to, do czego służą, odstawiaj je zawsze w to samo miejsce (nadmiar rozprasza a nieład utrudnia korzystanie z nich osobie chorej); postaraj się, aby dla wygody chorego zakupić kosmetyki w stabilnych opakowaniach, a bieliznę oznakować, gdzie prawa a gdzie lewa strona.

**Ułatwiał podejmowanie decyzji** - w demencji zawodzi planowanie, dla chorego dwie czynności, dwa obiekty do wyboru są zrozumiałe, ale trzy to już nie. Zamiast „Czego się napijesz?” zapytaj „Zaparzyć ci kawy czy herbaty?”. Nie pytaj „Co chcesz dzisiaj włożyć”, lecz daj dwie propozycje do wyboru.

*Opracowano na podstawie wieloletniej pracy w różnych obszarach opieki nad chorymi, dostępnych publikacji zwartych, on-line oraz opinii ekspertów poświęconych demencji*

Źródło zdjęcia: <https://www.canva.com/photos>



## **Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie**

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*