

# OSOBY ŻYJĄCE Z DEMENCJĄ



ALZHEIMER  
ROZUMIEM  
WSPIERAM

CZEGO NAPRAWDĘ  
POTRZEBUJĄ?

## INDYWIDUALNE TRAKTOWANIE

Każda osoba jest inna, ma własną historię. Przebieg choroby otępiennej i jej objawy różnią się w zależności od wieku i zaawansowania choroby.

## ZROZUMIENIE I AKCEPTACJA ZAMIAST IZOLOWANIA, UKRYWANIA I WSTYDU

Aby zrozumieć chorego, dobrze jest najpierw pozyskać wiedzę o jego chorobie. To pozwoli szybciej zaakceptować nową sytuację i uchroni przed ukrywaniem problemu i izolacją chorego.

## SZACUNEK I NIEDYSKRYMINOWANIE. WSPARCIE ZAMIAST WYRĘCZANIA

Chory, mimo zmian jakie zachodzą w jego zachowaniu, pozostaje tym samym człowiekiem. Dalej ma prawo uczestniczyć w życiu społecznym, decydować o swoich sprawach, wyrażać opinię. Ma prawo też pozostać jak najdłużej osobą samodzielną i niezależną. Choroba nie powinna tego zmienić.

## TOLERANCJA I CIERPLIWOŚĆ

Otępienie powoduje stopniową utratę umiejętności wykonywania podstawowych czynności. Aby pomóc choremu, należy okazać mu cierpliwość, wyrozumiałość, życzliwość i empatię. Uśmiech i dobre słowo zapewni mu poczucie bezpieczeństwa.

## INFORMACJA I WIEDZA

Wiedza o przyczynach i przebiegu choroby otępiennej potrzebna jest przede wszystkim opiekunom, samym chorym, ale też całemu społeczeństwu. Źródłem informacji mogą być lekarze, pracownicy socjalni, organizacje alzheimerowskie, ale też publikacje, poradniki i wiarygodne strony internetowe.

## WCZESNA DIAGNOZA I PODJĘCIE LECZENIA

Wczesne rozpoznanie choroby pozwoli na szybsze rozpoczęcie leczenia. To może przedłużyć okres samodzielności nawet o kilka lat i umożliwić zaplanowanie przyszłości. Podstawowe badanie sprawności ruchowej i poznawczej można przeprowadzić na stronie: [www.testysenioralne.pl](http://www.testysenioralne.pl) – nie da to diagnozy, ale wykaże, czy potrzebujemy wizyty u lekarza.

## WSPARCIE I OPIEKA NAJBLIŻSZYCH - OPIEKUN RODZINNY

W polskiej rzeczywistości opiekę najczęściej sprawuje małżonek, dorosłe dziecko. Żeby być dobrym opiekunem trzeba zadbać o zaspokojenie także swoich potrzeb, a do tego niezbędna jest pomoc otoczenia. Należy jej szukać w ośrodku pomocy społecznej, organizacji alzheimerowskiej, wśród rodziny, przyjaciół, sąsiadów.

## USŁUGI OPIEKUŃCZE W MIEJSCU ZAMIESZKANIA

Usługi opiekuńcze są sprawowane przez opiekunów rodzinnych i zawodowych, którzy powinni być odpowiednio przygotowani do tej roli. Wyróżniamy specjalistyczne usługi opiekuńcze prowadzone przez psychologa, pedagoga, rehabilitanta oraz tzw. „zwykłe” usługi opiekuńcze – pomoc w codziennych czynnościach.

## DOMY DZIENNEGO POBYTU

Dzienne domy pobytu zapewniają choremu terapię i rehabilitację, a opiekunowi wytchnienie i możliwość kontynuacji pracy zawodowej. Jeśli w okolicy nie ma takiej placówki, potrzebę należy zgłosić do samorządu lokalnego. Niektóre organizacje alzheimerowskie także prowadzą własne domy pobytu dziennego.

## OPIEKA W DOMU STAŁEGO POBYTU

Kiedy chory nie może już mieszkać sam i nie ma możliwości sprawowania opieki w jego domu, należy poszukać domu opieki dla osób z otępieniem. Pomocy w wyborze mogą udzielić ośrodki pomocy społecznej i/lub organizacje alzheimerowskie. Przed podjęciem decyzji należy miejsce dobrze sprawdzić. Jednak najważniejsze jest utrzymywanie stałego kontaktu z bliską osobą i regularne odwiedziny.

## OPIEKA DŁUGOTERMINOWA I ODCHODZENIE

Jeśli chory w ostatnim etapie życia nie może być we własnym domu, należy poszukać ośrodka opieki długoterminowej. Takich miejsc jest jednak niewiele. Można też skorzystać ze wsparcia długoterminowej opieki pielęgniarstwa świadczonej w domu chorego. Taką pomoc mogą świadczyć też niektóre hospicja, gdzie personel jest najlepiej przygotowany do towarzyszenia umierającym i ich rodzinom.



ALZHEIMER  
•ROZUMIEM  
•WSPIERAM

## PRZYDATNE LINKI:

<https://www.rpo.gov.pl/pl/kategoria-tematyczna/choroba-alzheimera>

<https://www.alzheimer-polska.pl/>