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 prysznica, jak lubi często i kiedy myć włosy, jakiego szamponu nie znosi), bowiem kiedy pomoc przy kąpieli stanie się niezbędna, 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 pielęgnowanym jak dziecko to nie jest codzienność jakiej ktokolwiek by chciał – osoby dorosłe nie chcą być pielęgnowane – 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 zadanym po raz pierwszy, bo mózg jego nie utrzymuje nowych informacji, tzn.

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 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – 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.

Ułatwiaj 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, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych 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

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT