

## Několik rad těm, kteří pečují o osobu postiženou demencí

- Pamatujte, že člověk s demencí je stále schopen rozumět řeči vašeho těla, vaší náladě a upřímnosti. Nikdy nepředpokládejte, že nerozumí, co se říká kolem něho.
- To, co říkáte, podporujte vhodnými gesty.
- Užívejte krátkých, jednoduchých vět, vždy jen na jedno téma.
- Vyhněte se otázkám.
- Nesnažte se ho nutit, aby řekl to správné slovo. Jestli rozumíte, co tím myslí, nechte ho při tom.
- Ve všem co děláte, se snažte posílit jeho sebeúctu a sebeúvěru.
- Nacházejte význam ve všem, co dělá a říká, nebo si alespoň buďte vědomi, že v tom nějaký význam je.
- Využijte všech zbývajících dovedností. Někdy jsou nejdůležitější dovednosti skryty vinou demence. Například schopnost být zdvořilý.
- Mluvte klidně, nižším tónem hlasu. Vysoký tón vyvolává úzkost a napětí.
- Mluvte pomalu a srozumitelně.
- Používejte hojně jemný dotyk a držení za ruku.
- Jestliže nemocný reaguje negativně nebo nervózně, nezačínejte spor a vyhněte se domluvám.
- Snažte se nemocnému napovědět tam, kde mu chybí slova.
- Buďte v kontaktu s očima.
- Přistupujte zřepředu.
- Napište slova na papír, je-li třeba.
- Potřebuje-li naslouchátka, přimějte ho, ať je nosí a kontroluje stav baterií.
- Při rozhovoru eliminujte zvuk a přílišný pohyb.
- Nosí-li brýle, ať je nosí pravidelně.
- Čekejte trpělivě na reakci či odpověď.
- Opakujte informace nebo otázky.
- Místo zájmen používejte jména věcí a lidí.
- Přízvuk dávejte na nejdůležitější slovo ve větě.
- Používejte více pozitiv, než negativ.
- Buďte trpěliví.
- Nekritizujte, neopravujte, nehádejte se.

NEZAPOMEŇTE, ŽE ZDE JSOU DŮLEŽITÉ **POCITY**, NE FAKTA !