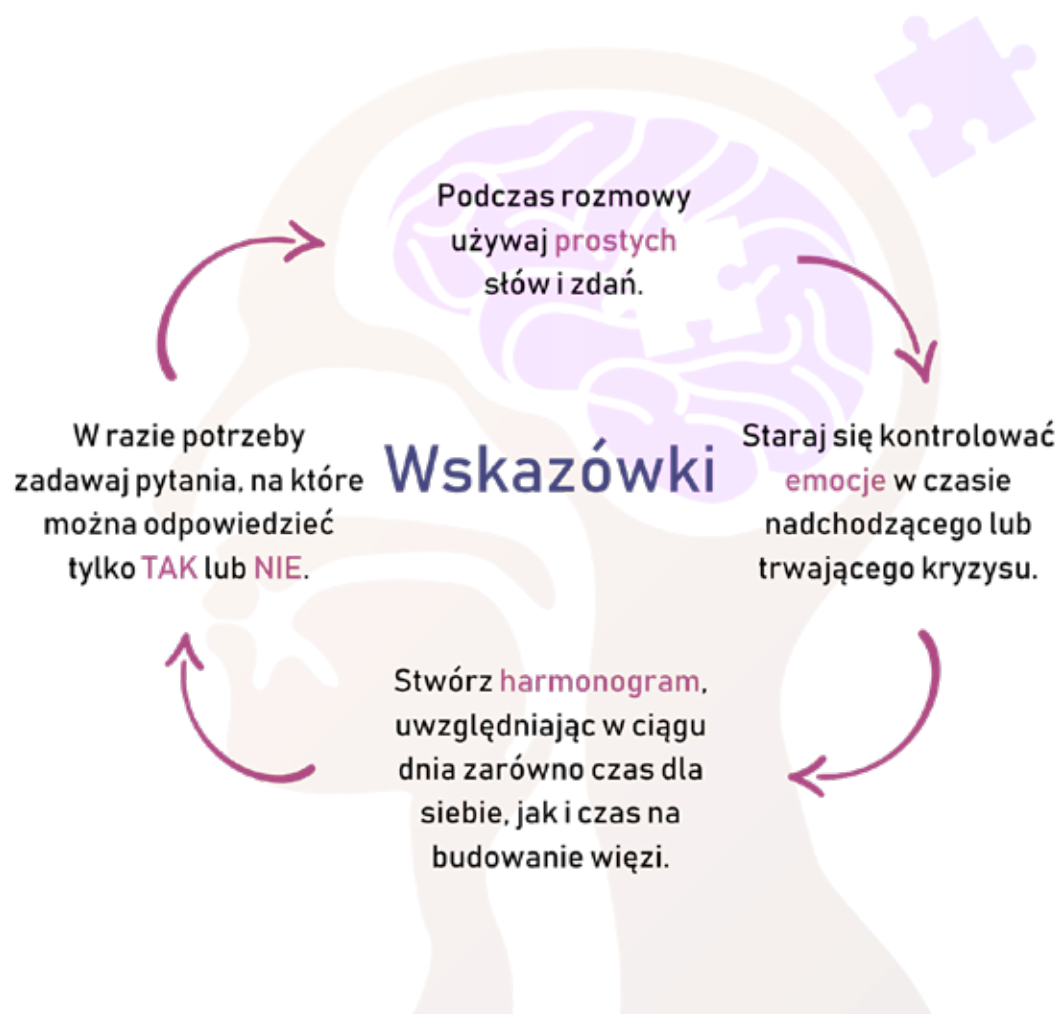




Praktyczne wskazówki w trzeciej części kampanii reMIND prezentują wybrane aspekty opieki nad osobami z demencją. Mamy nadzieję, że te informacje pozwolą usprawnić codzienne czynności opiekuńcze i poprawić funkcjonowanie oraz komfort życia osoby z demencją. Ta część kampanii zwraca również uwagę na sposoby radzenia sobie ze stresem i przemęczeniem opiekuna.

Odwiedź naszą stronę internetową, aby dowiedzieć się więcej:

<https://remind-carers.eu/pl>



Komunikacja będzie stawiała się coraz trudniejsza wraz z postępem choroby. Na odwrocie znajduje się kilka wskazówek, które pomogą Ci pozostać w kontakcie z osobą z demencją. Z czyichś słów lub działań można wiele wywnioskować. Możesz sprawdzić, jak czuje się osoba z demencją zwracając uwagę na jej mimikę i ruchy ciała. Na przykład wiercenie się, chodzenie, oznaki niepokoju lub irytacji. Mogą to być sygnały wzburzenia emocjonalnego. Pamiętaj o tym, próbując komunikować się z osobą, którą się opiekujesz!

Oto kilka wskazówek na zwrócenie uwagi osoby z demencją w sposób pełen szacunku. Możesz użyć tych sposobów, aby pokazać, że starasz się przyciągnąć uwagę i nawiązać kontakt z zachowaniem szacunku wobec osoby, którą się opiekujesz.

1

Mów wyraźnie, powoli i odpowiednio głośno. Nie zapominaj o tym, by być zwróconym twarzą do osoby z demencją i znajdować się na wysokości jej wzroku.

2

Spróbuj dotknąć ich dłoni, ramienia lub barku.

3

Zwracaj się do osoby z demencją imieniem, które rozpoznaje.



DYSKUSJA O PLANACH NA PRZYSZŁOŚĆ

Im wcześniej porozmawiacie i zaplanujecie rozwiązania tych kwestii, które mogą być niepokojące dla Ciebie lub osoby, którą się opiekujesz, tym lepiej. Zwróć uwagę na jej osobiste preferencje i rozpocznij rozmowę o tym, jak możesz pomóc to osiągnąć.



Im wcześniej porozmawiacie i zaplanujecie rozwiązania tych kwestii, które mogą być niepokojące dla Ciebie lub osoby, którą się opiekujesz, tym lepiej. Zwróć uwagę na jej osobiste preferencje i rozpocznij rozmowę o tym, jak możesz pomóc to osiągnąć.

- ? Co osoba z demencją chce robić sama tak długo, jak to możliwe?
- ? Jeśli potrzebujesz większej pomocy w opiece, jaki rodzaj opieki preferowałaby osoba z demencją (teraz i w przyszłości)?
- ? Jakie są preferencje osoby, którą się opiekujesz, gdy nie będzie już w stanie samodzielnie się wykąpać? Czy wolałaby pomoc mężczyzny czy kobiety, członka rodziny czy wykwalifikowanego specjalisty?
- ? Jakie są życzenia osoby z demencją pod koniec życia?

Szczera rozmowa prowadzi do pomocnych rozwiązań dla wszystkich zaangażowanych osób.

WSPIERANIE PROCESU PODEJMOWANIA DECYZJI



? Gdzie wolałaby mieszkać osoba, którą się opiekujesz (jeśli pozostanie w domu nie będzie już możliwe)?

? Czy istnieją zabiegi medyczne, które chciałaby otrzymać lub których odmawia?

? Jakie aspekty opieki domowej / środowiskowej / w placówce są dla niej

? Czego chciałaby osoba, którą się opiekujesz, gdy samodzielne jedzenie nie będzie już możliwe?

? Kto powinien być odpowiedzialny za finanse osoby, którą się opiekujesz, gdy ta nie będzie już w stanie się tym zajmować?

? Czy ma ona jakieś szczególne lęki lub obawy związane z zabiegami

? Jak osoba, którą się opiekujesz, chce być traktowana pod koniec życia?

Czy podejmowanie decyzji jest dla Ciebie trudne? Rozważ następujące aspekty i ułatw sprawę zarówno sobie, jak i osobie, którą się opiekujesz:

- przeszłe i obecne życzenia i uczucia (spisane/omówione)
- przekonania i wartości przed diagnozą
- poglądy wszystkich osób wyznaczonych przez osobę z demencją do pomocy w podejmowaniu decyzji

Nie zapomnij, że wcześniejsze życzenia mogą różnić się od aktualnych. Pamiętaj, że liczy się tylko najlepszy interes osoby, którą się opiekujesz! Aby przygotować się do podejmowania decyzji dotyczących osoby żyjącej z demencją, jako opiekun musisz przede wszystkim pamiętać o jej preferencjach i postępować zgodnie z nimi. Przykładowe pytania na slajdzie pomogą Ci opracować kroki postępowania zgodnie z preferencjami osoby z demencją.



ANGAŻOWANIE INNYCH I SZUKANIE WSPARCIA

W miarę upływu czasu i postępu choroby zarówno osoba, którą się opiekujesz, jak i Ty będziecie potrzebować większej pomocy w codziennym życiu. Sprawdź formy pomocy, które możesz rozważyć:

- ▶ rozmowa z profesjonalistą, który rozumie sytuację
- ▶ wsparcie emocjonalne lub praktyczna pomoc rodziny i przyjaciół (sprzątanie, zakupy spożywcze, gotowanie itp.)
- ▶ towarzyszenie osobie z demencją w aktywnościach rekreacyjnych
- ▶ poszukiwanie informacji na temat choroby i sposobów rozwiązywania trudności

Jeśli potrzebujesz czyjejs pomocy, skutecznie o nią poproś. Oto kilka porad:

- ▶ Zastanów się, czego chcesz, czego potrzebujesz i jakie są Twoje odczucia związane z obecną sytuacją.
- ▶ Opisz krótko problem oraz swoje myśli i emocje.
- ▶ Bądź szczery i bezpośredni.
- ▶ Pamiętaj o uczuciach osoby, z którą rozmawiasz.
Podaj szczegóły dotyczące potrzebnej pomocy.
- ▶ Bądź elastyczny co do zakresu otrzymywanej pomocy lub podziel zadanie na mniejsze części (łatwiej jest udzielić pomocy w przypadku mniejszej prośby).
- ▶ Zrób sobie przerwę i wróć do rozmowy później.
- ▶ Jeśli to stosowne, zaoferuj wykonanie zadania jako pierwszy.

Pamiętaj – nie poddawaj się! Prośba o pomoc nie zawsze prowadzi do pożądaných rezultatów, ale i tak spróbuj.

PRZYJEMNE AKTYWNOŚCI PODCZAS POSIŁKÓW

Oto sposoby na zaangażowanie osoby z demencją w czasie posiłku.

Jeśli uważasz, że osoba, którą się opiekujesz, może nadal angażować się w te czynności, spróbuj włączyć ją w codzienne zadania.



WSPÓLNE ZAKUPY

Pozwól osobie żyjącej z demencją wybrać jedzenie lub napoje, które chciałaby spożyć na śniadanie, obiad lub

PRZYGOTOWYWANIE POSIŁKÓW

Pozwól osobie, którą się opiekujesz, pomóc w procesie gotowania.

NAKRYWANIE DO STOŁU

Pozwól osobie cierpiącej na demencję przygotować stół na następny posiłek.

SPRZĄTANIE PO POSIŁKU

Pozwól osobie, którą się opiekujesz, usunąć wszystko ze stołu i posprzątać.

ZMYWANIE I SUSZENIE NACZYŃ

Pozwól osobie cierpiącej na demencję pomóc w zmywaniu lub wycieraniu naczyń.

ZAPOBIEGANIE PROBLEMOM I POPRAWA STANU ZDROWIA

Osoba z demencją może doświadczać różnych problemów zdrowotnych. Oto kilka wskazówek radzenia sobie z trudnościami w tym zakresie:



- ▶ Zmodyfikowanie wzorców żywieniowych, aby dbać o odpowiednie odżywianie.
- ▶ Zachowanie bezpieczeństwa podczas spożywania posiłków poprzez przechowywanie niejadalnych materiałów i chemii gospodarczej w bezpiecznym miejscu.
- ▶ Zapobieganie zachłystowemu zapaleniu płuc poprzez modyfikowanie posiłków i napojów oraz układanie osoby w pozycji pionowej podczas jedzenia.

SŁABY APETYT

Czy osoba z demencją: nie chce jeść, zjada tylko niewielkie ilości jedzenia lub zajmuje jej to dużo czasu?

- Spraw, aby jedzenie było atrakcyjne.
- Zaplanuj wspólny posiłek z członkami rodziny.
- Odtwarzaj łagodną muzykę podczas posiłku.
- Zwiększ poziom aktywności fizycznej w ciągu dnia.

BÓL ZĘBA

Czy osoba z demencją: odmawia jedzenia lub picia, czuje się niespokojna, wyraża oznaki bólu?

- Zapytaj, czy dana osoba odczuwa ból. Jeśli tak, poproś o wskazanie bolesnego miejsca.
- Sprawdź, czy nie ma luźnych zębów itp.
- W przypadku protez zębowych należy sprawdzić, czy są w dobrym stanie i czy są odpowiednio dopasowane.
- Umów wizytę u lekarza.

BRAK WYPRÓŻNIANIA PRZEZ 7 DNI

Czy osoba z demencją: ma nudności i wymioty, twardy brzuch, zdradza uczucie niepokoju i pobudzenia, sygnalizuje objawy niepełnego wypróżnienia?

- Umów wizytę u lekarza.
- Rozważ zwiększenie: błonnika w diecie, płynów, aktywności fizycznej.

UTRATA PAMIĘCI

Czy osoba z demencją: zapomina, że posiłek już się odbył, odczuwa głód, nawet jeśli już jadła?

- Przypominaj o regularnym jedzeniu i piciu.
- Urozmaicaj jedzenie i picie.
- Zapewnij przekąski między posiłkami.



ZAPOBIEGANIE PROBLEMOM I POPRAWA STANU ZDROWIA

Demencji mogą towarzyszyć zaburzenia wzroku i słuchu. Oto propozycje, aby poprawić komfort życia osoby, którą się opiekujesz.

WZROK

1. Czy jest wystarczająco dużo światła?

Osoba z demencją potrzebują więcej światła, aby poprawić poziom widzenia, zatem: zwiększ poziom oświetlenia, używaj światła dziennego tam, gdzie to możliwe i włączaj światła w nocy, aby dana osoba mogła znaleźć np. drogę do łazienki.

2. Czy kolory są wystarczająco kontrastowe?

Dobór kolorów – może nie są odpowiednio wyraźne dla osoby z demencją, np. biały talerz spoczywa na białym stole. Wymień talerz lub umieść pod nim kolorowy obrus.

3. Czy osoba z demencją nosi okulary?

Upewnij się, że są one czyste i wygodne do noszenia, a skóra wokół uszu i nosa nie jest podrażniona. Osoby cierpiące na demencję często gubią swoje rzeczy. Jako opiekun, powinieneś zachęcać do umieszczania ich w tym samym miejscu. Alternatywnie można zawiesić okulary na sznurku.

4. Czy osoba z demencją potrzebuje konsultacji lekarskiej?

Jeśli osoba nosi okulary, upewnij się, że ich właściwości są nadal prawidłowe. Jeśli nie nosi okularów, ale jednocześnie nie widzi, umów się na wizytę u lekarza.

SŁUCH

1. Czy hałas jest zbyt duży?

Zminimalizowanie hałasu w tle może pomóc w poprawie słuchu, zatem: zabierz osobę, którą się opiekujesz, w cichsze miejsce z minimalną ilością zakłóceń, wyłączaj telewizor/radio, gdy się z nią komunikujesz.

2. Czy osoba z demencją używa aparatu słuchowego?

Jeśli tak, upewnij się, że: jest on czysty, dobrze dopasowany i wygodny do noszenia na uchu, a baterie są naładowane.

3. Czy osoba z demencją potrzebuje konsultacji lekarskiej?

Jeśli osoba używa aparatu słuchowego, sprawdź, czy jego właściwości są nadal prawidłowe. Jeśli nie ma aparatu słuchowego, ale jednocześnie nie słyszy, umów się na wizytę u lekarza.



W PÓŹNYCH STADIACH CHOROBY OSOBA Z DEMENCJĄ MOŻE NIE BYĆ W STANIE KONTROLOWAĆ SWOICH RUCHÓW JELIT I PRACY PĘCZERZA.

Wtedy może być potrzebna pomoc i sprzęt do inkontynencji. Oto propozycje rozwiązań dla pojawiających się trudności:

1. Ciągłe zdejmowanie wkładki higienicznej i rzucanie jej na podłogę.

Być może osoba, którą się opiekujesz czuje się niekomfortowo z wkładką higieniczną, rozmiar wkładki jest niewłaściwy lub jest mokra i wymaga wymiany.

ZALECANE ROZWIĄZANIA:

- sprawdź, czy rozmiar wkładki higienicznej jest prawidłowy
- zmień mokrą wkładkę higieniczną w odpowiednim czasie
- umów się na konsultację medyczną, aby porozmawiać o tym zachowaniu

2. Mokra bielizna nawet podczas używania wkładek higienicznych.

Być może rozmiar wkładki higienicznej jest nieprawidłowy lub harmonogram toalety nie został zachowany.

ZALECANE ROZWIĄZANIA:

- sprawdź, czy rozmiar i rodzaj wkładki higienicznej jest prawidłowy
- utrzymuj harmonogram toalety w celu zminimalizowania stosowania środków wspomagających nietrzymanie moczu

3. Oboląta lub podrażniona skóra w okolicy narządów płciowych?

Być może wkładki higieniczne spowodowały uszkodzenie skóry, rozmiar wkładki jest nieodpowiedni lub nieterminowa zmiana wkładki spowodowała infekcję.

ZALECANE ROZWIĄZANIA:

- wybierz odpowiedni rozmiar i typ wkładki higienicznej
- utrzymuj harmonogram zmian i higienę wokół wrażliwych obszarów
- stosuj kremy ochronne dla zdrowszej skóry

4. Gorączka, uczucie bólu, silny zapach moczu? Być może doszło do infekcji dróg moczowych.

ZALECANE ROZWIĄZANIA:

- umów wizytę u lekarza
- zapewnij osobie, którą się opiekujesz, 6-8 szklanek wody/soków w ciągu dnia (wyjątkiem są ograniczenia dotyczące płynów/diety)
- dbaj o właściwą pielęgnację narządów płciowych

HIGIENA OSOBISTA

Demencja wpływa na zdolność do prawidłowej identyfikacji lub korzystania z łazienki. Oto kilka wskazówek radzenia sobie z trudnościami w tym zakresie:



- ▶ Umieść obrazek toalety na drzwiach łazienki.
Zapewnij wskazówki dojścia do toalety i instrukcje jak z niej korzystać.
- ▶ Umieść oświetlenie nocne na ścieżce między sypialnią a toaletą.
- ▶ Użyj innego koloru deski sedesowej.
Zmień spodnie na takie, które łatwiej zdjąć.
- ▶ Użyj kolorowych wskaźników do oznaczenia kierunków, aby zakręcić/odkręcić kran, zapewnij instrukcję, udziel pomocy.
- ▶ Aby znaleźć rzeczy osobiste, oznacz je imieniem osoby, użyj obrazków lub słów, stosuj kontrastowe kolory.
- ▶ Demencja może wpływać na zdolność i chęci osoby, którą się opiekujesz do mycia się lub kąpeli. Oto kilka wskazówek, które możesz wykorzystać, aby pomóc jej w tej czynności:
- ▶ Zidentyfikuj porę dnia, w której osoba z demencją woli brać prysznic/kąpiel.
- ▶ Zmień branie prysznica/kąpieli na mycie gąbką.
- ▶ Jeśli korzystasz z prysznica/wanny, połóż matę antypoślizgową, aby zapobiec wypadkom.
- ▶ W razie potrzeby używaj sprzętu pomocniczego (poręczce, krzesła prysznicowe itp.).
- ▶ Zmniejsz strumień wody, jeśli osoba z demencją się boi.



NAWYK CHODZENIA

Oto lista rzeczy, które pomogą Ci zarządzać nawykami chodzenia osoby z demencją i zapobiegać ich gubieniu się:

- ▶ Trzymanie się rutyny i znanych czynności.
- ▶ Używanie uspokajających słów w razie potrzeby ("jesteśmy bezpieczni...").
- ▶ Upewnienie się, że wszystkie podstawowe potrzeby osoby z demencją zostały zaspokojone (pójście do łazienki itp.)
- ▶ Unikanie ruchliwych i zagmatwanych miejsc, które mogą potęgować dezorientację.
- ▶ Upewnienie się, że osoba, którą się opiekujesz, ma przy sobie dokument tożsamości.
- ▶ Upewnienie się, że dom, w którym mieszka, jest bezpieczny.
- ▶ Posiadanie aktualnego zdjęcia na wypadek zagubienia, abyś mógł poprosić o pomoc.
- ▶ W przypadku zaginięcia osoby, która została później odnaleziona, staraj się mówić spokojnie i unikaj obwiniania i złości.



DBANIE O SIEBIE



Będąc opiekunem osoby z demencją, nie zapominaj, że powinieneś zadbać również o siebie. Pamiętaj, że to w porządku, żeby:

- ▶ zrobić sobie przerwę
- ▶ poprosić o pomoc
- ▶ doświadczać intensywnych emocji
- ▶ czuć się samotnym

Jako opiekun możesz nie mieć czasu na robienie wszystkiego, co chcesz. To zrozumiałe! Ale ważne jest również, aby podjąć działania w celu zadbania o własne zdrowie fizyczne i psychiczne oraz dobre samopoczucie!

Co możesz zrobić?

- ▶ zaangażować innych ludzi (członków rodziny lub przyjaciół), aby zmniejszyć stres
- ▶ przerwy (regularne krótkie przerwy i zastanowienie się, co pomaga się zrelaksować)
- ▶ zadbać o swoje zdrowie (jeść zbilansowane posiłki, być aktywnym fizycznie/umysłowo, znaleźć nowe hobby, wysypiać się)

SAMOPOCZUCIE I REDUKCJA STRESU

Ważne jest, aby dbać o swoje zdrowie psychiczne podczas opieki nad osobą z demencją.



Ćwicz te czynności, aby się zrelaksować i zmniejszyć codzienny stres:

- ▶ oddychanie brzuchem
- ▶ uważne oddychanie
- ▶ progresywna relaksacja mięśni
- ▶ wizualizacja
- ▶ słuchanie relaksującej muzyki i dźwięków



Więcej informacji i bardziej szczegółowe instrukcje znajdziesz na naszej stronie internetowej:

<https://remind-carers.eu/pl>

**DZIĘKUJEMY, ŻE
JESTEŚ Z NAMI!**