



# MANUÁL

**na poskytovanie bezplatného individuálneho  
poradenstva pre sieť spolupracovníkov  
Slovenskej Alzheimerovej spoločnosti**



Centrum  
MEMORY, n.o.

Realizované s finančnou podporou Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky – v rámci dotácie podpora duševného zdravia v Slovenskej republike pre rok 2017

Vydala Slovenská Alzheimerova spoločnosť, 2018

## Úvod

Tento manuál slúži pre účely usmernenia odborných pracovníkov, ktorí vo svojej práci v rámci poskytovaných služieb využívajú formy dištančného poradenstva. Vznikol na základe skúseností Slovenskej Alzheimerovej spoločnosti n.o. získaných v rámci realizovania bezplatného telefonického poradenstva. Išlo o jednu z aktivít projektu „Zaostrené na Alzheimerovu chorobu“ v mesiacoch január – marec 2018.

Naším zámerom je ponúknuť Vám konkrétny návod, ktorý Vám napomôže pri poradenských službách v prospech ľudí s Alzheimerovou chorobou a ich rodín.

## Čo je to dištančné poradenstvo?

S rozvojom technického pokroku vznikla možnosť poskytovať poradenské služby bez potreby stretnutia poradcu a klienta. Takúto formu nazývame odborne dištančné poradenstvo. Jeho základné formy predstavujú:

- telefonické poradenstvo
- e-mailové poradenstvo
- využitie chatov
- sociálnych sietí
- internetových poradní

Každá z uvedených foriem prináša určité špecifiká. Výhody dištančného poradenstva pre klientov sú predovšetkým v tom, že takto sprostredkovaná pomoc je:

- rýchla
- dostupná
- bezpečná
- anonymná

V činnosti Slovenskej Alzheimerovej spoločnosti vnímame ako potenciálne najefektívnejší nástroj vo vzťahu k našej cieľovej skupine – seniorom a ich rodinám, predovšetkým telefonické poradenstvo. Z tohto dôvodu sme sa rozhodli venovať mu detailnejší priestor zostavením tohto manuálu.

#### **Dôležitosť telefonického poradenstva**

Ak sa vo svojej činnosti rozhodnete zaviesť telefonické poradenstvo ako stabilnú súčasť poskytovaných služieb, prinesie to predovšetkým prístupnosť a dostupnosť poradenstva pre určitý typ klientov.

Z našej priamej skúsenosti sa kontakt umožní najmä klientom:

- pre tých, ktorí nemajú v blízkosti bydliska poradenské zariadenie
- ktorí majú akékoľvek zdravotné ťažkosti, ktoré im neumožňujú dobrú mobilitu a transport
- ktorí sa hanbia rozprávať o svojej aktuálnej situácii tvárou tvár
- ktorým pracovné a iné vyťaženie, alebo fyzická vzdialenosť neumožňuje stretávať sa osobne

#### **Limity telefonického poradenstva**

Z našej skúsenosti za najväčšiu prekážku tejto formy poradenstva považujeme jej krátke, časovo limitované trvanie, orientované na úsek „tu a teraz“. Často ide o kontakt s klientom jednorazový, poradca tak nemá možnosť dozvedieť sa, či klient využil poskytované informácie a rady, či sa mu podarilo jeho situáciu vyriešiť, ako ju vyriešil, alebo ako sa zmenila jeho životná situácia. Budte si preto vedomý, že táto forma poradenstva prináša nedostatok respektíve väčšinou absolútnu absenciu spätnej väzby od klienta.

### Benefity telefonického poradenstva

Volit' zavedenie telefonického poradenstva je zväčša rozhodnutím v situácii, keď je vašou snahou optimalizovať dostupnosť poradenskej služby aj zo vzdialených miest a urýchliť nadviazanie prvého kontaktu s klientom. Klientovi tak umožňujeme vstúpiť do spolupráce z pohodlia jeho domova alebo iného bezpečného miesta. Telefonické poradenstvo je založené na princípe nízkoprahovosti tejto služby, čo znamená že ide o intervenciu, ktorá celkovo šetrí čas aj náklady na obidvoch stranách a uľahčuje prístup aj osobám so zdravotným postihnutím. Môže tiež zrýchliť vyriešenie požiadavky klienta.

### Špecifiká kontaktu v telefonickom poradenstve

Kontakt v telefonickom poradenstve je predovšetkým založený na princípe anonymity a relatívne krátkeho časového trvania, priemerne do niekoľkých minút. Na poradcu sa tak kladie požiadavka dokázať sa rýchlo a efektívne zorientovať v účele telefonického poradenstva a pokúsiť sa identifikovať potreby klienta, ako aj efektívny spôsob ich naplnenia. Poradca má ale zároveň možnosť si odpoveď premyslieť a odpovedať v čase, keď mu to vyhovuje. Táto forma kontaktu tiež minimalizuje sym-

patie či antipatie a s tým súvisiacu príliš nízku či vysokú angažovanosť pri riešení situácie klienta. Dôležitou súčasťou kontaktu je jej viazanosť na dobrý senzorický stav.

Samostatným typom kontaktu v telefonickom poradenstve je krízová intervencia ako špecializovaná pomoc osobám, ktoré sa ocitli v kríze. Krízová intervencia je teda zásah v dobe krízy klienta v situácii, ktorú osobne prežíva ako záťažovú, nepriaznivú a ohrozujúcu. Pomáha sprehľadniť a štrukturovať klientovo prežívanie a zastaviť ohrozujúce či iné kontraproduktívne tendencie v jeho správaní. Kríza pritom môže vyplývať zo životného obdobia, či situácie, prípadne môže prichádzať ako následok ochorenia.

### Na čo si dávať pozor?

Nevýhodou telefonického poradenstva je práva absencia priameho, osobného kontaktu, ako aj využitie prostriedkov neverbálnej komunikácie. Buďte si vedomí obmedzení, ktoré počas telefonického rozhovoru vznikajú. Niektorí ľudia neradi volajú, či uvádzajú informácie, ktorých pravdivosť nie je možné si overiť. Iným obmedzením je predovšetkým závislosť na dostupnosti komunikačných prostriedkov, ako aj na funkčnej

úrovni klienta. Predovšetkým u klientov v seniorskom veku sa najväčším problémom stáva oslabenie sluchu a rozsahu pracovnej pamäti. Cielene do stratégie vedenia poradenského rozhovoru zavedte otázky, ktorými sa uistíte, že vás klient dobre a jasne počuje. Predchádzajte vzniku nerozumení prostredníctvom overenia si porozumenia. Využívajte nástroje efektívnej komunikácie, napríklad sumarizáciu či preformulovanie. Formulujte krátke a jasné vety. Inštruujte klienta, aby si pripravil písacie potreby a papier pre prípad, ak by bolo potrebné si určité detaily z vášho rozhovoru zapísať.

### Vedenie telefonického poradenského rozhovoru

Poradenstvo prebieha na verbálnej úrovni prostredníctvom telefonického rozhovoru a väčšinou ide o jednorázové kontakty. Priebeh každého telefonického rozhovoru, bez ohľadu na jeho dĺžku, má podobnú štruktúru, ktorá vychádza z nasledujúcich troch fáz :

#### 1. začiatok telefonického rozhovoru

V tejto fáze ide predovšetkým o nadviazanie kontaktu s cieľom poskytnúť volajúcemu pocit istoty a podpory, vytvoriť základnú dôveru a pre-

hlíbiť prežívanie akceptácie. Poradcov postoj je založený na princípe, že tu a teraz je klientovi v rámci svojich vlastných možností k dispozícii s cieľom zamerať sa na potreby klienta a sprostredkovanie možností ich riešenia.

#### 2. stredná časť telefonického rozhovoru

V tejto fáze poradca počúvaním a cieľenými a vedomými intervenciami sa zameriava na prieskum aktuálnej situácie a objasňovanie podstatných otázok. Súbežne s tým vníma pocity volajúceho a poskytuje emocionálnu podporu. Zámerom je hľadať spoločne možné riešenia, ako aj ponúkať rady a informácie.

#### 3. ukončenie telefonického rozhovoru

V tejto fáze poradca zhrnie obsah telefonického rozhovoru a potvrdí si, že poskytnuté informácie na strane klienta boli dostatočne prijaté a správne porozumené. Súčasťou je tiež ocenenie motivácie klienta riešiť svoju situáciu – že zavolať a v prípade, ak je to vhodné, tiež ponúknuť možnosti opätovného zavolania.

### Zásady telefonického poradenstva

Telefonické poradenstvo by malo byť poskytované v podmienkach, keď poradenský rozhovor nie je rušený vonkajšími okolnosťami, ako je napríklad hluk okolia, pohyb a ruchy v priestore, či vnútorným prežívaním poradcu, napríklad poradca v zhone, simultánne vedený rozhovor s inou osobou a podobne. Poradca aktívne načúva, hovorí s klientom a neobmedzuje ho v slobode vyjadrenia. Jeho intervencia spočíva najmä v poskytnutí podpory a v splnomocnení klienta k vlastnému riešeniu jeho aktuálnej situácie. Poradca musí dodržiavať absolútnu mlčanlivosť a rešpektovať anonymitu klienta, pri telefonickom poradenstve je nahrávanie rozhovorov neprípustné. Ak sa voči klientovi udáva určitý časový záväzok, v ktorom dostane klient odpoveď, napríklad pre overenie informácie či jej získanie, tento musí byť dôsledne dodržaný.

### Praktické rady pre telefonické poradenstvo

Pre vyhľadávanie doplňujúcich informácií je dobré umožniť poradcovi počas rozhovoru využívať aj iné informačné prostriedky, napríklad vyhľadávanie na internete, v adresári a podobne, ale len do tej miery, aby primárny nástroj komunikácie – rozhovor nebol týmto rušený. Ak chcete

poskytovať telefonické poradenstvo skutočne kvalitne, je dôležité viesť prehľadnú dokumentáciu jednotlivých telefonických rozhovorov. Táto forma by mala byť jednotná, dokumentácia by mala byť zabezpečená a prístupná len členom pracovného tímu. Mala by obsahovať predovšetkým informácie nasledujúceho rozsahu, pre ktorých zaznamenanie je potrebné získať súhlas volajúceho:

- kedy sa rozhovor uskutočnil
- kto ho viedol
- s kým sa viedol
- kde sa volajúci o možnosti telefonického poradenstva dozvedel
- za akým účelom
- s akým záverom
- aké sú nedoriešené potreby
- akým spôsobom a kedy je možné volajúceho kontaktovať

Telefonické poradenstvo má byť službou poskytovanou v stanovenom časovom limite a mentor sa nesmie zaoberať činnosťami, ktoré odvádzajú jeho pozornosť. V rámci poskytovania internetového poradenstva sa udáva aj časový záväzok voči klientovi, v ktorom klient dostane odpoveď a ktoré musí byť dodržané.

## Najčastejšie otázky a odpovede na telefonickej poradenskej linke

### Alzheimerova choroba a demencia

#### *Čo je to Alzheimerova choroba?*

Alzheimerova choroba narušuje časť mozgu a spôsobuje pokles takzvaných kognitívnych (poznávacích ) funkcií – pamäti, myslenia, úsudku. Býva najčastejšou príčinou demencie, ktorá vedie postupne k závislosti chorého na pomoci na ostatných. Začína sa pomaly, plýživo. Najskôr sa u postihnutého zhoršuje krátkodobá pamäť, nie je schopný postarať sa o niektoré bežné záležitosti. Rýchlosť, akou Alzheimerova choroba postupuje sa líši u jednotlivých ľudí. Postupne má chorý čoraz väčšie problémy s vyjadrovaním, rozhodovaním, nedokončuje myšlienky, je zmätenejší. Mení sa celá jeho osobnosť. V posledných štádiách choroby už vôbec nie je schopný sa o seba postarať.

#### *Kam sa mám obrátiť ak mám pocit, že v poslednej dobe zabúdam?*

V prvom rade je potrebné navštíviť lekára prvého kontaktu, je ním praktický lekár, ktorý môže odporučiť cieleň vyšetrenie na základe sťažností. V mladšom veku sú pamäťové problémy spôsobené hlavne vyčerpaním a stresom. Ak sa problémy opakujú, trvajú dlhšie alebo sú závažnejšie, je na mieste vyšetrenie u psychiatra alebo neurológa. Na psychiatrické vyšetrenie je možné ísť bez odporúčania praktického lekára. Na neurologické vyšetrenie je potrebné odporúčenie od praktického lekára.

#### *Aké sú príčiny Alzheimerovej choroby?*

Presné príčiny ochorenia nie sú známe. Rizikovými faktormi sú vyšší vek a rodinná predispozícia. Ďalšími rizikovými faktormi sú nízke vzdelanie, cievne mozgové ochorenia, fajčenie, alkohol, úrazy hlavy, depresia, deficit vitamínov B1, B12, nízka hladina kyseliny listovej, ale tiež neliečený vysoký krvný tlak, neliečená cukrovka, obezita, nízka celoživotná fyzická aktivita.

#### *Áká je prevencia pred ochorením na Alzheimerovu chorobu?*

Prevenciou je aktívny životný štýl už v mladšom veku, to znamená dostatočne veľa pohybových aktivít - minimálne 3 x týždenne, vyhýbať sa nadmernému stresu, pestovať si záujmy, teda aktivity, ktoré nám robia radosť. Odborníci tiež odporúčajú konzumovať tzv. stredoeurópsku stravu, stravu s prísunom omega 3 mastných kyselín – ryby, orechy, ovocie a zeleninu a udržiavať si primeranú telesnú váhu. A počas celého života sa učiť nové veci, vzdelávať sa.

#### *Je Alzheimerova choroba dedičná?*

Nie je isté, či je Alzheimerova choroba dedičná. Je to sporadické ochorenie, čiže môže vzniknúť u každého z nás. Ak sa v rodine vyskytne u viacerých jej členov, je to zvyčajne u najbližších príbuzných (rodičia, brat, sestra). Je teda možné, že určitá genetická predispozícia tu pri vzniku ochorenia hrá rolu.

#### *Ako prebieha diagnostikovanie Alzheimerovej choroby?*

Diagnostikovanie sa uskutočňuje u špecialistu, ktorým je psychiater alebo u neurológ. Na základe podrobnej osobnej a rodinnej anamnézy a posúdenia sťažností lekár urobí laboratórne vyšetrenie krvi, aby vylúčil iné možné ochorenie spôsobujúce podobné problémy. Tými môže byť napr. cievne ochorenie, poranenie hlavy alebo depresia. Súčasne prebieha vyšetrenie kognitívnych funkcií u lekára. V niektorých prípadoch, hlavne ak sa jedná o mladšieho pacienta

je potrebné aj vyšetrenie pomocou batérie testov u psychológa. Pre spresnenie diagnózy nasleduje CT alebo MRI mozgu. Po zosumarizovaní výsledkov sa lekár rozhodne pre pravdepodobnú diagnózu Alzheimerovej choroby a navrhne liečbu.

#### *Aká je liečba Alzheimerovej choroby?*

Bohužiaľ, zatiaľ neexistuje žiadny liek, ktorý by Alzheimerovu chorobu vyliečil. To však neznamená, že nemáme žiadne prostriedky ako zlepšiť stav pacienta. Lieky tzv. kognitíva (inhibítory acetylcholinesterázy), ktoré sú určené pre včasné štádium ochorenia, významne zmiernujú príznaky a spomaľujú jej postup. Psychiatrické prejavy a problematické správanie je možné zmierniť spôsobom komunikácie a prístupom k pacientovi, je však dôležité aby všetci zainteresovaní na starostlivosti, domáci opatrovatelia aj profesionáli, boli s týmito možnosťami oboznámení.

#### *Aký je rozdiel medzi Alzheimerovou chorobou a demenciou?*

Demencia je súbor príznakov, ktorými sú poruchy pamäti, myslenia, problémy s orientáciou v čase aj priestore, poruchy reči. Alzheimerova choroba spôsobuje najčastejší typ demencie.

#### *Vyskytuje sa Alzheimerova choroba aj u mladších ľudí?*

Áno, vyskytuje. Napriek tomu, že väčšina chorých je vo veku nad 65 rokov, ochorejú i ľudia vo veku medzi 30tym - 50tym rokom života. V týchto prípadoch majú sprevádzajúce problémy iný dopad na život rodiny ako u starších ľudí. Pacient po stanovení diagnózy prestáva pracovať a stáva sa invalidným dôchodcom. Choroba tak zasahuje finančnú stránku a rodinný život. Ovplyvňuje aj vzťahy medzi členmi rodiny, pretože následná starostlivosť si vyžaduje ich dostatočnú kooperáciu.

## Starnutie a pamäť

#### *Je zhoršovanie pamäti súčasťou prirodzeného procesu starnutia?*

Áno je, aj nie je. Každý občas zabudne, po čo vlastne šiel do obchodu alebo ako sa volal človek, s ktorým sa nedávno zoznámil. Aj úplne zdraví starí ľudia zabúdajú niektoré informácie. Alzheimerova choroba však postihuje nielen pamäť ale aj komunikačné schopnosti, úsudok, myslenie, učenie a má vplyv na pracovný a spoločenský život človeka.

#### *Ako ovplyvňuje stres našu pamäť?*

Náš mozog je citlivý na stresové situácie a preťaženie sa prejaví poruchami pozornosti, ktoré môžu viesť až k problémom s pamäťou. Potrebné je najskôr odstrániť príčiny, vyhnúť sa stresujúcemu prostrediu, vysokým nárokom na seba byť za každých okolností dokonalý. Vhodné je naučiť sa relaxovať, pravidelne športovať a nepreťažovať dlhodobo svoje schopnosti.

#### *Ako zabrániť zhoršovaniu funkcií mozgu a hlavne pamäti?*

Základný nástroj k udržaniu dobrej funkcie mozgu je dostatok mentálnej a fyzickej aktivity. Mnohé vedecké štúdie dokázali, že ľudia, ktorí sa pravidelne venujú mentálnym a spoločenským aktivitám menej často ochorejú na demenciu. K takýmto aktivitám patrí učenie sa novým veciam, bohatý kultúrny a spoločenský život, riešenie problémov, cestovanie, kognitívny tréning.

Pravidelnú fyzickú aktivitu je možné pestovať prechádzkami, záhradkárčením, bicyklovaním, plávaním. Pre väčšinu ľudí je vhodný pohyb 30 minút rýchlej chôdze denne (cca 3 km).

Zdravé jedlo s dostatkom zeleniny a ovocia, obmedzenie tukov, zníženie nadváhy tiež prospievajú zhoršovaniu pamäti. V neposlednej rade je to dostatok odpočinku a radosti zo života.



### *Čo je to kognitívny tréning?*

Kognitívny tréning sú vlastne rôzne mentálne cvičenia, ktoré pomáhajú zlepšiť fungovanie jednotlivých kognitívnych (poznávacích ) funkcií, napr. sústredenia, pozornosti, myslenia, pamäti, čítania, písania. Niekedy kognitívny tréning nazývame aj tréning pamäti. Cieľom kognitívneho tréningu je zlepšiť tieto jednotlivé schopnosti a tak zabrániť vzniku problémov, ku ktorým dochádza v dôsledku starnutia, osamelosti, ale aj v dôsledku demencie. Pre kognitívny tréning existujú pomôcky, ktoré vypracovali odborníci Centra MEMORY v Bratislave na Mlynarovičovej ul. 21, a sú to pracovné zošity, ktoré precvičujú rôzne oblasti poznávacích funkcií. Niektoré z nich sú určené pre zdravých ľudí, kedy je tréning prevenciou zlyhávania kognitívnych funkcií a niektoré sú určené pre ľudí s demenciou pre udržanie schopností čítať, písať, rozprávať.

### *Je vhodné povedať vnukom, že ich starý rodič zabúda a že potrebuje aj ich pomoc?*

Deti sú veľmi vnímavé k tomu čo sa v rodine deje a o čom sa rozpráva. Nie je dôvod pred nimi skrývať pravdu, je to najlepšia cesta ako udržať dobré vzájomné vzťahy. Ak ich primerane veku informujeme, že babička alebo dedko nás potrebujú, prekvapia nás svojou citlivosťou. Dôležité je o tom hovoriť a hlavne aby sa za ochorenie svojho blízkeho nehanbili. Dospievajúcim deťom vysvetlíme o aké ochorenie sa jedná, že to nie je choroba nákazlivá, ale že môže byť sprevádzaná zvláštnym správaním a to aj na verejnosti. Dôležité je poprosiť ich o pochopenie, o podporu a lásku aby sa starý rodič cítil v rodine čo najlepšie. Rešpektujte však ich rozhodnutie a k ničomu nenúťte ak sa rozhodnú inak. Aj deti predškolského a mladšieho školského veku sú schopné láskavosti. Je vhodné im povedať, že babička/dedko si veľa nepamätajú, ale my by sme si mali pamätať, že nás mali vždy veľmi radi. Práve deti v tomto veku dokážu byť naďalej radi v spoločnosti starého rodiča, môžu sa v ich blízkosti hrať, môžu im čítať, spolu hrať napr. Človeče nehnevaj sa apod. Alzheimerova choroba nie je v súčasnosti vyliečiteľná, avšak podpora, správna starostlivosť a prístup, liečba niektorých prejavov môžu chorému a celej rodine zabezpečiť roky spokojného a príjemného života.

### *Ako povedať priateľom a susedom, že náš príbuzný trpí Alzheimerovou chorobou?*

Alzheimerova choroba je stále častejšie diskutovaná téma, mnohí ľudia však nemusia vedieť ako sa vlastne prejavuje. O tom, komu sa zdôveríme, že sa v našej rodine choroba objavila, je potrebné zamyslieť sa z pohľadu pacienta a jeho bezpečia ale aj nás samotných ako opatrovateľov. Nie je jednoduché sa rozhodnúť, či povedať priateľom alebo susedom že náš príbuzný má Alzheimerovu chorobu. Znamená to „zverejniť“ časť nášho osobného života. Na druhej strane zvláštne správanie chorého môže byť „trápne“, vám aj im, ak by nemali žiadne informácie o chorobe. Skutoční priatelia chápu našu situáciu, naše rozpoloženie a preto môžu byť pre nás oporou. Niekedy väčšou ako najbližší. Možno nechápu, že vás starostlivosť o príbuzného zamestnáva každodenne a na celý deň. Povedzte im ako choroba ovplyvňuje život vašej rodiny a môžu vás občas zastúpiť, napr. môžu ísť s pacientom na prechádzku. Ak sa rozhodnete povedať susedom o chorobe vášho príbuzného, budú lepšie rozumieť čo sa s ním deje. Zvlášť v prípade, ak je to pacient, ktorý má problémy s orientáciou a môže blúdiť.

## **Život a starostlivosť v domácom prostredí**

### *Môže pacient s Alzheimerovou chorobou žiť sám a ako dlho?*

Základné otázky, ktoré si musí každá rodina položiť sú, či sa pacient vyjadril, že ešte sa chce starať o seba sám. Ďalej je dôležité, či sa dokáže sústrediť a následne vykonať inštrukciu danú napr. prostredníctvom telefónu. Nie je veľmi sugestibilný a nepodlieha ľahko názorom a ovplyvneniam cudzích osôb ? Rozhodnutie o samostatnosti pacienta závisí na viacerých faktoroch. Na samotnom chorom, ktorý si takto udržiavava nezávislosť a je správne ak ju podporujeme, pretože je to ten najprírodzenejší tréning pamäti a sebaobslužných

schopností pacienta. Vyžaduje si to však nesmiernu citlivosť zo strany príbuzných alebo tých, ktorí majú poskytovať pomoc. Tími sú aj profesionálni opatrovatelia.

Ak je pacient schopný samostatného života v domácnosti, tak stačí ak najbližšie osoby zabezpečujú dohľad, všímajú si pri návštevách poriadok, hygienu a sledujú jeho denný režim. Takýto monitoring môžu robiť aj susedia alebo priatelia.

Alzheimerova choroba je však progredujúce ochorenie, schopnosti pacienta sa postupne zhoršujú a dohľad a pomoc budú časom nevyhnutné. Treba si však byť vedomý toho, že upozornenia môžu pôsobiť na chorého ako výčitka, preto v rozhovore používame skôr odporúčenia, alebo ponúkame pomoc, napr. nepoviem „Máš tu neporiadok“ ale spýtam sa „Dnes mám voľno, môžem s niečím pomôcť?“.

*Aké sú základné úpravy domáceho prostredia, aby bolo bezpečné pre chorého?*

Základné úpravy sa týkajú dverí, podlahy, zariadenia, elektrických prístrojov, kúpeľne a toalety, záhrady:

- Odstráňte nepotrebný nábytok, predlžovacie šnúry, ozdobné koberčeky, izbové kvety
- Ľudia s demenciou majú narušenú rovnováhu, preto preferujte v byte ťažký nábytok aby sa ľahko neprevrhol
- Nemeňte často usporiadanie nábytku aby ste chorému nespôsobili dezorientáciu
- V byte má byť k dispozícii odpočinkové kreslo, aby si mal kde chorý oddýchnuť počas dňa
- Mikrovlnná rúra je menej nebezpečné zariadenie ako plynový či elektrický sporák
- Kontrolujte jedlá v chladničke aby sa neskazili a aby ich chorý neskonsumoval
- Obmedzte prístup k malým prístrojom ako mixér, hriankovač; vypínajte šnúry elektrických prístrojov zo zásuvky
- Lesklá podlaha a pruhy na dlážke môžu spôsobiť strach a stratu rovnováhy, vhodné je ich zakryť
- Zvýšené prahy medzi dverami môžu spôsobiť zakopnutie, zameňte ich za nízke
- V prípade, že chorý neustále odchádza z domu, pomôže dvere zamaskovať záves, aby nebola viditeľná kľučka

- Ak všetky dvere v byte vyzerajú rovnako je náročné v prípade potreby nájsť záchod. Vizualne ich môžeme odlíšiť iným nafarbením, alebo označiť kontrastnou alebo reflexnou páskou a tým upútajú pozornosť
- Schody na schodište sú potenciálnym nebezpečím, sťažte na ne prístup závorou alebo nábytkom
- V noci pre lepšiu orientáciu treba nechať pootvorené dvere na toailete a rozsvietené svetlo
- Umiestnenie prenosného záchodu vedľa postele môže znížiť počet epizód inkontinencie
- Zámok na zamykanie na kúpeľni alebo na záchode je lepšie radšej odstrániť
- Vstupovanie do vane môže byť pre niekoho náročné a môže viesť až k odmietaniu hygieny, preto je vhodnejšie sprchovanie v sprchovom kúte
- Sprchovanie je bezpečnejšie ak si v sprche môže chorý sadnúť na plastovú stoličku
- Pevné madlá v kúpeľni, v sprche, na záchode, na chodbe môžu zabrániť úrazom ľuďom s demenciou aj opatrovateľom
- Predmety, ktoré by mohli byť nebezpečné alebo zameniteľné, je potrebné odstrániť z dosahu ako napr. šampón, holiaci strojček, lieky, ostré predmety
- Obmedzte prístup k tým častiam domu, kde hrozí poranenie alebo pád, napr. pivnica, povala
- Zabezpečte bráničku na záhrade a plot, aby mohol chorý bezpečne tráviť čas vonku.

*Ako zapojiť do starostlivosti aj iných členov domácnosti, aby som nebola na všetko sama?*

Pomoc človeku s demenciou patrí k najnáročnejším. Táto pomoc nespočíva len v konkrétnych aktivitách napr. pri hygiene, pomoci pri jedle, obliekaní. Oveľa viac času a energie spotrebuje pozornosť opatrovateľa pri dohľade nad pacientom, odpovede na opakujúce sa otázky, vysvetľovanie, upozorňovanie na nebezpečné situácie, vytváranie denného programu a pod.

Niektorí členovia rodiny sa prirodzene angažujú a pomáhajú. Najčastejší model domácej starostlivosti je ten, že jeden človek – manžel, manželka, dcéra alebo syn – poskytujú hlavnú pomoc, sledujú návštevy lekára, majú pod

kontrolou denný režim atď. Stávajú sa tak domácimi opatrovateľmi. Je pre nich veľká pomoc, ak ostatní príbuzní pomôžu s nákupmi, upratovaním alebo idú s pacientom na prechádzku, alebo s ním strávia nejaký voľný čas. Takáto pomoc zo strany ostatných by mala byť pravidelná, aby si režim oddychu mohol vytvoriť aj opatrovateľ. Ak ostatní členovia rodiny „nevidia“, že opatrovateľ potrebuje pomoc, je správne naučiť sa o pomoc požiadať. Len oddýchnutý opatrovateľ môže poskytovať dobrú starostlivosť tomu, kto ju potrebuje.

Je vhodné meniť chorému prostredie? Sme traja súrodenci a rozhodli sme sa, že mamička bude každý mesiac bývať u iného z nás, aby mal každý rovnakú účasť na jej starostlivosti.

Nedostatočná orientácia v neznámom a neskôr aj v známom prostredí patrí k typickým prejavom demencie. Z dôvodu zhoršujúcej sa pamäti u človeka s Alzheimerovou chorobou je správnejšie podporovať bývanie v známom priestore. Predpokladáme, že sa v ňom pacient dokáže lepšie orientovať aj vtedy, keď už bude ochorenie v ťažšom štádiu.

Samozrejme, že každá rodina má iné podmienky finančné aj bytové. Sú príklady, kedy sa súrodenci dohodnú na takom modeli starostlivosti, že napr. finančne podporujú tú rodinu, ktorá sa o pacienta postará v jemu známom prostredí, alebo zabezpečia opatrovateľskú službu do domácnosti. Vždy treba mať na mysli, že v prvom rade je dobro chorého.

*Nemám súrodencov, moja matka má Alzheimerovu chorobu a žije 300 km od nás, otec už nežije, mám ju presťahovať ku nám?*

Závisí to na viacerých okolnostiach. Premyslite si:

- Chce sa presťahovať aj ona?
- Máte vo vašom byte také podmienky, že v ňom môže bývať aj človek s Alzheimerovou chorobou?
- Bude sa u vás môcť niekto o ňu starať?

- Čo na to hovoria ostatní členovia vašej rodiny?
- Ako by sa to dotklo vašej práce, rodinného života?

Takéto presťahovanie môže spôsobiť pre chorého zmätok, rozrušenie a napriek tomu, že chcete pre ňu len to najlepšie, nebude sa cítiť dobre. Ak ešte môže byť doma sama, pokúste sa zistiť a zabezpečiť opatrovateľskú službu v mieste bydliska. Ak to nie je už postačujúce a potrebuje pomoc a dohľad aj v noci, nájdite v okolí pobytové zariadenie sociálnych služieb, kde majú skúsenosti so starostlivosťou o ľudí s demenciou. A tam ju môžete navštevovať tak často, ako budete chcieť.

*Kam sa mám obrátiť, ak sa už nevládzem postarať o svojho príbuzného chorého na Alzheimerovu chorobu?*

Pomoc poskytujú sociálne služby, ktoré administratívne zabezpečujú sociálne oddelenia miest a obcí alebo sociálne odbory samosprávnych krajov.

- Ak potrebujeme pomoc na 2 až 8 hodín denne je vhodná opatrovateľská služba do domácnosti alebo denný stacionár, aby si mohol domáci opatrovateľ oddýchnuť. Opatrovateľskú službu zabezpečí mesto alebo obec na základe Posudku o odkázanosti na sociálnu službu.
- Ak je potrebná pomoc pri opatere chorého viac ako 12 hodín denne, je vhodné uvažovať o pobytovej službe, t.j. o zariadení sociálnej služby s trvalým umiestnením. Pre ľudí s demenciou je vhodné uchádzať sa o miesto v špecializovaných zariadeniach sociálnych služieb, ktoré zriaďujú samosprávne kraje Slovenska.
- Špecializované zariadenia sociálnych služieb sú priestorovo, personálne a systémom pomoci prispôsobené starostlivosti o klientov s Alzheimerovou chorobou a inými typmi demencie. Pracovníci sú školení v problematike demencie a vedia s klientmi s demenciou komunikovať a pripravovať pre nich aktivizačné a terapeutické programy.

Sociálne služby poskytujú aj mimovládne organizácie – charita, občianske združenia a neziskové organizácie.



