



**PONOS**

Podrška  
Održivoj  
Neformalnoj  
Obiteljskoj  
Skrbi



Šibensko-kninska  
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

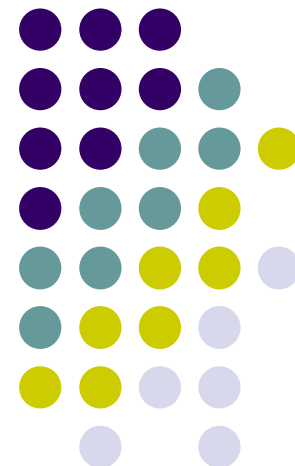
**EUROPSKI SOCIJALNI FOND**  
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali  
2014. – 2020.

**ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I**

Broj poziva: UP.02.2.2.06

Kodni broj: **UP.02.2.2.06.0455**

# Kako pomoći osobi oboljeloj od demencije



Ana Lucić, mag. psych.





**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

# O čemu ćemo danas pričati?



- 20 stvari u dnevnoj sobi koje pomažu osobama s demencijom
- Mogućnosti smještaja/boravka za oboljele
- Sindrom zalazećeg sunca
- Paranoja u demenciji
- Moguće vježbe za očuvanje kognitivnih funkcija
- **RADIONIČKI DIO** → Vježbe pamćenja





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

# 20 stvari u dnevnoj sobi koje pomažu osobama s demencijom



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda



# PONOS

Podrška  
Održivoj  
Neformalnoj  
Obiteljskoj  
Skrbni



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



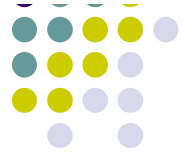
Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda



1. osigurati dovoljno prostora za kretanje u stanu → ukloniti prepreke, tepihe; za jasniji pregled prostora → pod u boravku obojiti tako da odudara od namještaja, a tamniji od zidova
2. za kućne ljubimce → otvori s vratašcima

3. ukloniti ili isključiti tv



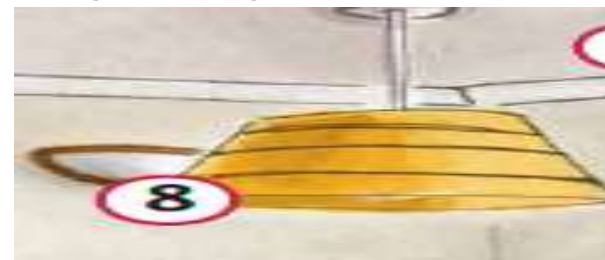


4. ako je osoba sklona lutanju → na izlazna vrata zalijepiti npr. sliku police s knjigama
5. za bolju uočljivost → oko prekidača staviti kontrastni okvir
6. satovi → prepoznatljivo okrugli, s masnim rimskim brojkama, s pokazivačem dana u tjednu





7. apstraktne slike na zidu → zamijeniti prepoznatljivima; ako ste to vi i oboljeli, starija slika (20 god.)
8. potrebna im iznadprosječna razina osvjetljenja → udvostručiti snagu rasvjete, izbjeći sjene, ravnomjerna osvjetljenost



- **9.** protupožarni detektori dima



- **10.** ako oboljela osoba voli kućne ljubimce → kupiti igračku mačke ili psa







- 11.** koristiti predmete koji potiču uspomene i sjećanja (npr. starije posuđe)
- 12.** osobne interese poticati stavljanjem na vidljivo mjesto → slagalica za mentalnu stimulaciju ili kutije s predmetima koje bude uspomene
- 13.** boje stolova i stolica → odudarati od boja poda; izbjegavati namještaj sa staklom i stolove s oštrim rubovima





- 14.** zbunjuje ih promjena dana i noći → danju zastore razgrnuti, a svjetlo u sobi uključiti prije zalaska sunca te zasjeniti prozore
- 15.** izbjegavati istaknute i velike uzorke na zidnim tapetama ili zastorima

**16.** namještaj → prepoznatljivih oblika, udoban, s čvrstim naslonima za ruke i leđa

**17.** koristiti predmete različitih tekstura → osjetilne varijacije (npr. mekani jastuci)



- 18.** ukloniti stojeću svjetiljku i sl. predmete → neće se moći sjetiti da se radi o nestabilnim predmetima
- 19.** kontrastne lajsne pomažu u lakšem određenju prostora
- 20.** ako se zvono pokvari → zamijeniti istim jer nepoznati zvukovi mogu uznemiriti



# Mogućnosti smještaja/boravka za oboljele



- u staračkim domovima
- cjelodnevni boravak (od 7.00 do 17.00h) → briga o zdravlju, prehrana, usluga socijalnog rada, održavanje osobne higijene, korištenje slobodnim vremenom, radne aktivnosti, usluga organizacije prijevoza
- odjel za skrb o osobama oboljelima od AB i drugih demencija (Dom za starije Medveščak, Zg) → za 12 korisnika, smještaj, prehrana, nadzor, usluge socijalnog rada, radne aktivnosti, savjetodavni rad, psihosocijalna rehabilitacija, pomoć u održavanju osobne higijene, oblačenju, promjeni položaja, hranjenju

- odjel pojačane njege i medicinske rehabilitacije → za nepokretne osobe oboljele od demencije

**CILJEVI** rada s oboljelima od AB-a i drugih demencija:

- usporiti progresivno opadanje kognitivnih sposobnosti
- povećati kvalitetu života oboljele osobe i okoline
- sačuvati sposobnost zadovoljenja osnovnih životnih potreba

## Primjer dnevnog liječenja oboljelih

- **dnevna bolnica** za demencije Psihijatrijske bolnice “Sveti Ivan”, Zg
- protokol **dnevni aktivnosti** (od 8.00 do 16:00 h; UK → 3 mj.)
- za bolesnike i članove obitelji (njegovatelje)
- 3x tj., 1h → mogu sudjelovati njegovatelji (+ povremena predavanja)
- **terapijsko-rehabilitacijski tim** → konzilijarni internist i neurolog, psihijatri, med.sestra/tehničar, psiholog, radni terapeut, soc. radnik, (duhovnik)

## Ciljevi programa dnevne bolnice



- usporavanje napredovanja bolesti
- očuvanje socijalnih vještina
- održavanje kognitivnih sposobnosti
- zadržavanje tj. kondicije i pokretnosti
- smanjenje bola, patnje i obiteljskog stresa
- povećanje kvalitete života
- što dulje zadržavanje oboljelih u svojim domovima  
→ manji financijski izdaci za obitelj, ali i socijalni i zdravstveni sustav





- FARMAKOTERAPIJA
- NEFARMAKOLOŠKE METODE:
- vježbe za poboljšanje **mentalne kondicije** (terapija smijehom, komunikacija, prisjećanje sretnih dana, čitanje, pisanje, pomaganje drugima, poticanje hobija)
- **multisenzorička terapija** (aromaterapija, muzikoterapija)
- **kreativne radionice** (literarna i likovna)
- **društvene igre**
- **tjelovježba**



## PSIHOSOCIJALNE INTERVENCIJE:

- edukativno-suportivne grupe
- savjetovanja
- grupe samopomoći



## Sindrom zalazećeg sunca

- u kasnim popodnevnim i ranim večernjim satima → uznemirenost i zbunjenost kod oboljelih od AB

- posebice u srednjoj fazi AB

- mogući uzrok → poremećaj biološkog sata

### Ponašanja:

- uzrujanost, sumnjičavost, zbunjenost

- nemir

- deluzije, halucinacije

- anksioznost, razdražljivost, tuga

- prestrašenost i izgubljenost

- promjena raspoloženja

- koračanje, ljuljanje, vrištanje, plakanje, dezorijentacija, otpor, bijes, agresija

### Pr. iz prakse:

*“Odjednom postaje uznemirena i svadljiva - čak i nasilna. Govori lude stvari poput toga da ju prate neki zli ljudi i počinje koračati naprijed-natrag po dnevnom boravku. Noći su najgore. Neprestano više psovke, a nitko drugi ne može zaspati zbog nje. Počinje govoriti da se mora spremi za školu i slično. Misli da joj želimo nauditi.”*





## Dodatni čimbenici → uznemirenost:

- umor (neispavanost)
- žeđ ili glad
- bol
- tuga, depresija, dosada
- alkohol, kava pred spavanje
- gubitak rutine
- premalo aktivnosti u doba dana
- isprekidan san ili premalo sna
- previše ili premalo svjetla
- slabije djelovanje lijekova ili nuspojave
- puno buke
- stres njegovatelja



## Što učiniti?

- **predvidite** ili pitajte što osoba želi
- **podsjetite** koje je doba dana
- prije nego **padne mrak** → rasvijetliti prostoriju
- tijekom dana → maknuti zastore
- ne prepirite se
- ostanite **mirni**
- **ohrabrite** ih
- lagana **glazba**
- ukloniti **buku**
- prije spavanja → izbjegavati alkohol i kofein te obilne obroke



- pustiti **šetnju** po stanu
- u sobi → prigušeno, **upaljeno svjetlo**
- nezadovoljena potreba?
- osvijestite svoje ponašanje i stres
  
- ako se pogoršava → liječnički pregled



## PARANOJA U DEMENCIJI

- promjene u mozgu → deluzije, halucinacije, **paranoja**
- u svim fazama, uobičajeno u kasnijoj fazi

Npr.:

*"Uzela mi je džemper! Vidjela sam je. Ukrala ga je! Ta njegovateljica je uzela džemper koji mi je majka isplela!"*

- *"Krenite od pretpostavke da su "naše dvije stvarnosti obje stvarne premda različite". Za osobu koja doživljava paranoju njihova je stvarnost za njih jednako stvarna koliko je i vaša za vas."*



- **krađa stvari** → njima logično objašnjenje za nestanak stvari
- **paranoja** → način izražavanja gubitka
- optuživanje ili krivnja drugih → druga objašnjenja im nemaju smisla





## Savjeti:

- ako vas oboljeli/a za nešto krivi → **smirenost**
- **ne uvjeravati** da niste ukrali ili uzeli
- do znanja → **na sigurnom mjestu**
- zagrljaj ili **dodir ruke** → briga, slušanje
- **objasniti** drugima
- stvari za **odvraćanje pozornosti** → razgovor
- ako sumnja da **nedostaje novac** → dati malo za džep ili torbu
- pomoć u potrazi **za predmetom** → pa odvraćanje pozornosti

- probati otkriti “omiljena skrovišta”
- odgovoriti na osjećaj “iza” optužbe
- liječnički pregled
- ponuditi jednostavan odgovor
- izgubljene predmete → duplicirajte
- njima bitne stvari → na vidljivom mjestu



# Tehnike

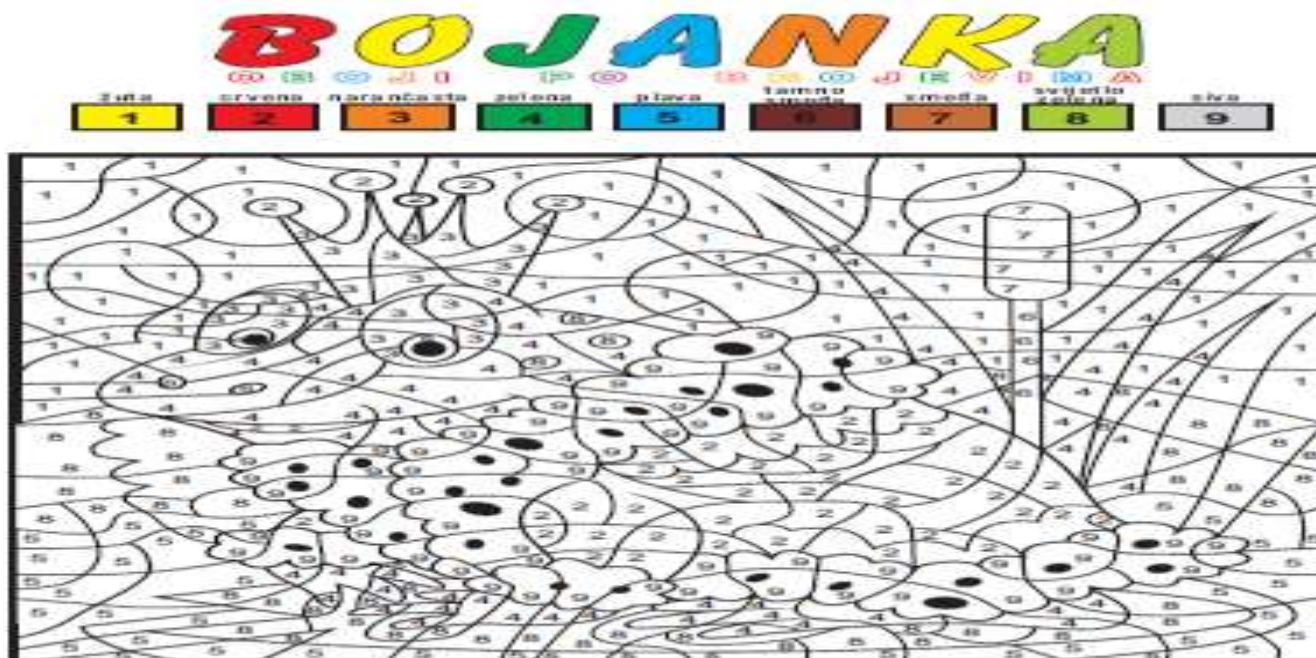
- aktivnosti za usporavanje gubljenja pamćenja te očuvanje psihološkog zdravlja
- **tehnika asocijacije** → pridružiti predložene parove
- **tehnika prepoznavanja** → prepoznati predmete, likove, pjesme i boje
- **tehnika rekonstrukcije** → pročitaju im se pojmovi te se trebaju sjetiti što više



- **tehnika grupiranja pojmova/predmeta po pripadnosti**
- **tehnika završavanja rečenica i tehnika dosjećanja** → razumijevanjem prošlosti se otkriva i potvrđuje identitet
- **tehnika vježbi za motoriku i koordinaciju pokreta**
- **tehnika održavanja socijalnih kontakata**

# MOGUĆE VJEŽBE ZA OČUVANJE KOGNITIVNIH FUNKCIJA

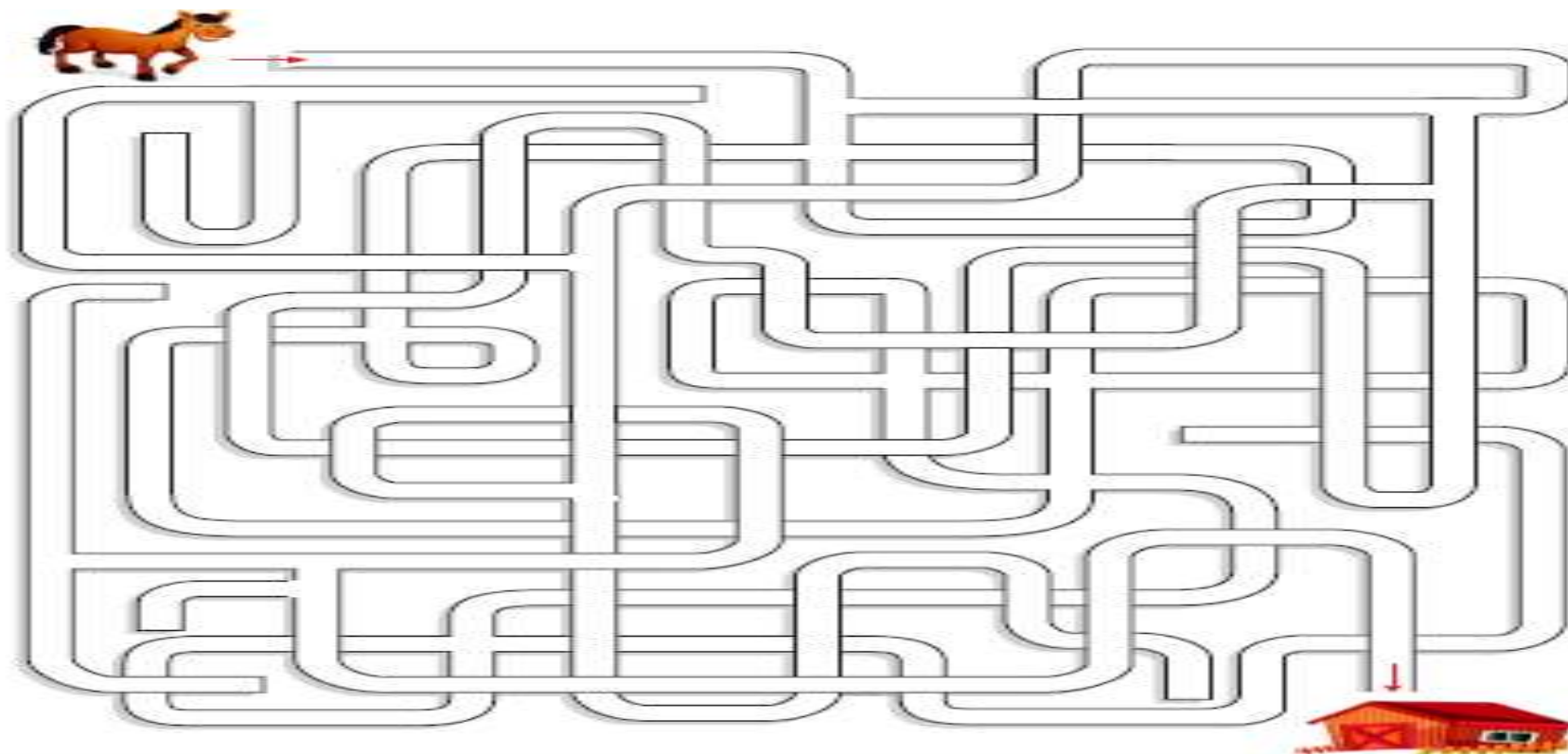
- bojanje po brojevima



copyright Artmedia 2018 • www.artmedia.com.hr



# ● labirint



Mazgalice za pametne glavice - edukativni CD - Copyright 2016 Artmedia, multimedija i izdavaštvo Varaždin - www.artmedia.com.hr



**PONOS**

Podrška  
Održivoj  
Neformalnoj  
Obiteljskoj  
Skrbi



Šibensko-kninska  
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

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

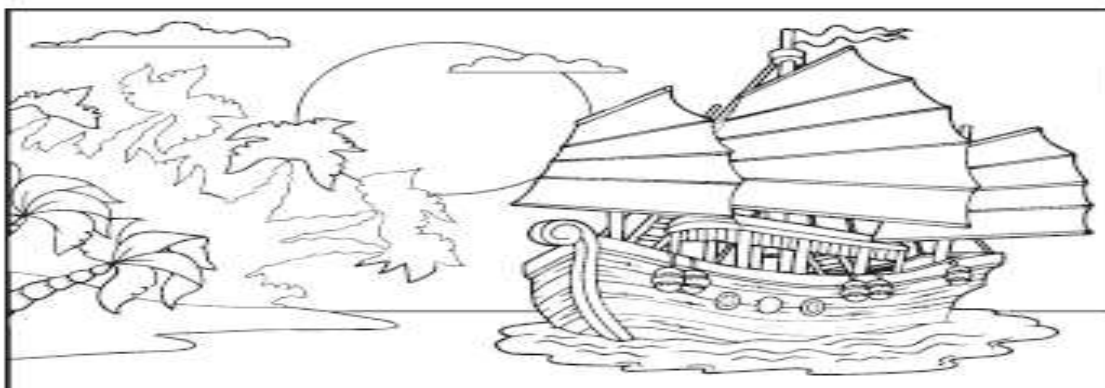
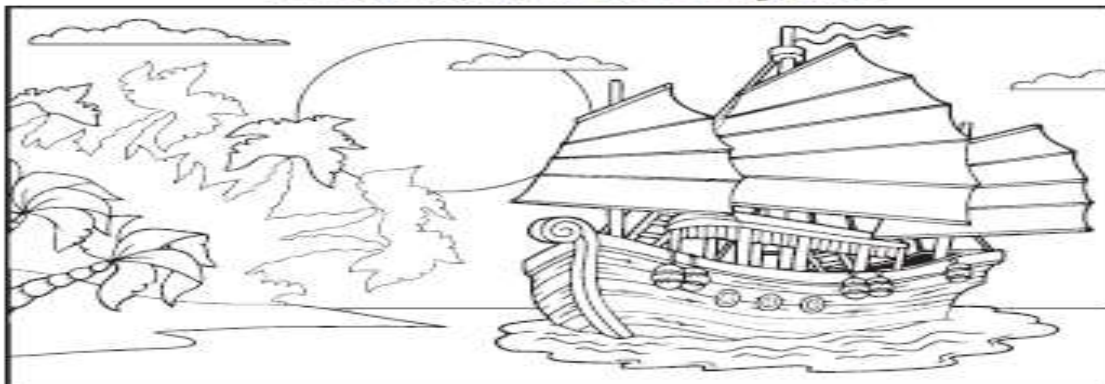
ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I

Broj poziva: UP.02.2.2.06  
Kodni broj: UP.02.2.2.06.0455



# RUŽLIKE

Pronađi deset razlika između dvije slike.



Mogućice za pametne glavoce – edukativni CD • Copyright 2015 Artmedia, multimedija i izdavaštvo Varaždin • www.artmedia.com.hr



Europska unija  
Zajedno do fondova EU



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDovi



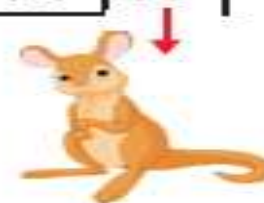
Učinkoviti  
ljudski  
potencijali





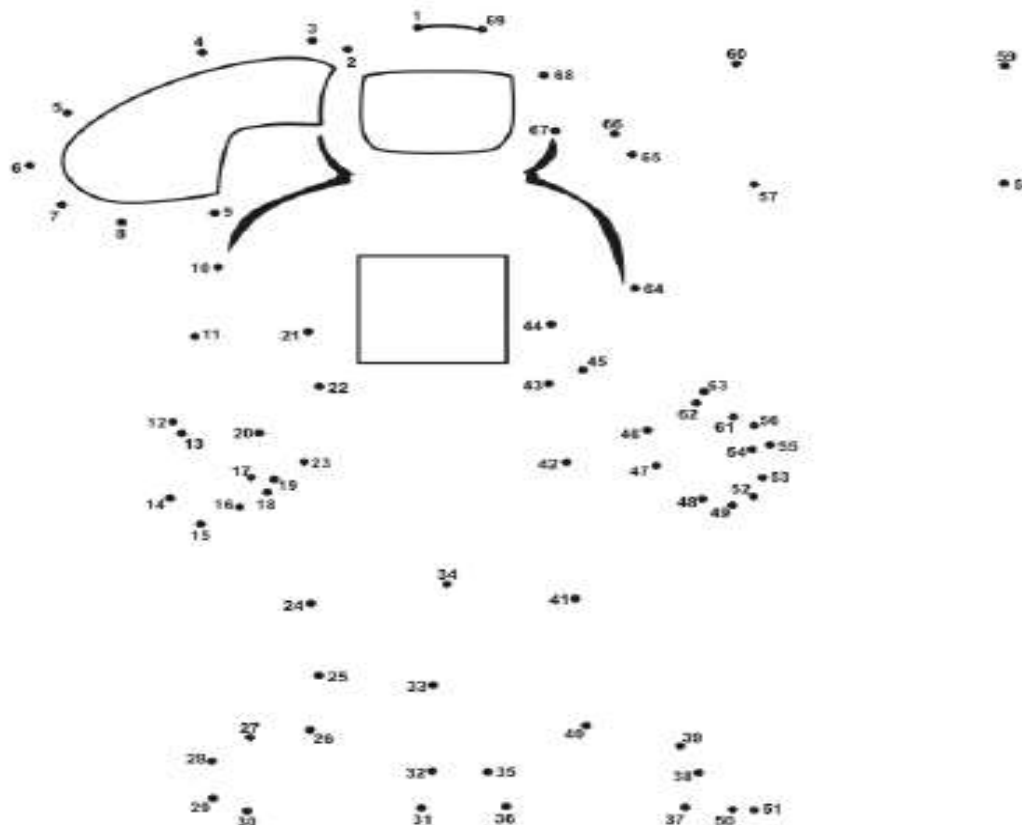
Pronađi u osmosmjerci-labirintu nazive životinja.  
Posljednje slovo prve životinje daje prvo slovo sljedeće  
i tako do izlaza iz labirinta. Prve tri životinje su već povezane,  
nastavi dalje....

M	E	D	V	J	E	D	K	T	O	R
I	U	R	V	V	E	U	O	I	A	I
R	A	S	O	M	I	P	I	N	A	N
O	J	O	N	K	A	G	A	O	O	O
E	Č	R	V	C	A	R	A	J	V	S
R	A	A	C	V	O	O	O	O	R	O
T	K	I	S	A	J	O	T	O	S	O
S	R	V	L	A	V	G	A	D	V	R
A	O	A	I	M	U	E	G	O	J	E
K	K	O	D	H	K	L	O	K	A	N





7				2		4	8	
2		6			8			5
5			9					
			1	5				
	2						6	
				6	7			
					6			3
6			5			1		4
	9	3		4				7



# Zagonetke

- Putujem po svijetu, a uvijek ostajem u jednom kutu. Što sam ja?
- (poštanska marka)
- Što više sušim, to sam mokriji. Što sam ja?
- (ručnik)
- Ljudi me kupuju kako bi jeli, a nikada me ne pojedu. Što sam ja?
- (tanjur)
- Možeš me naći u vodi, ali nikada smočenog. Što sam ja?
- (odraz)



**PONOS**

Podrška  
Održivoj  
Neformalnoj  
Obiteljskoj  
Skrbi



Šibensko-kninska  
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

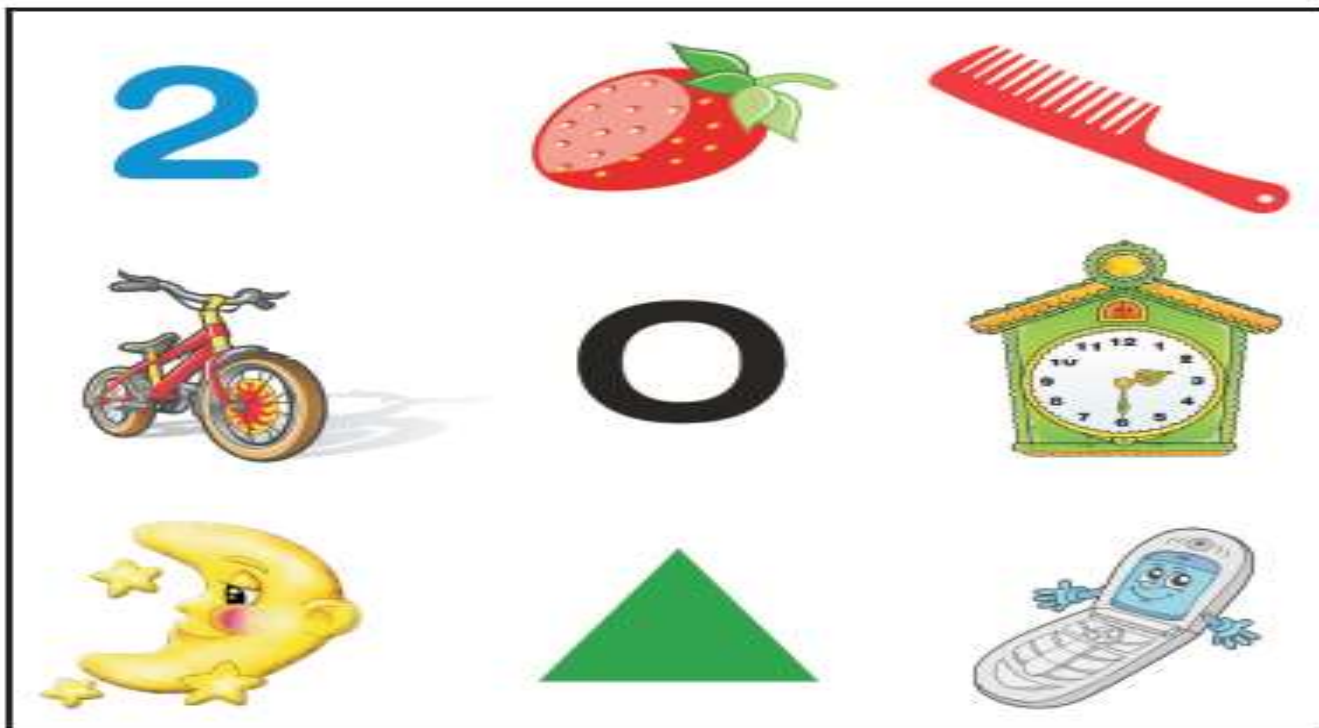
**EUROPSKI SOCIJALNI FOND**  
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali  
2014. – 2020.

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



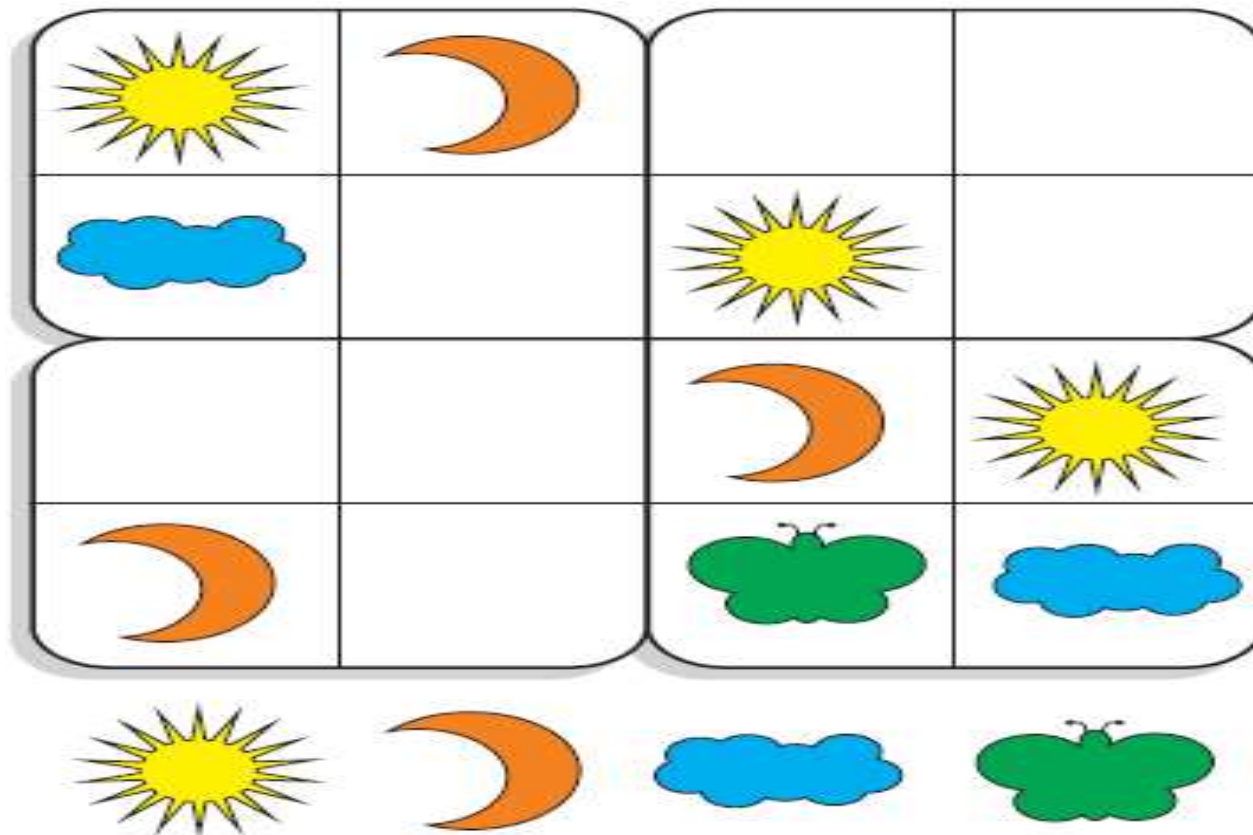
# MEMORIJSKE KARTICE

**Zapamti sve!**



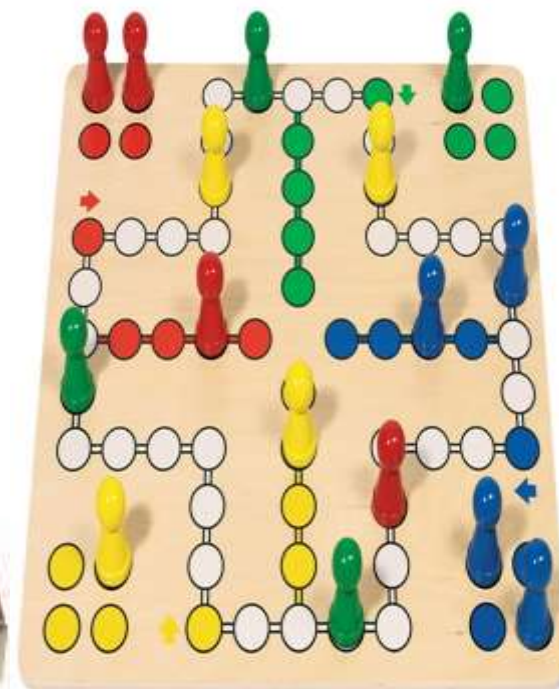
Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

• slikovni sudoku



copyright 2018 • www.artrea.com.hr

## • društvene igre





**PONOS**

Podrška  
Održivoj  
Neformalnoj  
Obiteljskoj  
Skربي



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



Europska unija  
Zajedno do boljih EU



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDOVI



UČINKOVITI  
LJUDSKI  
POTENCIJALI

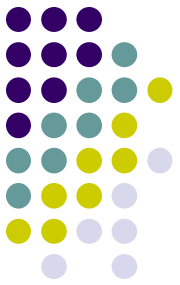




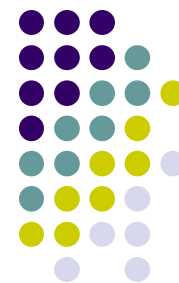
# RADIONIČKI DIO

- Pamtim pamtiš pamti





- Youtube
- <https://www.youtube.com/watch?v=GS09njD-laM>



# Literatura:

- <https://demencija.net/a/sindrom-zalazeceg-sunca-zasto-navecer-uvijek-postanu-uznemireni-demencija-uznemirenost>
- <https://demencija.net/a/paranoja-optuzivanje-krada-u-demenciji-i-kako-se-ponasati-u-toj-situaciji>
- <https://demencija.net/a/demencije-s-pocetkom-u-mladjoj-zivotnoj-dobi-i-vi-mozete-bitizrtva-demencije>
- Tomek-Roksandić, S. Mimica, N. Kušan Jukić, M. i sur. (2017). *Alzheimerova bolest i druge demencije. Rano otkrivanje i zaštita zdravlja*. Zagreb: Medicinska naklada.
- Živković, Ž. (2005). *Pamtim, pamtiš, pamti. Vježbe i savjeti za bolje pamćenje i učenje*. Jastrebarsko: Naklada slap.



Hvala na pažnji

