

10 praktických tipů, jak kvalitně pečovat o lidi s demencí

Porozumění, respekt a důstojnost

01.



Používejte jejich preferované jméno

Oslovujte je jejich jménem nebo oblíbenou přezdívkou. To jim pomáhá cítit se bezpečně a lépe reagovat.

02.



Mluvte jasně a pomalu

Mluvte jednoduše, pomalu a zřetelně. Používejte gesta pro lepší porozumění a nechte dostatek času na odpověď. Trpělivost je klíčová při komunikaci.

03.



Omezte otázky „Proč?“

Vyhýbejte se otázkám typu „Proč?“, které mohou způsobit frustraci a úzkost. Zaměřte se na jejich současné potřeby a podporujte pozitivní komunikaci.

04.



Budte empatičtí a vyhněte se opravám

Budte trpěliví. Pokud řeknou něco nesprávného nebo jsou zmatení, neopravujte je. Uznejte jejich emoce, ať už jsou šťastní, nebo úzkostní. Věty jako „Chápu, že vás to rozrušilo,“ mohou být velmi uklidňující.

05.



Zapojte je do smysluplných aktivit

Zapojte je do jednoduchých a příjemných aktivit, které odpovídají jejich zájmům a schopnostem. Použijte předměty, které jsou jim blízké nebo důvěrně známé. Např. oblíbenou knihu nebo rodinné fotografie, aby se cítili bezpečněji.

06.



Dejte jim na výběr a nechte je rozhodnout

Nabídněte dvě jednoduché možnosti místo otevřených otázek, například: „Chceš si dát čaj nebo kávu?“ Tím podpoříte jejich pocit kontroly, sebevědomí a zapojíte je do každodenního rozhodování.

07.



Zůstaňte flexibilní

Plány a činnosti přizpůsobujte jejich aktuálnímu stavu a náladě. Pokud se něco nedaří, nenaléhejte. Zkuste to později nebo jinak.

08.



Mluvte o minulosti

Lidé s demencí si často lépe pamatují události z minulosti než ty nedávné. Mluvte o jejich dětství, mládí nebo významných událostech z jejich života.

09.



Vytvořte klidné prostředí

Minimalizujte rušivé vlivy, jako je velký hluk nebo rušné prostředí. Klidné a tiché prostředí jim pomáhá soustředit se a cítit se lépe.

10.



Mějte na paměti jejich smysl pro humor

Pokud je to vhodné, zapojte humor. Smích může pomoci uvolnit napětí a vytvořit příjemnou atmosféru.



GERONTOLOGIE,
VZDĚLÁVÁNÍ & PORADENSTVÍ

WWW.JOHANAKRIZOVA.COM

