

MALI SAVJETNIK O DEMENCIJI

2 Praktični savjeti za svakodnevni život



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.



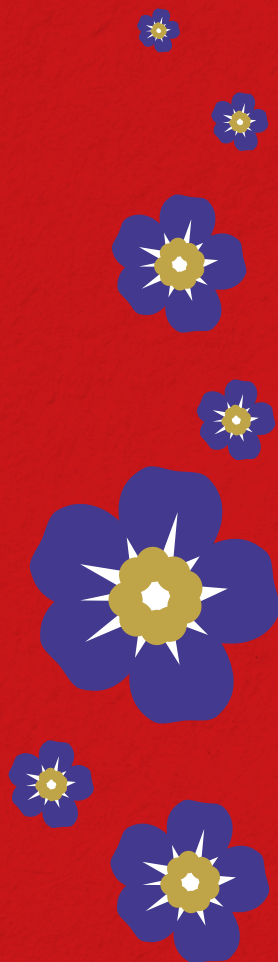
Dragi čitatelji!

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



Izazovi za obitelj

Većina osoba s demencijom živi izvaninstitucionalno odnosno u obiteljskome okruženju. Dijagnosticirana demencija znači veliku promjenu u životu, ne samo za pogođenu osobu, nego i za čitavu obitelj. Nakon početnog šoka zbog dijagnoze obično se javi niz negativnih emocija: strah od predstojećeg gubitka pamćenja, neizvjesnost oko vođenja domaćinstva i organizacije svakodnevnog života zbog očekivane nesamostalnosti i ovisnosti o drugima, tuga zbog izgubljene životne perspektive i mnogih raspršenih planova, kao i briga oko financijskih mogućnosti za adekvatnu skrb i njegu.

Ako je osoba s demencijom Vaš muž ili žena, Vi gubite životnog partnera mnogo prije njegove/njezine smrti. Jako je bolno kada Vas dugogodišnji muž ili žena odjednom više ne prepoznaju, kada se ne sjećaju Vaše zajedničke djece. Pritom je čest slučaj da ste i sami u poznoj dobi, pa Vam higijena i njega druge osobe predstavljaju veliki fizički napor. Uz to nemate ni noćni mir, jer osobe s demencijom uglavnom imaju poremećaj sna, tako da ste 24 sata dnevno pod pritiskom i stresom.

Ako ste kćerka ili sin koji skrbi za majku ili oca, doživljavate nape-
tost između vlastitih i potreba Vašeg roditelja, kao i potreba svoje uže obitelji. Vaš bračni partner neće uvijek biti pun razumijevanja za Vašu situaciju. Često ispaštaju i malodobna djeca kojoj je uskraćeno Vaše roditeljsko vrijeme i pažnja. Promjena odnosa u obitelji može dovesti do velikih emocionalnih konflikata.

Sve ovo ne navodimo kako bismo Vas zastrašili, nego kako biste se što ranije i što bolje pripremili na ono što Vas čeka. S puno ljubavi sve se može.

**SKRB ZA OSOBU S DEMENCIJOM MOŽE TRAJATI
GODINAMA I OD ČLANOVA OBITELJI IZISKUJE
ENORMAN FIZIČKI I EMOCIONALNI ANGAŽMAN, KOJI
ČESTO NADILAZI NJIHOVE RESURSE I ENERGIJU.**

Što podrazumijeva skrb za osobe s demencijom

**U POČETKU SE OSOBE S POVREMENIM GUBITKOM
PAMĆENJA MOGU SAME SKRBITI O SEBI.
VREMENOM SVE VIŠE TREBAJU TUĐU POMOĆ.
VAŽNO JE PRED SOBOM IMATI MAKAR GRUBU
PREDODŽBU OBVEZA KOJE NAM PREDSTOJE:**

MOBILNOST

pomoć kod ustajanja i ližeganja u krevet, pomoć pri odijevanju i razodijevanju, pomoć kod uspinjanja stepenicama, pratnja liječniku, na fizikalne terapije, pri odlasku u crkvu, organizacija posjeta prijatelja i poznanika, pomoć pri bavljenju hobijima, sportom.

TJELESNA NJEGA

pranje i kupanje, pomoć pri pranju zuba, njezi noktiju, brijanju, friziranju, pomoć pri odlasku na toalet odnosno promjena pelena.

JELO&PIĆE

priprema obroka, postavljanje stola, po potrebi hranjenje, priprema napitaka, poticanje na pijenje.

KUĆANSTVO

nabavka, čišćenje, pranje rublja, sigurnosni nadzor, održavanje kuhinjskih i drugih uređaja.

FINANCIJSKA SKRB

rješavanje novčanih potreba, kontakt s bankama, osiguranjima i drugim institucijama.

I izravno pogođena osoba i obitelj ostaju zatečeni brojnim nepoznanicama koje se nižu jedna za drugom. Osoba s demencijom ne smije ostati sama, a to u potpunosti mijenja život druge zdrave osobe koja preuzima skrb. Član obitelji - njegovatelj prisiljen je u velikoj mjeri zanemariti svoj profesionalni i društveni ži-

vot i biti u službi osobe koja ovisi o njegovoj pomoći kroz nekoliko godina.

Ta osoba treba znati puno o demenciji, promjenama raspoloženja i ponašanja te nemogućnosti obavljanja životnih funkcija hranjenja, odijevanja, kretanja - sve do faze potpune nepokretnosti. Suočena je sa strahovima,

prividenjima i halucinacijama oboljelog, s potpunim gubitkom komunikacije, mora naučiti u neverbalnoj komunikaciji prepoznati potrebe osobe s demencijom, kao i prepoznati neke druge bolesti koje mogu nastupiti nezvezano s osnovnom bolesti i pravodobno zatražiti liječničku pomoć.

Javljaju se i drugi problemi – nabavka pelena, katetera, antidekubitalnih podloga, invalidskih kolica, a uz svu težinu simptoma demencija nažalost i košta novaca.

Član obitelji mora donijeti i vrlo tešku odluku oduzimanja poslovne sposobnosti oboljele osobe, a to je i moment u kojem mogu nastupiti razne manipulacije drugih članova obitelji na štetu oboljele osobe i njegovatelja.

Sve u svemu, jako puno obveza i briga. Ali idemo korak po korak.

**SMJEŠTAJ ZA OSOBU S DEMENCIJOM
POTREBNO JE PRILAGODITI I UČINITI
SIGURNIM, A RADI ODRŽAVANJA FIZIČKOG
ZDRAVLJA OBOLJELOG POTREBNO JE
PROVODITI MENTALNU I FIZIKALNU
REHABILITACIJU DOK GOD SE TO MOŽE.**

Umrežavanje resursa pomoći

Nije dobro da neka osoba po automatizmu preuzme sama skrb za osobu s demencijom, jer će prije ili kasnije sagorjeti. Idealno je ako se uvežu svi članovi obitelji, rodbina i prijatelji koji mogu pomoći. Osobe s demencijom trebaju mnogo pomoći na duge staze i poželjno je što ranije odrediti uloge i podijeliti zadaće. Od velike koristi može biti organizacija jednog sastanka na kojem će se okupiti svi koji žele i mogu pomoći. Potrebno je o svim važnim pitanjima razgovarati otvoreno i definirati ih prije nego bolest uznapreduje. Naravno, nisu sva pitanja ugodna i treba biti spreman i na neslaganja. Nisu svi članovi obitelji jednako spremni na darivanje svog vremena i novca. Nužan je kompromis i dogovor. Za konstruktivan razgovor uvijek je dobro početi od sebe i započeti razgovor na način kako bi svatko od nas volio da se prema njemu postupa i o njemu skrbi u sličnoj situaciji. Nisu svi članovi obitelji sposobni za tjelesnu njegu, ali ima i drugih poslova koje mogu preuzeti na sebe kako bi olakšali onome tko je fizički najviše involviran. Član obitelji koji ne stanuje u zajedničkom kućanstvu ili zbog udaljenosti stanovanja

ne može pružiti izravnu pomoć, može pomoći financijski.

EVO PAR PRIJEDLOGA ZA STRUKTURU JEDNOG TAKVOG SASTANKA ZA RAZMIŠLJANJE:

- ✓ Najbolje je da jedna osoba bude domaćin i moderator sastanka.
- ✓ Ta osoba neka unaprijed pripremi popis tema o kojima je potreban dogovor (vidjeti prethodno navedene obveze).
- ✓ Postići suglasnost oko cilja: je li to odluka da se o osobi s demencijom što dulje skrbi u njezinom domu uz međusobnu solidarnost i potporu?
- ✓ Dati svakom priliku da kaže svoj stav i mišljenje.
- ✓ Konkretno utvrditi tko će svakodnevno biti uz osobu s demencijom, a tko će i kako pružati povremenu ili financijsku pomoć. Kritički procijeniti vlastite snage i mogućnosti. Utvrditi je li potrebna profesionalna pomoć.
- ✓ Realno sagledati ekonomsku situaciju i procijeniti troškove.
- ✓ Najvažnije točke dogovora zapisati, pogotovo one koje se odnose na troškove. Na koncu sastanka pročitati, potvrditi

slaganje svih i svakome dati po primjerak zapisnika.

- ✓ Planirati nove sastanke zavisno od napredovanja demencije i promjene situacije.

Dobro je da osoba o čijoj se sudbini odlučuje bude prisutna kada se o njoj razgovara.

Računajte s tim da ovako izazovne situacije mogu poremetiti obiteljske odnose, ali ih mogu i obogatiti i učvrstiti. Za najbolje rješenje potrebno je mnogo osjećaja i razuma, strpljenja i empatije. Što je mreža podrške veća, to će svima biti lakše. Međutim, u praksi se može dogoditi

da sav teret spadne na jednu osobu. Njega može potrajati godinama i dovesti skrbnika do njegovih krajnjih granica. Prije nego što se to dogodi, potrebno je razmisliti o mogućim vidovima institucionalne podrške i predbi-lježiti oboljelog člana obitelji za smještaj u dom.

Obvezno je potrebno da osoba o kojoj brinemo obavi i druge preglede ili manje zahvate, dok je još u dobrom općem stanju.

Neophodno je potrebno da osoba s demencijom prestane upravljati vozilom.

OSOBE S DEMENCIJOM TREBAJU MNOGO POMOĆI NA DUGE STAZE I POŽELJNO JE ŠTO RANIJE ODREDITI ULOGE I PODIJELITI ZADAĆE. OD VELIKE KORISTI MOŽE BITI ORGANIZACIJA JEDNOG SASTANKA NA KOJEM ĆE SE OKUPITI SVI KOJI ŽELE I MOGU POMOĆI.

Stambeno okruženje za osobu s demencijom

Samostalnost osobe s demencijom treba očuvati što je moguće dulje. Pogotovo u kasnijim stadijima osoba s demencijom ima veliki rizik od pada i samoozljeđivanja pa je potrebno pripaziti na mnoge detalje u stambenom prostoru kako bi osoba s demencijom što dulje mogla stanovati sigurno i samostalno kod kuće.

EVO NEKOLIKO SAVJETA ZA PRILAGODAVANJE STAMBENOG PROSTORA:

- ✓ Podovi ne smiju biti skli-ski. Uklonite tepihe, oti-rače i sve prostirke koje se skližu, kao i kablove i predmete preko kojih se može lako posrnuti. Bilo bi dobro iznivelirati pra-gove.
- ✓ Stvorite što bolje osvjet-ljenje, a prekidači neka budu dobro vidljivi. Po-željan je senzor radi noć-nih odlazaka na toalet.
- ✓ Postavite namještaj tako da daje dovoljno prosto-ra za kretanje, a mislite i na služenje pomagalicama. Kasnije ne pomjerajte raspored namještaja.
- ✓ Idealno bi bilo da vrata budu dovoljne širine za invalidska kolica. Pazite da staklena vrata budu prepoznatljiva kao takva.
- ✓ Postavite dovoljno ru-kohvata, pogotovo na stubištu i toaletu.
- ✓ Stepenice ne smiju biti skliske, a rubovi bi tre-

bali biti obilježeni kako bi se stepenice optički jasno međusobno razlikovale.

- ✓ Poželjno je da stolica ili kauč koji koristi osoba s demencijom budu udobni za sjedanje/ustajanje i da pored ima mjesto za odlaganje stvari.
- ✓ Poželjno je da u spavaćoj sobi osoba s demencijom ima podesiv bolesnički krevet s opcijama za pomoć pri podizanju.
- ✓ U kupatilu osoba s demencijom treba imati mogućnost sjedenja u kadi ili tuš-kabini kao i pomagala za siguran ulazak i izlazak.

NEKOLIKO SAVJETA ZA SIGURNOST:

- ✓ U kuhinji je poželjno imati sigurnosnu zaštitu na štednjaku i inače protupožarni alarm.
- ✓ Male električne uređaje (mikser, fen i sl.) sklonite iz dohvata.
- ✓ Sredstva za čišćenje, deterdžente, lijekove i sl. čuvajte na sigurnom.

✓ Ne ostavljajte na vidljivom mjestu šibice ili upaljače; ako osoba s demencijom puši (što je VELIKI RIZIK za sigurnost) ne ostavljajte je bez nadzora.

✓ Čuvajte ključeve na sigurnom mjestu. Ako je moguće, osobi s demencijom ne oduzimajte sve ključeve, jer ključ daje osjećaj sigurnosti i osjećaj da im nisu oduzeta prava na odluke.

✓ Poželjno je da susjed ima rezervni ključ za slučaj nužde.

✓ Ako stan ima terasu ili dvorište, pripazite da je ograđeno, a dobro je imati i video-nadzor.

✓ Osigurajte identifikaciju osobe, na primjer na narukvici koja će joj se sviđjeti, a na kojoj su jasno napisani osobni podaci. Ako si to možete priuštiti, postoje i elektronske narukvice za praćenje.

Njega tijela

OSOBAMA S DEMENCIJOM JE BEZ OBZIRA NA POTREBU ZA TUĐOM POMOĆI VAŽNO OMOGUĆITI ŠTO SAMOSTALNIJE OBAVLJATI NJEGU TIJELA. ZATO POMOZITE SAMO KADA JE POMOĆ POTREBNA I POŠTUJTE NJIHOVU INTIMU ŠTO JE VIŠE MOGUĆE. POMOZITE OSOBI KOJU NJEGUJETE DA SE LIJEPO SREDI, AKO TO ŽELI. PRI NJEZI TIJELA VALJA SE PRIDRŽAVATI SLJEDEĆEG:

- ✓ Osigurajte ugodnu atmosferu. Neka su predmeti za pranje uvijek na istom mjestu. Otkrijte koji sapun voli, koju pastu za zube, koji šampon. Pazite jako na temperaturu vode.
- ✓ Najugodnije i najsigurnije kupanje za osobu s demencijom je na stolici za kupanje.
- ✓ Poštujte želje i navike osobe i negujte je onako kako je ona to radila prije.
- ✓ Kupanje iskoristite za detaljan pregled tijela kako biste na vrijeme ustanovili eventualno crvenilo na koži.
- ✓ Pazite na doba dana koje joj odgovara. Najbolje odredite točno vrijeme za negu tijela. Pridržavajte se uvijek istog redoslijeda radnji i koristite iste riječi za upute. Prije korištenja predmeta, treba ih komentirati i dati osobi da ih dotakne.
- ✓ Poštujte intimu. Kada negujete osobu koja je neodjevena, dajte joj ručnik da se pokrije. Tijekom pranja u krevetu uvijek pokrijte onaj dio tijela koji se ne pere. Osigurajte prostor tako da Vas nitko ne ometa za vrijeme njege.

Inkontinencija

Slabost mjehura je dio bolesti demencije. Na početku je uzrok to što osoba s demencijom zaboravi otići na toalet ili ga jednostavno ne može naći. Kasnije ne mogu više kontrolirati urin i stolicu. Kod prvih naznaka inkontinencije potrebno je razgovarati s liječnikom i utvrditi postoje li neki drugi uzroci.

Evo nekoliko preporuka vezanih uz inkontinenciju:

- ✓ Često pitajte osobu treba li na toalet. Prepoznajte naznake ako nemirno sjedi, vrpolti se ili hoće ustati. Najbolje je odrediti redovito vrijeme za odlazak na toalet.
- ✓ Označite vrata toaleta, a noću ostavite vrata toaleta otvorena kako bi osoba lakše našla put do tamo, osigurajte i neko noćno svjetlo (senzor).
- ✓ Osoba s demencijom često više ne može sjesti na WC školjku. U tom je slučaju nemojte gurati prema dolje, jer će se prepasti i ukočiti. Radije podignite sjedalo pomoću produžetka.
- ✓ Kada osoba ne mogne više ići do toaleta, potrebno je imati toaletnu stolicu ili noćnu posudu.
- ✓ Nemojte se iznenaditi ako osoba s demencijom obavi nuždu pored WC školjke ili kreveta.
- ✓ Nekoliko sati prije spavanja neka osoba manje pije. Pripazite da tijekom dana pije dovoljno tekućine (ca. 1,5-2 litra), jer nedovoljan unos tekućine može uzrokovati začepljenje i infekciju mjehura.
- ✓ U rijetkim će slučajevima osoba s demencijom bez problema i otpora (svlačenje, cijepanje) prihvatiti zaštitnu odjeću ili uloške. Izbjegavajte pred njom koristiti riječ pelena. Pokušajte osobu s humorom nagovoriti na nošenje „praktičnih stvari“.
- ✓ Kada se dogodi „nezgoda“ (prljavo rublje, mokar krevet) nemojte pokazivati ljutnju. Ne zaboravite da se radi o posljedici demencije i da osoba nije kriva za to. Ako nadete prljavo rublje koje je osoba s demencijom sakrila, sredite to bez komentiranja. Važno je da se nakon „nezgode“ osoba opere toplom vodom i sapunom. Nemojte koristiti puder.

Odijevanje

Osobe s demencijom često imaju poteškoća s odabirom odgovarajuće odjeće, jer zaborave svrhu nekog odjevnog predmeta. Svejedno im treba što dulje dopustiti da sami odlučuju i da imaju dovoljno vremena za odijevanje.

Evo nekoliko korisnih savjeta:

- ✓ U dostupnom ormaru držite samo odjeću koja odgovara trenutnom godišnjem dobu.
- ✓ Složite odjevne predmete redoslijedom kojim bi ih osoba s demencijom trebala odijevati; slike ili natpisi na ladicama mogu pomoći.
- ✓ Izbjegavajte odjeću koja je komplicirana i s puno dugmadi. Patenti i zatvarači na čičak kao i veći izrez oko vrata olakšavaju odijevanje, a obuća s neklijazućim dnom daje sigurnost pri hodaњу.
- ✓ Uz kratke upute tijekom odijevanja osoba s demencijom će se dulje vrijeme moći samostalno odijevati.
- ✓ Povedite računa da osoba zimi bude toplo odjevena kako se ne bi prehladila, jer ona sama nema osjećaj za toplo-hladno.
- ✓ Pripazite na dodatke na koje je osoba navikla nositi (torbica, marama, nakit...).

Hrana i piće

Za starije osobe općenito važna je raznolika i zdrava prehrana (žitarice, voće i povrće, mlijeko i mliječne prerađevine), ali se u starijoj dobi mijenja apetit i osjećaj žeđi. Vodite računa da osoba ne dehidrira, odnosno pazite na dovoljan unos tekućine. Kod demencije, pogotovo Alzheimerove bolesti, najčešće postoji izrazita smetnja osjetila njuha i okusa. Osjetilo za „slatko“ ostaje najbolje izraženo, dok se teže prepoznaju „slano, gorko i kiselo“. Zbog toga osobe s demencijom često vole slatku hranu. Zbog lošijeg osjetila za okus vole i puno soliti.

SAVJETI:

- ✓ Postavljajte samo onaj pribor koji je osobi trenutno potreban. Pokažite joj i naglas pojašnite kako će koristiti pribor za jelo. Po potrebi izrežite hranu na sitnije komade.
- ✓ Provjeravajte stanje zuba.
- ✓ Nudite omiljenu hranu i dajte osobi dovoljno vremena da je pojede.
- ✓ Dajte joj čašu u ruku prije nego pije. Pijenje se olakšava davanjem slamke.
- ✓ Po mogućnosti jedite zajedno. Zajednički objedi stvaraju strukturu i orijentaciju.
- ✓ Pridržavajte se naučenih rituala kao što je, na primjer, molitva za stolom.
- ✓ Ako postoje smetnje pri gutanju, obvezno kontaktirajte liječnika. Kašasta hrana olakšava gutanje kada postoje smetnje.
- ✓ Ne dajte hranu kojom se lako ugušiti: žvake, bombone, koštunjavo voće, kokice.
- ✓ Nemojte hranu servirati prevruću, jer osobe s demencijom uglavnom nemaju osjećaj da je nešto prevruće ili prehladno.
- ✓ Ukoliko je potrebno hraniti osobu, sjednite u visini očiju ispred nje; ostatke hrane brišite salvetom.
- ✓ Tijekom dana podsjećajte osobu da treba piti, neka bude vode na više mjesta u stanu.
- ✓ Pazite na redovito pražnjenje crijeva kako ne bi došlo do opstipacije.

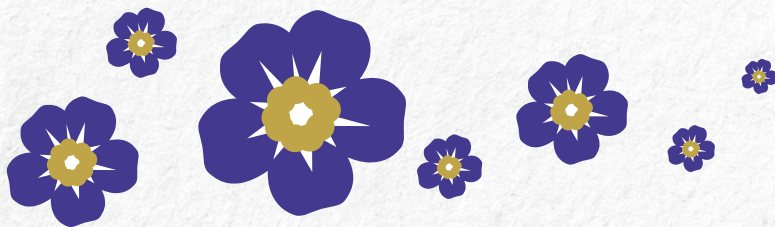
**ZA OSOBE S
DEMENCIJOM
INTENZIVNIJI OKUS IMA
KUHANU HRANU. KADA
OSOBA SAMA JEDE,
VAŽNIJE JE BRINUTI O
SAMOSTALNOSTI, NEGO
O PRLJANJU.**

Noćno spavanje

Osobe s demencijom, osim orijentacije u prostoru, izgube i orijentaciju u vremenu. Teško razlikuju dan i noć. Nekad preko dana previše spavaju, pa noću ne mogu zaspati. Dodatno stvari otežavaju nuspojeve lijekova i slabost mjehura.

SAVJETI:

- ✓ Osobe s demencijom bi trebale preko dana biti aktivne, šetati, pomagati u kućnim poslovima ili nekim drugim aktivnostima. To će pomoći boljem spavanju noću.
- ✓ Tijekom dana što bolje osvjetlite prostorije. Nije poželjno da osoba po danu nosi pidžamu ili spavaćicu.
- ✓ Izmislite neki ritual prije spavanja. Čitanje, lagana glazba, kupka, zajednička molitva, mogu pomoći da osoba lakše zaspi.
- ✓ Navečer je potrebno izbjegavati aktivnosti i hranu koja aktivira (kava, crni čaj).
- ✓ Čista posteljina i noćna odjeća, zatamnjeni prozori i neki poseban predmet mogu također pomoći osobi da zaspi.



Ležanje i dekubitus

U zadnjem stadiju demencije osoba s demencijom je potpuno nepokretna i najveća opasnost je stvaranje dekubitusa.

Dekubitus je nekroza kože, potkožnog tkiva pa i mišića, a nastaje zbog prestanka cirkulacije u vrlo kratkom vremenu.

KAKO ĆETE PREPOZNATI DEKUBITUS?

Najprije se javljaju bijele fleke kao posljedica loše prokrvljenosti. Zatim se javljaju ograničene crvene fleke bez vidljivih oštećenja kože. U sljedećoj fazi se javljaju plikovi i ljuštenje kože, a ako budu zahvaćeni mišići, dekubitus može doći do kosti. Kod prva dva slučaja njegovatelj može nešto poduzeti, a u posljednjem je potrebna hitna intervencija liječnika.

Najugroženija mjesta za stvaranje dekubitusa jesu: potiljak, lopatice, ušna školjka, pršljenovi kralježnice, karlica, trtica i sjedalni dio, ramena i laktovi, pete i nožni prsti.

PREVENCIJA DEKUBITUSA

Sprječavanje nastanka dekubitusa postiže se održavanjem cirkulacije tj. masažom dijelova tijela koji su u kontaktu s podlogom postelje. Važno je mijenjati položaj bolesnika u postelji, najmanje svaka 3 sata. Od velike su pomoći antidekubitalni madraci i jastuci. Također je važna higijena tijela i posteljine. I mali nabor na posteljini može prouzročiti velike probleme. Za bolesnika koji dugo leži važno je da tabani budu postavljeni pod kutom od 60 stupnjeva. Pod petu se s vremena na vrijeme podbacuje okrugli šuplji jastučić. Vrlo je važna i potrebna fizikalna terapija o kojoj se valja posavjetovati s fizioterapeutom.

Poticaj na aktivnosti

Osobe s demencijom imaju često poteškoća u pronalaženju dnevnih aktivnosti. Moramo biti svjesni da nikakva aktivnost neće povratiti njihove izgubljene sposobnosti, ali bez naše ponude za aktiviranje osobe s demencijom brzo gube i postojeće.

Pored toga osoba bez smislenih aktivnosti osjeća se bezvrijednom i postoji opasnost upadanja u depresiju ili agresivnost. Birajte aktivnosti koje nisu prezahtjevne i koje osobi mogu pružiti osjećaj uspjeha. Osobe s demencijom gube sposobnost učenja novih stvari, zato je dobro držati se aktivnosti koje je osoba voljela raditi prije. Vidjet ćete da osoba s demencijom može biti zadovoljna i aktivnostima koje se Vama čine besmislenim. Aktivnosti sa čestim ponavljanjem ili nešto što podsjeća na posao koji je osoba obavljala profesionalno mogu biti alternativa. Televizijske i radijske programe treba pomno birati. Emisije u kojima se brzo govori ili gdje se slike brzo mijenjaju nisu više prikladne za osobe s demencijom.

Evo nekoliko primjera prikladnih aktivnosti, a odabrati valja individualno:

GLAZBA

- ✓ Pjevanje poznatih pjesama ili slušanje poznate glazbe
- ✓ Pogađanje pjesama
- ✓ Muziciranje s ritmičkim instrumentima (bez obzira što osoba ne poznaje note)

BIOGRAFIJA

- ✓ Pričati pomoću poznatih predmeta iz prošlosti i prisjećati se događaja
- ✓ Gledati album s fotografijama

- ✓ Sakupljati predmete iz prošlosti u kutiju uspomena (pisma, diplome, uspomene s putovanja, ploče...)

TRENING MEMORIJE

- ✓ Igra gradova, država, rijeka na određeno slovo
- ✓ Igra antonima (traženje riječi suprotnog značenja)
- ✓ Rješavanje križaljki i osmosmjerk
- ✓ Dovršetak poslovice
- ✓ Zajednička rekonstrukcija bajki i priča

ČITANJE

- ✓ Čitanje kratkih članaka i priča
- ✓ Čitanje pjesmica, stihova koji se rimuju, poslovice, molitava

DOMAĆINSTVO I VRT

- ✓ Razni kućanski poslovi (slaganje rublja, rezanje voća, sudjelovanje u pravljenju kolača)
- ✓ Zajedničko namatanje vunice ili konca
- ✓ Poslovi s alatom (razabirati vijke, slagati sitni alat, dugmad)
- ✓ Uobičajeni rad u vrtu (oko cvijeća, povrća)
- ✓ Rad s domaćim životinjama

KRETANJE

- ✓ Redovite šetnje
- ✓ Sjedeća gimnastika, sjedeći ples (s raznim pomagalima: lopta, balon, šal)
- ✓ Igre kretanja iz djetinjstva

DRUŠTVENE IGRE

- ✓ Poznate igre iz djetinjstva (čoveče ne ljuti se, domino)
- ✓ Igre s kockom ili kartama

BAZALNA STIMULACIJA (STIMULACIJA OSJETILA)

- ✓ Taktilna i kinestetička osjetila (opipavati i prepoznavati predmete dodirom, terapijske lutke, masaže, dodiri kože, pogotovo u kasnijem stadiju demencije)
- ✓ Vid (razne šarene dekoracije)
- ✓ Sluh (prepoznavanje raznih zvukova)
- ✓ Miris i okus (mirisati i prepoznavati začine, vrste čaja)

KREATIVNOST

- ✓ Crtanje i slikanje, pravljenje kolaža
- ✓ Izrada nakita
- ✓ Izrada predmeta od vune, konca, prirodnih materijala

ODRŽAVANJE SOCIJALNIH KONTAKATA

- ✓ Posjeti prijatelja, unuka
- ✓ Obiteljske proslave
- ✓ Odlasci na predstave, izložbe, Sv. misu
- ✓ Boravak u Dnevnom centru za osobe s demencijom.

MUZIKOTERAPIJA, LIKOVNA TERAPIJA, OPĆENITO ART TERAPIJA, BLAGA TJELOVJEŽBA I TERAPIJA PLESOM ILI KUĆNIM LJUBIMCIMA MOGU SE POZITIVNO ODRAZITI NA RASPOLOŽENJE OBOLJELOG TE PRIDONOSE TOME DA SE ODRŽI UDOBNOST I KVALITETA ŽIVOTA.

Sto možemo učiniti za sebe kao njegovatelja

Ključna osoba za kvalitetan život osobe s demencijom jeste ona koja s njom živi i neguje je. To je vrlo zahtjevno i odgovorno. Zato je važno da i njegovatelj brine o sebi i da se osjeća dobro. Što Vam može pomoći:

- ✓ Ako se tjelesno ili psihičko stanje osobe o kojoj skrbite pogorša, tražite pomoć obitelji.
- ✓ Postavite ograničenja u pogledu nerealnih očekivanja (na primjer, 24-satna njega bez pauze ili poslovi njege koji nadilaze Vaša znanja i vještine)
- ✓ Dogovorite se s članovima obitelji za zamjenu kako biste i Vi imali slobodno vrijeme za odmor.
- ✓ Zatražite savjet ako ne znate kako dalje. Budite u kontaktu s Dnevnim centrom za demenciju i liječnicima.
- ✓ Koristite mogućnosti edukacije. Znanje o demenciji će Vam olakšati prihvatiti neke reakcije.
- ✓ Razgovarajte s drugima koji imaju sličnu situaciju, povežite se i razmjenjujte iskustva.
- ✓ Kod odabira aktivnosti za osobu s demencijom, birajte ono što i Vama čini zadovoljstvo.
- ✓ Brinite o svom mentalnom i fizičkom zdravlju.
- ✓ Prihvaćajte pomoć drugih kad god ste u prilici.
- ✓ Sačuvajte smisao za humor. Smijte se što češće zajedno s osobom o kojoj skrbite i budite optimistični unatoč težini situacije.
- ✓ Cijenite sebe zbog toga što omogućavate dostojanstven život voljenom članu obitelji.

Utjeha je kao ublažujući
melem na bolesnu ranu.
Utjeha je kao nenadana oaza u
nemilosrdnoj pustinji.
Utjeha je kao blaga ruka na
tvojim glavi koja ti pomaže
smiriti se. Utjeha je kao
ljubazno lice u tvojoj blizini,
netko tko razumije tvoje suze,
tko sluša tvoje izmučeno
srce, tko ostaje uza te u tvom
strahu i očaju i tko ti pokazuje
nekoliko zvijezda.

(Phil Bosmans)

Kontakt za podršku

Ukoliko Vam je potrebno više informacija, moralna i ljudska podrška, konkretna pomoć, obratite se u naša savjetovališta 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.