

# Demenca

Vsakdo lahko včasih pozabi kje ima ključke ali pozabi zakleniti vrata. Nekateri ljudje kar pogosto pozabijo dežnik na vlaku ali denarnico v trgovini, zlasti kadar so zamišljeni, utrujeni ali zelo obremenjeni. Povsem normalno je, da občasno pozabimo na dogovorjeni sestanek, telefonsko številko ali ime znanca, ki ga nekaj časa nismo srečali. Ne moremo se spomniti datuma srečanja z znancem, čeprav se dogodka samega ali določenih lastnosti ključne osebe dobro spomnimo.

Ljudje z demenco ne le pozabijo na dežnik na vlaku, temveč tudi to, da so se z vlakom sploh peljali. Ne le da pozabijo kaj so jedli za zajtrk, ki je bil pred eno uro, temveč tudi to, da so zajtrkovali. Ker pozabljajo sprotne dogodke, se radi spominjajo preteklih obdobij, ki se jih vsaj v začetku bolezni še dobro spomnijo.

Irma Čebašek, dipl. delovna terapevtka

## Ne zgolj bolezen, ampak življenjska usoda

Strokovnjaki predlagajo, naj demenco ne obravnavamo kot bolezen ali kot klinično sliko stanja; na demenco moramo gledati kot na eksistenčno življenjsko usodo, kot to velja za druge oblike prizadetosti. Pozitivno delo, ki ga opravljamo kot svojci, sosedje, v domačem okolju ali negovalci v različnih ustanovah, zagotavlja osebi z demenco občutek varnosti in sprejetosti, posledično vodi v proces izboljšanja krajevne orientacije, zmanjševanje problematičnega vedenja (agresije, motnje, blodnje, stalni nemir), apatičnosti in depresivnosti. Raziskave so dokazale, da se zmanjša hitrost osebnostnega razkroja, čim daljše je obdobje presenetljive jasnosti v presoji.

Oseba z demenco je lahko popolnoma odvisna od drugih ljudi, povrne se v stanje, iz katere je izšel kot otrok.

Bistvo pomoči osebam z demenco ni zgolj vzdrževanje osnovnih telesnih funkcij, temveč ohranjanje celotne človeške osebnosti. Za tako delo je poleg temeljnega človekovega spoštovanja potrebno tudi veliko širokega znanja ter poznavanja osebe - njegove življenjske zgodbe, navade, strahove, stvari, ki so mu ljube ali neljube.

Za dobro počutje vsakega človeka je potrebno, da:

- ima občutek, da nekaj velja,
- dela nekaj smiselnega,
- lahko naveže stik z drugimi ljudmi,
- ima upanje v naslednji dan in zaupanje.

Pri osebah z demenco smo še posebej pozorni na naslednje njihove potrebe:

- Ljubezen - človeka sprejemamo takšnega kot je. Če ji tisti, ki smo ob njej, dajemo občutek, da smo radi z njo, da nam nekaj pomeni, se počuti dobro in varno.

- Tolažba - osebe z demenco pogosto vsakodnevno doživljajo neuspehe (nekaj založi in ne najde, vsi ga pozdravljajo, pa jih ne prepozna jih, v pripovedi izgubi rdečo nit, itd.) in tega se sramujejo. Neugodne občutke ublaži človeška bližina in tolažba.
- Primarna vez - osebe z demenco se pogosto na nekoga močno navežejo, imajo veliko potrebo po stiku z drugim človekom, zelo veliko jim pomeni tudi telesni dotik (stanovalec v domu išče bližino, teka za negovalko, prav tako tudi v domačem okolju - kar je pogosto obremenjujoče, vendar dobra nega dopušča takšne vezi).
- Vključevanje v manjše, pregledne skupine - osebe z demenco ne želijo preživeti dneva sami, potrebujejo družbo, kjer se počutijo varne in imajo možnost doživljati sebe kot osebo.
- Zaposlitev - ne zaposlujemo jih z nesmiselnimi aktivnostmi, temveč jih vključujemo v dejavnosti, ki so jim znane in so bile nekoč del njihovega življenjskega ritma (zlaganje perila, brisanje posode, pometanje, nekdanja tajnica sortira pošto). Pri tem jim občutek varnosti daje tudi ustaljena zanesljiva struktura vsakodnevnega življenja.
- Identiteta - oseba z demenco želi vedeti, kdo in kaj je in kaj se z njo dogaja in za to potrebuje pomoč drugih.

Osebe z demenco vse teh stvari ne zmorejo več same, zato jim moramo pri tem pomagati. Namen dela z dementskimi osebami ni, da jih pripeljemo v današnjo stvarnost, temveč je potrebno spoštovati osebo in biti del njene življenjske poti. Vprašati se moramo, ali nam uspeva srečati se z njo, ali sem prisotna kot oseba, ali ji dajem občutek, da je oseba, da ohranja svoj jaz. Dobra nega ni samo izvajanje standardov, temveč je spoštovanje njihovih interesov in potreb.

Če želimo delati z osebo z demenco individualno, moramo zaznati sporočila, ki nam jih te osebe podajajo:

- svojo voljo uveljavljajo na neverbalen način,
- izražajo svoje občutke, (jokajo), nimajo več kontrole nad vedenjem, razgaljajo svojo dušo,
- imajo močno potrebo po telesnih stikih, ker želijo čutiti sami sebe (se k nekemu usedejo, ga objamejo),
- zelo pozorno zaznajo potrebe drugih - gospa gre k sosedi, ki joka in jo tolaži,
- imajo občutek za spoštovanje samega sebe,
- razumejo zmedenost drugih,
- imajo velik smisel za humor
- imajo moč izražanja samih sebe ,
- občutijo veselje,
- radi pomagajo,
- potrebujejo počitek in sprostitve,
- želijo, da je nekdo z njimi.

### Osebe z demenco v ustanovah

V domovih za upokojence se iz leta v leto večja število oseb z demenco. Z njimi izvajamo individualne aktivnosti (predvsem v domačem okolju) in skupinske (kar je bolj pogosto v domskem okolju). Vendar je tudi v tem okolju pomemben individualni pristop.

Nekomunikacija ne obstaja, saj smo socialna bitja, ki vseskozi oddajamo signale in z njimi nekaj sporočamo. Pri osebah z demenco, je verbalna komunikacija pogosto osiromašena, zato je zelo pomembno, da znamo biti pozorni in skušamo razumeti njihovo govorico telesa. Le tako spoznamo njihova sporočila, ki bi jih drugače lahko spregledali.

Vzemimo si tri minute časa, se usedemo k stanovalcu, brez namena in cilja, opazujemo njegovo gibanje. Tu se srečata dva popolnoma različna svetova: naš svet, ki je vezan na službene dolžnosti in razumsko logiko, in svet dementnega človeka, ki želi svoj razumski svet kompenzirati preko telesnih dejanj. Stvari sicer ne zna več razložiti, vendar mu ostanejo občutki, na katere se la-

hko zanese. Česar ne moremo doseči z besedami, lahko s primernim dotikom. Ko se oseba z demenco dotakne moje roke, je to zanj čudovit trenutek, s katerim izraža svojo hvaležnost.

Individualno delo se začne ob prvih stikih, ko preko pogovorov z njim, pa tudi s tistimi, ki so mu blizu, spoznavamo njegove vsakodnevne navade, zmožnosti, želje in potrebe. Pri vsakodnevnih aktivnostih (jutranja nega, oblačenje, hranjenje) je individualni pristop izredno pomemben, saj ga moramo neprestano opazovati in sprejemati njegove impulze, ga vzpodbujati, mu dajati postopna navodila, izkoristiti njegove resurse in ga pohvaliti.

V okviru delovne terapije se pri stanovalcih z demenco v domovih upokojencev izvajajo programi dnevnih aktivnosti za izboljšanje in ohranjanje kognitivnih sposobnosti, terapija z dotikom, učenje uporabe invalidskega vozička in prilagoditve, tudi, ko se stanovalci srečujejo na različnih skupinah.

Življenjska knjiga je knjiga ki jo lahko izdelamo skupaj s svojci. Pomaga mu, da se spomni, kdo je, kaj je delal, kaj ima rad, kje je živel. V njej so zbrane osebne fotografije, razglednice krajev, v katerih je živel, časopisni izrezki, ki so zanj pomembni, posušeni cvet, spominki, itd. Te knjige nam dajo informacije o stanovalcu, ki so obenem izhodišča za pogovore in razumevanje njegovih odzivov.

Aleksandra Gjura, dipl. delovna terapevtka

### Oseba z demenco v domačem okolju

Družina starostnika z demenco v domačem okolju, ki nenadoma zboli in postane odvisen od pomoči, je postavljena pred dejstvo: kako naprej, kako mu pomagati, da bo še naprej živel kvalitetno življenje.

Načinov, kako ohraniti zdravje in zagotoviti kvalitetno življenje starostnika z demenco v domačem okolju in se izogniti problemom, je veliko.

Kako pristopiti k osebi z demenco, kjer je prisoten upad posameznih kognitivnih sposobnosti

Neorientiranost

- nikoli ne nasprotujemo ali izzovemo konfliktno situacije,
- ob sebi naj ima priljubljene predmete,
- omejimo spremembe in dražljaje iz okolja,
- večkrat ponavljamo pravilne podatke,
- uporabljamo spominske pripomočke.

Težave načrtovanja in organiziranja aktivnosti.

- pojasnimo, da jih ne razumemo,



**SVETOVALNI TELEFON**  
**01 52 83 995**  
Vsak delovni  
ponedeljek, sredo in četrtek  
od 15. do 17. ure.



- zahtevajmo, da naj nam obrazložijo, kaj želijo povedati oz. narediti,
- pojasnimo katere aktivnosti naj najprej dokončajo,
- ponavljamo zaporedja,
- začnemo s preprostimi nalogami in ustvarimo videz napredka,
- nagrajujemo uspeh, vendar ne pretiravamo z vzpodbujanjem.

#### Motnje spomina

- glasno ponavljamo posamezne besede,
- pokažimo namig, nikoli cel odgovor,
- za lažje razumevanje stvari in dogodke opisujemo.

#### Zmanjšana obdelava informacij

- pogovor naj bo kratek,
- vzemimo si čas za poslušanje,
- vedno naj govori le ena oseba,
- izogibajmo se pogostim menjavam teme pogovora.

#### Spremembe čustvovanja in vedenja

- govorimo s tihim, mirnim glasom,
- preusmerimo bolnikovo pozornost drugam od dogodka, ki ga je vznemiril,
- zaposlimo ga z novo aktivnostjo,
- ne vzbujamo mu občutka krivde,
- preprečimo nenadne spremembe situacije.

#### Najpogostejša vprašanja pri delu z osebami z demenco

##### Katere aktivnosti zagotavljajo uspeh?

- aktivnosti, ki so ritmično ponavljajoče, z že znanimi vzorci gibanja,
- aktivnosti, ki omogočajo takojšnjo povratno informacijo o uspehu,
- aktivnosti, ki so podkrepljene z enostavnimi navodili.

##### Kako ravnati, ko oseba z demenco odklanja sodelovanje?

- čim manj ji razlagamo, le obvestimo jo in usmerjamo,
- jo spodbujamo, medtem ko samo opazujejo,
- dajemo povod in močne konkretne znake,
- prepričamo se, če oseba dojema stvari, in če je sposobna aktivnost izvajati, glede na svoje sposobnosti.

#### Kdaj pozitivno vplivamo na osebo z demenco?

- če razvijamo in vzpostavljamo dober medsebojni odnos,
- če dejanja in besede prilagajamo izraženim potrebam,
- če ohranjamo sposobnosti, ki so še prisotne,
- če ustvarjamo pogoje za dobro počutje,
- če ohranjamo zaupanje in občutek varnosti.

#### Kdaj negativno vplivamo na osebo z demenco?

- če rečemo, da je vse v redu, pa čeprav ni,
- če jo premaknemo, ne da bi jo na to vnaprej opozorili,
- če jo pokličemo z ljubkovalnim imenom,
- če odstranimo ali pripravimo jedilni pribor, kozarec ali druge predmete, brez njenega privoljenja,
- če jo zmotimo pri opravljanju določenih opravil.

#### Kako ohraniti pozitiven odnos in občutek varnosti pri osebi z demenco?

- če ji ne bomo postavljali nepotrebnih vprašanj in zahtevali pojasnila za njeno vedenje,
- če je ne bomo neprestano kritizirali in opominjali,
- če se bomo izogibali stresnim situacijam,
- če bomo že na začetku vzpostavili očesni kontakt in jo ogovorili z mirnim in prijaznim glasom,
- če bomo pravočasno prepoznali njene potrebe in čustva,
- če bomo prepoznali potrebe, ki jih verbalno ali neverbalno izraža,
- če bomo ponudili razumno možnost za rešitev problemov.





### Kako vzpostaviti dobro komunikacijo?

- Besede izgovarjamo jasno, obraz in oči imejmo obrnjene proti njenemu obrazu, da nas vidi.
- Ne smemo zanemariti dotika z rokami, saj jo to pomirja.
- Sporočila naj bodo kratka, jasna in preprosta, sestavljena iz posameznih informacij.
- Izogibamo se hitremu, nejasnemu govorjenju, ki vsebuje mnogo informacij, usmerjanju in dajanju navodil iz drugega konca sobe ali za njegovim hrbtom.
- Ob depresivnem razpoloženju in žalosti prisluhljivo osebam z demenco in jih usmerjamo k stvarim, ki jih zadovoljujejo in jih imajo radi.

### Najprimernejše aktivnosti za delo z demenco osebo

Večina oseb z demenco ima voljo, željo in potrebo po izvajanju aktivnosti, vendar jim pri tem manjka organizacijskih sposobnosti, sposobnost načrtovanja, izvajanja in dokončanja še tako preprostih aktivnosti iz vsakdanjega življenja.

Izbiramo aktivnosti, ki so:

Usmerjene k posamezniku

Očesni kontakt, izrekanje dobrodošlice, izmenjava pozdrava, sprehod, itd., so aktivnosti, ki so za posameznika pomembne in spodbujajoče.

Dobro počutje, kvaliteta bivanja v domačem okolju in zmanjšanje vedenjskih motenj temelji na naslednjih splošnih načelih, usmerjenih na osebo z demenco in svoje:

1. Ohranjamo in spodbujamo njihove še ohranjene sposobnosti.
2. Pri delu odstranimo moteče dejavnike.
3. Pri delu omejimo možnosti izbire.
4. Izogibamo se njim dvoumnih stvari.
5. Navodila dajemo sprotno, postopoma in dosledno.
6. Navodila podkrepimo z vidnimi znaki.
7. Izogibamo se situacijam, ki so za osebo z demenco neprijetne.
8. Zmanjšamo možnosti za neuspeh.

### Planirane

Planirane aktivnosti so omejene z sposobnostmi, izkušnjami, interesi oseb z demenco. Ni nujno, da so vse aktivnosti primerne in zanimive vsem. Velika spodbuda osebi z demenco je že to, da se dobro in ugodno počuti v primernem okolju.

### Spontane

Spontane aktivnosti so primerne takrat, ko želimo pozornost dementne osebe usmeriti drugam.

*Primer: povabilo na čaj lahko preusmeri razmišljanje osebe z demenco, katere namen je bil opraviti neko drugo aktivnost.*

### Izhajajo iz okolja

Posedanje več oseb za mize, kjer se razvijajo medsebojni odnosi in prihaja do navezovanja novih socialnih stikov.

*Primer: stol postavljen k oknu, ki gleda na ptičjo krmilnico, spodbuja osebo z demenco k gledanju ptic.*

### Izhajajo iz vsakodnevnega življenja

Naloge, kot so zlaganje perila, pometanje, brisanje prahu, čiščenje miz, postiljanje, so primerne za osebe z demenco zato, ker pri tem ne potrebujejo novega znanja. To so naloge, ki jih obvladajo, vendar pri tem potrebujejo spodbudo. S temi aktivnostmi si pridobijo občutek pomembnosti, koristnosti, sposobnosti in samostojnosti.

### Izhajajo iz skrbi za sebe

Samostojno oblačenje, česanje, umivanje itd., so za osebo z demenco smiselne, če jih poskuša izvajati sama. Sposobnosti za izvajanje teh nalog se hitro zmanjšajo, če jih namesto nje delo opravijo drugi.

Osebi z demenco moramo omogočiti čimveč spodbud, na katere se ima možnost odzvati. Če ni dovolj spodbud, čedalje manj zaznava. To kar zmora je potrebno ohranjati in spodbujati čim dlje.

Zavedati se moramo, da osebi z demenco ne moremo povrniti prvotnega stanja, lahko pa vplivamo na senzorno stimulacijo, preprečimo socialno izolacijo ter upočasnimo funkcionalni upad sposobnosti. ●

