**Péče o seniora s demencí**

**DEMENCE**

Demence je velký problém současné stárnoucí populace, spolu s cukrovkou a mozkovými příhodami se stává jedním z nejčastějších onemocnění.

Přináší s sebou nejen zdravotní potíže, ale i sociální a ekonomické komplikace.

Demence znamená „být bez mysli" nebo „bez rozumu”. Člověk postižený demencí postupně upadává, mění své chování, návyky, není schopen vykonávat denní činnosti, dochází ke ztrátě samostatné existence.

Poruchy chování jsou způsobeny především úbytkem intelektu, paměti (kognitivních funkcí) a soběstačnosti. Příznaky se mění podle stadia onemocnění, vliv má i osobnost nemocného a prostředí, ve kterém žije. Počáteční časté deprese a úzkost zdánlivě ustupují, do popředí vystupují poruchy chování (tzv. problémové chování). Situace je závažná jak pro pacienty, tak pro jejich rodiny i pečovatele. Vede k vyčerpání, rodina se často rozhoduje pro ústavní péči.

**Základní klinické příznaky demencí**

Vyskytují se tři základní okruhy postižení, které se prolínají:

* postižení kognitivních (poznávacích) funkcí,
* postižení běžných denních aktivit,
* poruchy chování (behaviorální) a psychologické příznaky

**Postižení kognitivních (poznávacích) funkcí**

* poruchy paměti, pozornosti, motivace, intelektu, ztráta soudnosti a schopnosti logického myšlení, ztráta schopnosti číst, psát, počítat, chápat a učit se, poruchy vyjadřovacích schopností

**Postižení běžných denních aktivit**

* **porucha prostorové představivosti a orientace,** což vede v běžném životě k tomu, že pacient bloudí i v místech, která normálně důvěrně znal
* **poruchy exekutivních funkcí**, které se projeví neschopností pacienta vykonávat složitější úkony (kuchařka zapomene vařit i ta nejjednodušší jídla)

**Poruchy chování**

* psychomotorický neklid (neúčelné aktivity, bloudění, dezorientace, nepoznávání blízkých osob, úzkost)
* agresivita (bití, sexuální násilí)
* chování společensky nevhodné a nepřiměřené (nedodržování hygieny, hromadění předmětů, močení a kálení na nevhodných místech, vulgarizmy, obscénnosti, nepřiměřené oblečení)
* specifické psychiatrické příznaky (porucha spánkového rytmu - spánková inverze, bludy, halucinace a reakce na ně)

Chování se značně odlišuje od společenských norem, může vážně ohrozit bezpečí klienta i bezpečí pečujících.

Demence má podstatný vliv na kvalitu života nemocného i jeho rodiny. Zátěž členů rodiny i pečujících je veliká.

**Nejčastější problémy v každodenním životě**

* utíkání
* agresivní nebo křičící klient
* odmontovávání různých částí bytového zařízení, pomůcek apod.
* opakované svlékání šatů
* pozor na „tiché klienty", kteří se stahují do ústraní, nejedí, nepijí
* používání vlastní jiné řeči, vyprávění příběhů, básniček
* nedodržování hygienických návyků

Klient s demencí špatně snáší jakýkoliv stres. Nejlépe se cítí v dobře známém prostředí, mezi známými tvářemi. Každá změna je pro něj velkou psychickou zátěží. Pozor také na hlasitou hudbu!

**Postup při komunikaci s dementním klientem**

* jasně, zřetelně a pomalu mluvit
* opakovat informace
* nediskutovat
* ignorovat obvinění
* trpělivě naslouchat
* poskytnout klientovi dostatek času na odpověď
* neopravovat jeho chyby v rozhovoru
* pokud je to možné, nechat klientovi jeho vlastní rytmus v denních činnostech a nenutit ho k věcem, které odmítá

**Průběh choroby se dělí na tři stupně**

1. ZAPOMNĚTLIVOST – zhoršení paměti, roztržitost, obtíže s orientací, úzkostné chování, deprese, sociální izolace

Klienti s prvním stupněm demence mohou zpočátku žít ještě sami, v každodenním životě potřebují mírnou pomoc.

1. ZMATENOST – mezery v paměti, nápadné odchylky řeči, změny v pohybové oblasti, převrácení rytmu den x noc

Klient již těžko zvládá organizaci běžného života, je nutná dopomoc při hygieně, objevuje se inkontinence, problémů s orientací přibývá.

Pacient s druhým stupněm demence je odkázán na stálou pomoc.

1. BEZMOC – imobilizace, kontrola nad tělesnými funkcemi neexistuje

Pro klienta v tomto stadiu většinou přichází v úvahu domov pro seniory – zařízení sociální péče nebo léčebna pro dlouhodobě nemocné – zdravotnické zařízení.

**Péče o klienta s demencí**

Každodenní práce s klientem je zaměřena na

* sociální vztahy – schopnost kontaktu, ochota rozhovoru, naslouchání (aktivní nebo pasivní)), předčítání, jednoduché hry, držení za ruku, pohlazení
* péči o vlastní osobu – hygiena, úprava zevnějšku
* péči o domácí prostředí – drobné domácí práce
* pohybová cvičení – podpora zručnosti, jemné a hrubé motoriky, procházky, cvičení, výlety, prevence pádů

Cílem je zachování samostatnosti, sebevědomí, sebedůvěry, schopnosti starat se sám o sebe, udržení kvality života. Samostatné provádění prací zachovává klientovi pocit hodnoty vlastní osobnosti.

**Základy péče o klienta**

Na začátku péče je vhodné zjistit, jak je klient soběstačný. Domluvte s rodinou intervaly, po kterých budete stav přehodnocovat. Vše pečlivě zapisujte do vámi vytvořené dokumentace.

Hodnocení soběstačnosti může posloužit nejen k vlastní péči, ale i jako podklad pro hodnocení vaší práce, pro zajištění dalších služeb, event. předání do ústavní péče.

**Zhodnocení soběstačnosti**

**Barthelův test základních všedních činností**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Najezení, napití | samostatně bez pomoci | 10  |
| s pomocí | 5 |
| neprovede | 0 |
| Oblékání | samostatně bez pomoci | 10 |
| s pomocí | 5 |
| neprovede | 0 |
| Koupání | samostatně s pomocí | 5 |
| neprovede | 0 |
| Osobní hygiena | samostatně s pomocí | 5 |
| neprovede | 0 |
| Kontinence moči | plně kontinentní | 10 |
| občas kontinentní | 5 |
| trvale inkontinentní | 0 |
| Kontinence stolice | plně kontinentní | 10 |
| občas kontinentní | 5 |
| trvale inkontinentní | 0 |
| Přesun na lůžko, židli | samostatně bez pomoci | 15 |
| s malou pomocí | 10 |
| vydrží sedět | 5 |
| neprovede | 0 |
| Chůze po rovině | samostatně nad 50 m | 15 |
| s pomocí 50 m | 10 |
| na vozíku | 5 |
| neprovede | 0 |
| Chůze po schodech | samostatně bez pomoci | 10 |
| s pomocí | 5 |
| neprovede | 0 |
|  |  |  |
| Hodnocení rizika | 0 nezávislý | 100-96 |
| 1 lehká závislost | 95-65 |
| 2 střední závislost | 60-45 |
| 3 vysoce závislý | 40-0 |

**Příklad práce s klientem a rodinou**

Záznam o životopisu

* Základní předpoklad kvalitní práce se seniory a dementními je dobrá znalost klientova zázemí, rodinných příslušníků, zvyklostí apod.
* Na úvod je vhodné sestavit formulář, který vyplní klient dle svých možností a ve spolupráci s rodinou.
* Vypracování životopisu je dobrovolné.
* Pokud se pro životopis klient a rodina rozhodnou, vkládáme do životopisu fotografie, které dokumentují život klienta.
* Údaje o životopisu je třeba stále doplňovat, založit album a zapisovat vzpomínky u jednotlivých fotografií.
* Biografický záznam je osobní záležitost – podléhá předpisům o zachování mlčenlivosti.

Tipy pro udržení soběstačnosti a kvality života

* Denní kontakt s rodinou, přáteli, blízkými.
* Telefonování s blízkými.
* Denní procházky, nakupování, návštěvy kadeřnictví… – udržování zvyklostí.
* Návštěvy denního centra pro seniory.

Cvičení paměti

* Každý den kontrola data, měsíce, roku.
* Klient každý den otevře lednici a vyjmenuje pět až deset věcí, které uvidí. Na papír vypíše všechny věci, které si zapamatoval. Tento trénink se může střídat se skříní s oblečením, s nářadím apod.
* Prohlížení alba, vyvolávání vzpomínek; zážitky a příhody je možné vyprávět pečovateli, vnoučatům, zapisovat k fotografiím.
* Při procházkách pojmenovávat ulice, stromy, květiny.
* Každý den četba novin a povídání o článcích, které klienta zaujaly.
* Večer před spaním klient zopakuje, co za uplynulý den podnikal.
* Ke cvičení paměti jsou vhodné také hádanky, jednoduché stolní hry, písničky, popisy běžných předmětů a činností, pohlednice.

Psychomotorická aktivizace dementních klientů

Cílem je mobilizace, popud k pohybu, prevence pádů a zachování soběstačnosti.

* Trénink zručnosti – oblékání, zapínání knoflíků, zipů.
* Při hygieně používání fénu, holicích potřeb, hřebenu.
* Vykonávání drobných domácích prací – utírání prachu, péče o květiny.
* Příprava na svátky v různých ročních obdobích – tvorba výzdoby, úprava prostředí.
* Pohybová cvičení – jednoduchá gymnastika, rytmika – pohyby takové, jaké odpovídají danému jednotlivci.

Soustavné a pravidelné cvičení činností každodenního života napomáhá ke zpomalení průběhu nemoci.

Kromě pozitivních důsledků pro klienta ulehčí a ušetří práci jeho okolí a sníží zatížení na pečovatele i rodinu.

**Doporučení pro rodinné příslušníky**

* Nepopírejte ve svém okolí, že je váš blízký nemocný.
* Nenechávejte veškerou péči na rodině, ohrožujete vlastní zdraví, vlastní vztahy i kvalitu samotné péče.
* Váš blízký se v době, kdy nemoc začíná, bude snažit udržet vládu nad situací. Nezačněte příliš brzy ve všem rozhodovat za něj, docházelo by ke střetům.
* Neobviňujte nemocného za to, že nevypne troubu, nedodržuje hygienu apod. Může za to nemoc, jsou to její příznaky.
* Pozor na podvodníky! Pokuste se sledovat pohyby na bankovním účtu, přesvědčte svého blízkého k získání dispozičního práva s účtem.
* Zařiďte si plnou moc pro rozhodování ve finančních záležitostech a ohledně zdravotní péče. Nejvýhodnější je domluvit se s nemocným na počátku nemoci o dalších krocích v léčebné péči.
* Na počátku nemoci si sežeňte základní informace o příznacích a postupování choroby, nejlépe u svého lékaře a na internetu.
* Nenechávejte všechny starosti na sobě, zapojte rodinu, zjednejte osobního asistenta nebo pečovatelskou službu. Nepřemýšlejte o tom, že je služba drahá – zařiďte nemocnému příspěvek na bezmocnost, který slouží k těmto účelům.
* V pokročilém stadiu choroby je většinou nutná ústavní péče. Zjistěte si, jaké možnosti jsou ve vašem okolí, prohlédněte si je a informujte se o poskytované péči. Nenechávejte toto rozhodnutí na poslední chvíli, vyřízení žádosti a umístění v zařízení trvá někdy i několik měsíců.

**Důležité kontakty**

* **Česká alzheimerovská společnost na pomoc občanům postiženým demencí**Česká alzheimerovská společnost vznikala v průběhu roku 1996 a zaregistrována byla jako občanské sdružení v únoru 1997. Vznikla na základě setkávání a spolupráce profesionálů v oboru gerontologie (lékařů, sester, sociálních pracovníků, studentů sociální práce a dalších), kteří se zabývali problematikou občanů postižených demencí. Postupně se členy ČALS stávali ti, jichž se problematika demencí týká nejvíce – rodinní příslušníci a pečovatelé.
* **Služby pro seniory Hradec Králové** [**www.hradeckralove.org/urad/seniori-1**](file:///%5C%5Casterix%5Chomes%5CESF_Hendikep%5CKorekce%5CMA_hotov%C3%A9_pro%20jazykovou%20kontrolu%5Cwww.hradeckralove.org%5Curad%5Cseniori-1)

Zde naleznete přehled sociálních a souvisejících služeb pro lidi v seniorském věku. Výčet služeb nemusí být úplný, některé služby mohou být uvedeny i v přehledu služeb primárně určených pro jinou cílovou skupinu, nebo mohou být uvedeny opakovaně ve více skupinách.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| [**RODINY S DĚTMI**](http://www.hradeckralove.org/urad/sluzby-pro-rodiny-s-detmi-a-mladez) | [**SENIOŘI**](http://www.hradeckralove.org/urad/seniori-1) | [**ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÍ**](http://www.hradeckralove.org/urad/sluzby-pro-lidi-se-zdravotnim-postizenim) | [**ETNIKA, OSOBY V OBTÍŽNÉ SITUACI**](http://www.hradeckralove.org/urad/sluzby-pro-prislusniky-etnik-a-pro-osoby-v-obtizne-zivotni) |

Poskytovatelé jsou řazeni abecedně, registrované sociální služby jsou zvýrazněny písmem i barvou pole, u každého poskytovatele je uveden typ služby, telefon, webové stránky a mapa. Umístěním kurzoru na název služby se objeví adresa, umístěním kurzoru na název služby / typologii služby dojde k zobrazení krátkého popisu služby.

**Kontrolní otázky**

1. Vyjmenujte tři základní okruhy postižení.
2. Uveďte pět příkladů nejčastějších problémů klienta v každodenním životě.
3. Jak budete komunikovat s dementním klientem?
4. Jaké jsou cíle každodenní práce s klientem?
5. Uveďte příklady zařízení, kam lze klienta umístit, když již péči nelze zvládnout v domácím prostředí.

**Úkol**

Pečujete o klienta, který má zjištěný první stupeň demence. Podle smlouvy pracujete od 7 hodin do 16 hodin, pondělí až pátek. Po dohodě s rodinou můžete připravovat jednoduché pokrmy. Jaké denní aktivity a cvičení budete plánovat, čím se budete řídit při organizaci dne?