

A photograph showing a woman in a red shirt blowing bubbles for an elderly woman in a wheelchair. The elderly woman is looking up at the bubbles with a joyful expression. The woman in red is smiling and holding a small container of bubble solution. The background is softly blurred, showing other people in a social setting. Two vertical pink bars are positioned on the left and right sides of the image.

NAMASTE CARE

INSPIRACE PRO DOMÁČÍ PÉČI

INSPIRACE NAMASTE CARE PRO DOMÁCÍ PÉČI

Tato brožurka navazuje na úvodní prezentaci o Namaste Care pro pečující v domácím prostředí, která je volně dostupná na www.namastecare.cz


Joyce Simard vytvořila Namaste Care jako možnost aktivizace seniorů v pokročilé fázi demence v pobytových zařízeních. Prof. Volicer provedl studie, které dokazují, že Namaste Care může pozitivně ovlivnit spokojenost a projevy chování seniorů v pokročilé fázi demence. Principy Namaste Care – **zpomalení, prostředí, které objímá, a pozornost a laskavý dotyk** – resp. jejich účinky, je možné využít i v domácím prostředí.

Z ČEHO VYCHÁZÍME A JAK MŮŽE BÝT NAMASTE CARE UŽITEČNÉ

Ze studií prof. Volicera vyplývá, že celá řada nepříjemných situací, znepokojivých projevů chování či problematických stavů lidí s (pokročilou) demencí může být zmírněna, pokud jsou uspokojeny potřeby těchto lidí. Z vlastní zkušenosti všichni víme, že i chování docela zdravého člověka může neuspokojená potřeba ovlivnit. Jako jednoduchý příklad můžeme použít pocit hladu. Představte si, jak ovlivňuje okamžitou možnost soustředění, psychickou a fyzickou pohodu. Samozřejmě záleží na každém jednotlivci, ale obyčejný hlad se může projevit neklidem, nesoustředěním, nervozitou, podrážděností až agresivitou. Docela zdravý člověk má většinou možnost situaci sám řešit. V našem jednoduchém příkladu se prostě nají, jakmile je to možné. U člověka s demencí jsou možnosti uspokojení potřeby vlastními silami s poklesem kognitivních funkcí a fyzických sil čím dál více omezené. Potíž může být s uvědoměním si potřeby, vysvětlením své potřeby pečujícím, s jejím naplněním atp.

Potřeby lidí s (pokročilou) demencí tak, jak je definuje **Tom Kitwood**, se příliš neliší od potřeb zdravého člověka:

- **POTŘEBA IDENTITY** – jsem respektovaný, mám svou hodnotu, rozhoduji o sobě, mám možnost volby,
- **POTŘEBA VAZBY** – cítím se být přijímaný, milovaný, v bezpečí, vím, kam patřím,
- **POTŘEBA ZAPOJENÍ** – cítím se být součástí světa, jsem užitečný, není jedno, jestli tu jsem nebo ne,
- **MYSL** – smysluplně naplňuji svůj čas, naplňuji své smysly.



Zásadně se však liší možnosti, kterými může člověk s (pokročilou) demencí své potřeby uspokojit. Zatímco např. zrak a sluch mohou slábnout, schopnost vnímání nervozity a spěchu v bezprostředním okolí, nebo naopak laskavého dotyku, přetrvá a často i pro nedostatek jiných podnětů roste. Pilíře Namaste Care – **zpomalení, prostředí, které objímá, a pozornost a laskavý dotyk** – vychází z možností, které jsou nám lidem k dispozici do konce života.

Jsme si vědomi, že často nedokážeme vypátrat neuspokojené potřeby, které stojí za zlostí, neklidem, smutkem, pláčem či jinými projevy nepohody. Studie prof. Volicera ale naznačují, že uspokojení alespoň potřeb, kterých jsme si vědomi, způsobem, který popisujeme dále v tabulce, může pohodu člověka, o kterého pečujete, zvýšit. A to je to, o co nám jde. Protože pokud bude ve větší pohodě váš blízký, bude péče o něj snazší a radostnější a ve větší pohodě budete i vy. Je tu ještě jedna nutná podmínka, nesmíte zapomínat na sebe a svoje potřeby. I tomu se v této brožurce budeme věnovat.

NAMASTE CARE VÁM DOPORUČUJEME KE ZVÁŽENÍ, PROTOŽE MŮŽE:

- **přinést nový způsob komunikace** – smysly jsou často nejspolehlivější kanál, kterým lze navázat s blízkým s demencí kontakt, jejich sycení může vašeho blízkého zklidnit i rozveselit,
- **vytvořit novou úroveň vztahu** – dříve jste spolu mluvili, teď můžete navázat vlastně nový vztah, vztah na jiné úrovni prostřednictvím smyslů,
- **vytvořit prostor pro budování vztahu** – z hezkých chviliek společného spočinutí třeba při masáži rukou roste vztah, o který se můžete opřít.

LASKAVOST K SOBĚ

Potřeby, které má váš blízký, máte také. Stává se, že pečující v kolotoči péče a dalších povinností na svoje potřeby zapomíná. To, co způsobují neuspokojené potřeby tomu, o koho pečujete, způsobují i vám. I u vás může neuspokojená potřeba vyvolat zlost, neklid, smutek nebo jiné projevy nepohody. A je to úplně přirozené. Pro vás i pro vašeho blízkého je moc důležité, abyste na sebe a své potřeby nezapomínali, protože spokojený pečující je základ laskavé a dlouhodobé péče. Jaké mohou být projevy laskavosti vůči vám? Co vám může ulevit? Nabízíme pár tipů.

► Diagnóza

Velkou úlevou může být, když máte dostatek informací o Alzheimerově nemoci. Některé specifické projevy nemoci mohou totiž působit jako záměrné chování, něco, co váš blízký dělá naschvál. Fakt, že se jedná o projev nemoci, může pomoci s přijetím reality. Například existuje relativně široké povědomí o tom, že Alzheimerova nemoc se projevuje ztrátou paměti. Člověk, který nemá s nemocí zkušenost, si snadno představí, že si někdo zapomene, kam něco založil, obtížněji už, že nemocný člověk zapomene, jak si uvařit čaj. Zásadní roli hrají nejen populární naučné přednášky a kurzy pro pečující, skvělým zdrojem informací mohou být

i literárně nebo filmově zpracované příběhy konkrétních lidí (na konci brožury uvádíme seznam). Kurzy pro pečující vám mohou poskytnout velmi užitečné tipy, jak péči co nejlépe zvládnout.

Pomoci může:

<https://www.kurzypece.cz/terminy/alzheimerova-nemoc/>

<http://www.alzheimer.cz/vzdelavani-cals/kurz-pro-rodinne-pecujici/>

► “Papíry“

K osobnímu klidu pečujícího může přispět, když se nemusí potýkat s nedostatkem finančních prostředků. Zjistěte, zda využíváte všechny dostupné možnosti finanční podpory (může se jednat o příspěvky přímo související s péčí o blízkého, jako je příspěvek na péči, nebo s vaší celkovou situací, např. příspěvek na bydlení). Další oblastí, jejíž vyřešení může ulevit stresu, je právní způsobilost. S postupující demencí může být obtížné získat souhlas vašeho blízkého např. s vyřizováním věcí na úřadě, převzetím úředních dokumentů, provedením lékařských zákroků apod. Řešením může být smlouva o nápomoci nebo smlouva o zastoupení členem domácnosti, případně notářský zápis o tom, jak se mají osobní záležitosti spravovat, nebo kdo by měl být jeho opatrovníkem, až to bude potřeba. Všechny tyto úkony může provést váš blízký

v době, kdy je ještě v pořádku, zároveň si ale je vědom postupující nemoci. Další, a o něco složitější, možností je omezení svéprávnosti, o kterém rozhoduje na základě návrhu příbuzného soud.

Pomoci může:

Poradna Pečuj doma:

<https://www.pecujdoma.cz/poradna/poradna-socialne-pravni/>

Občanské poradny poskytují právní poradenství zdarma, osobně i mailem:

<https://www.obcanskeporadny.cz/cs/poradny>

Zjistit, na co máte nárok:

<https://socialnisystem.pirati.cz/davky/na-co-mam-narok/>

Právní kanceláře

► Spolupráce

Pečující mívají sklon péči zvládnout sami. Důvodů může být celá řada a všechny mají svou váhu. Ze zkušeností pečujících vám vřele doporučujeme začít si o pomoc říkat ještě předtím, než máte pocit, že ji opravdu potřebujete. Pomoc může přinést úlevu fyzickou i psychickou. Až budete cítit, že pomoc už opravdu potřebujete, může být ještě obtížnější si o ni říct/ji shánět a zajistit. Je výhodné mít v takové chvíli záchytný pomocný systém již zmapovaný a funkční. Navíc, když se naučíte říkat si o pomoc včas, vystačíte lépe se silami a budete moci déle a ve zdraví o svého blízkého

pečovat. Zamyslete se, kdo a jak vám může pomoci. Vaši nejbližší? Příbuzní? Terénní služba? Respitní péče? Jiná podpůrná služba? Dobrovolník? Brigádník? Pomoc s úklidem? S péčí a hygienou? S vycházkou? S vyřizováním? S vařením? Třeba jen hodinu za týden, třeba jen tím, že zajde na nákup anebo pobude s vaším blízkým, zatímco pomalu a v klidu dojdete na nákup vy.

► **Vy a osobní čas**

Často se stává, že pečující pro samou péči o nemocného zapomínají na sebe a na svoje vlastní potřeby. A přitom v péči opravdu záleží na tom, jak se cítíte vy. Věnujte pozornost tomu, co a jak jíte, dopřejte si pohyb a odpočinek. Čím spokojenější budete, tím snazší pro vás bude starat se o vašeho blízkého. Udělejte si čas pro sebe, dělejte chvíli, co vás baví a těší, nebo jen buďte chvíli sami s vědomím, že je o vašeho blízkého postaráno. Co by vám udělalo radost? Jít sama/sám na procházku? Sedět v křesle, dvě hodiny plést a o nikoho se nestarat? Nebo jen pár hodin klidně ležet a třeba spát? Jít cvičit nebo na masáž? Cokoliv, u čeho vás napadne něco jako „jé, to by bylo fajn“, může být dobrou motivací pro hledání spolupráce a pomoci, protože budete vědět, čemu chcete věnovat čas, který získáte. Čas pro vás není sobectví, je to ohleduplnost. Čím spokojenější a odpočatější budete, tím lépe a déle můžete pečovat. Takže to děláte pro vás oba!

► **Stres**

Péče o nemocného s Alzheimerovou nemocí je náročná. Situace nemocného se mění, mění se jeho potřeby, nároky na pečujícího se stále zvyšují. Pokud pečujete o vašeho blízkého, může být vaše zátěž ještě větší. Stres můžete z počátku cítit, později může způsobit fyzické problémy (problémy se zažíváním, spánkem, vysoký tlak, rozmazané vidění) a změny nálady a chování (podrážděnost, potíže se soustředěním, přejídání/ztráta chuti k jídlu). Ulevte si, jak je to jen možné, a dopřejte si čas na odpočinek a činnosti, které vám udělají radost. Úlevu může přinést i konzultace s odborníkem.

► **Zastavte se a půjde se vám líp**

Celá řada postupů a našich reakcí je automatická. Nezastavím se u dveří, když odcházím z domova, a nezamyslím se nad tím, jestli spíš zamknu nebo nechám dveře dokořán. Vyběhnu ze dveří, automaticky zamknu a občas, když už jsem nějakou chvíli na cestě, mě napadne, jestli jsem zamkla. Znáte to? Podobně automaticky často i reagujeme. Automaticky reagují, když na mě někdo zvýší hlas, když mi nevěnuje pozornost, když pomalu chápe, když dělá něco, u čeho jsem jej požádala, aby to nedělal. Tenhle způsob fungování našeho mozku je většinou velmi užitečný, někdy nám ale nepomáhá, třeba při péči o blízkého s demencí. Pokud si všimnete, že vás nějaké reakce vašeho blízkého mrzí, trápí, rozčilují, zkuste se na okamžik zastavit

(klidně i zpětně) a uvědomit si, že pečujete o blízkého s demencí, a zkuste si to nebrat osobně. Za chování vašeho blízkého stojí často frustrace a nemoc. Tohle uvědomění může také přinést úlevu.

► **Neberte si to osobně**

Už jste to slyšeli stokrát, ale jak si nebrat osobně, když po vás někdo hází věcmi, křičí na vás a schovává si jídlo za televizi? Protože se vás to netýká! Zkuste si to představit velice zjednodušeně. Jakékoliv nepříjemné chování nebo sdělení vašeho blízkého je buď obrazem toho, jak vidí situaci a svět, nebo reakcí na neuspokojené potřeby nebo projevem demence nebo kombinací toho všeho. V každém případě se to týká jeho a jeho nemoci.

Vaše péče je pro nemocného velmi důležitá. To, že to neumí/nemůže dát najevo, na tom nic nemění. Na nemoc není lék a její vývoj a průběh nelze v tuto chvíli příliš ovlivnit. Je jasné, že to na vás někdy padne, to je pochopitelné. Zkuste se co nejčastěji zaměřit na příjemné chvíle.

Příklad od pečujících:

„Když jsem strejdovi pomáhala s oblékáním u lékaře a jeho se oblékání přesto nedařilo, začal na mě křičet, že jsem úplně neschopná. Dříve by moje reakce byla nejprve křik, ať na mě nekřičí, a později asi pláč nad tím, že si neváží mojí péče.

Ted' jsem si uvědomila, že je nejspíš naštvaný sám na sebe, že se on, bývalý kapitán, neumí bez pomoci obléct. Řekla jsem něco ve smyslu „jsem ti ten svetr asi nějak špatně podala“ a křik už nepokračoval.“

► Každý člověk je nějaký

Každý člověk je nějaký a starého psa novým kouskům nenaučíš. Úlevu může přinést i to, že svého blízkého znáte a respektujete ho takového, jaký je. Věk sám o sobě nezajistí, že člověk „zmoudří“, bude si vědom své situace, bude velkorysý, bude se těšit z každého dne, užívat si drobné radosti a bude vděčný za pomoc, které se mu od okolí dostává. Může se stát, že s přibývajícím věkem některé typické projevy chování člověka vymizí, někdy se naopak ještě zvýrazní. Zjednodušeně řečeno, pokud někdo potřeboval celý život mít „všechno na povel“, ve stáří se může tato jeho potřeba projevovat ještě urputněji. Jak člověku ubývá sil, může nahlédnout situaci a své chování následně změnit, nebo to u něj může vyvolat zlost, která se projeví agresí nebo přejde do deprese. Pokud člověk navíc onemocní demencí, je to ještě horší. K frustraci z neuspokojené potřeby (často nevědomé) se připojí nemoc a další omezení schopností. Z nepochopitelné zloby a agrese se stává pochopitelná, která s vámi jako pečujícím nemá nic společného, i když je v konkrétní chvíli nekonečně složité si to uvědomit.

► Uznávat osobní realitu

Realita člověka s demencí je ovlivněna nemocí. Může se stát, že člověk s demencí vidí, co neexistuje, anebo, co zkrátka vidět není, a pečující má sklon uklidňovat jej tím, že se mu snaží vysvětlit, že to, co viděl, neviděl, že zkrátka to, co vidí, neexistuje. Takové ujištění však paradoxně vede k větší nejistotě a nervozitě. On to přece viděl! Takže když mu začnete tvrdit, že to tak není, může to pro něj například znamenat, že mu nevěříte, nebo že tomu, co říká, nevěnujete dostatečnou pozornost, nebo že jste se spikli s těmi, kteří se snaží mu ublížit. V každém případě ho to zneklidní.

Příklad od pečujících:

„Když mi babička tvrdila, že za stromem na zahradě se schovává Bolek Polívka, nerozmlouvala jsem jí to. Řekla jsem prostě něco ve smyslu, že to je hrozný a tedy radši zatáhnu závěs a byl klid.“

► Můžete cítit cokoliv

V souvislosti s péčí o blízkého člověka s demencí se mohou objevit všechny možné emoce. Dovolte si je mít! Všichni pečující zažívají směsici emocí, na některé z nich nejsou vůbec hrdí, některé je matou, některé až děsí. Je to přirozené! Nezlobte se za to na sebe, neobviňujte se, zkuste to brát jako fakt. Jste v zátěžové situaci. Je přirozené, že vám občas dojde trpělivost. Věříme, že v každém okamžiku děláte, co můžete. A víc prostě dělat nemůžete a to je v pořádku.


Zkuste hledat příčiny vlastní nespokojenosti a nepohodlí. A zkuste začít tím, že si uděláte čas pro sebe, odpočnete si. Tím se přirozeně navýší kapacita, díky které můžete na něco přijít. Někdy sahají příčiny vašich pocitů hodně hluboko. Obrovskou roli hraje historie vztahu s tím, o koho pečujete. Momentální rozladění, odpor atp. jsou pochopitelné, obzvlášť když vztah i před nemocí nebyl optimální. Je důležité vnímat svoje hranice a respektovat je. Hranice mezi sebepopřením a tím, že se přece snažím dělat pro nemocného to nejlepší, může být velmi tenká. Je velice užitečné využít při hledání odpovědí odbornou psychologickou pomoc. To není žádná ostuda. Jsme zvyklí nějak fungovat a je obtížné podívat se na sebe a svou situaci najednou úplně novými očima. Psychologická pomoc je na místě i v případě, že si uvědomujete, v čem je problém a z čeho obtíže pramení, ale zkrátka nevíte co s tím. Oporou může pro pečujícího být i svépomocná skupina lidí v podobné situaci.

Pomoci může:

<https://www.kurzypece.cz/>

<https://www.klarapomaha.cz/index.php?adr=15>

<https://www.spiralis-os.cz/2-uncategorised/250-pecovat-a-zit>



Tuto brožurku budeme v rámci projektu Namaste Care podpořeném Ministerstvem práce a sociálních věcí obohacovat postupně o vaše zkušenosti, tipy, pocity a dojmy jako pečujících tak, aby co nejlépe sloužila jako zásobárna inspirace pro další pečující o blízké s (pokročilou) demencí. V tabulce zmiňujeme blízkého pouze v mužském rodě. Je to pouze proto, aby byl text jednoduchý a čitelný. Tipy mohou být použitelné pro všechny a vychází z potřeb vašeho blízkého, které popisujeme výše. Každý z tipů sytí jednu nebo více ze zmíněných potřeb člověka s (pokročilou) demencí.

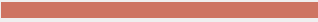
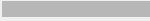
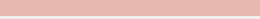
Samozřejmě, že neznáme vás, vašeho blízkého ani vaši konkrétní situaci. Následující přehled berte, prosím, jako inspiraci. Některé tipy se vám mohou líbit, některé vám přijdou užitečné a některé vám budou k ničemu. To je v pořádku.

PŘEHLED TIPŮ AKTIVIT

Tuto brožurku budeme v rámci projektu Namaste Care podpořeném Ministerstvem práce a sociálních věcí obohacovat postupně o vaše zkušenosti, tipy, pocity a dojmy jako pečujících tak, aby co nejlépe sloužila jako zásobárna inspirace pro další pečující o blízké s (pokročilou) demencí. V tabulce zmiňujeme blízkého pouze v mužském rodě. Je to pouze proto, aby byl text jednoduchý a čitelný. Tipy mohou být použitelné pro všechny a vychází z potřeb vašeho blízkého, které popisujeme výše. Každý z tipů sytí jednu nebo více ze zmíněných potřeb člověka s (pokročilou) demencí.

Samozřejmě, že neznáme vás, vašeho blízkého ani vaši konkrétní situaci. Následující přehled berte, prosím, jako inspiraci. Některé tipy se vám mohou líbit, některé vám přijdou užitečné a některé vám budou k ničemu. To je v pořádku.

Podle základních principů Namaste Care je dělíme do 3 kategorií:

- ZPOMALENÍ  [STR. 16](#)
- PROSTŘEDÍ, KTERÉ OBJÍMÁ  [STR. 17-20](#)
- LASKAVÝ DOTYK  [STR. 21-23](#)

ZPOMALENÍ

CO DĚLÁM	PROČ TO DĚLÁM	PŘÍKLADY Z PRAXE/DOPORUČENÍ
Zpomalení	<p>Každodenní tempo je někdy rychlé i pro nás, natož pro staršího a už vůbec pro člověka s demencí. Zpomalení, tedy když se přizpůsobíte tempu vašeho blízkého a věnujete mu plnou pozornost, naplňuje potřebu vazby.</p>	<p>Tip: Důležité je nejprve zpomalit sebe, abyste mohl/a opravdu věnovat pozornost vašemu blízkému. Zkuste si pro sebe vymyslet nějaký jednoduchý „rituál“. Několikrát se zhluboka nadechněte a uvědomte si, že chcete zpomalit. Nebo se napijte čaje nebo kávy a vnímejte chvíli její teplotu, vůni, chuť.</p> <p>Tip: Pokud se rozhodnete vyzkoušet například masáže/hlazení rukou a při masáži se vám myšlenky „zatoulají“, zkuste se vrátit tím, že budete vašemu blízkému popisovat, co děláte („teď ti namažu hřbet ruky, abys ho měla hladký...“). Tím, že se „vrátíte“ zpátky a budete věnovat pozornost opravdu jenom svému blízkému a tomu, co děláte, si možná i vy trochu odpočinete od svých běžných starostí.</p>

PROSTŘEDÍ, KTERÉ OBJÍMÁ

CO DĚLÁM	PROČ TO DĚLÁM	PŘÍKLADY Z PRAXE/DOPORUČENÍ
Výzdoba, vůně, hudba a světlo	Krásné, voňavé prostředí sytí potřebu smyslu, který může člověku s demencí chybět. Pro získání smyslu zkusíme využít fungující smysly. Můžete tak udělat radost vašemu blízkému i vám ♥	<p>Tip: Výzdoba – Kde to měl váš blízký rád? Kam jezdil na dovolenou? Zkuste použít k výzdobě fotografie/obrázky přírodních motivů, které mu mohou být blízké, nebo fotografie, které mohou připomenout něco nebo někoho ze života, květiny, ovoce...</p> <p>Tip: Světlo – Starším lidem vyhovuje zpravidla nepřímé, tlumené osvětlení. Zkuste z reakcí vyzorovat, jak to má váš blízký.</p> <p>Tip: Vůně – Při Namaste Care se využívá nejčastěji levandulová vůně ve formě éterického oleje, ale může to být jakákoliv jednoduchá vůně, která je příjemná vám i vašemu blízkému. Zkuste nějakou vůni použít například při masáži nebo česání (viz dále). Budete tak svoje sytit smysly i smysly vašeho blízkého.</p> <p>Tip: Hudba – Poslouchal váš blízký rád nějakou hudbu? Jestli si nejste jisti, tipněte si a vyzkoušejte reakci. Anebo zkuste třeba nějaké zvuky přírody (lesa, šumění moře, bubláni potoka).</p> <p>Tip: Vše vždy vybírejte také s ohledem na sebe.</p>

PROSTŘEDÍ, KTERÉ OBJÍMÁ

CO DĚLÁM	PROČ TO DĚLÁM	PŘÍKLADY Z PRAXE/DOPORUČENÍ
S vámi během dne	Jednou z potřeb je někam patřit, být užitečný. Zkuste vašeho blízkého během dne nějak zapojit do dění.	<p>Tip: Pozorováním můžete zjistit, že váš blízký je klidnější, když má výhled (např. z okna nebo na nějaký obrázek viz výše) nebo je naopak klidnější, když kolem sebe vidí lidi.</p> <p>Tip: Mohl by být váš blízký s vámi během přípravy jídla, úklidu? Mohl by se nějakým způsobem zapojit? Zkuste se zamyslet nad nějakým úkonem, který váš blízký zvládne, o který jej můžete poprosit, a za jeho provedení poděkovat.</p> <p>Tip: Zapojení do činnosti nejen sytí potřeby vašeho blízkého, ale také jej unaví. To může vést ke zklidnění a zlepšení spánku.</p>
Osobní věci a drobnosti kolem	Osobní věci potvrzují jedinečnost, kromě identity mohou pozitivně působit i na potřebu vazby (člověk se lépe vyzná v situaci). Navíc je lze využít pro ovlivnění celkového zdravotního stavu (zábavné pítka může podpořit pitný režim).	<p>Tip: Zkuste využít věci z minulosti vašeho blízkého - něco, co měl váš blízký rád (ráda nosila šaty, korále, nosil klobouk, hodinky ...), parfém, rtěnka, toaletní vodu/vodu po holení ... Na pocit identity a tím i větší klid může mít pozitivní vliv zdánlivá maličkost (např. jestli je muž oholený a má hodinky nebo zda má žena podprsenku a nalakované nehty na nohou).</p>

PROSTŘEDÍ, KTERÉ OBJÍMÁ

CO DĚLÁM	PROČ TO DĚLÁM	PŘÍKLADY Z PRAXE/DOPORUČENÍ
Věci z venku	Barevné podzimní listí, plody/ovoce, kaštiny, sněhová koule, první jarní kytičky – mohou vyvolat vzpomínky, sytit potřebu smyslu a zapojení.	<p>Tip: Jak často se váš blízký dostane ven? Vzduch a procházky jsou skvělé. Přírodu ale můžete přinést domů, i když zrovna venku nejste nebo být nemůžete. Můžete mu dát venku do ruky něco, aby byl „v kontaktu přírodou“. Nesbíral rád kaštiny, žaludy, kamínky? Miloval květiny? Měl zahrádku? Dostane se teď k půdě? Bylo by to možné nějak zařídit? Jezdil rád na lyžích? Na lyže už sice nemůže, ale snímku můžete přinést třeba až do postele.</p> <p>Tip: Pokud je to možné a mají chuť, zapojte děti. Vnoučata a pravnoučata mohou venku velmi přirozeně zahrnout vašeho blízkého dary přírody anebo jej zapojit do společného tvoření.</p>
Plyšová zvířátka, panenky	Zvířátka a panenky mohou vracet vzpomínky na živá zvířata nebo děti z minulosti. V určitých případech mohou u klientů v pokročilém stadiu demence sytit potřebu identity, vazby, zapojení i smyslu.	<p>Příklad: Pánovi, který většinou nemluví, jsme posadili na klín plyšového pejska. Pán jej začal hladit a po chvíli se zeptal, zda si pečovatelka myslí, že se to pejskovi líbí.</p> <p>Tip: Vyzkoušet reakci na plyšové zvíře/panenku můžete tak, že poprosíte, aby vám blízký pejska/panenku podržel a upřímně mu za to hlídání poděkujete. Mezitím můžete pozorovat reakci.</p>

PROSTŘEDÍ, KTERÉ OBJÍMÁ

CO DĚLÁM	PROČ TO DĚLÁM	PŘÍKLADY Z PRAXE/DOPORUČENÍ
Co my nevidíme	Stává se, že člověk vidí něco, co nevidíme. Pokud se budeme snažit jej přesvědčit, že to vidět nemůže, podlamujeme jeho jistotu, jako by „nemohl věřit svým očím“. Pro klid nemocného je mnohem lepší představu nerozporovat a postavit se na jeho stranu.	Příklad: Když maminka říká, že jí oknem pozoruje Bolek Polívka, zavřu okno, zatáhnu roletu a ujistím maminku, že teď už má Bolek po legraci.
Legrační aktivity	Legrační aktivity sytí potřebu smyslu. Zasmát se je pro celkovou pohodu zásadní. Navíc mohou být aktivity i vítaným cvičením.	Tip: Foukání bublin z bublifuku může být pro člověka s demencí zábavné a sešpulení úst procvičuje zároveň kruhové svaly v celém těle. Foukání do větrníku zlepšuje plicní ventilaci, a tím předchází komplikacím jako obstrukční choroba či zápal plic. Pozorování bublin pak může být uklidňující pro vás i pro člověka s demencí. Tip: Pokud je to možné, je pro tento typ aktivit ideální využít přítomnost a nápady dětí.

LASKAVÝ DOTYK

CO DĚLÁM	PROČ TO DĚLÁM	PŘÍKLADY Z PRAXE/DOPORUČENÍ
Pozdrav	Způsob, jakým člověka zdravím, může vyjádřit můj respekt, vztah, zájem – sytí potřebu identity a vazby	Tip: Pozdrav dělá den. A tenhle den je úplně nový. Pozdravte sebe a svého blízkého každý den jako by vám tentokrát měl odpovědět. Tip: Pochválit vzhled (Vypadáš krásně/vesele/odpočatě/máš krásně upravené vlasy...) a doprovodit to dotykem/pohlazením/objetím. Vy sami nejlépe víte, co je u vás obvyklé. Když budete mít chuť, dovolu si experimentovat. Vždy ale myslete na sebe. Na to, co je vám příjemné.
Úsměv a humor	Naplňuje potřebu identity a vazby	Tip: Usmívejte se, jak to jen jde a zkuste pozorovat, co to s dělá s vámi. Tip: Na humor někdy není čas ani prostor, ale je důležitou součástí našeho života. Určitě se vám vybaví situace, kdy nějaký vtíp nebo komická shoda okolností situaci odlehčily. Není méně náročná, ale najednou se nám v ní tak nějak lépe dýchá.
Dodatečná osobní hygiena	Naplňuje potřebu identity a vazby (někdo mi věnuje láskyplný dotyk, čas a pozornost).	Tip: Nereaguje-li váš blízký dobře na dotyk a má často sevřené ruce v pěst, zkuste ruce omýt žínkou nebo je oplachovat v připraveném lavórku. Vlažná voda může sevření rukou uvolnit. A chvíle omývání rukou může být příjemná společná chvíle.

LASKAVÝ DOTYK

CO DĚLÁM	PROČ TO DĚLÁM	PŘÍKLADY Z PRAXE /DOPORUČENÍ
Natírání krémem, masáž	Naplňuje potřebu identity a vazby (někdo mi věnuje láskyplný čas a pozornost), navíc může pozitivně ovlivnit křečovitě sevření rukou a zlepšit stav pokožky rukou.	Tip: Nereaguje-li Váš blízký dobře na dotyk, zkuste to pomalu. Pokud při dotyku celou rukou ucukne/jinak vyjádří nesouhlas, zkuste jej po chvíli pohladit krátce jedním prstem. I zde platí, myslete na sebe. Nejděte „přes sebe“.
Česání, masáže hlavy	Sytí potřebu identity a vazby (někdo mi věnuje láskyplný čas a pozornost).	Tip: Pokud je to možné, zapojte děti. Vnoučata a pravnoučata mohou o babičku/dědu ráda „pečovat“. Česání můžeme spojit s lehkým pohlazením (jakoby uhlazením vlasů) zejména u těch, kteří jinak dotyk obtížně přijímají. Zábavná a zároveň příjemná může být masáž pokožky hlavy s využitím jednoduchých pomůcek (pokud zadáte do vyhledávače „nástroj na masáž hlavy“, určitě najdete nějakou dostupnou variantu).
Odmítnutí	Vhodná práce s odmítnutím sytí potřebu identity (rozhoduje, může si vybrat, je respektován, má kontrolu).	Tip: Odmítne-li blízký (slovně či výmluvným gestem) dotyk či jakoukoliv nabídku, respektujte to (sytí potřebu identity), a nabídku opakujte po chvíli. Např. pokud odmítne pití, zeptáme znovu až po uplynutí pár minut.

LASKAVÝ DOTYK

CO DĚLÁM	PROČ TO DĚLÁM	PŘÍKLADY Z PRAXE /DOPORUČENÍ
Nabízení nápojů, ovoce apod.	Může podpořit celkovou hydrataci a posloužit i pro sycení potřeby identity.	<p>Tip: Když chceš, aby se blízký napil, neptám se: „Chceš napít?“, ale laskavě dávám vybrat: „Dal by sis čaj nebo vodu?“. V pokročilém stadiu demence nabídka výběru může člověka mást, pak zkuste jen nabídnout, respektovat odmítnutí a po chvíli to zkusit znovu. Při odmítnutí je dobré nechat sklenici/kelímek s nápojem před blízkým „na očích“ – občas automaticky dopije, co má před sebou.</p> <p>Tip: Oblíbený hrnek nebo zábavné pítko s brčkem/ozdobou může pitný režim podpořit.</p>
Prosba o drobné laskavosti	Každý člověk potřebuje být užitečný a respektovaný. Prosba o drobné laskavosti doprovázená srdečným poděkováním a pochvalou sytí potřebu identity i smyslu.	<p>Tip: Pokud je obtížné najít přirozené situace (pomoc v kuchyni, při úklidu, na zahradě, šití, vyrábění čehokoliv...), zkuste situace vytvořit (např. „Rozsypaly se mi karty, mohl bys mi je, prosím, složit?“, „Mohla bys mi, prosím, namotat klubíčko?“, „Mohla bys mi, prosím, podržet květiny?“, „Mohl bys, prosím, dát tyhle kaštiny do téhle misky?“ a následně „Děkuji!“).</p>

UŽITEČNÉ ODKAZY

- **Stránky České Alzheimerovské společnosti** – příprava prostředí na péči o člověka s demencí, manuál Namaste Care pro péči v zařízení
- **Pečuj doma:** <https://www.pecujdoma.cz/> – informace ošetřovatelské, sociálně právní, psychologické, akce, kurzy, příručky, videa
- **Žít doma:** <https://zitdoma.cz/poskytuji-sluzby/> – na podporu pečovatelských služeb, mapy pečovatelských služeb
- **Meridiem:** <https://www.kurzypece.cz/terminy/alzheimerova-nemoc/> – kurzy se základními sociálně/právně/zdravotními informacemi pro pečující

PŘÍBĚHY SKUTEČNÝCH LIDÍ V KNIHÁCH A FILMU

- J. Bernlef, Vyhasínání mozku Martina Kleina (2010)
- Tereza Boučková, Bhútán, má láska (2020)
- Arno Geiger, Starý král ve vyhnanství (2013)
- Lisa Genova, Ještě jsem to já (2009)
- Maggie La Tourelle, Dar jménem Alzheimer (2015)
- Hilly Martinek, Med v hlavě, marmeláda v srdci (2020)
- Michael Nehls, Alzheimer se dá léčit (2017)
- Martina Rosenberg, Mami, kdy už konečně umřeš (2016)
- Cornelia Stolze, Zapomeň na Alzheimer (2014)
- Richard Taylor, Život s Alzheimerem (2015)
- FILM: Pořád jsem to já / Still Alice (2014)

NAMASTE CARE



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Namasté Care

Reg. č.: CZ.03.3.X/0.0/0.0/17_082/0015564