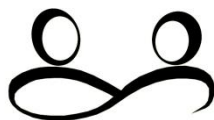


SOCIÁLNÍ SLUŽBY **PEČOVATELSKÁ A ODLEHČOVACÍ**



DECENT HULÍN
příspěvková organizace

ZPRAVODAJ

ČERVEN 2023

Projekt rozvoje pečovatelské a odlehčovací služby v
Hulíně je finančně podporován Zlínským krajem.

Dobrý den,
úvodem bychom vás chtěli informovat o tom, že kuchyně
DECENT Hulín, p.o. bude vařit obědy pro své strážníky i
v měsících červenci a srpnu. V tomto období bude vařeno
jedno jídlo, nebude tedy na výběr ze dvou variant.



Alzheimerova choroba

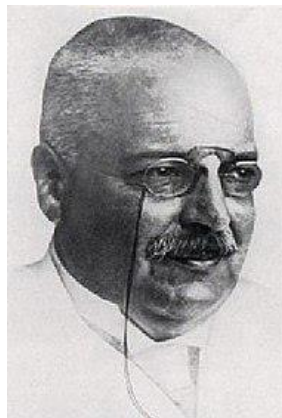
V měsíci květnu absolvoval kolektiv pracovníků sociálních služeb
školení na téma **Specifikace komunikace s klienty s
Alzheimerovou chorobou.**

S touto nemocí se setkáváme při své práci velmi často, proto
jsme se chtěly více v této oblasti vzdělat.

Co je to Alzheimerova choroba?

Alzheimerova choroba je neurodegenerativní onemocnění
mozku projevující se ztrátou nervových buněk v některých
částech mozku. Jedná se o nejčastější typ demence – tzn.

ztráty kognitivních schopností – u osob starších 65 let – k prvním příznakům patří poruchy paměti, postupně se přidává poškození kognitivních a intelektuálních, ale i fyzických schopností. Onemocnění popsal v roce 1906 německý lékař Alois Alzheimer.

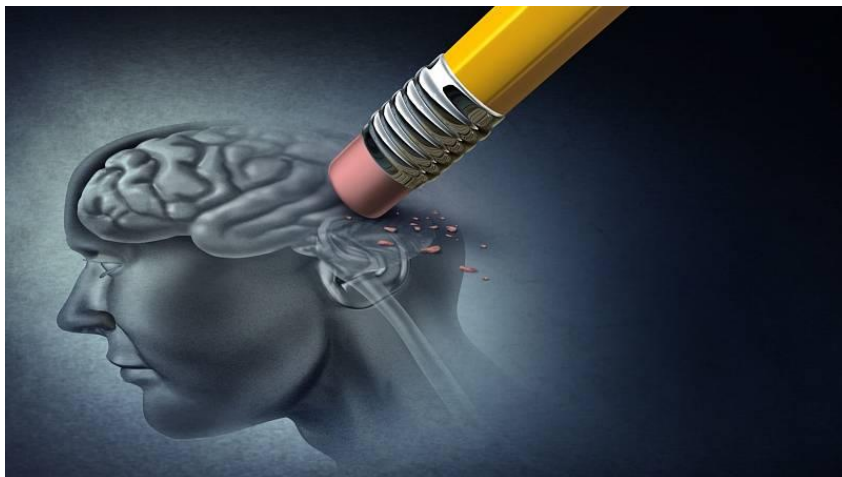


Onemocnění se projevuje celou řadou typických příznaků v oblasti paměti (rychlé zapomínání, opakování stejných otázek, ztrácení předmětů a jejich odkládání na nesprávná místa, pokřivení paměti), jazykových schopností (obtížné hledání správných slov, mezery v řeči, používání nesprávných slov či jednodušších slov pro složitější myšlenku), orientaci v prostoru (problém s nalezením cesty, ztrácení se), výkonných funkcích (nesprávná rozhodnutí, obtíže s plánováním relativně jednoduchých aktivit) a chování (apatie, deprese, úzkost, vznětlivost a bludy).

Stádia Alzheimerovy choroby

Alzheimerova choroba se u každého projevuje trochu jinak. Lékaři nedokáží dopředu určit, které příznaky se u pacienta vyskytnou, ani jak rychle bude nemoc postupovat. Na formu a průběh onemocnění mají vliv geny, typ osobnosti, fyzická kondice nebo dosavadní způsob života. Významné oddálení postupu nemoci, ztráty soběstačnosti a nutnosti institucionální péče představuje včasná diagnóza.

Kdo má podezření, že se ho Alzheimerova nemoc týká, může si nechat změřit paměť v kontaktních místech České alzheimerovské společnosti nebo se obrátit na praktického lékaře, případně zajít rovnou za specialistou: geriatrem, neurologem nebo psychiatrem.



Celkový stav člověka trpícího demencí a pokročilost onemocnění posuzují lékaři podle různých škál. Nejužívanější je Reisbergova škála, která umožňuje určit stupeň demence na základě informací od pacienta a jeho blízkých.

Pro názornost se průběh Alzheimerovy nemoci člení do několika stadií. Ne každý člověk postižený jimi musí projít. Obecně se uvádí tato stadia: lehké, středně těžké, těžké a terminální.

V péči o lidi s Alzheimerovou nemocí se setkáváme s poruchou kognitivních funkcí různého rozsahu a intenzity. Alzheimerova nemoc postupně ničí osobnost člověka, komplikuje

komunikaci, vyřazuje jej ze společnosti. Nemocný si může rozvoj příznaků na začátku uvědomovat. Reaguje na tyto změny podrážděně, depresí, úzkostí, někdy až verbální agresí. To, co zapomněl, se snaží nahradit vymyšlením. Pro pečující z toho vyplývají velmi náročné úkoly. Musí komunikovat s nemocným a zachovat jeho sebeúctu, získávat informace a ověřit si je, využívat zpětnou vazbu. Péče o lidi s poruchami kognitivních funkcí klade velké nároky na trpělivost a takt. Mezi nejčastější bariéry při komunikaci patří poruchy paměti, poruchy orientace, poruchy chování, nesrozumitelná řeč a neschopnost vyjadřování. I když se může zdát, že komunikace s pacientem s Alzheimerovou nemocí není možná, opak je pravdou. Komunikace je sice problematická s nejistým efektem, ale je možná a důležitá.

Jak usnadnit orientaci v bytě člověku s demencí

Při péči o člověka s Alzheimerovou demencí je velmi důležité uzpůsobit mu jeho prostředí. Orientaci v bytě usnadní srozumitelné návody a upomínky. Co pomůže:

- Na dveře napsat kam vedou (WC, koupelna, kuchyň).
- Na skříně a šuplíky napsat, co se v nich blížký s demencí najde.
- Vytvořit dobře viditelná místa s popiskem, na která má blížký ukládat důležité věci, jako jsou brýle, klíče nebo telefon.
- Do tmavé chodby nalepit svítící a reflexní nálepky označující cestu na toaletu.

- Schovat předměty, které by nemocného mohly mást nebo mu ublížit (velké plakáty s postavami nebo krajinou, ostré nože, chemikálie).
- V dosahu nechat jen věci, které jsou potřebné a blízký s demencí je používá.

Pečujete o člověka s Alzheimerovou demencí?

Nepřeceňujte své síly a nepodceňujte své pocity. I Vy potřebujete čas na sebe. Musíte se naučit se jej získat, třeba tak, že Vás někdo z přátel či pečovatelka v péči občas zastoupí. Naučte se dělat si drobné či větší radosti. Zkuste pokračovat v tom, co Vás těší, a to včetně koníčků a zálib. Pamatujte na hranice svých sil. Většina lidí postupně pozná, co jsou schopni zvládnout, aby je péče zcela nevyčerpala a nepohltila. Jestliže se opakovaně dostanete do situací, které již nejste schopni zvládnout, požádejte o pomoc. Je to nesmírně důležité. Jen tak budete moci pokračovat dále. Neobviňujte ani sebe ani nemocného kvůli problémům, kterým musíte čelit. Pamatujte vždy, že příčinou nesnází je nemoc. Jestliže máte pocit, že se zhoršuje Váš vztah s rodinou a přáteli, neobviňujte je ani sebe. Pokuste se najít příčinu a společně s nimi hledejte řešení. Promluvte si o tom. Nezapomínejte, že dobré vztahy s ostatními mohou být a zpravidla bývají cenným zdrojem pomoci a podpory, kterou potřebujete. Jsou přínosem jak pro Vás, tak pro nemocného.

Hledejte informace – velkým zdrojem informací o nemoci i informace pro pečující jsou na webu České alzheimerovské

společnosti - www.alzheimer.cz.

Na tomto webu naleznete vše o nemoci samotné, ale také velmi důležité a užitečné informace o tom, jak o člověka s demencí pečovat, jak mu upravit domov vzhledem k jeho potřebám. Na webu jsou také brožury, které jsou zdarma ke stažení. Tato asociace má zastoupení ve všech krajích České republiky. Nejbližší pobočka je ve Zlíně. S čím se můžete na ně obrátit?

- **Poradenství**

Odborné poradenství je BEZPLATNÉ a je určeno pro všechny, kteří pečují o někoho blízkého s Alzheimerovou nemocí.

- **Testování paměti**

Testování paměti je BEZPLATNÉ a je určeno pro zájemce starší 50 let, výjimečně i mladší, kteří pociťují potíže s pamětí a zároveň nedocházejí pravidelně k odbornému lékaři (neurologovi nebo psychiatrovi).

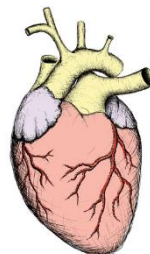
Toto testování může pomoci odhalit počínající demenci nebo jiné kognitivní poruchy. Testování provádějí proškolené pracovnice a trvá 1 - 1,5 hodiny.

Je možné snížit riziko vzniku demence?

Z řady výzkumů vyplývá, že zdravý životní styl může snižovat riziko rozvoje demence. Základním pravidlem je, že to, co je dobré pro srdce, je dobré také pro mozek. Pokud chceme snížit riziko rozvoje kardiovaskulárních chorob a demence, měli bychom se zajímat o vyrovnanou skladbu jídelníčku a pravidelně se věnovat fyzickému a duševnímu cvičení. Osvojit si zdravější životní styl přitom nemusí být složité a na změny není nikdy pozdě!

- Starejte se o své srdce

Kouření, vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol, cukrovka či obezita, to vše ničí cévy. To vše zvyšuje také riziko infarktu a mozkové mrtvice. Z mnoha výzkumů navíc vyplývá, že uvedené zdravotní komplikace zvyšují také riziko rozvoje demence. Těmto zdravotním problémům je přitom do určité míry možné předejít volbou zdravějšího životního stylu.



- Buďte fyzicky aktivní

Fyzická aktivita a cvičení pomáhají kontrolovat krevní tlak a váhu, snižují riziko cukrovky druhého typu stejně jako některých forem rakoviny. Navíc existují důkazy, že fyzická aktivita snižuje také riziko rozvoje demence. Další výhodou

cvičení je, že se díky němu cítíme lépe. Sport navíc můžeme provozovat společně s rodinou či přáteli.

- Dodržujte zdravý jídelníček



Jídlo je pohonem jak pro mozek, tak samozřejmě i pro tělo. Na to, aby obojí dobře fungovalo, přitom stačí mít zdravý a vyrovnaný jídelníček. Některé studie už prokázaly, že středomořská strava s

dostatkem obilovin, ovoce, rybami, luštěninami a zeleninou pomáhá riziko demence snižovat. Výhody či užitek konkrétních potravin a potravinových doplňků musíme ale ještě podrobně prozkoumat. Nicméně už teď víme, že jíst mnoho tučných a konzervovaných jídel s vysokými hodnotami nasycených tuků, cukrů anebo soli rozhodně zvyšuje riziko infarktu. Proto je nejlepší taková jídla omezit na minimum, či je z jídelníčku vynechat úplně.

- Používejte svůj mozek

Pokud svému mozku nabídnete nové aktivity, pomůžete mu tím s tvorbou nových mozkových buněk a s posilováním nervových spojení. A tím můžete bojovat proti zhoubnému účinku Alzheimerovy choroby i jiných typů demencí. Když budete



dávat svému mozku zajímavé výzvy, můžete se naučit nové skvělé věci. Co byste řekli třeba tomu, začít se učit další cizí jazyk anebo objevit nový koníček či sport?

- Užívejte si společenské aktivity

Společenské závazky a povinnosti jsou pro zdravý mozek velkým přínosem, protože stimulují naše mozkové rezervy a pomáhají tak snižovat riziko demence a depresí. Zkuste si proto udělat čas na přátele, rodinu, své zájmy a koníčky a někdy i na vše dohromady.

Zdroj:

<https://zdravi.euro.cz/clanky/komunikace-s-pacientem-s-alzheimerovou-nemoci>

<https://www.nfsenorina.cz/pro-pecujici/stadia-alzheimerovy-choroby>

<https://www.alzheimer.cz/>

Polohovací postel

Pokud se staráme o člověka, který je imobilní a potřebuje pomoc na posteli v oblasti např. osobní hygieny či podání stravy, vyžadujeme zajištění polohovací postele.



Elektrická polohovací postel zvyšuje samostatnost člověka, který ji používá, protože (je-li to v jeho silách) si může sám kdykoliv změnit polohu na lůžku, a ulehčuje pečujícímu personálu nebo rodině od fyzické zátěže při opakované manipulaci osoby upoutané na lůžko. Polohovací postel je vhodná nejen ke spánku, ale také k relaxaci, např. četbě knih, sledování televize, práci na počítači apod.

Polohovací lůžko lze zapůjčit z půjčovny kompenzačních pomůcek, případně se dá hradit ze zdravotního pojištění. Ovšem pouze těm pacientům, kteří jsou trvale upoutáni na lůžko a hrozí jim zvýšené riziko tvorby proleženin.

Kdo přesně má na lůžko nárok?

„Může jít o pacienta bez schopnosti aktivního pohybu zcela odkázaného na pomoc druhé osoby nebo o pacienta trvale upoutaného na lůžko, který má sice zbytkovou schopnost aktivní hybnosti, ale zároveň má některé z onemocnění výrazně zhoršujících stav kůže a podkoží, což zvyšuje náchylnost k proleženinám.“, vysvětlil tiskový mluvčí Všeobecné zdravotní pojišťovny.



Ani pak ale neexistuje automatický nárok na takové lůžko. O tom definitivně rozhodne revizní lékař pojišťovny, který žádost posuzuje. Nejprve o to ale musíte požádat ošetřujícího lékaře. „Poukaz na polohovací lůžko pro domácí ošetřování vystavuje pacientovi ošetřující lékař příslušné odbornosti – ortoped, neurolog nebo rehabilitační lékař. Ten také poukaz předkládá ke schválení reviznímu lékaři.“, vysvětlil pravidla mluvčí VZP.

Jak žádat a jak získat poukaz na lůžko?

Pacient nebo jeho blízcí tedy do tohoto procesu nijak nezasahují. Jen se na případné žádosti domluví s ošetřujícím lékařem. Podmínkou je, aby šlo skutečně o pacienta, u kterého se předpokládá dlouhodobé ošetřování na lůžku v domácí péči. Revizní lékař pojišťovny se k žádosti vyjádří a kopii žádanky se svým stanoviskem odešle zpátky navrhujícímu lékaři. Ten pak - pokud je žádanka schválena - vystaví poukaz, kde sám potvrdí schválení.

Polohovací lůžko není majetek, který by pacient získal. Jeho majitelem zůstává zdravotní pojišťovna, která lůžka jen zapůjčuje. Jednomu pacientovi propůjčuje lůžko jen jednou za deset let.



Protože jde o zápůjčku, nedivte se, pokud nedostanete nové, ale použité lůžko.

„Přednost má vždy zapůjčení repasovaného zdravotnického prostředku.“ uvedl mluvčí VZP. Tento systém zápůjček má pro pacienta i pozitiva - protože je majitelem lůžka pojišťovna, stará se i o servis a případné pozáruční opravy.

Zdroj: <https://www.nasezdravotnictvi.cz/aktualita/jak-ziskat-domu-polohovaci-luzko-pro-pacienta-kdo-na-nej-ma-narok>

Kognitivní trénink

Víte, co je kognitivní trénink? Jedná se o tzv. trénink mozku. Přinášíme vám ukázkou z knihy **Kognitivní trénink pro třetí věk**, kterou napsala paní Jana Bílková.

Cvičení, která najdete v této publikaci, mají prostřednictvím tréninku jednotlivých kognitivních funkcí sloužit k rozvoji a optimalizaci celkové mentální kondice a mentálního tempa. Autorka se v rámci kognitivních funkcí cíleně zaměřuje na koncentraci, kreativitu, verbální dovednosti a zčásti i na paměť, přičemž největší prostor je věnován právě verbálním aktivitám – hříčkám a cvičením s písmeny, slovy a jazykem. V ukázce z knihy vám přinášíme dvě cvičení zaměřená na koncentraci.



1. Kolikrát se v tabulce vyskytuje slovo „pes“?
2. Jaké názvy zvířat jsou v tabulce ukryty a kolik jich tam je? (směrem dopředu i dozadu; slovo „pes“ nepočítáme)

PIHAHJLUPESAJDCNŮDKJNMKLCMJALIKVNPESJK LKVJQPLXZMLCMŮDKRŮTAMOFRHYUIGHCBDEJK NEZEPJPQOUHLKŮŇALFGEYDUEBJSKNEMKZSPY TÁÝTRGEEJŮEDNEOEDIVPOLEJMLOKNEDPESDPA HKCVKMLALJVIVJKJVLKEAZOKVAFIPIKAEEEPFUJ VIEJKELEVVTELEEOEFVPFECVOIJUŠEJLKJELENŠJ IKLAIVHEAEEHGVMEJHIEUWHEJGHQEFVFOUYHF JVHCJHVOFEUSELEPESVJHJKAŮFJUŮOIUFOQIKJD KJNEKCEIEYQHPESTOBHENJHEOEIBEGWEREHJKL EAVŮLJŠBIQFBJHŮIKBHGSLŮNĚEGEINGCENRSQK FJVNFJKŮZLEESBIFEHPESKJFNVKLAEQKIAEIKFJŠ IJPESDAHEFAELKAJDEHORYSHUHBBBBVBCDAŮHI KDHIEFHEDKPNPESHCMEDJPESEMEDVĚDVJDAŮ XJKCRÝVĚNÁKĚNADRGBHJJNŮDLŮCCÝSJNLŮNAM LUHCÍJAZVÁP
--

Vyhledejte v tabulkách číslice, čísla, písmena, slova či kombinace znaků dle instrukcí.

Čísla, slova či kombinace znaků se mohou nacházet i na pomezí dvou řádků – tedy začínat na konci jednoho a pokračovat na začátku druhého.

Tabulka 1

1. Kolikrát se v tabulce vyskytuje číslo 526?
2. Kolikrát se v tabulce vyskytuje číslo 56?
3. Kolikrát se v tabulce vyskytují číslice 7 a 1?

656523656552656526565656536515346345648565646
543978952462389597886549763125789+77549756465
62137697583326457948625657+6457656576+8765753
247564526435478968412345749854394573478479467
5473652453546153514164543124365466541543541354
654354563486564358963541653655431538635264526
526526442454235412012255454256547578545576864
568763876857456767568763986987663654368543563
54167636565453489+965455656546565+98745646356

Tabulka 2

1. Kolikrát se v tabulce vyskytuje skupina písmen JB?
2. Kolikrát se v tabulce vyskytují písmena H a M?
3. Najděte v tabulce co nejvíc názvů českých řek (obousměrně).

JKSF SKLODRAILKFA\$PIEKDHNJHFCNGHAPÚŠÚKJ
UFDAVALSOFHDFJGHKGHHGOLJIZERA IKNMNJJB
EČVAŠJŮAIFJANMBFAOÝÍÁIKHŮUYTPÁÚIKJDKZK
HLHJŮIEHLJIHLAVAHBJEGKŮIASÁZAVAUGWIOH
UGUBECIVAROMKTGYOKAVATLVHUGPUHBKOYH
UJELIKOSTRAVICEEHYFEGHLSNEŽÁRKA APOAVAT
OPÍŠAOPJKXOMORAVAUIXŮAIRJAKNRKLSZKHECI
LROŮGHIK\$AKIHTEPLÁF\$POHŘEQGALAWIKXQXL
OPREJUTEMJRKBDHBGPOIKDYJEMDBŮQOIKWMŽ
ENJHBECINŽULF

Pomoc přírody pro podporu mozku

Bylinky a koření ovlivňující mozek jsou ty, které se také doporučují pro podporu kognitivních schopností, na zmírnění projevu Alzheimerovy choroby či k odpočinku a relaxaci. Které z těch neznámějších to jsou?

Šalvěj

Šalvěj není jen vhodná jako kloktadlo při nachlazení a kašli. Je jednou z bylin, které se díky pozitivnímu vlivu na kognitivní schopnosti jeví jako vyloženě vhodné pro osoby trpící Alzheimerem.



Kurkuma

Kurkuma, a především kurkumin čili žluté barvivo, díky němuž je toto koření nezaměnitelné, je také terčem studií, neboť se jeví jako vhodný přírodní prostředek pro podporu funkce mozku. Detoxikuje mozek od beta-amyloidů, které právě na mozku způsobují léze a nejen to. Snižuje také rozpadavost nervových buněk v mozku.



Ginkgo biloba

Známé přírodní preparáty podporující činnost mozku obsahují často jinan dvoulaločný také známý jako ginkgo biloba. Stimulace a podpora krevního oběhu v mozku přímo souvisí s jeho činností, a proto je ginkgo vyhledávaným doplňkem stravy.



Meduňka

Meduňka je nejen mírným sedativem, ale její použití zlepšuje také kognitivní schopnosti. Díky uklidňujícím účinkům je její konzumace vhodná právě večer před spánkem. S relaxací a kvalitou spánku pomáhá i dětem, a navíc je velmi voňavá a chutná.



Zdroj: <https://www.ireceptar.cz/zdravi/bylinky-mozek-30001213.html>

KONTAKTY

Ředitelství

Jiřina Štěpánková - ředitelka
Ed. Světlíka 1197, 768 24 Hulín
tel.: 731 481 746, 573 350 171, 573 352 930
email: reditelstvi@decenthulin.cz
web: www.decenthulin.cz

Středisko sociálních služeb

Nábřeží 1314, 768 24 Hulín
tel.: 573 352 555

vedoucí sociálních služeb

Alena Matulová - tel.: 737 018 289
email: pecovatelskasluzba@decenthulin.cz

sociální pracovnice

Pavčina Janečková – tel.: 703 848 785
email: socialni@decenthulin.cz

Provozní doba terénní pečovatelské služby

Po – Ne, včetně svátků 7:00 – 20:00

Provozní doba terénní odlehčovací služby

Po – Ne včetně svátků 6:00 – 22:00

Úřední hodiny na adrese Nábřeží 1314 v Hulíně

každé pracovní pondělí od 8:00 do 12:00 hodin

každou pracovní středu od 12:00 do 13:00 hodin

Nejste se službou spokojeni? Máte k nám nebo našim pracovnícím nějaké připomínky? Nenechávejte si je pro sebe! Jsou pro nás důležité a jsou pro nás přínosem. Sdělte nám své názory, a to buď osobně nebo písemně do schránky před kanceláří na adrese Nábřeží 1314, nebo přes naše internetové stránky.

Zpravodaj sociálních služeb DECENT Hulín, p. o. připravila Pavčina Janečková