



## PODPORA PRO PEČUJÍCÍ: JAK ZVLÁDAT PÉČI

### Kde hledat pomoc:

- **Sociální služby:** Využijte nabídku denních stacionářů a respitní péče pro odpočinek.
- **Rodina a přátelé:** Nebojte se požádat o pomoc při péči.
- **Svépomocné skupiny:** Zapojte se do komunit pro sdílení zkušeností a psychickou podporu.

### Zvládání stresu a emocí:

- **Odpočinek je důležitý:** Pečujte také o své zdraví a pohodu.
- **Zvládání pocitů viny:** Uvědomte si, že péče v pobytovém zařízení není selhání, ale zajištění kvalitní péče.
- **Odborná pomoc:** Využijte poradenství odborníků nebo psychologů.



PORADENSTVÍ  
—  
PODPORA  
—  
POMOC

*Naším posláním je poskytovat komplexní podporu těm, kteří pečují o své blízké, a lidem, kteří čelí různým životním výzvám.*

*Ať už pečujete o blízkou osobu s handicapem, řešíte výchovné problémy, potřebujete podporu pro své dítě, nebo hledáte aktivizaci v seniorském věku – **jsme tu pro vás.***

## KONTAKTUJTE NÁS: EDUCANTE Z.S.

- ☎ 776 076 237
- ✉ info@educante.cz
- 📍 tř. Komenského 617/20  
697 01 Kyjov
- 🌐 www.educante.cz



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

jihomoravský kraj

Projekt „Jak žít kvalitní život s diagnózou demence“ je financován z Ministerstva zdravotnictví ČR a Jihomoravského kraje.

## JAK ŽÍT KVALITNÍ ŽIVOT S DIAGNÓZOU DEMENCE



## PODPORA A INFORMACE PRO PEČUJÍCÍ

*„Demence mění život nejen nemocného, ale i jeho rodiny. Tento leták poskytuje důležité informace a rady, které vám mohou pomoci zvládat každodenní výzvy spojené s péčí o osobu s demencí.“*



## RESPEKTUJÍCÍ KOMUNIKACE S LIDMI S DEMENCÍ

### Tipy pro efektivní komunikaci:

- **Naslouchejte s trpělivostí:** Dejte osobě čas na odpověď, nepřerušujte ji.
- **Jednoduchý jazyk:** Používejte krátké, srozumitelné věty.
- **Neverbální komunikace:** Gesta, oční kontakt a doteky mohou pomoci, když slova selhávají.
- **Respektujte důstojnost:** Oslovujte nemocného jménem, udržujte jeho pocit důležitosti.
- **Klidné prostředí:** Omezte rušivé zvuky a vytvořte příjemnou atmosféru.
- **Použití vizuálních pomůcek:** Mějte po ruce fotografie, předměty nebo obrázky, které mohou pomoci s porozuměním.
- **Používejte pozitivní jazyk:** Místo „nechoď tam“ zkuste „pojď se mnou tudy“.



## PRAKTICKÉ TIPY PRO KAŽDODENNÍ PÉČI

### Hygiena a osobní péče:

- **Zajistěte bezpečí:** Instalujte madla v koupelně a použijte protiskluzové podložky.
- **Rutina:** Dodržujte pravidelný čas pro koupel, aby se nemocný cítil jistěji.
- **Inkontinence:** Pomáhejte s pravidelnými návštěvami toalety, zřetelně ji označte.

### Stravování a oblékání:

- **Jednoduché jídlo:** Podávejte menší porce, používejte nádobí s vyššími okraji.
- **Podpora samostatnosti:** Předem připravte oblečení v pořadí, v jakém si ho má nemocný obléknout.
- **Pohodlné oblečení:** Zvolte jednoduché kusy bez komplikovaného zapínání.



## PRAKTICKÉ TIPY PRO ZAJIŠTĚNÍ BEZPEČNOSTI

### Jak zajistit bezpečné prostředí pro osobu s demencí:

- **Domácí úpravy:** Odstraňte koberce, instalujte madla a protiskluzové podložky.
- **Jasně označení místností:** Označte dveře toalet a dalších důležitých místností barevnými cedulkami nebo obrázky.
- **Bezpečnost venku:** Vždy vybavte nemocného identifikační kartičkou s kontakty.
- **Technologie:** Zvažte použití GPS zařízení nebo bezpečnostních alarmů na dveře.

### Péče o fyzické zdraví:

- **Pravidelný pohyb:** Zapojte do denního režimu lehké cvičení, jako jsou procházky.
- **Hydratace a strava:** Dohlédněte, aby nemocný dostatečně pil a měl pravidelné jídlo.