

## KAKO POSKRBE TI ZA DOBRO POČUTJE OSEB Z DEMENCO IN NJIHOVIH SVOJCEV V ČASU EPIDEMIJE COVID-19

Priporočilo Svetovne organizacije za Alzheimerjevo bolezen (Alzheimer's Disease International (<https://www.alz.co.uk/news/adi-offers-advice-and-support-during-covid-19>)) je, da v prihajajočih dneh čim bolj zagotovimo **trajnost oskrbe** za osebe z demenco, okrepimo pomoč družinskih članov, lokalnih skupnosti in družbe nasploh). Zavedati se moramo, da svojci oseb z demenco za ohranjanje upanja in vzdržljivosti potrebujejo **okrepljeno psihosocialno podporo**.

O tem, kako zagotoviti kakovostno oskrbo oseb z demenco v času epidemije, so svoje izkušnje podelili kitajski strokovnjaki na povezavi: <https://www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china>

### Skladno z navodili vlade, se:

- čimbolj zadržujemo doma,
- sledimo preventivnim ukrepom, higieni kašlja in umivanja rok, ohranjamo več metrsko razdaljo pri stiku z ljudmi,
- posvetimo čas sebi in družini, osebnostni rasti in omejimo druženja z drugimi ljudmi, s katerimi nismo vsakodnevno v stiku.

### Pravilna higiena kašlja

— Novi koronavirus SARS-CoV-2 —

**1**



Preden zakašljate/kihnete si pokrijte usta in nos s papirnatim robčkom.

**2**



Zakašljajte/kihnite v zgornji del rokava.

ali

**3**



Papirnat robček po vsaki uporabi odvržite v koš.

**4**



Po kašljanju/kihanju si umijte roke z milom ter vodo.

Več informacij na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: [www.nijz.si](http://www.nijz.si) **NIJZ** Nacionalni inštitut za javno zdravje

### Nasveti za umivanje rok

— Novi koronavirus SARS-CoV-2 —

**0**



Pred umivanjem vedno odstranimo ves nakit. Roke najprej zmočimo pod tekočo vodo.

**1**



Roki namilimo.

**2**



Milimo dlan ob dlan.

**3**



Z desno dlanjo milimo hrbtišče leve roke in obratno.

**4**



S prsti ene roke milimo med prsti druge roke.

**5**



S sklanjenimi rokami milimo z dlanjo proti dlani. Roki zamenjamo in ponovimo.

**6**



Z dlanjo krožno milimo stegnen palec druge roke, roki zamenjamo in ponovimo.

**7**



Konice prstov ene roke namilimo s krožnimi gibi v obe smeri po dlani druge roke. Roki zamenjamo in ponovimo.

**8**



Roke temeljito speremo pod tekočo vodo.

**9**



Roke dobro osušimo s papirnato brisačo.

**10**



Pipo zapremo s komolcem ali papirnato brisačo.

**11**



Roki milimo vsaj 1 minuto.

Več informacij na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: [www.nijz.si](http://www.nijz.si) **NIJZ** Nacionalni inštitut za javno zdravje

S temi ukrepi lahko sami kar najbolj prispevamo k omejitvi in upočasnitvi širjenja okužb z nevarnim virusom. Vse to pomembno prispeva k lažjemu soočanju zdravstvenega sistema z oskrbo obolelih ljudi. Namreč tudi osebe z demenco so lahko zaradi različnih pridruženih bolezni v tem negotovem času **odvisne od pomoči primarnih zdravstvenih delavcev**, v kolikor pride do zapletov pri drugih kroničnih boleznih.

Osebe z demenco v obdobju epidemije in omejitvenih ukrepov preživljajo **čas v bolnišnicah, doma ali v domovih za starejše**.

V kolikor oseba z demenco preživlja čas **doma**, moramo kot svojci vedeti, da s poplavo informacij o epidemiji po nepotrebnem ne obremenjujemo oseb z demenco. Tudi v tem času poskusimo najti nekaj pozitivnega:

»Tako bomo lahko kot družina več časa preživel skupaj«; »Končno bomo uredili fotoalbume iz preteklih let«, »Več časa imamo za družabne igre« ipd. Zaradi omejevanja socialnih stikov je še toliko bolj pomembno, da dnevno rutino preudarno načrtujemo.

Osebe z demenco, ki so nastanjene v **domovih za starejše**, zaradi manjšega stika z družinskimi člani in odpovedanimi številnimi skupinskimi aktivnostmi še bolj prevevajo občutki tesnobe in osamljenosti. Zdravstveno in negovalno osebje lahko po svojih najboljših močeh poskrbi za številne športne in ustvarjalne rekvizite, nabor družabnih iger za individualnega igralca, s katerimi se bodo osebe lahko zamotile, večjo pozornost posvetijo tudi ohranjanju stikov in druženju s pomembnimi drugimi preko socialnih omrežij oziroma na daljavo (stacionarni in mobilni telefon). Tokrat naj bo sodobna tehnologija način za aktivno preživljanje prostega časa: spremljanje verskih obredov preko spleta, poslušanje radijskih oddaj, spremljanje



Slika 2 vir: [Unicityhealthcare.com](https://www.unicityhealthcare.com)

koncertov ljudske glasbe, gledanje poučnih dokumentarnih oddaj in filmov. Osebi z demenco naj osebje da tudi možnost pisanja pesmi, pisem, izdelave velikonočnih voščilnic ipd. V kolikor nastanitvene kapacitete omogočajo, naj osebje osebo z demenco pospremi na zunanji vrt ali ograjen park, da v teh prijetnih pomladnih dnevih čim več preživi na svežem zraku.



Slika 1 vir: [Sixtyandme.com](https://www.sixtyandme.com)

Zaradi pomanjkanja socialnih stikov in zmanjšano aktivnostjo se lahko zlasti v **bolnišnični oskrbi** osebam z demenco okrepijo vedenjski in psihični simptomi, močan občutek negotovosti, tesnoba in nemirnost, agresija, razdražljivost, razpoloženjska nihanja, prividi, tudi delirij. Kljub izgorelosti naj zdravstveni delavci ne pozabijo na spodbujanje, bodrenje in ohranjanje človeške bližine (mežik z očesom, pozdrav z mahanjem, komolcem roke, z nasmehom). Vse to zmanjšuje psihične stiske oseb z demenco, jim daje občutek varnosti, upanja za naprej. V teh časih šteje tudi samo to, da nekemu namenimo pozornost z lepo gesto, mislijo, pozdravom.

### KAKO OBVLADOVATI PSIHIČNE STISKE OSEB Z DEMENCO IN NJIHOVIH SVOJCEV

Za ohranjanje dobrega počutja oseb z demenco in njihovih svojcev lahko poskrbimo strukturirano dnevno rutino. Osebo z demenco poskusimo čim bolj zabavati, jo vključevati v različne vsakodnevne aktivnosti. Delajmo in ustvarjajmo skupaj z njim in jih spodbujajmo. Nasmejmo se kakšni prigodi iz preteklosti. Sledimo vodilu, da je manj več. Spremljamo družbena omrežja in poiščemo kakšno idejo, kako inovativno preživljati popoldneve ([https://www.spomincica.si/?page\\_id=2945](https://www.spomincica.si/?page_id=2945)). Ne pozabimo na uravnoteženo prehrano, zadosten vnos tekočine v telo in gibanje na svežem zraku (seveda v omejenem radiju). Osebam z demenco dajmo možnost, da v dnevnem prostoru ustvarjajo tudi sami. Medtem lahko svojci



v drugi sobi opravijo kakšno gospodinjsko delo ali si zgolj vzamejo čas za sproščanje. Glasba, petje, branje, joga, telovadba so v teh dneh zagotovo nepogrešljivi. Poiščite navdih za interaktivno popoldne pri izboru družabne igre ([https://www.spomincica.si/?page\\_id=83209](https://www.spomincica.si/?page_id=83209)) oziroma aktivnosti, s katero lahko oseba z demenco ohranja in krepi samostojnost: (<http://www.adautonomy.eu/sl/>).

Preventivne ukrepe jim posredujmo na pozitiven način, preusmerimo pogovor na teme, ki osebe z demenco pomirjajo in prebujajo lepe spomine. Uporabljajte jasno in enostavno komunikacijo. ([https://www.spomincica.si/?page\\_id=79894](https://www.spomincica.si/?page_id=79894)). Zagotovite, da bo oseba z demenco imela na voljo zdravila za daljši rok. Več informacij poiščite na spletni strani Spominčice: (<https://www.spomincica.si/>).



Slika 3 vir: Spominčica

Uporabimo **multidisciplinarni pristop**, ki ga prikazuje spodnji grafikon.

## PSIHOSOCIALNA PRVA POMOČ

- Osredotočimo se le na nujne potrebe osebe z demenco
- uporabimo tisto, kar nam je na voljo;
- v prvi vrsti poskrbimo za dobro počutje in varnost osebe z demenco-odstranimo nevarne predmete;
- osebi z demenco raje prisluhnimo, kot da jo v nekaj prepričujemo;
- poskrbimo za sproščujoč in umirjen dnevni prostor, primerno topel in osvetljen;
- ne pozabimo na zasebnost osebe z demenco;
- ohranjamo vedrino in pozitivno naravnost;
- preberimo si kakšen prispevek;
- prilagodimo se trenutni situaciji, čustvom osebe z demenco;
- ne obremenjujmo se s saniranjem manj nujnih zdravstvenih posegov.

- Do oseb z demenco ne bodimo prestrogi, bodimo pripravljeni na drugačne vedenjske vzorce;
- spremljajmo zgolj verodostojne informacije v medijih;
- preko aktivnosti skrbimo za kognitivni trening osebe z demenco;
- preventivne ukrepe osebi z demenco predstavimo na pozitiven način (v pomoč so nam lahko animacije, risanke);
- s pomočjo družbenih omrežij (Facebook, Skype, Viber, Whatsapp) pomoč in podporo poiščimo pri drugih družinskih članih;
- poskrbimo tudi zase s sproščanjem, poskusimo tudi čas izkoristiti za učenje na daljavo (kuhanje, vrtnarjenje, učenje jezika, ustvarjanje ipd.).

## PSIHOSOCIALNO SVETOVANJE IN PODPORA

## OBVLADOVANJE ODKLONILNEGA VEDENJA

- Najprej uporabimo ne-farmakološke pristop, v primeru poslabšanja stanja, lahko kontaktiramo psihiatrične ustanove ali se dogovorimo za svetovanje na daljavo;
- osebi z demenco negujemo občutek vrednosti in koristnosti, ne pozabimo na pohvalo;
- v primeru odklonilnega vedenja skušajmo ugotoviti, kakšni so vzroki zanj;
- preusmerimo pogovor, nagovorimo jih z motivacijskimi sličicami ali gestami;
- v primeru bolečine jim nudimo čustveno podporo, potolažimo in jih skušajmo razumeti. Če je nujno, po predhodnem posvetovanju z zdravnikom, uporabimo zdravila;
- poskusimo z nežno glasbo, prijetno svetlobo in masažo.

## **10 NAPOTKOV KAKO RAVNATI Z OSEBO Z DEMENCO V SEDANJI EPIDEMII COVID-19**

- 1) V času epidemioloških razmer osebi z demenco ne razlagamo o virusu, ker jo lahko s tem še bolj zmedemo in vznemirimo.
- 2) Poskrbimo za njeno rekreacijo, predvsem doma ali v neposredni bližini – ob sončnem vremenu gremo z njo za kratek čas ven na svež zrak.
- 3) Večkrat dnevno prezračimo prostore in jih spodbujamo k umivanju rok.
- 4) Če v času razglašeni epidemiološki razmer odsvetujejo gibanje na prostem, so nam lahko v pomoč pogledi skozi okno, sedenje na terasi ali balkonu.
- 5) V primeru tavanja odstranimo vse predmete, ki bi spodbujale osebo k odhodu ven (nahrbtnike, jakne, dežnike, čevlje, klobuke, različne ključe). Ključavnice zastrite z odejo, robčki, posterjem, sliko.
- 6) Poskrbimo za strukturirano dnevno rutino in si jo zapisujemo. V bivalnih prostorih osebi z demenco poiščemo dela, ki jih še zmore opravljati (kuhanje, pometanje, pomivanje, brisanje, pospravljanje, zlaganje perila...).
- 7) Z družabnimi igrami in animacijskimi aktivnostmi (petje, ustvarjanje, poslušanje radia, učenje na daljavo, kognitivni trening...) poskrbimo, da se vsi skupaj ne dolgočasimo in s tem tudi zamotimo osebo z demenco.
- 8) V tem obdobju imejmo z njimi prijetne pogovore s temami iz preteklosti, ker jih to to dostikrat zamoti. Ob tem jih nikar ne popravljajmo in vodimo pogovor na pozitiven način. Socialne stike ohranjamo na daljavo (telefon, računalnik, pisma).
- 9) V tem obdobju skušajmo biti z osebo z demenco čim bolj potrpežljivi, mirni, spoštljivi in prijazni, tako bo rada z nami in si bo manj želela ven. Ne pozabimo na spodbude, ohranjanje človeške bližine (mežik z očesom, nasmeh, geste) kot tudi na zasebnost oseb z demenco.
- 10) Zagotovimo, da bo oseba z demenco imela na voljo zdravila za daljši rok.

## KAKO RAVNATI, ČE OPAZIMO NAPREDOVANJE KOGNITIVNEGA UPADA

### KORAK 1

Na prvo mesto postavimo preventivne ukrepe in nadzor nad virusom COVID-19!

### KORAK 2

Na daljavo se posvetujte z osebnim zdravnikom oziroma specialistom.

### KORAK 3

**V primeru hitrega slabšanja stanja in življenjske ogroženosti pokličite 112.**

Tudi Spominčica v tem težkem obdobju ostaja s svojci, osebami z demenco, prostovoljci, člani, strokovnjaki v nenehnih stikih. Dosegljivi smo preko svetovalnega telefona 059 305 555 in pisarniškega telefona Spominčice: 01 25 65 111 vsak delovni dan od 9. do 15. ure. Za nasvet nam lahko pišete preko e-maila: [info@spomincica.si](mailto:info@spomincica.si) ali [svetovanje@spomincica.si](mailto:svetovanje@spomincica.si), oz. poiščete praktične informacije na spletni strani: [www.spomincica.si](http://www.spomincica.si) ali Facebook strani: <https://www.facebook.com/spomincica.zdruzenje/>.

Ter ne pozabite:

**DOMA JE NAJLEPŠE!**

