

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, pečovatelka 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 – podpoří tím samostatnost a snížíte nebezpečí následného uklouznutí na mokré podlaze.

Jak se demence projevuje?

Zhoršení krátkodobé paměti = rychlé zapominání:

- ⌞ opakované kladení stejných otázek,
- ⌞ časté hledání ztracených předmětů.

Poruchy orientace:

- ⌞ ukládání věcí na neobvyklé místo (např. žehličky do ledničky),
- ⌞ ztracení 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).