

Caritas

Rundum Zuhause betreut

Opatrovanie ľudí s demenciou

Informácie a rady na každý deň pri
24-hodinovom opatrovaní



Komunikácia – hovoríme s ľuďmi postihnutými demenciou

Ľudia s demenciou zabúdajú, čo povedali, čo zažili, a obsah rozhovorov. Trpia tým, že už nevedia nájsť správne slová. S postupom choroby prestávajú správne chápať význam slov. Slová a vety si potom často vysvetľujú podľa ich znenia (napr. namiesto „Ste hladný/-á?“ by mohli vete rozumieť ako „Ste chladný/-á?“). Pocit, že by im nemuseli rozumieť, môže viesť k nedôvere, strachu, zúfalstvu, netrzeplivosti, agresii a rezignácii (utiahnutiu sa do seba). Predovšetkým v pokročilom štádiu ochorenia je neverbálna komunikácia (nadviazanie kontaktu bez slov) veľmi potrebná. Priateľské pohľady, blízkosť a telesné dotyky sú určitým spôsobom životne dôležité (pozri k tomu aj časť o validácii).

Tipy na dobrú atmosféru pri rozhovore

Ako si získam dôveru?

- Pokojná a jasná reč pomáha získať si dôveru človeka postihnutého demenciou a poskytuje mu potrebnú istotu a bezpečie.
- K vybudovaniu dôvery prispievajú okrem priateľských slov, ako sme spomenuli vyššie, aj gestá (vlúdny úsmev, priateľské dotyky) a spoločné pravidelné činnosti, ako spoločné stravovanie (veľmi dôležité!) alebo spoločná prechádzka.
- Aby človek chorý na demenciu mal pocit, že mu rozumieme, je dôležité pokúsiť sa vžiť do jeho situácie a ťažkostí, všímať si jeho náladu a potreby.
- Aj pri pokročilom štádiu ochorenia chce opatrovaná osoba pociťovať, že ju berú vážne, preto sa s ňou v žiadnom prípade nemá hovoriť ako s malým dieťaťom.
- Očný kontakt a otočenie sa čelom signalizujú, že dávate pozor a máte o osobu záujem.
- Treba sa vyvarovať nadávok a hrozivých posunkov rukou, keďže na citovej úrovni často vnímame odmietnutie, a to aj bez poznania jeho príčiny.
- V žiadnom prípade sa v prítomnosti chorej osoby nemá hovoriť tak, akoby nerozumela tomu, čo sa deje. Aj keď slovám často nerozumejú, mnohé vnímajú na citovej úrovni a toto môže viesť k ďalšiemu zneisteniu.
- V neskorších štádiách choroby bude dôležité neustále sa predstavovať aj menom a rovnako chorú osobu často oslovovať po mene.

Ako sa stavať k zmenám v správaní

Odborníci nazývajú spôsoby správania u ľudí s demenciou ako „náročné správanie“. Náročné pre okolie a zvlášť pre opatrujúcu osobu je všetko, čo sa pociťuje ako veľmi zaťažujúce, predovšetkým aj správanie, ktorým chorá osoba ohrozuje sama seba alebo iných. (Ohrozovanie iných alebo ohrozovanie vlastnej osoby sú dôležité pojmy, pretože – v akútnom prípade – sú to jediné dôvody, prečo môže byť osoba bez svojho privolenia lekárske nariadením prevezená políciou na psychiatrickú liečbu.)

Pritom treba mať na pamäti, že osoba chorá na demenciu pociťuje svoje správanie inak. Môže jej pripadať zmysluplné a zažíva pri ňom príjemné pocity, kým pre jej okolie je takéto správanie, naopak, náročné.

Agresia

Príčina agresívneho správania (napr. nadávanie, strkanie, štipanie, bitie) spočíva na jednej strane v chorobe, v dôsledku ktorej chorý zabúda na určité pravidlá, a na strane druhej v konkrétnych spúšťačoch, pri ktorých chorej osobe „pretečie pohár“. Ľudia s demenciou prežívajú každodenný život skôr znepokojivejšie a konfliktnéjšie, skôr sa ocitnú v situáciách, v ktorých sa už nevyznajú, cítia sa im vydaní napospas alebo sa nevedia vyrovnávať tak ako zvyčajne.

Spúšťačmi agresie môžu byť:

- Precenenie vlastných možností a odmietnutie pomoci: veľa ľudí s demenciou je presvedčených o tom, že dokážu ešte konať samostatne a rozumne. Zákazy, upozornenia alebo dokonca rozkazy považujú za zbytočné alebo za urážku.
- Reakcia na preťaženie: zlosť, lebo už nič nedokážem, pripadáam si neužitočný.
- Nedostatočné uznanie, necítia, že ich berú vážne. Nedostatok pochvaly a uznania.

- Bolesti: od bolesti zubov cez bolesti chrbta až po zle sediaci chrup alebo tlačiace topánky.
- Frustrácia: predovšetkým pre nezdary v mnohých každodenných situáciách, ako napr. neschopnosť sa slovne vyjadriť, jesť vidličkou a nožom atď.
- Strach: vyvolaný aktuálnymi situáciami alebo aj spomienkami.
- Bludné predstavy: počujú alebo vidia predmety alebo osoby, ktoré v ich okolí nie sú.

Telesná hygiena

Napriek tomu, že si ľudia s demenciou vyžadujú opateru, je pre nich dôležité, aby si telesnú hygienu podľa možností mohli vykonávať samostatne. Vytvorte im na to vhodné podmienky, pomáhajte len tam, kde je pomoc potrebná, a plne rešpektujte ich intímnu sféru.

Rozčleňte celý priebeh hygieny na jednotlivé malé kroky (po jednej činnosti počkajte na reakciu a až potom začnite s ďalším krokom) a pochváľte. Pomôžte opatrovanému alebo opatrovanej, aby sa pekne upravili, pokiaľ to on alebo ona chcú (aj tu je dôležité poznať ich niekdajšie zvyklosti a v čom mali záľubu, aj keď potreby sa vekom môžu zmeniť).

Pri telesnej hygiene zohľadnite nasledujúce aspekty:

- **Príjemná atmosféra:** Postarajte sa o príjemné teplo. Vytvorte dôverné prostredie: zvyčajné pomôcky pri kúpaní položte na zvyčajné miesto. Ktoré je obľúbené mydlo, obľúbená zubná pasta či obľúbený šampón opatrovaného? Prípadne navrhnete relaxačnú hudbu alebo kúpeľ s vonnými olejmi. Dbajte na príjemnú teplotu vody (podľa pocitu opatrovanej osoby).
- **Akceptovať želania a zvyklosti:** Opatrovaná osoba sa rada sprchuje, dáva prednosť výdatnému kúpeľu s penou alebo si hygienu radšej jednoducho odbaví pri umývadle? Sprchuje sa radšej ráno po zobudení alebo pred spaním? Aké boli predošlé zvyklosti opatrovanej osoby (aj v súvislosti s používaním parfumu, laku na nechty, s preferovaným účesom, s požiadavkou na pedikúru, starostlivosť o pleť a o telo)?
- **Nemeniace sa úkony:** Stanovte pevný čas telesnej hygieny, ktorá je prispôbená zvyklostiam opatrovanej osoby. Potrebne usmerňovania dávajte vždy v tom istom poradí a tými istými slovami. Predvádzajte pri umývaní zubov, česaní, umývaní rúk, ako sa to robí (v neskoršom štádiu ochorenia). Ľudia, ktorí sa už nevedia vyjadriť slovne alebo nerozumejú vysvetleniam, by mali pri každej činnosti pociťť, „čo sa teraz deje“. Pred použitím pomôcok na starostlivosť tieto teda opíšte a umožnite opatrovanému, aby sa ich dotkol.
- **Rešpektovať intímnu sféru:** Vyzlečenému človeku dajte aspoň osušku, aby sa prikryl. Aj pri umývaní v posteli by mala byť horná, resp. dolná časť tela vždy prikrytá, pokiaľ sa umýva druhá časť tela. Postarajte sa o to, aby vás pri telesnej hygiene nerušili. Ak je opatrovaná osoba hanblivá, pokúste sa zistiť jej prania a vyjsť jej v ústrety.