JESTEM *nadal sobą*

JAK WSPIERAĆ OSOBĘ ŻYJĄCĄ Z DEMENCJĄ



Demencja zmienia pamięć, orientację i sposób komunikowania się.
Nie odbiera jednak człowiekowi uczuć, potrzeb ani prawa do szacunku.

MDOM W DOBRYCH RĘKACH PKPS

1 PRZEDSTAW SIĘ, JEŚLI CIĘ NIE ROZPOZNAJĘ.

Powiedz: „Cześć, to ja, Ania, Twoja córka".
Nie pytaj: „Nie pamiętasz mnie?" ani „Wiesz, kim jestem?".

2 NIE SPRAWDZAJ MOJEJ PAMIĘCI.

Zamiast tego opowiadaj, przypominaj, towarzysz. Nie egzaminuj.

3 NIE POPRAWIAJ MNIE ZA KAŻDYM RAZEM.

Nie każda pomyłka wymaga sprostowania. Czasami ważniejsze od faktów jest moje poczucie bezpieczeństwa.

4 NIE KŁÓĆ SIĘ Z MOJĄ RZECZYWISTOŚCIĄ.

Jeśli mówię o czymś, co nie jest zgodne z rzeczywistością, spróbuj zrozumieć emocję ukrytą za moimi słowami.

5 SŁUCHAJ EMOCJI, NIE TYLKO SŁÓW.

Mogę nie umieć powiedzieć, czego potrzebuję. Moje zachowanie może być sposobem komunikowania potrzeby.

6 JEŚLI JESTEM NIESPOKOJNA/Y – SZUKAJ PRZYCZYNY.

Sprawdź: ból, głód, pragnienie, zmęczenie, toaleta, hałas, zbyt wiele bodźców, lęk, potrzeba ruchu, odpoczynku lub bliskości.

7 MÓW SPOKOJNIE I PROSTO.

Jedna informacja na raz. Krótkie zdania.
Daj mi czas na odpowiedź.
Nie poganiaj mnie.

8 NIE TRAKTUJ MNIE JAK DZIECKA.

Jestem dorosłą osobą z własną historią, doświadczeniem i godnością.

9 NIE ROZMAWIAJ O MNIE TAK, JAKBY MNIE NIE BYŁO.

Nawet jeśli niewiele mówię, nadal mogę słyszeć, obserwować i odczuwać atmosferę wokół mnie.

10 POMAGAJ, ALE NIE WYRĘCZAJ.

Pozwól mi robić samodzielnie wszystko, co jeszcze potrafię. Może potrzebuję więcej czasu albo niewielkiej podpowiedzi.

11 POZWÓL MI NADAL ROBIĆ TO, CO LUBIĘ.

Muzyka, spacer, śpiew, ogród, zdjęcia, prace ręczne, przygotowanie czegoś do jedzenia – to nadal może sprawiać mi radość.

12 WSPOMINAJ ZE MNĄ, ALE MNIE NIE EGZAMINUJ.

Zdjęcie, piosenka lub znajomy przedmiot mogą otworzyć drogę do wspomnień. Pozwól mi opowiadać po swojemu.

13 PAMIĘTAJ O MUZYCE.

Znane melodie mogą uspokajać, budzić emocje, wspomnienia i poczucie bliskości.

14 SZANUJ MOJE GRANICE.

Mogę lubić przytulenie albo trzymanie za rękę, ale nie zawsze będę tego chciała/chciał. Obserwuj moją reakcję.

15 NIE WYKLUCZAJ MNIE.

Nadal potrzebuję rodziny, spotkań, świąt, rozmów, śmiechu i poczucia, że jestem częścią wspólnoty.

16 ODWIEDZAJ MNIE.

Nawet jeśli później nie będę pamiętać Twojej wizyty, dobre emocje i poczucie bezpieczeństwa mogą pozostać.

MOGĘ ZAPOMNIEĆ:

- co powiedziałeś,
- co razem robiliśmy,
- Twojego imienia.

ALE MOGĘ NADAL CZUĆ,
że przy Tobie jestem bezpieczna/y.

ZAPYTAJ SIEBIE:

- Co teraz czuję?
- Czego potrzebuję?
- Co daje jej/mu poczucie bezpieczeństwa?
- Jak mogę pomóc?

BO NAWET KIEDY PAMIĘĆ SIĘ ZMIENIA – OSOBA POZOSTAJE.

Fundusze Europejskie dla Mazowsza | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | Mazowsze. serce Polski

„W dobrych rękach – utworzenie MDOM dla mieszkańców Warszawy", ul. Grójecka 118, 02-367 Warszawa

JESTEM NADAL SOBĄ - Jak wspierać osobę żyjącą z otępieniem (demencją)?

Materiał psychoedukacyjny dla rodzin i bliskich

Demencja wpływa nie tylko na pamięć. Może zmieniać orientację w czasie i miejscu, rozumienie sytuacji, zdolność planowania, komunikowania potrzeb czy radzenia sobie z nadmiarem bodźców.

Jednocześnie **potrzeba bezpieczeństwa, bliskości, szacunku, autonomii i bycia ważnym dla innych pozostaje.**

Dlatego w kontakcie z osobą żyjącą z demencją często warto zmienić pytanie:

z „Dlaczego on/ona tak robi?" na „Co on/ona próbuje mi w ten sposób powiedzieć?"

1. PRZEDSTAW SIĘ, JEŚLI MNIE NIE ROZPOZNAJESZ

Nie pytaj:

❌ „Wiesz, kim jestem?"
❌ „Naprawdę mnie nie poznajesz?"
❌ „Jak mam na imię?"

Takie pytania mogą nieświadomie zamienić spotkanie w test pamięci. Osoba może poczuć wstyd, niepokój albo frustrację.

Lepiej powiedzieć:

💛 „Cześć mamo, to ja, Ania."
💛 „Dzień dobry, pani Zosiu. To ja, Kasia."

Pomóż odnaleźć się w sytuacji zamiast sprawdzać, czy osoba potrafi zrobić to sama.

2. NIE SPRAWDZAJ MOJEJ PAMIĘCI

Pytania:

❌ „Pamiętasz, co robiliśmy wczoraj?"
❌ „Przecież już ci mówiłam, pamiętasz?"
❌ „Co jadłaś na obiad?"

mogą być trudniejsze, niż nam się wydaje.

Zamiast egzaminować – **podpowiadaj i opowiadaj.**

Zamiast:

„Pamiętasz, kto wczoraj przyszedł?"

powiedz:

💛 „Wczoraj odwiedziła Cię Kasia. Siedziałyście razem przy kawie."

Jeżeli pojawi się wspomnienie – pozwól osobie je rozwinąć.
Jeśli nie – nic złego się nie stało.

3. NIE POPRAWIAJ MNIE ZA KAŻDYM RAZEM

Osoba z demencją może pomylić dzień, imię, miejsce albo wydarzenie.

Nie każda pomyłka wymaga sprostowania.

Jeżeli mama mówi:

„Dzisiaj jest niedziela”

a jest poniedziałek, zastanów się:

Czy poprawienie jej jest w tej chwili naprawdę potrzebne?

Jeśli od tej informacji zależy bezpieczeństwo lub ważna decyzja – pomóż jej się zorientować.

Jeżeli nie ma ona większego znaczenia – czasem można ją po prostu pozostawić.

Nie musimy wygrywać każdej rozmowy z demencją.

4. NIE KŁÓĆ SIĘ Z MOJĄ RZECZYWISTOŚCIĄ

Osoba może powiedzieć:

„Muszę iść do mamy.”

Mimo że jej mama nie żyje od wielu lat.

Automatyczna odpowiedź:

❌ „Mamo! Przecież babcia nie żyje od trzydziestu lat!”

może sprawić, że osoba przeżyje wiadomość o śmierci bliskiego tak, jakby dowiedziała się o niej właśnie teraz.

Spróbuj najpierw usłyszeć **emocję ukrytą za słowami.**

💛 „Tęsknisz za mamą?”
💛 „Jaka była Twoja mama?”
💛 „Opowiedz mi o niej.”

Nie chodzi o automatyczne potwierdzanie wszystkiego, co mówi osoba z demencją.

Chodzi o to, aby **nie powodować niepotrzebnego cierpienia tylko po to, żeby udowodnić fakt.**

5. SŁUCHAJ EMOCJI, NIE TYLKO SŁÓW

Wraz z postępem demencji coraz trudniej może być powiedzieć:

„Boli mnie brzuch.”

„Boję się.”

„Nie rozumiem, co się dzieje.”

„Jest tutaj za głośno.”

„Chcę do toalety.”

Potrzeba jednak nie znika tylko dlatego, że trudno ją nazwać.

Dlatego zachowanie może stać się **formą komunikacji.**

Krzyk, chodzenie, wycofanie, płacz, powtarzanie pytania czy odmowa wykonania jakiejś czynności mogą oznaczać:

„Coś jest nie tak. Pomóż mi.”

6. JEŚLI JESTEM NIESPOKOJNA/Y – SZUKAJ PRZYCZYNY

Zanim uznasz:

„To przez demencję”, sprawdź podstawowe potrzeby.

Zastanów się:

• Czy coś ją boli?
• Czy jest głodna lub spragniona?
• Czy potrzebuje toalety?
• Czy jest zmęczona?
• Czy jest jej za gorąco lub za zimno?
• Czy w pomieszczeniu jest za głośno?
• Czy wokół jest zbyt wiele osób?
• Czy wydarzyło się coś nietypowego?
• Czy osoba czegoś szuka?
• Czy się przestraszyła?
• Czy potrzebuje ruchu albo odpoczynku?

Trudne zachowanie często ma swoją przyczynę.

Nie zawsze uda nam się ją znaleźć, ale warto jej szukać.

7. MÓW SPOKOJNIE I PROSTO

Demencja może utrudniać przetwarzanie wielu informacji jednocześnie.

Zamiast:

❌ „Mamo, ubierz się, weź torebkę, lekarstwa i kurtkę, bo zaraz wychodzimy."

spróbuj:

💛 „Mamo, założymy teraz sweter."

Poczekaj.

Potem:

💛 „A teraz kurtkę."

Pomaga:

• jedna informacja na raz,
• krótkie zdania,
• spokojny ton głosu,
• kontakt wzrokowy,
• pokazanie przedmiotu lub czynności,
• czas na odpowiedź.

Nie poganiaj.

Kilka sekund ciszy może być czasem potrzebnym na zrozumienie pytania i znalezienie odpowiedzi.

8. NIE TRAKTUJ MNIE JAK DZIECKA

Demencja nie zmienia dorosłego człowieka w dziecko.

Unikaj infantylnego tonu:

❌ „No, kochanieńka, zjemy ładnie obiadek."
❌ „A teraz grzecznie usiądziemy."

Pomoc może być potrzebna nawet przy bardzo podstawowych czynnościach, ale nadal pomagamy **dorosłej osobie.**

Ma ona swoją historię, role społeczne, doświadczenia, osiągnięcia i prawo do godności.

9. NIE ROZMAWIAJ O MNIE TAK, JAKBY MNIE NIE BYŁO

Nie mów przy osobie:

❌ „Ona już nic nie rozumie."

❌ „Z nią nie ma kontaktu."

❌ „Ona i tak tego nie zapamięta."

Nie możemy być pewni, ile dana osoba rozumie.

A nawet jeśli nie rozumie wszystkich słów, może odbierać: **ton głosu, mimikę, napięcie, życzliwość, zniecierpliwienie i atmosferę rozmowy.**

Rozmawiaj **z osobą**, nie tylko **o osobie**.

10. POMAGAJ, ALE NIE WYRĘCZAJ

Jeśli ktoś potrzebuje dziesięciu minut, żeby zapiąć sweter, łatwo pomyśleć:

„Zrobię to za niego, będzie szybciej."

Ale każda czynność, którą osoba nadal wykonuje samodzielnie, może wspierać:

💛 poczucie sprawczości,
💛 godność,
💛 zachowane umiejętności,
💛 poczucie bycia potrzebnym.

Pomóż tylko tyle, ile jest konieczne.

Możesz:

• rozpocząć czynność,
• pokazać pierwszy krok,
• podać właściwy przedmiot,
• ograniczyć liczbę wyborów,
• dać więcej czasu.

Nie pytaj tylko: „Czego już nie potrafi?".
Szukaj także tego, co nadal potrafi.

11. POZWÓL MI NADAL ROBIĆ TO, CO LUBIĘ

Diagnoza nie oznacza końca zainteresowań.

Osoba, która przez całe życie gotowała, może nadal:

• mieszać składniki,
• obierać warzywa,
• nakrywać do stołu.

Osoba, która kochała ogród, może:

• podlewać kwiaty,
• przesadzać rośliny,
• spacerować po ogrodzie.

Osoba, która lubiła muzykę, może nadal:

• słuchać,
• śpiewać,
• poruszać się w jej rytmie.

Aktywność należy **dostosować do aktualnych możliwości**, a nie automatycznie z niej rezygnować.

12. WSPOMINAJ ZE MNĄ, ALE MNIE NIE EGZAMINUJ

Pamięć dawnych wydarzeń może pozostawać dostępna dłużej niż pamięć tego, co wydarzyło się przed chwilą.

Pomocne mogą być: fotografie, muzyka, stare czasopisma, zapachy, znajome przedmioty, smaki, przedmioty związane z dawną pracą lub zainteresowaniami.

Zamiast:

❌ „Kto jest na tym zdjęciu?”

możesz powiedzieć:

💛 „Tutaj jesteście nad morzem. Wyglądacie na bardzo szczęśliwych.”

I poczekać.

Może pojawi się opowieść.

Nie musi być chronologiczna ani całkowicie zgodna z faktami, żeby była **ważnym doświadczeniem spotkania.**

13. PAMIĘTAJ O MUZYCE

Muzyka może być niezwykle ważnym sposobem budowania kontaktu.

Znana piosenka może:

• poprawić nastrój,
• uspokoić,
• zachęcić do ruchu,
• uruchomić wspomnienia,
• stworzyć poczucie bliskości.

Najlepiej wybierać muzykę, którą **konkretna osoba rzeczywiście lubiła.**

Nie każda „muzyka dla seniorów” będzie odpowiednia dla każdego seniora.

14. SZANUJ MOJE GRANICE

Dotyk może uspokajać, ale może również przestraszyć.

Nie zakładaj:

„Mama zawsze lubiła się przytulać, więc teraz też chce.”

Obserwuj reakcję.

Jeśli osoba odsuwa rękę, napina ciało, odwraca głowę albo staje się niespokojna – **uszanuj ten komunikat.**

Demencja nie odbiera prawa do własnych granic.

15. NIE WYKLUCZAJ MNIE

Czasem rodzina przestaje zabierać osobę z demencją na spotkania, ponieważ:

„Mama i tak nie będzie pamiętała."

Ale celem spotkania nie musi być stworzenie wspomnienia na następny dzień.

Może nim być: **dobra chwila właśnie teraz.**

Rodzinny obiad można skrócić.
Można zapewnić spokojniejsze miejsce.
Można ograniczyć liczbę gości.

Dostosujmy spotkanie do możliwości osoby, zamiast automatycznie z niego rezygnować.

16. ODWIEDZAJ MNIE

„Po co mam przychodzić, skoro godzinę później już nie pamięta, że byłem?"

Ponieważ pamięć wydarzenia to nie wszystko.

Spotkanie może przynieść:

💛 spokój,
💛 radość,
💛 poczucie bliskości,
💛 bezpieczeństwo,
💛 chwilę przyjemności.

Nie każde dobre doświadczenie musi zostać zapamiętane, żeby było wartościowe.

WAŻNA ZASADA DLA RODZINY

Kiedy pojawia się zachowanie, którego nie rozumiemy, spróbujmy zatrzymać automatyczną ocenę:

❌ „Robi mi na złość."
❌ „Jest uparta."
❌ „Specjalnie znowu to robi."
❌ „Przecież tłumaczyłam jej to pięć razy."

I zadajmy sobie pytanie:

„Co może się za tym kryć?"

Może osoba:

• nie pamięta wcześniejszej rozmowy,
• nie rozumie sytuacji,
• nie potrafi powiedzieć, czego potrzebuje,
• czegoś się boi,
• odczuwa ból lub dyskomfort,
• ma za dużo bodźców,
• potrzebuje bezpieczeństwa i obecności drugiego człowieka.

I JESZCZE JEDNO – WAŻNE DLA OPIEKUNA

Opieka nad bliską osobą z demencją może być bardzo obciążająca.

Zmęczenie, złość, bezradność, smutek czy potrzeba odpoczynku **nie świadczą o braku miłości.**

Nie trzeba wszystkiego robić samemu.

Warto:

- dzielić opiekę między członków rodziny,
- przyjmować pomoc innych,
- korzystać z opieki wytchnieniowej i placówek dziennego pobytu,
- rozmawiać ze specjalistami,
- zadbać o własny sen, zdrowie i odpoczynek.

Żeby dobrze towarzyszyć drugiemu człowiekowi, opiekun również potrzebuje wsparcia.

PAMIĘTAJ

Osoba żyjąca z demencją może zapomnieć:

co powiedzieliśmy,
co razem robiliśmy,
a z czasem nawet – kim jesteśmy.

Ale nadal może doświadczać:

spokoju, lęku,
bezpieczeństwa, napięcia,
radości, bliskości,
szacunku i miłości.

Dlatego nie pytajmy tylko:

„Co jeszcze pamięta?"

Zapytajmy również:

„Co teraz czuje?"

„Czego potrzebuje?"

„Co może powodować to zachowanie?"

„Co nadal potrafi?"

„Jak mogę jej pomóc, nie odbierając samodzielności?"

„Co sprawi, że poczuje się bezpiecznie?"

BO NAWET KIEDY PAMIĘĆ SIĘ ZMIENIA – OSOBA POZOSTAJE.

Źródła: materiały edukacyjne Alzheimer's Society, Alzheimer's Association, National Institute on Aging i NHS.

Opracowanie: Ewa Bącler, psycholog

Mazowiecki Dom Opieki Medycznej „W dobrych rękach" PKPS, ul. Grójecka 118, 02-367 Warszawa