

Ak sa staráte o osobu s demenciou, budete musieť nájsť právnú rovnováhu medzi jej ochraňovaním a povzbudzovaním k určitej nezávislosti. Radšej by ste mali akceptovať, že sa môžu prihodiť malé nehody, ako zabaliť ho do "vatičky" a vziať mu jeho slobodu. Existujú však niektoré rozumné opatrenia, ktoré môžeme urobiť. Ponúkame Vám niekoľko návrhov.

Musíte byť ostražití na zmeny v schopnostiach osoby s demenciou. Ak ste opatrovateľom, musíte si uvedomiť, že sa môžu stať isté nehody, pretože:

- demencia bude postupne pôsobiť na pacientovu pamäť a súdnosť,
- zmysel pre rovnováhu a rýchlosť reakcií má tendenciu sa zhoršovať s pribúdajúcim vekom,
- slabšia telesná kondícia sťažuje vykonávanie niektorých aktivít,
- opatrovatelia môžu pociťovať únavu a stres, čo môže spôsobiť nehody.

## Predchádzanie nehodám

Iste sa niekedy cítite unavení a podráždení, ale čím ste podráždenejší, tým znechutenejšia a frustrovanejšia je osoba s demenciou. Skúste sa niekoľkokrát zhlboka nadýchnuť a ukladiť sa alebo si radšej na pár minút sadnite. Existuje množstvo spôsobov, ako urobiť domácnosť bezpečnejšiu.

## Osvetlenie

Uistite sa, že osvetlenie je dostatočne silné, najmä v čase keď sa počas dňa stmieva. Nechajte zasvietené svetlo v hale a nočné svetlo v spálni, ak je pravdepodobné, že osoba s demenciou v noci vstane.

## Pomôcky

Zábradlie v hale, na schodoch, pri vani a na toalete môže veľmi pomáhať osobám, ktoré nemajú dobrú stabilitu.

## Pády

Sú veľmi časté u starších ľudí všeobecne a môžu byť nebezpečné. Skontrolujte svoju domácnosť, či sa v nej nevyskytuje niečo, čo môže spôsobiť pád, ako napr.: nepripravené koberce (najmä na schodoch), poškodené schody, šmyklavá podlaha, pohyblivá rohož, natiahnuté káble, neupevnený nábytok, na poriadok alebo predmety ležiace na podlahe. Ak postihnutý spadol a zdá sa, že je to vážne, neskúšajte s ním hýbať a nedávajte mu nič piť, pre prípad, ak by musel dostať anestézu. Udržujte ho v teple a volajte pohotovosť.

## Nebezpečné látky

Odkladajte lieky po užití na bezpečné miesto pre prípad, ak by postihnutý zabudol a užil dávku navyše. Uzamknite všetky jedovaté látky, ako sú čistiace a dezinfekčné prostriedky, aby ich postihnutý nemohol vypiť. Ak si myslíte, že prehltnú niečo jedovité, zavolajte pohotovosť alebo ho ihneď vezmite na najbližšiu pohotovostnú službu. Zoberte so sebou tiež obal danej látky, čo pomôže lekárovi.

## Kuchyňa

Predmety dennej potreby umiestnite na dosah, tak aby sa postihnutý nemusel nahaňovať alebo stavať na stoličku, aby ich dočiahol. Odstráňte z dosahu ostré nože a predmety, ktoré môžu byť pre pacienta nebezpečné. Obstarajte pacientovi elektrickú varnú kanvicu, ktorá sa sama vypína, akonáhle zovrie voda. Namontujte izolačný kryt s bezpečnostným vypínačom na plynový sporák, aby sa predišlo jeho zapínaniu v čase, keď ste preč.

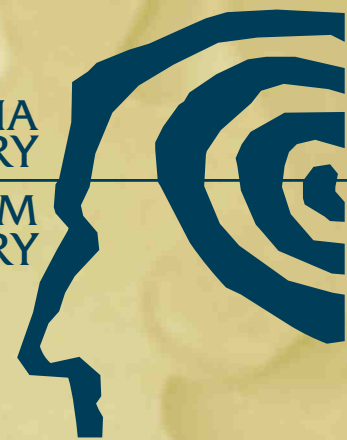
Ak sa pacient obarí alebo popáli, nechajte postihnuté miesto približne desať minút pod tečúcou studenou vodou, aby sa znížila teplota kože a zmenšila bolesť. Odstráňte čokoľvek tesné, napríklad hodinky a prstene, pretože popálená koža môže opuchnúť. Nepotierajte popálené miesto masťou. Zakryte ho čistou hladkou tkaninou (bez chlpkov) a kontaktujte lekára alebo zoberte pacienta na pohotovosť.

## Kúrenie

Krby a kúrenie tiež môžu byť pre pacientov s demenciou nebezpečné. Mali by byť vždy strážené! Nikdy nesaňte šatstvo nad krbom alebo na elektrickom radiátore, mohlo by dôjsť k požiaru. Nikdy neberte prenosný elektrický radiator do kúpeľne. Ak máte plynový ohrievač vody, nezabúdajte na pravidelný servis a dobrú ventiláciu miestnosti, kde sa nachádza. Namontujte izolačný kryt a bezpečnostný vypínač na plynové kúrenie, aby sa predišlo jeho zapnutiu v čase, keď nie ste doma. Centrálné kúrenie ako aj elektrické kúrenie môžete regulovať prostredníctvom vypínača s časovým nastavením.

## Ďalšie predbežné opatrenia

Plynové detektory a protipožiarny alarm sú nápomocné, ak je niekto doma s pacientom. Osoba s demenciou by nemala používať elektrickú prikrývku, ak je riziko inkontinencie. Ak osoba s demenciou fajčí, uistite sa, že naodhadzuje zapálené zápalky alebo cigarety. Zabezpečte, aby nefajčila v posteli. Dávajte pozor na cigarety, zápalky a zapaľovač.



### **Potrebné telefónne čísla**

Zoznam potrebných telefónnych čísiel umiestnite vedľa telefónu, kde ho môžete vy alebo iná osoba ľahko nájsť. Mal by obsahovať pohotovostné čísla na:

- službu plynárenskú, vodárenskú a elektrikársku,
- všeobecného lekára, nemocnicu, políciu,
- elektrikára, inštalatéra, taxi službu,
- príbuzných.

Označte, ako a kde sa vypína voda a plyn, kde sú poistky, lekárnička a kde sa nachádza baterka a náhradné žiarovky.

### **Požiadajte susedov**

Ak postihnutý žije sám alebo vy odchádzate na dlhšiu dobu, požiadajte suseda, aby dohliadol na znamenia, ak by niečo nebolo v poriadku. Nechajte mu rezervné kľúče a telefónne číslo, kde vás môže kontaktovať.

Upravené podľa Advice sheet, Alzheimer's society UK, March 1997