

Problematične situacije za skrbnike – što učiniti?

Ana Lucić, mag. psych.



PONOS

Podrška
Održivoj
Neformalnoj
Opštejskoj
Skrbi



Šibensko-kninska
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

EUROPSKI SOCIJALNI FOND
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali
2014. – 2020.
ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I
Broj poziva: UP.02.2.2.06
Kodni broj: UP.02.2.2.06.0455

Što reći osobi s demencijom kada kaže da želi ići kući?

1. Izbjegavati prepirke i uvjeravanje da su već “doma”

- često kada to kažu misle na **osjećaj doma**, a ne na sam dom
 - misle da se nalaze u tim godinama
 - ne pomažu pokušaji da ih se urazumi ili koristi logika → još veća **uznemirenost**
 - osjećat će se kao da ih ne slušate, nije vas briga i sl.
- pitati ih na **koji dom misle**, da ga opišu → možda otkrijete nešto što im sada nedostaje



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda



PONOS

Podrška
Održivoj
Neformalnoj
Obiteljskoj
Skrbi



Šibensko-kninska
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

EUROPSKI SOCIJALNI FOND
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali
2014. – 2020.
ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I
Broj poziva: UP.02.2.2.06
Kodni broj: **UP.02.2.2.06.0455**

2. Pokažite im da su na sigurnom

- odgovaranje na **pozitivan** i **smiren način** → prihvaćanje njihova svijeta
- zagrljaj, dodir, slušanje

3. Preusmjerite im pozornost

- **složiti** se s osobom
- **preusmjeravanje pažnje** na ugodne aktivnosti
- Pr.1. uzeti ih za ruku, krenuti šetati pa pokazati lijep dan ili im dati jesti/piti nešto što vole i sl.
- Pr.2. razgovor o domu pa neutralnije teme
- Pr. 3. gledanje albuma sa slikama



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

4. Provjerite osjećaju li se nesretno ili usamljeno

- možda žele ići kući zbog **nesigurnosti**, tjeskobe, straha, depresivnosti
- ako je nezadovoljna → uzrok

5. Voditi dnevnik o tome kada žele kući

- **okidači**



Problemi sa spavanjem

- ustajanje po noći, često buđenje, rano buđenje, lutanje noću, pretjerano spavanje tijekom dana
- **stres** skrbnicima i obitelji
- **istraž. moždanih valova** → opadanje u fazama spavanja i budnosti

Što može pridonijeti problemima sa spavanjem?

- promjena u **unutarnjem satu** tijela
- tijekom dana **nedovoljna aktivnost**
- smanjena rasvjeta i povećane sjene → **zbunjenost** i **uplašenost**
- reakcije na neverbalne znakove **frustracije** skrbnika
- **dezorijentacija** → nemogućnost odvajanja snova od stvarnosti
- manja potreba za snom (kod starijih)

Medicinski čimbenici → utječu na poremećaje spavanja:

- depresija
- apneja u snu
- sindrom nemirnih nogu
- kronična bol → uzrok artritisa
- urinarna stanja → mokrenje noću
- stanja povezana sa želucem
- nuspojave nekih lijekova



Što učiniti?

- **rutine** → vrijeme obroka, spavanja, ustajanja
- tijekom dana na sunce, **aktivnosti**
- svakodnevna **vježba**, ali ne prije spavanja
- nakon 14h izbjegavati pića s kofeinom, nikotin, alkohol
- **liječiti** svaku bol
- sigurno i ugodno **okruženje** za spavanje
- **krevet** samo za spavanje





PONOS

Podrška
Održivoj
Neformalnoj
Obiteljskoj
Skrbi



Šibensko-kninska
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

EUROPSKI SOCIJALNI FOND
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali
2014. – 2020.

ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I
Broj poziva: UP.02.2.2.06
Kodni broj: UP.02.2.2.06.0455

- **tv izbjegavati** dok je u krevetu
- puno **dnevnog svjetla** i aktivnosti tijekom dana
- **sat** pokraj kreveta
- topli mliječni napitak, izlazak u šetnju, kupanje **prije spavanja**
- osigurati **sigurnost doma**
- **misliti i na sebe** → zamjena



Europska unija
Zajedno do fondova EU



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI



PONOS

Podrška
Održivoj
Neformalnoj
Obiteljskoj
Skrbi



Šibensko-kninska
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

EUROPSKI SOCIJALNI FOND
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali
2014. – 2020.
ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I
Broj poziva: UP.02.2.2.06
Kodni broj: **UP.02.2.2.06.0455**

Ako je osoba već budna i uznemirena:

- **prići** joj **polako** i smireno
- vidjeti **treba li** joj što, je li u redu
- **podsjetiti nježno** da je noć te vrijeme za spavanje
- **izbjegavati svađu**
- pokušati otkriti **izvor problema**
- ne je fizički sprječavati za ustajanje



Europska unija
Zajedno do fondova EU



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Agresivno ponašanje

- normalan dio bolesti
- mogu psovati, vrištati, hvatati, gristi, bacati stvari ili udarati

Do promijenjenog ponašanja dolazi zbog:

- neispunjenih potreba
- pokušaja da se neka potreba zadovolji
- pokušaja objašnjavanja svoje potrebe

Nezadovoljene mogu biti:

- **fizičke potrebe** (*npr. bolovi, žeđ, prebučna ili prevruća prostorija...*)
- **psihološke potrebe** (*frustriranost situacijom, depresivnost, različiti osjećaj stvarnosti, skrbnik kao prijetnja...*)
- **društvene potrebe** (*izoliranost, usamljenost, dosada...*)

Što kada se pojavi agresivno ponašanje?

1. probati shvatiti što je bio **okidač**
2. provjeriti postoji li nešto **u okolini** što ih iritira
3. stvoriti **rutinu**
4. dajte im **prostora**
5. pokušajte ih **preusmjeriti**, koristeći distrakcije
6. za otkrivanje uzroka, postavite sebi sljedeća pitanja:
 - Događaju li se neka ponašanja u određeno doba dana?
 - Misli li osoba da joj je dom prenapučen ili prebučan?
 - Događaju li se promjene kada se osobu pita da učini nešto što ne želi?



PONOS

Podrška
Održivoj
Neformalnoj
Obiteljskoj
Skrbi



Šibensko-kninska
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

EUROPSKI SOCIJALNI FOND
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali
2014. – 2020.
ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I
Broj poziva: UP.02.2.2.06
Kodni broj: UP.02.2.2.06.0455

7. **ne svadajte se**

8. **pridite** im sami, a ne s više osoba

9. uvjerite se da **fizička bol** nije uzrok

10. njihove **osjećaje** validirajte

11. **tjelovježba**

12. ne znaju koliko **vremena** Vas nije bilo



→ nakon agresivnog ponašanja, razmislite što se dogodilo



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda



PONOS

Podrška
Održivoj
Neformalnoj
Obiteljskoj
Skrbi



Šibensko-kninska
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

EUROPSKI SOCIJALNI FOND
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali
2014. – 2020.
ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I
Broj poziva: UP.02.2.2.06
Kodni broj: UP.02.2.2.06.0455

Moć glazbe

- *“Bilo je stvarno teško natjerati ju da se spremi ujutro. Nije htjela jesti, obući se, ili uopće se dignuti iz kreveta. Obitelj je bila iscrpljena.”*
- glazba razbudila majku, dobro raspoloženje, oblačila se
- **muzikoterapija** → najefikasnija kreativna metoda u radu s oboljelima od AB i drugih demencija
- pomoć pri hranjenju, tuširanju, uspavlivanju, za dobro raspoloženje, rekreaciju



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda



PONOS

Podrška
Održivoj
Neformalnoj
Obiteljskoj
Skrbi



Šibensko-kninska
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

EUROPSKI SOCIJALNI FOND
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali
2014. – 2020.

ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I

Broj poziva: UP.02.2.2.06

Kodni broj: UP.02.2.2.06.0455

- glazba koju je osoba s demencijom slušala **u mladosti** **može poboljšati:**
 - **emocionalne i društvene vještine** i sposobnosti
 - **sudjelovanje**
 - smanjiti probleme u ponašanju
 - poticaj za **prisjećanje** i jezične vještine
 - buđenje **emocionalnih** uspomena
-
- slušanje i učenje glazbe → proceduralno pamćenje
 - demencija → uništava dijelove mozga → epizodičko pamćenje



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

- <https://www.youtube.com/watch?v=OT8AdwV0Vkw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=hvvXom7uqUI>

Halucinacije

- osoba može mirisati, čuti, vidjeti, osjetiti ili okusiti nešto što nije prisutno
- **promjene u mozgu** → obično u kasnijim fazama
- ostali uzroci:
 - shizofrenija
 - fizički problemi (infekcije mjehura ili bubrega)
 - intenzivna bol
 - dehidracija
 - zlouporaba droga ili alkohola
 - problemi sa sluhom, vidom
 - nuspojave lijekova



- **Halucinacija:** *U sobi je. Te bube su u sobi. Vidjela sam ih i čula, čak i osjetila kako mi gmižu po koži. One govore i upravljaju svjetlima. To je pogrešno i zastrašujuće.*
- **Deluzija:** *Boca vode je opet nestala. Ostavio sam ju tamo gdje ju uvijek ostavljam. Sigurno ju je netko ukrao. Trebam imati svoju bocu vode jer ću umrijeti ako pijem iz one koju mi daje njegovateljica. Ona mi krade stvari i stavlja mi otrov u hranu i piće.*



PONOS

Podrška
Održivoj
Neformalnoj
Obiteljskoj
Skrbi



Šibensko-kninska
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

EUROPSKI SOCIJALNI FOND
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali
2014. – 2020.
ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I
Broj poziva: UP.02.2.2.06
Kodni broj: UP.02.2.2.06.0455

Što možete učiniti kada dođe do halucinacija?

1. Utješite osobu
 2. Odvrćanje pažnje
 3. Iskreno odgovorite
 4. Promijenite okruženje
 5. Provjera vida, sluha i higijene usta
 6. Posjetite liječnika
 7. Strategije suočavanja
 8. Vodite dnevnik
 9. Budite fleksibilni
- ponekad “bije le laži” → složiti se s halucinacijom



Europska unija
Zajedno do fondova EU



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI



PONOS

Podrška
Održivoj
Neformalnoj
Obiteljskoj
Skrbi



Šibensko-kninska
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

EUROPSKI SOCIJALNI FOND
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali
2014. – 2020.
ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I
Broj poziva: UP.02.2.2.06
Kodni broj: **UP.02.2.2.06.0455**

Halucinacije - video

- <https://www.youtube.com/watch?v=7TChnTCfRuA>



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

Aktivnosti i ideje za oboljele osobe

- pecite ili kuhajte zajedno
- očistite kući, jednostavne radnje, **osjećaj korisnosti**
- crtanje ili pletenje
- **tehnika prisjećanja** – pričanje o prošlosti
- **prepoznavanje predmeta**
- pronaći **knjige** koje je prije volio/la

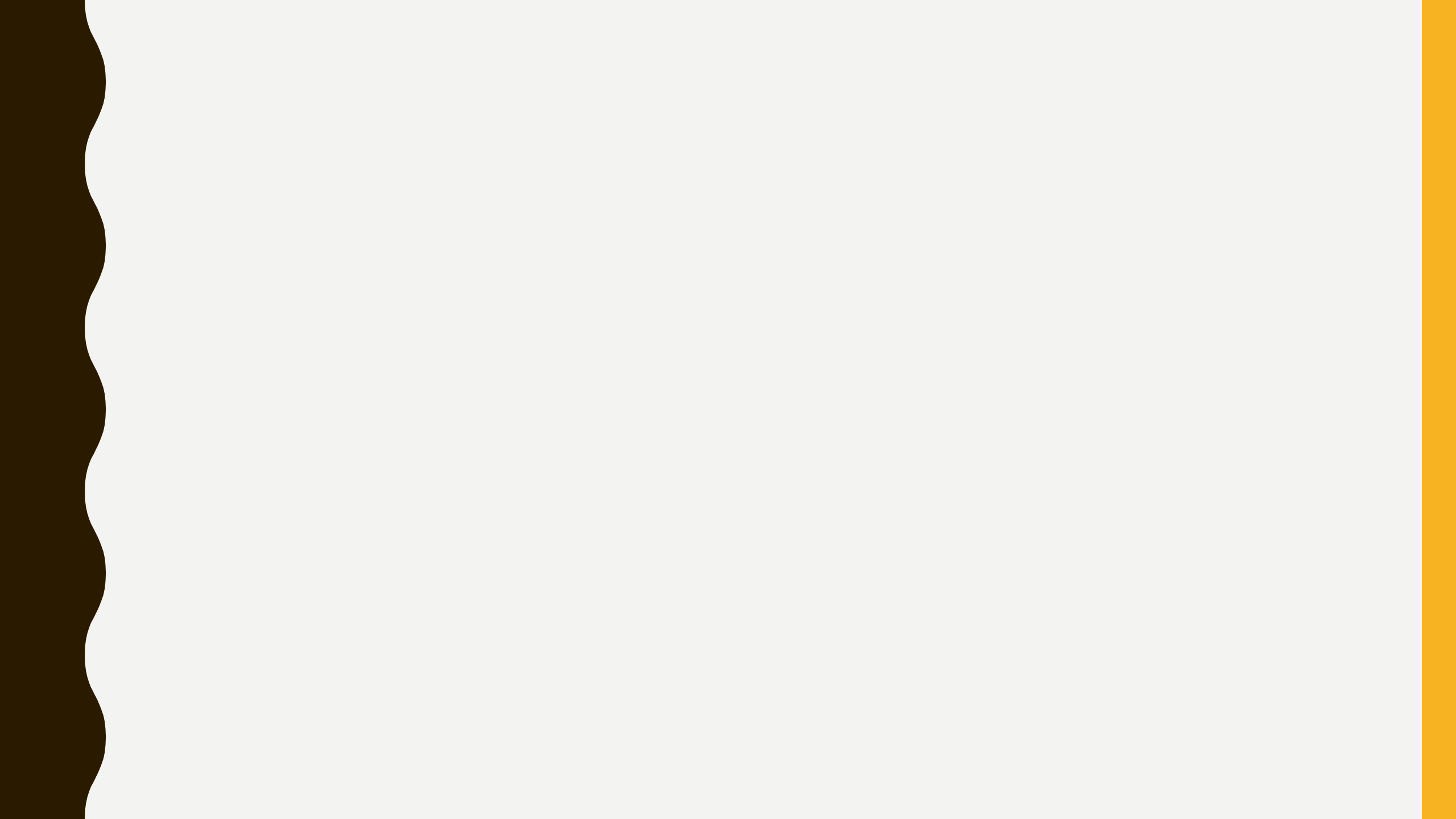


- pročitati **novine**
- pjevanje pjesama, puštanje **glazbe**
- terapijski **pas**
- pogledati **obiteljske slike i snimke**
- pogađanje imena glumaca
- igranje **igara** riječima, slaganje slagalica
- dodavanje lopticom ili balonom



9 savjeta za njegovatelje

1. Ne vrijedi se svađati s osobom oboljelom od demencije
2. Simptomi neće nestati ako ih ignorirate
3. Do zbunjenosti može dovesti previše lijekova
4. Za poboljšanje zdravlja mozga nikad nije kasno
5. Podijelite svoje izazove i pitajte pomoć
6. Učinite malu stvar za sebe
7. Obavite teške razgovore o zdravstvenim i medicinskim odlukama
8. Sjetite se da oboljeli ne mogu kontrolirati svoje ponašanje
9. Još uvijek je moguć kvalitetan život



- *Upitnik kognitivne emocionalne regulacije* → **svjesne strategije** regulacije emocija
- što osoba misli nakon što je iskusila stresni/prijeteći životni događaj
- **samookrivljavanje** → misli o učinjenim pogreškama te zaokupljanost njima; za negativna iskustva se okrivljuje sebe
- **prihvatanje** → razmišljanje da ono što se dogodilo nije moguće promijeniti te prihvatanje toga da život ide dalje
- **ruminacija** → neprekidno razmišljanje o mislima i osjećajima koji su povezani s nekim negativnim događajem
- **pozitivno refokusiranje** → razmišljanje o ugodnijim stvarima, a ne o stvarnom događaju



PONOS

Podrška
Održivoj
Neformalnoj
Obiteljskoj
Skrbi



Šibensko-kninska
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

EUROPSKI SOCIJALNI FOND
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali
2014. – 2020.

ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I

Broj poziva: UP.02.2.2.06

Kodni broj: **UP.02.2.2.06.0455**

- **preusmjeravanje na planiranje** → razmišljanje o tome koje korake treba poduzeti da bi se osoba suočila s događajem
- **pozitivna reprocjena** → razmišljanje o davanju pozitivnog značenja nekom negativnom događaju na način da se na njega gleda kao na priliku za osobni razvoj
- **stavljanje u perspektivu** → osoba umanjuje ozbiljnost situacije jer je uspoređuje s drugim iskustvima i događajima
- **katastrofiziranje** → naglašavanje i isticanje katastrofičnosti situacije
- **okrivljavanje drugih** → za određena iskustva prebacuje se krivnje na druge



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda



PONOS

Podrška
Održivoj
Neformalnoj
Obiteljskoj
Skrbi



Šibensko-kninska
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

EUROPSKI SOCIJALNI FOND
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali
2014. – 2020.

ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I

Broj poziva: UP.02.2.2.06

Kodni broj: **UP.02.2.2.06.0455**

Literatura:

- <https://demencija.net/a/kako-odgovoriti-kad-osoba-s-demencijom-kaze-da-zeli-ici-doma-5-tehnika-koje-vam-mogu-pomoci-pri-rjesavanju-problema>
- <https://demencija.net/a/problemi-sa-spavanjem-kod-osoba-s-demencijom>
- <https://demencija.net/a/agresivno-ponasanje-u-demenciji-koji-su-uzroci-i-sto-trebate-uciniti>
- <https://demencija.net/a/glazba-radi-cuda-za-osobe-s-demencijom>
- <https://demencija.net/a/halucinacije-kod-osoba-s-demencijom-uzroci-i-rjesenja>
- <https://demencija.net/a/preporucene-ideje-i-aktivnosti-za-osobe-oboljele-od-demencije>
- <https://demencija.net/a/9-savjeta-koje-svi-njegovatelji-trebaju-znati>



Europska unija
Zajedno do fondova EU



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI