

Wielkanoc z osobą z demencją - jak stworzyć bezpieczną i spokojną atmosferę?

Wielkanoc to często czas rodzinnych spotkań i zmian w codziennym rytmie dnia. Dla osoby z demencją takie odstępstwa od rutyny mogą jednak wiązać się z dezorientacją, nadmiarem bodźców i poczuciem zagubienia. Nawet przyjemne stany emocjonalne, takie jak radość czy podekscytowanie, bywają trudne do udźwignięcia, gdy otoczenie staje się zbyt intensywne lub nieprzewidywalne. Jak więc zadbać o spokojną i bezpieczną atmosferę w czasie Świąt?



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



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

Zachowanie znanej rutyny jako punkt odniesienia

Osoby z demencją najlepiej funkcjonują w środowisku, które jest dla nich przewidywalne. Znany rytm dnia daje poczucie bezpieczeństwa i pomaga ograniczyć lęk. W okresie świątecznym warto (w miarę możliwości):

- utrzymać stałe godziny posiłków i snu,
- nie rezygnować z codziennych nawyków (np. spaceru, ulubionego programu),
- wprowadzać świąteczne elementy stopniowo, zamiast zmieniać wszystko naraz.

Nie chodzi o to, by zrezygnować ze Świąt, ale by wpleść je w codzienność podopiecznego, zamiast całkowicie ją zaburzać.

Ograniczenie bodźców i nadmiaru wrażeń

Zbyt duża liczba gości, głośne rozmowy, intensywne zapachy czy muzyka mogą prowadzić do przeciążenia sensorycznego. Objawia się to często niepokojem, rozdrażnieniem lub wycofaniem. Aby temu zapobiec:

- zaplanuj mniejsze, krótsze spotkania zamiast dużych zgromadzeń,
- unikaj jednoczesnego włączania wielu źródeł dźwięku,
- zadbaj o spokojne miejsce, gdzie podopieczny może się wyciszyć i odpocząć.

Dobłą praktyką jest obserwowanie reakcji – jeśli pojawia się napięcie, warto zmniejszyć liczbę bodźców.

Jasna i spokojna komunikacja

W sytuacjach świątecznych pojawia się wiele nowych osób i tematów, co może być dezorientujące. Dlatego sposób komunikacji ma szczególne znaczenie. Warto:

- używać prostych, krótkich zdań,
- mówić spokojnym, łagodnym tonem,
- dawać czas na odpowiedź i nie pośpieszać,
- unikać poprawiania i konfrontowania („przecież to już było”).

Zamiast skupiać się na faktach, lepiej odpowiadać na emocje – jeśli osoba jest zaniepokojona, ważniejsze jest jej uspokojenie niż wyjaśnienie sytuacji.

Włączanie podopiecznego w przygotowania

Zaangażowanie bliskiego w proste czynności może wzmacniać poczucie sensu i przynależności.



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



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

Nawet drobne zadania pomagają utrzymać kontakt z rzeczywistością i wywołać przyjemne emocje. Można zaproponować:

- układanie sztućców lub serwetek,
- dekorowanie stołu,
- mieszanie składników czy obieranie jajek (jeśli to bezpieczne).

Ważne, by zadania były dostosowane do możliwości i nie wiązały się z presją wykonania ich „dobrze”.

Znane tradycje jako element stabilizujący

Powtarzalne rytuały mogą być dla osoby z demencją źródłem poczucia bezpieczeństwa. Znane smaki, zapachy i czynności często pozostają w pamięci dłużej niż bieżące wydarzenia. Warto postawić na:

- tradycyjne, znane potrawy,
- te same dekoracje co w poprzednich latach,
- proste, powtarzalne rytuały (np. wspólne śniadanie, składanie życzeń).

Nowości najlepiej wprowadzać ostrożnie i pojedynczo, obserwując reakcję podopiecznego.

Bezpieczeństwo fizyczne w zmienionym otoczeniu

Większy ruch w domu, dodatkowe meble czy dekoracje mogą zwiększać ryzyko upadków i dezorientacji. Postaraj się zadbać o:

- usunięcie zbędnych przeszkód z ciągów komunikacyjnych,
- dobre oświetlenie (zwłaszcza wieczorem),
- ostrożność przy gorących potrawach i ostrych przedmiotach,
- zabezpieczenie drzwi lub poinformowanie gości, by zwracali uwagę na ewentualne wychodzenie podopiecznego.

Dobrze jest też wcześniej uprzedzić rodzinę, jak reagować – np. by nie zadawać zbyt wielu pytań i nie poprawiać wypowiedzi osoby z demencją.

Reagowanie na trudne zachowania

Święta mogą nasilać objawy napięcia, niepokoju czy pobudzenia. Ważne jest jednak spokojne i elastyczne reagowanie. Pomocne może okazać się:

- przekierowanie uwagi na spokojną aktywność (np. oglądanie zdjęć, słuchanie muzyki),
- skrócenie wizyty lub wycofanie się do spokojnego miejsca,
- akceptacja tego, że podopieczny nie musi uczestniczyć we wszystkich elementach Świąt.



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



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

Najważniejsze jest dostosowanie się do aktualnych potrzeb, a nie realizowanie planu za wszelką cenę.

Wsparcie dla opiekuna - realne oczekiwania

Organizacja Świąt przy jednoczesnej opiece może być obciążająca. Warto świadomie zadbać również o siebie. Można spróbować:

- podzielić obowiązki między członków rodziny,
- zrezygnować z części przygotowań na rzecz prostszych rozwiązań,
- zaplanować choć krótki czas na odpoczynek,
- poprosić o wsparcie – także emocjonalne.

Nie wszystko musi wyglądać „jak dawniej”. Dobrze zorganizowane, spokojne Święta mogą być bardziej wartościowe niż perfekcyjne, ale wyczerpujące.

Wielkanoc z osobą z demencją wymaga większej uważności i elastyczności, ale nadal może być czasem bliskości i spokoju. Kluczowe znaczenie mają przewidywalność, ograniczenie bodźców oraz dostosowanie oczekiwań do aktualnej sytuacji. Tworząc bezpieczne i wspierające środowisko, można sprawić, że święta nadal będą przyjemnym doświadczeniem - zarówno dla osoby chorej, jak i dla opiekuna.



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



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