

3 Komunikacija i prevencija



Izdavači:

Caritas biskupije Banja Luka
Caritas biskupija Mostar-Duvno
i Trebinje-Mrkan

**Ilustracija:**

Ernesto Markota

Grafičko oblikovanje:

Shift Brand Design, Mostar

Tisak:

?

Naklada:

2000 primjeraka

Banja Luka/Mostar, 2020.



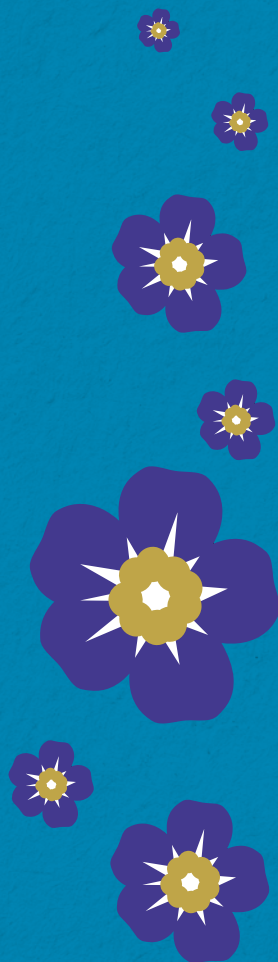
Dragi čitatelji!

Pred Vama je jedan od ukupno tri Mala savjetnika o demenciji. Namijenili smo ih, prije svega, članovima obitelji osoba s demencijom, ali i drugima koji se žele informirati o osnovnim obilježjima demencije i životu s demencijom. Nastojali smo jednostavnim jezikom prenijeti neka znanja o demenciji koja smo stekli od kvalificiranih predavača iz Austrije, Slovenije, Hrvatske, Srbije i Bosne i Hercegovine, iz stručne literature o ovoj temi i posebice iz osobnog iskustva u radu s osobama s demencijom u našim ustanovama i savjetovalištim.

Mali savjetnik broj 1 govori općenito o demenciji i promjenama koje ona donosi u životu pogođenih osoba. Mali savjetnik broj 2 nudi konkretne savjete za organizaciju svakodnevnog života u obitelji s osobom s demencijom. Mali savjetnik broj 3 bavi se uspješnom komunikacijom s osobama s demencijom te prevencijom eventualnog nasilja i sagorijevanja njegovatelja.

Nadamo se da će Vam ovi Mali savjetnici biti pomoć i poticaj. U svakodnevnom radu i životu s osobama s demencijom Caritas Vam želi biti partner i oslonac, kako bismo zajedno, s Božjom pomoći i s boljim razumijevanjem demencije, što adekvatnije odgovorili njihovim potrebama.

Uredništvo



Kvalitetna atmosfera za razgovor

Pate zbog toga što ne mogu naći prave riječi, a što bolest više napreduje teže shvaćaju značenje riječi. Osjećaj da ih nitko ne razumije dovodi do nepovjerenja, straha, očaja, nestrpljivosti, agresivnosti ili potpune ravnodušnosti.

U razgovoru s osobama s demencijom jako je bitna neverbalna komunikacija, pogotovo u kasnijim stadijima. Ljubazni pogledi, bliskost i fizički kontakt su nužni za održavanje kvalitete života.

Evo nekoliko korisnih savjeta za:

STJECANJE POVJERENJA

- ✓ Osobu s demencijom potrebno je oslovjavati imenom. Često ponavljanje imena jača osjećaj identiteta i stvara vezu između sudionika razgovora.
- ✓ Osobi se uvijek obraćamo frontalno, jer ju glas iza leđa može uplašiti.
- ✓ Potrebno je govoriti mirno i jasno kako bismo dobili povjerenje osobe s demencijom i dali joj osjećaj sigurnosti.
- ✓ Riječi treba pratiti gestikulacijom koja ulijeva povjerenje (ljubazan osmijeh, prijateljski dodir), a poželjno je da se govor

odvija uz zajedničke aktivnosti kao što su objed ili šetnja.

- ✓ Nikad ne treba zaboraviti da je osoba s demencijom odrasla osoba. Bez obzira na njezine kognitivne sposobnosti, s osobom s demencijom nikada ne treba razgovarati kao s malim djetetom.
- ✓ Kad se obraćamo osobi s demencijom, trebamo voditi računa o tome da pogledom i položajem svog tijela iskazujemo posvećenost toj osobi.
- ✓ U razgovoru ne treba koristiti psovke, grube riječi ni prijetuću gestikulaciju, jer osobe s demencijom ne razumiju razlog, ali osjećaju odbojnost. Isto vrijedi i kada s drugim osobama razgovaramo u prisutnosti osobe s demencijom.
- ✓ U kasnijem stadiju bit će važno svaki put se predstaviti svojim imenom na početku razgovora.

BOLJE RAZUMIJEVANJE

- ✓ Ne razgovarajte s osobom s demencijom s bukom u pozadini. Smanjite ili isključite ton na televiziji ili radiju, zatvorite vrata ako se čuje buka izvana.
- ✓ Važne stvari iskomunicirajte prijedpodne, jer im je tada bolja koncentracija.

- ✓ Tijekom razgovora ne gledajte osobu svisoka, najbolje sjednite preko puta nje i gledajte ju u oči.
- ✓ Govorite polako i jasno, kratkim rečenicama s jednom porukom. Postavljajte jednostavna pitanja i držite se jedne teme. U kasnijim stadijima pokazujte stvari rukama (na primjer na hranu uz pitanje želi li jesti).
- ✓ Više puta ponovite nešto ako je potrebno.

U svakom slučaju je važno razgovarati s osobama s demencijom kako se njihova nesposobnost

kommuniciranja ne bi pogoršala. Poželjno je razgovarati o njihovim potrebama i željama dok su to u stanju. Poželjno je dati im dovoljno prostora da govore o događajima iz prošlosti, jer je to njihova realnost. Poželjno je otkriti koju glazbu poznaju i budi im pozitivne osjećaje. Za religiozne osobe je poželjno obnoviti molitve. Izbjegavati treba problematične riječi koje izazivaju negodovanje i ukazivanje na pogreške, jer to nema smisla. Zato je korisno poznavati tehnike validacije o kojoj ćemo ovdje nešto posebno reći.

**OSOBE S DEMENCIJOM
ZABORAVLJAJU ŠTO SU REKLE,
DOŽIVJELE I SADRŽAJ RAZGOVORA
KOJEG SU VODILE.**

Validacija kao mogućnost komunikacije

Integrativna validacija je metoda za bolju komunikaciju s osobama s demencijom. Oslanja se na znanja iz psihologije i komunikologije. Validacija se bazira na empatičnom pristupu i holističkom shvaćanju pojedinca. Ako „uskočimo u cipele“ drugog čovjeka i „gledamo njegovim očima“, možemo prodrijeti u svijet dezorijentiranih ljudi i odgonetnuti razloge za njihovo ponekad čudno ponašanje.

Validacija znači pratiti ljude s empatijom, uvažavati i priznavati njihove osjećaje. Kada dezorijentirani ljudi mogu izraziti osjećaje koje su godinama potiskivali, opada intenzitet tih osjećaja, bolje komuniciraju i rjeđe upadaju u napredan stadij dezorijentacije. Empatija posreduje povjerenje, jača osjećaj vlastite vrijednosti starih ljudi i čuva njihovo dostojanstvo. Tako oni osjećaju opravdanost svog proživljenog života i mogu riješiti neizborene konflikte iz prošlosti. Zbog toga su opušteniji i zadovoljniji.

Pored poštovanja kao temelja komunikacije, važno je razlučiti osobu od nepoželjnih ponašanja koja su posljedica bolesti, a ne osobnosti. Cilj je bezuvjetno prihvatiti osobu takvu kakva jest. Treba imati na umu da se realnost osobe s demencijom razlikuje od naše. Teorija validacije razlikuje četiri stadija oboljenja i za svaki od njih preporučuje određene tehnike komunikacije.

CILJ VALIDACIJE JE DA SE KOD OSOBE S DEMENCIJOM STVORI ATMOSFERA POVJERENJA I SIGURNOSTI TAKO DA SE NJEGOVE/NJEZINE POTREBE I OSJEĆAJI REGISTRIRAJU I ONDA VERBALNO ILI NEVERBALNO REFLEKTIRAJU.

STADIJ 1 - SLABA ORIJENTACIJA

Savjeti:

- ✓ Zadržite tjelesnu distancu, ne gledajte predugo u oči, najbolje je izmjenično gledati i ne gledati osobu.
- ✓ U ovom stadiju je pri komunikaciji najbolje ne dirati osobu i ne pričati o osjećajima, izuzev ako to sama želi.
- ✓ Ponavljajte ključne riječi u rečenici. Primjer: „Sve su mi ukrali?“ Vaš odgovor: „Sve?“
- ✓ Postavljajte pitanja zainteresirano. Primjer: „Što je to sve nestalo? Kada?“
- ✓ Ne koristite pitanja koja započinju sa „Zašto“ ili „Zbog čega“.
- ✓ Predložite suprotno. Primjer: „Ima li dana kada se to ne događa?“ Tako im pomažemo prisjetiti se pozitivnih stvari.
- ✓ Tražite rješenja. Primjer: „Možemo li sada učiniti nešto što bi pomoglo?“

STADIJ 2 - DEZORIJENTACIJA U VREMENU

Savjeti:

- ✓ U ovom stadiju osobe trebaju kontakt očima, dodir i tjelesnu blizinu.
- ✓ Uvijek je potrebno stajati ispred osobe i biti u visini pogleda.
- ✓ Pri opraštanju valja uvijek spomenuti sljedeći susret i sigurnost da ćete opet doći.

nost da ćete opet doći.

- ✓ Korisno je ponoviti riječi koje je osoba s demencijom rekla.
- ✓ Govorite o osjećajima i pitajte za njih. Primjer: „Jesi li to tužan/tužna danas?“

STADIJ 3 - PONAVLJANJE POKRETA

Savjeti:

- ✓ U redu je ako ne razumijete sve što osoba s demencijom govori.
- ✓ Važna je bliskost i usklađenost s osobom. Izraz lica, položaj tijela, ritam disanja, ritam kretanja.
- ✓ Poželjni su dodiri što bliže glavi.
- ✓ Treba pažljivo pratiti osjećaje.

STADIJ 4 - VEGETIRANJE

Savjeti:

- ✓ Spori, lagani i blagi pokreti kod pristupanja osobi i napuštanja prostorije.
- ✓ Jako kratke rečenice o osjećajima i potrebama. Primjer: „Je li ovako dobro?“
- ✓ Koristiti glazbu, pjevati stare poznate pjesme.
- ✓ Uz osobu boraviti kraće, ali češće.

Kako reagirati na promjene ponašanja

Ponašanje osoba s demencijom je često teško i zahtjevno za njegovatelje. Stručnjaci govore o izazovnom ponašanju. Ono može biti opterećujuće za okolinu, a može biti i opasno za osobu s demencijom ili druge. Važno je znati da osobe s demencijom svoje ponašanje doživljavaju na drugi način. Ono što je za osobe iz okruženja izazov, iz njihove je perspektive opravdano.

AGRESIVNOST

Osobe s demencijom često svakodnevicu doživljavaju kao opasnu i punu sukoba, osjećaju se prepuštene drugima i ne mogu komunicirati kao prije. Neki od okidača za njihovo agresivno ponašanje (vikanje, guranje, štipanje...) mogu biti:

- precjenjivanje vlastitih mogućnosti i odbijanje pomoći,
- reakcija na preopterećenje,
- osjećaj da ih se ne shvaća ozbiljno, nedostatak pohvale i priznanja,
- bolovi,
- frustracija zbog neuspjeha obavljanja nekih aktivnosti
- strah,
- priviđanja i halucinacije.

SAVJETI ZA ISPRAVNU REAKCIJU:

- ✓ Ponašanje osobe s demencijom nikad ne shvaćajte osobno.
- ✓ Poželjno je brzo reagirati na

prve naznake uznemirenosti. Čim primijetite napetost, pokušajte uspostaviti kontakt i razgovarati.

- ✓ Dopustite osobi da izrazi svoje osjećaje, ne raspravljajte s njima i ne umanjujte njihovu ljutnju.
- ✓ Pazite na odgovarajuću bliskost ili distancu.
- ✓ Vrlo je važno poznavati biografiju, a time i situacije koje treba izbjegavati.
- ✓ Potrebno je koristiti prethodna iskustva ili iskustva drugih, a koja su pomogla da se osoba smiri.
- ✓ U hitnim slučajevima agresivnosti koju ne možete obuzdati, pozovite pomoć.

STRAH

Osobe s demencijom žive u svijetu u kojem se ne snalaze i često osjećaju strah. Halucinacije i smetnje vida i sluha često uzrokuju da vide ili čuju osobe kojih

nema. Evo nekoliko savjeta kako ublažiti njihove strahove:

- ✓ Pokušajte pronaći uzroke.
- ✓ Dopustite im da izraze strah i shvatite njihove strahove ozbiljno. Pokušajte razgovor završiti nečim pozitivnim i ugodnim.
- ✓ Pružite im sigurnost riječima „Tu sam“, pripazite na dobro osvjetljenje u prostoriji.
- ✓ Ne opovrgavajte njihova priviđenja, nego ponudite pomoć. Primjer: „Kako izgleda? Je li još tu? Hoću li ostati dok ne ode?“
- ✓ O halucinacijama (na primjer, glasovima koje čuje) ili umišljajima (na primjer, netko stavlja otrov u hranu) treba razgovarati s liječnikom.

OPTUŽBE

Osobe s demencijom često gube stvari i za njihov nestanak optužuju druge. Savjeti za postupanje u takvim slučajevima:

- ✓ Budite svjesni da su njihove optužbe posljedica demencije, nemojte biti uvrijeđeni.
- ✓ Ne upuštajte se u svađe i rasprave, nego koristite tehnike validacije.
- ✓ Pomozite osobi s demencijom tražiti izgubljeno.
- ✓ Kada pronađete predmet ne govorite: „Eto, jesam li ti rekao/-la.“, nego preusmjerite temu razgovora.

BJEŽANJE

Kada osoba s demencijom počne bježati, ona to ne radi namjerno. Razlozi mogu biti različiti.

Bilo da je u pitanju manjak orijentacije, traženje nekog mjesta ili samo povećana potreba za kretanjem, savjetuje se sljedeće:

- ✓ Osigurajte osobi dovoljno kretanja kroz šetnje i aktivnosti (v. kasnije...)
- ✓ Često gledajte fotografije i drage uspomene, to smanjuje potrebu za bježanjem.
- ✓ „Zakamuflirajte“ vrata da ne prepoznaju izlaz. Ključanje je bolje izbjegavati ako nije neophodno, jer kod osoba s demencijom može prouzročiti paniku i time agresivnost.
- ✓ Ne ostavljajte ključ u bravi.
- ✓ Ne koristite silu za povratak odbjeglih osoba, nego joj ponudite šetnju i ona će prihvatiti prijedlog.
- ✓ Razgovarajte sa susjedima kako bi znali reagirati ako susretnu osobu s demencijom samu. Važno je da joj se ne prilazi otraga i preglasno, nego uvijek sprijeda i ljubazno.
- ✓ Važno je da osobe sklone bježanju imaju negdje uza sebe ime, adresu i broj telefona.
- ✓ Ukoliko se osoba s demencijom izgubi i ne možete ju pronaći u kratkom vremenu, obavijestite susjede i po potrebi policiju da Vam pomognu.

Bolovi

SPOMENULI SMO VEĆ KAKO BOLOVI MOGU BITI JEDAN OD OKIDAČA AGRESIVNOG PONAŠANJA OSOBA S DEMENCIJOM. S OBZIROM DA SAMI NISU U STANJU ISKAZATI UZROK BOLOVA, NJEGOVATELJI SE MORAJU DATI U POTRAGU.

Ovo su najčešći uzročnici bolova:

ZUBOBOLJA: osobe s demencijom češće imaju problema sa zdravljem zuba, jer sami zaborave na njihovu higijenu, a često se opiru tuđoj intervenciji. Tada može pomoći jedino zubar, koji je upoznat s dijagnozom i ima ljubazan i strpljiv pristup.

ARTROZE: Često su razna oboljenja i upalna stanja zglobova razlog za jake bolove.

OSTEOPOROZA: Posebno valja paziti na to da osobe s demencijom zbog opadanja koštane mase imaju sklonost lomovima kostiju.

BOLOVI U LEĐIMA: Problemi često nastaju uslijed nedovoljnog kretanja, a uzrok bolovima mogu biti i upale, išijas i oštećenja pršljenova.

RANE OD LEŽANJA: Uslijed dugotrajnog ležanja ili nedovolj-

no njege može doći do upaljenih mjesta na koži odnosno dekubitala. Rizik za nastanak dekubitalnih rana jeste i loše opće zdravstveno stanje, pothranjenost i ranije oštećena koža.

HERPES: Slabljenjem imuniteta organizma, bujaju virusi. Herpes može uzrokovati crvenilo i mjehuriće na leđima i prsima, na vratu i licu. Bolovi mogu biti ekstremno jaki.

GRČEVI: Jednolično držanje, dugotrajno sjedenje i nepokretno ležanje dovode do toga da je miškulatura loše prokrvljena i dolazi do grčeva. Bolovi nastaju pri ustajanju, hodanju i uobičajenom kretanju.

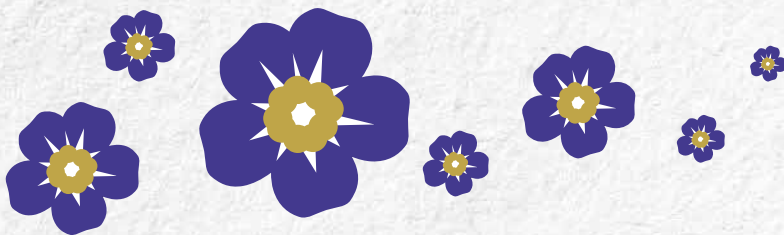
GLAVOBOLJE: Osobe s demencijom, kao i svi ostali, ponekad imaju glavobolju. S obzirom da često koriste više lijekova, važno je s liječnicima dogovoriti lijekove protiv bolova koji neće prouzročiti negativnu interakciju s drugim lijekovima

Prevenција demencije općenito

FAKTORI RIZIKA ZA VASKULARNA OBOLJENJA UJEDNO SU I RIZICI ZA NASTANAK DEMENCIJE. PRITOM POSTOJE RIZICI NA KOJE MOŽEMO I ONI NA KOJE NE MOŽEMO UTJECATI.

Rizici na koje ne možemo utjecati	Rizici na koje možemo utjecati
- Starost - Genetika	- Mentalna aktivnost i obrazovanje - Tjelesna aktivnost - Socijalna aktivnost - Povišen krvni tlak - Povišene masnoće u krvi - Dijabetes - Pušenje

Znači, ono na što možemo utjecati i prakticirati jesu zdravi stilovi života, prestanak pušenja, ograničenje konzumiranja alkohola, svakodnevna tjelesna aktivnost, zdrava prehrana sa što više voća i povrća, a što manje šećera.



Prevenција pravno-imovinskih problema

U početku je moguće ove radnje regulirati uz pomoć punomoći drugim osobama, međutim svaka punomoć ima ograničeno vrijeme trajanja, ne može vrijediti za svaku pravnu radnju, a može biti i osporena. Nakon uspostave dijagnoze dobro je riješiti ove stvari bez odlaganja i prevenirati kasnije probleme zbog kojih osoba s demencijom može biti u situaciji da ne raspolaže svojom imovinom. Bez obzira koliko to članovima obitelji može biti mučno i nelagodno, dugoročno rješenje navedenih problema jest

oduzimanje poslovne sposobnosti osobi s demencijom i određivanje pravnog skrbnika. Istina je da osoba s demencijom uistinu gubi poslovnu sposobnost, ali je važno to regulirati i sudskim putem. Dobro je prethodno sve dogovoriti unutar obitelji i konzultirati pravnika. Ako osoba s demencijom raspolaže većom imovinom i nekretninama, poželjno je da napravi oporuku dok je demencija u ranom stadiju i dok može razumjeti svoje postupke.

DEMENCIJA JE STANJE KOJE SE PROGRESIVNO POGORŠAVA I OSOBA S DEMENCIJOM ĆE VREMENOM POSTATI NESPOSOBNA BRINUTI O SVOJIM PRAVIMA I IMOVINI. NEĆE MOĆI SAMA PODIĆI MIROVINU ILI UŠTEDEVINU, NEĆE MOĆI SAMA OVJERITI ZDRAVSTVENU KNJIŽICU, NEĆE MOĆI REGISTRIRATI AUTO KOJEM JE VLASNIK, NEĆE MOĆI POTPISATI UGOVORE I TAKO DALJE.

Prevenција nasilja

Kako su osobe s demencijom u većini slučajeva nemoćne i ovisne o tuđoj pomoći, postoji veliki rizik da budu zlostavljane, čak i onda kada to ne prepoznamo uvijek kao čin nasilja.

S druge strane, osobe s demencijom se osjećaju ugroženo u situacijama koje ne mogu razumjeti i njihove reakcije često mogu biti nasilne prema osobama koje o njima skrbe.

Zato je važno obratiti pozornost na prevenciju nasilja u oba smjera.

Nasilje nad osobama s demencijom

Nasilje nad osobama s demencijom započinje tamo gdje se demencija kao njihovo stanje ne prihvaća i gdje se njihovo ponašanje smatra zlonamjernim tj. kada skrbnici ne razumiju da je neželjeno ponašanje posljedica demencije, pa osobu s demencijom smatraju odgovornom za svoje postupke. Oblici nasilja do kojih može doći u tom slučaju jesu:

- ✓ Tjelesno zlostavljanje (grubost kad osoba s demencijom napravi neku pogrešku, prijevremena ugradnja katetera da bi skrbnik sebi olakšao njegu, bespotrebno fiksiranje, prekomjerno sediranje)
- ✓ Seksualno zlostavljanje (neprimjereni vicevi i ismijavanje kod njege tijela)
- ✓ Psihičko nasilje (ponižavanje, etiketiranje, posramljivanje, tretiranje kao malo dijete, šikaniranje)
- ✓ Ekonomsko nasilje (financijsko iskorištavanje, oduzimanje imovine)
- ✓ Zanemarivanje (pasivno zapostavljanje, primjerice nedovoljno davanje piti, držanje u mokrim pelenama, nedovoljna higijena).

Posljedice: Stalno ispravljanje i ismijavanje dovode do srama, gubitka osjećaja vlastite vrijednosti i povlačenja u sebe. Ograničavanje kretanja zaključavanjem ili fiksiranjem dovodi do nepovjerenja i pojačava ionako prisutan strah. Zanemarivanje može dovesti do dehidracije, pothranjenosti, dekubitusa.

Nasilje od strane osoba s demencijom

Kada i zašto dolazi do situacija kada su osobe s demencijom nasilne? Članovi obitelji koji skrbe o osobama s demencijom često budu povrijeđeni prigovorima i optužbama koje dolaze od strane osobe s de-

mencijom. Zato je vrlo važno razumjeti što može dovesti do nasilnih postupaka. Evo nekih mogućih uzroka:

- ✓ Kada Vas osoba s demencijom prati u stopu i ne da se 'odlijepiti' od Vas, što može biti vrlo mučno, to se događa iz straha da bi se mogla izgubiti.
- ✓ Kada ne razumije što se trenutno događa, osoba s demencijom može dospjeti u paniku i braniti se udarcima, na primjer kod njege tijela ili odijevanja.
- ✓ Neki mirisi, predmeti ili postupci mogu kod osobe s demencijom isprovocirati neugodna sjećanja zbog kojih može postati nasilna prema skrbniku.
- ✓ Osoba s demencijom zadržava dominantne karakterne crte odnosno demencija ih još pojačava, tako da može lakše nastupati grubo i nasilno.
- ✓ Osoba s demencijom zaboravi vještinu kontrole kada je ljuta ili povrijeđena pa reagira bez 'kočnica'.

Premda su sve gore navedene reakcije posljedica demencije i tako ih treba shvatiti, nasilje prema osobama koje o njima skrbe je stvarno i treba se od njega zaštititi. Važno je znati da osobe s demencijom ne mogu shvatiti realnost i logiku ljudi bez demencije i zato se oni ne mogu prilagoditi svome okruženju. Zbog toga je jedino moguće da se okruženje prilagodi njihovim potrebama.

ŠTO MOŽEMO PODUZETI?

Za osobu s demencijom

- ✓ Čovjek je društveno biće kojem treba zaštićenost i toplina. Poznati predmeti, tjelesni kontakt i poznata rutina stvaraju temelj za odnos povjerenja. Osobe s demencijom imaju potrebu za sigurnošću. Sitnice svakodnevice im daju osjećaj da su kod kuće.
- ✓ Potrebno je njegovati uspomene, govoriti o poznatim stvarima i navikama koje osobi s demencijom olakšavaju orijentaciju.
- ✓ Osoba s demencijom ne percipira realnost i to joj daje osjećaj izgubljenosti. Umirujuće djeluju kratke upute mirnim glasom i dovoljno vremena prilagođenog ritmu osobe. Užurbanost uzrokuje strahove i otpor.

- ✓ Budući da osoba s demencijom ne razumije što se upravo događa, često ima osjećaj da joj se laže i da ju se vara. Raspravljanje i logički argumenti samo pojačavaju nepovjerenje. Kada se ozbiljno shvate njihovi osjećaji i strahovi, nastaje mir i utjeha.
- ✓ Što demencija više napreduje, to osoba s demencijom manje razumije smisao riječi, a osjećajna razina dobiva na značenju. Presudni su iskrenost tona, gestika, mimika, blagi dodiri.
- ✓ Svi ljudi se žele osjećati korisno pa i osobe s demencijom. Zato je važno ponuditi im aktivnosti koje su za njih primjerene.
- ✓ Nitko ne voli kada gubi kontrolu nad svojim životom. Potrebno je, što je dulje moguće, dopustiti osobi s demencijom da odlučuje o sebi i tako zadrži osjećaj vlastite vrijednosti. Nikad ne zaboravite da je u pitanju odrasla osoba bez obzira što treba našu pomoć.

Za sebe

Članovi obitelji koji skrbe za osobe s demencijom ulažu puno svog truda, energije, ljubavi i posvećenosti. Nije rijetkost da zbog toga dođu do vlastitih granica, pa i ruba živčanog sloma kada imaju osjećaj da više ne mogu i da bi najradije pobjegli od svega.

Znakovi za uzbunu:

- Imate osjećaj konstantne iscrpljenosti.
- Imate poremećen san.
- Muče Vas osjećaji bespomoćnosti i krivnje.
- Sve češće imate razdražljive reakcije kao što su nestrpljivost i napadi bijesa.
- Vaše vlastite potrebe su potpuno zanemarene.
- Visoke vrijednosti krvnog tlaka ukazuju na napetost.
- Jedete neredovito.
- Opao Vam je imunitet, patite od učestalih infekcija.
- Sve češće imate bolove u leđima, stomaku, glavi...

Evo nekoliko savjeta kako biste sebe zaštitili od sagorijevanja:

- ✓ Što ranije i što više naučite o kliničkoj slici demencije i njezinim učincima, kako biste se adekvatno pripremili i planirali svakodnevicu.
- ✓ Veliko opterećenje za njegovatelja je pritisak da održi „fasadu“ da je sve u redu. Veliko olakšanje može biti ako imamo ljude od povjerenja ili sa sličnim problemima kojima možemo izraziti svoje strahove i brige.

- ✓ Život s osobom s demencijom troši ogromnu energiju. Idealno bi bilo podijeliti odgovornost na više osoba iz obitelji, a ako to nije moguće angažirajte profesionalnog njegovatelja ili volontere za pomoć.
- ✓ Budite svjesni da ćete imati i dobre i loše dane.
- ✓ Sačuvajte svoje socijalne kontakte, privatnost i vlastite hobije.
- ✓ Demencija je stanje koje traje godinama, zato je važno da brinete o svome zdravlju i kvaliteti života kako biste mogli brinuti za druge.

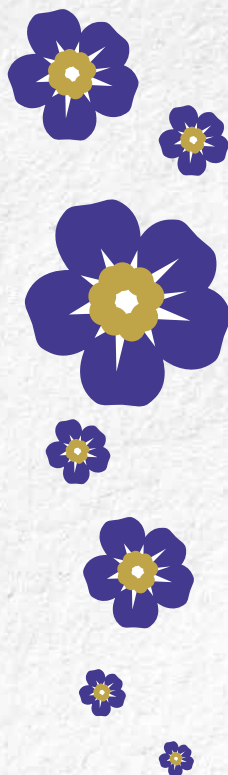
Niste sami. Istražite u svojoj sredini savjetovališta ili grupe za samopomoć, gdje u okruženju povjerenja možete razgovarati o svemu što Vas muči: žaljenju što Vas majka ili otac više ne prepoznaju, ljutnju što stalno slušate uvrede, nedostatak sna, zabrinutost za budućnost, bespomoćnost u slučajevima nerazumijevanja drugih članova obitelji, prijatelja ili susjeda itd.

**LJUDI KOJI RAZUMIJU VAŠE
PROBLEME, MOGU VAM I POMOĆI.
TAKVO MJESTO JE I CARITASOV
DNEVNI CENTAR ZA DEMENCIJU
I TU STE DOBRODOŠLI. IZMEĐU
OSTALOGA, MOŽEMO VAM
POKAZATI NEKE KORISNE TEHNIKE
OPUŠTANJA.**

Za kraj još nekoliko rečenica posvećenih njegovateljima

NJGOVATELJI OSOBA S DEMENCIJOM ČESTO ODUSTAJU OD SVOG PRIVATNOG ŽIVOTA, STVARI I HOBIJA U KOJIMA UŽIVAJU, DRUŽENJA S DRUGIM LJUDIMA POD OBRAZLOŽENJEM DA IM TREBA VIŠE VREMENA I ENERGIJE ZA OSOBU KOJOJ POMAŽU.

Međutim, kvaliteta života njegovatelja utječe jako na kvalitetan odnos s osobom s demencijom. Što je njegovatelj pozitivniji i opušteniji, to će i energija koju prenosi biti pozitivnija. Kako demencija bude napredovala i osoba s demencijom bude depresivnija i povučenija u svoj svijet, raste i rizik da povuče njegovatelja u svojevrсну letargiju. Zato je vrlo važno da njegovatelj ima vrijeme za sebe. U slobodno vrijeme njegovatelj treba raditi aktivnosti koje ga vesele i uživati u trenucima opuštanja. Ne smije zanemariti vlastite potrebe i interese, i pogotovo ne smije osjećati krivnju zbog toga. „Punjenje baterija“ je neophodno i u interesu Vaše obitelji, a pogotovo osobe o kojoj skrbite.



“Kad lutam, nemojte mi reći da se smirim i sjednem.
Lutajte sa mnom. Možda je to jer sam gladna,
žedna ili moram na toalet ili možda samo trebam
protegnuti noge.

Kad zazivam svoju majku (iako mi je devedeset!),
nemojte mi reći da je umrla. Ohrabrite me, zagrlite
me, pitajte me o njoj. Moguće je da sam u potrazi za
sigurnošću koju mi je moja majka nekoć pružala.
Kad vičem, ne tražite od mene da budem tiha ili da
odem. Ja vam pokušavam nešto reći, ali teško mi je
kazati što želim. Budite strpljivi. Pokušajte saznati.
Možda me nešto boli.

Kada postanem uznemirena ili se počnem ljutiti,
nemojte odmah posezati za lijekovima. Pokušavam
vam nešto reći. Možda mi je previše toplo, previše
svjetla ili buke. Ili mi možda nedostaju moje voljene
osobe. Pokušajte to najprije saznati.

Kad ne pojedem večeru ili ne popijem čaj, to može
biti zato što sam zaboravila kako se to radi. Pokažite
mi što da radim, podsjetite me. Moguće je da mi
samo treba pomoći da opet držim žlicu sama, dalje
ću se snaći.

Kad vas odgurnem dok mi pokušavate pomoći oprati
se ili se odjenuti, možda to činim zato što nisam
zapamtila što ste mi kazali. Nastavite mi govoriti
što da radim iznova, iznova i iznova. Možda će drugi
misлити da ste vi ti kojima treba pomoć!

Sa svim mojim mislima i sa svim mojim slutnjama,
možda ćete biti vi ti koji dosežu moje misli, razumiju
moje strahove i učiniti da se osjetim sigurno. Možda
će te vi biti ti kojima se trebam zahvaliti.
Kad bih samo znala kako.”

Kontakt za podršku

Ukoliko Vam je potrebno više informacija, moralna i ljudska podrška, konkretna pomoć, obratite se u naša savjetovišta i Dnevne centre za demenciju na sljedećim adresama:

Caritas biskupija Mostar-Duvno i Trebinje-Mrkan

Zagrebačka 5a, 88000 Mostar

Telefon: +387 36 328 917

E-mail: caritas-mostar@tel.net.ba

www.caritas-mostar.ba

Dom za stare i iznemogle s hospicijem „Betanija“

Gojka Šuška bb, 88300 Čapljina

Telefon: +387 36 808 200

E-mail: betanija.caritas@tel.net.ba

www.betanija.ba

Caritas biskupije Banja Luka

Kralja Petra I. Karadorđevića 125, 78000 Banja Luka

Telefon: +387 51 312 149

E-mail: caritas@inecco.net

www.biskupija-banjaluka.org/caritas.html

Socijalni centar Caritasa “Ivan Pavao II.”

Njegoševa bb, 78 000 Banja Luka

Telefon: +387 51 357 000

Faks: +387 51 357 026

E-mail: caritassoccentar@gmail.com

www.caritasdomzastare.com







projekt

NE ZABORAVI

izgradnja struktura
prilagođenih osobama
s demencijom
u Bosni i Hercegovini

2018. - 2021.

NOSITELJI PROJEKTA:

- Caritas biskupije Banja Luka
- Caritas biskupija Mostar-Duvno i Trebinje-Mrkan
- Socijalno-edukativni centar Banja Luka (SEC)

PARTNERI U PROJEKTU:

- JZU Dom zdravlja Jajce
- Udruga penzionera/umirovljenika Općine Jajce
- Dom za stare i nemoćne Ravno
- JZU Opća bolnica Sanski Most
- JZU Starački dom Tomislavgrad



Ova je brošura za korisnike besplatna, a izdaje se u sklopu projekta „Ne zaboravi“ i uz financijsku potporu partnera iz Austrije kojima i ovdje zahvaljujemo, a oni su: Razvojna agencija Austrije, Vlada Gornje Austrije i Caritas Austrije.

Cilj projekta jest poboljšati život osoba s demencijom i njihovih obitelji.