

## Lična higijena

Osobe sa demencijom teže samostalno održavaju ličnu higijenu. Često to uzrokuje nelagodu, loše raspoloženje, pa čak i uznemirenost i agresiju. Dok kod članova porodice, rođaka, izazivaju strah, osjećaj krivice i osjećaj bespomoćnosti.

- ♦ Nadzor, usmjeravanje i upozorenje trebaju biti diskretni i nenametljivi
- ♦ Važno je postojanje plana dnevnih aktivnosti
- ♦ Odjeća i različiti dodaci uvijek trebaju biti presavijeni i složeni na istom mjestu
- ♦ Prostorije za ličnu higijenu treba da su adekvatno opremljene i prijatne temperature
- ♦ Svim zadacima treba pristupiti polako i strpljivo i stalno ih objašnjavati
- ♦ Uputstva trebaju biti jednostavna i podijeljena po fazama. Nikada ništa ne raditi na silu. Ako se osoba sa demencijom opire, sačekati ili pokušati malo kasnije
- ♦ Osoba sa demencijom može biti vrlo emocionalno vezana za pojedinačni odjevni predmet ili komad odjeće
- ♦ Za osobu sa demencijom koja se skida (nemirni ljudi se skidaju, svlače, presvlače) ili osjeća potrebu za tim birati odjeću koja se zakopčava pozadi
- ♦ Savjetovati osobu sa demencijom pri odabiru odjeće ali joj prepustiti izbor ako je to moguće
- ♦ Birati odjeću tako da se dementna osoba osjeća prijatno u njoj
- ♦ Ponekad se ta osoba sa uplaši gledajući „nekoga u ogledalo“. U tom slučaju, ukloniti ili pokriti ogledalo
- ♦ Odjeću birati sa kopčanjem i većom dugmadi, sa rajfešlusima ili elastičnom trakom

Važno je osobu sa demencijom podsticati da se što duže sama oblači i obuva, bez obzira koliko joj je potrebno vremena za te aktivnosti.

### **Važno: ne raditi stvari umjesto osobe sa demencijom**

Ohrabriti osobu sa demencijom da sama nešto uradi iako joj je za to potrebno više vremena. Može se pomoći, usmjeravati i podržavati u samostalnosti.

Kada osoba sa demencijom zaboravi određene zadatke ili vještine, više ih ne može ponovo naučiti. Zauvijek su izgubljeni.

### **To je i razlog zašto osoba sa demencijom treba da radi stvari sama uz odgovarajuću podršku**

Neophodno je stalno čitati literaturu i biti aktivan u suočavanju sa novim izazovima vezanim za demenciju.

[nvo.impuls@gmail.com](mailto:nvo.impuls@gmail.com)



## Kako postupati i brinuti se o osobama sa demencijom?



Zaštita prava na dostojanstveno starenje i prevencija demencije

NVO Impuls, Crna Gora  
[www.nvuimpuls.me](http://www.nvuimpuls.me)  
[nvo.impuls@gmail.com](mailto:nvo.impuls@gmail.com)

Zavod Krog, Slovenija  
[www.zavod-krog.si](http://www.zavod-krog.si)  
[info@zavod-krog.si](mailto:info@zavod-krog.si)

Projekt »Zaštita prava na dostojanstveno starenje i prevencija demencije« finansira Evropska unija. Podržavaju: Opština Plav, Opština Gusinje, Opština Nikšić, Crveni krst Nikšić, Crveni krst Plav, Izviđačka četa Prokletije



Projekt finansira Evropska unija

Sadržaj ove publikacije ne odražava nužno stav ili mišljenje Evropske komisije. Publikacija odražava samo stavove autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj.

## Komunikacija sa osobama sa demencijom

Fokus treba biti na osobi, a ne na bolesti. Važno je biti strpljiv i ljubazan. Imati vrijeme za jasan razgovor. Uspostaviti kontakt očima. Pričati polako i ljubazno, dodirivati osobu, ne ubjeđivati u ono što sama ne opaža. Obezbijediti miran ambijent, ukloniti sva moguća ometanja i isključiti telefone. Prostorija treba biti prijatna, topla i osvjetljena. Samo jedna osoba treba razgovarati sa demencijom.

### Pravila razgovora

- ◆ Treba sjesti naspram (a ne stajati pored) kako bi osoba mogla posmatrati vašu neverbalnu komunikaciju. Osoba sa demencijom najbolje razumije govor tijela
- ◆ Provjeriti da li vas osoba vidi i čuje
- ◆ Govoriti jasno, razgovijetno, mirnim glasom
- ◆ Koristiti kratke i jasne rečenice
- ◆ Odabrati temu blisku osobi
- ◆ Koristiti pitanja: ko, šta, gdje, kako i kada. Nikada ne pitati zašto, jer odgovor zahtijeva opravdanje, a osoba sa demencijom za to nije sposobna
- ◆ Ne očekivati odgovor
- ◆ Izbjegavati konfliktne situacije
- ◆ Preusmjeriti razgovor sa neugodne teme
- ◆ Ne svađati se
- ◆ Ne ispravljati osobu sa demencijom, niti joj nametati misli ili riječi. Usmjeriti osobu sa demencijom na pravu riječ ili događaj
- ◆ Ne ubjeđivati je je njegova/njena tvrdnja pogrešna. Nemojte se suprotstavljati
- ◆ Ako osoba sa demencijom ne razumije, treba biti strpljiv
- ◆ Potrebno je imati razumijevanje i biti uvjerljiv u onome što se izgovara:
  - ▲ Izraziti razumijevanje za brige i probleme
  - ▲ Podstaknuti osobu sa demencijom je da priča o osjećanjima i brigama i pokušati da je umirite
  - ▲ Podstičite dobru volju, opuštenost i smijeh
- ◆ Ne suprotstavljati se i ne raspravljati
  - ▲ Koristiti rečenice: "Stvarno?", "Misliš?", "Ne znam šta da kažem.", "Zanimljivo" itd.

### Gubitak nezavisnosti, kontrole i privatnosti je neprijatan za svakog od nas i doživljava se kao ponižavajući i prijeteći

Za osobe sa demencijom aktiviranje je najbolji način smirenja, vraćanja samopouzdanja i kontakta sa okolinom.

Različite aktivnosti stimulatивно djeluju na samopoštovanje i sliku pojedinca. Tako osoba sa demencijom održava najviši nivo funkcionisanja i kvalitetniji život. Njihovo izvođenje može usporiti pad mentalnih sposobnosti i smanjiti rizik od pada. To su djelatnosti koje osoba sa demencijom zna, i umije obavljati. Zasnove na prošlim vještinama. To je garancija uspjeha i zadovoljstva. Potrebno je brinuti o sigurnosti prilikom bilo koje radnje.

## Kako angažovati osobu sa demencijom?

- ◆ Razgovor o uspomenu i čitanje različitih materijala (knjige, časopisi). Starijim ljudima često treba samo neko za društvo
- ◆ Jednostavni kućni poslovi (da pomogne u pripremi jela, pranju suđa, čišćenju povrća, miješanju pića, metenju itd.)
- ◆ Angažovanje u svakodnevnim kućnim poslovima (rad u bašti, po kući, slaganje odjeće, novina, knjiga, alata itd.)
- ◆ Održavanje motoričkih sposobnosti (vježbe, kuglanje, hodanje, šetnje itd.) Njegovanje finih motoričkih sposobnosti i pokretljivosti prstiju (čišćenje pasulja, orašastih plodova, pravljenje koralna, origami, itd.)
- ◆ Podsticanje učešća u aktivnostima vezanim za njegovu/njenu profesiju
  - ▲ Jačanje kognitivnih vještina: sortiranje ili slaganje predmeta prema boji, obliku, veličini, igre riječima (zagonetke, vješala), traženje kontradikcija (dan - noć, veliko - malo) i sličnosti, računanje i računske igre, bojanke, zagonetke (likovi, tijela), igra pamćenja, sortiranje slika pravim hronološkim redom, traženje upisanog broja jednakog broju nacrtanih objekata, sastavljanje slika iz djelova (slagalice) itd.
- ◆ Igranje društvenih igara:
  - ▲ Objasniti igru jasno, kratkim rečenicama. Govoriti jednu po jednu instrukciju
  - ▲ Uključiti se u igru, bodriti i pomagati tokom igre. Igranje treba biti dobrovoljno
  - ▲ Odvojiti dovoljno vremena za igru, neka bude i zabavno!
  - ▲ Procijeniti za šta je osoba još sposobna
- ◆ Druženje sa prijateljima
- ◆ Slušanje muzike koja pozitivno utiče na raspoloženje, smiruje, budi emocije i uspomene iz prošlosti
- ◆ Promovisanje interesovanja koje je pojedinac već imao (sakupljanje markica, pisanje čestitki, ples)

**Svaki pojedinac je svijet za sebe. Važno je da osoba sa demencijom ima dovoljno ohrabrenja i pomoć rođaka, prijatelja, da čini ono što još uvijek može da radi.**

**U ličnoj njezi osobe sa demencijom svaka pomoć je dobrodošla**