

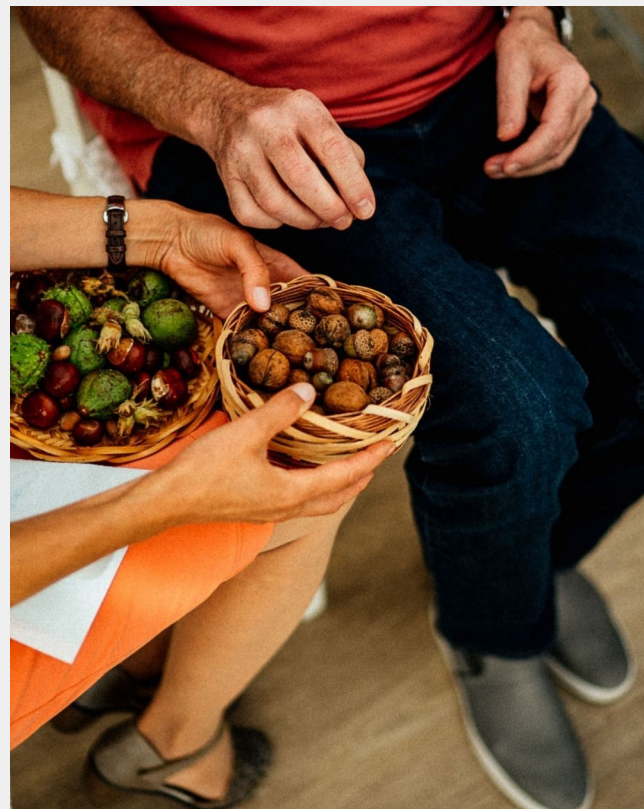
A photograph showing a woman in a red shirt leaning over a wheelchair, blowing bubbles for an elderly woman. The elderly woman is looking up at the bubbles with a smile. The woman in red is holding a small orange container of bubble solution. The background is slightly blurred, showing other people and greenery. There are two vertical pink bars, one on the left and one on the right, partially overlapping the image.

NAMASTE CARE

JAKO PŘÍLEŽITOST

ÚVOD

Tato prezentace je pro ty, kteří pečují nebo se chystají pečovat o své blízké především s Alzheimerovou chorobou v domácím prostředí. Jejím cílem je představit principy přístupu Namaste Care a možnost jejich využití v každodenní péči.



PROJEVY ALZHEIMEROVY CHOROBY (RESP. DEMENCE)

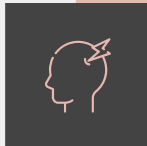


Ztráta paměti, která ovlivňuje schopnost plnit běžné pracovní úkoly

Problémy s vykonáním běžných činností

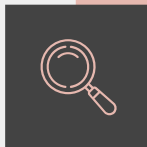


Problémy s řečí



Špatný nebo zhoršující se racionální úsudek

Problémy s abstraktním myšlením



Ztráta iniciativy
Ztráta náhledu



Časová a místní dezorientace

Zakládání věcí na nesprávné místo



Změny v náladě nebo chování
Změny osobnosti

S ČÍM SE PAK POTKÁVÁTE V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ



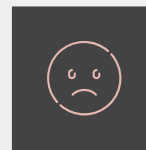
OTÁZKY

Stokrát denně odpovídáte blízkému na jednu a tu samou otázku



ÚNAVA

V noci málo spíte, protože se váš blízký budí a bloudí po bytě



NESPOLUPRÁCE

Běžné denní činnosti jako hygiena nebo jídlo trvají dlouho, protože se jim váš blízký brání

Důvodů může být spousta. Jedním může být skutečnost, že vašemu blízkého chybí něco, co není na první pohled patrné.

LIDSKÉ POTŘEBY

„Příliš se neliší představy, přání a tužby každého z nás. Co je ale velmi odlišné, jsou možnosti, jak je naplnit.“

-- Martina Venglářová, psychoterapeutka

Potřeby lidí

- **Identita** - být respektován jako jedinečný člověk, mít pocit vlastní hodnoty, možnost si vybrat, cítit ocenění
- **Vazba** - cítit se přijímaný, milovaný a v bezpečí, necítit bolest, vyznat se v situaci, ve které se nacházím
- **Zapojení** - být součástí světa, nebýt vyloučený, být užitečný
- **Smysl** - smysluplně využívat svůj čas

*-- inspirováno grafem
Maslowova pyramida potřeb*

Potřeby lidí s demencí

- **Identita** - být respektován jako jedinečný člověk, mít pocit vlastní hodnoty, možnost si vybrat, cítit ocenění
- **Vazba** - cítit se přijímaný, milovaný a v bezpečí, necítit bolest, vyznat se v situaci, ve které se nacházím
- **Zapojení** - být součástí světa, nebýt vyloučený, být užitečný
- **Smysl** - smysluplně využívat svůj čas

*-- Tom Kitwood,
Manuál Namaste Care, ČALS*

Ano, opravdu se neliší.

JAK SE MŮŽE PROJEVIT NENAPLNĚNÍ POTŘEB?

... podrážděnost, nervozita, úzkosti, neklid, kolísání nálady, smutek. **Představte si...**

**Jak vypadá
zdravý člověk,
když má hlad,
a co může
udělat?**

Zdravý člověk může být podrážděný, nesoustředěný, neklidný. Má možnost si uvědomit, že má hlad. Může se zvednout, dojít do kuchyně a něco si uvařit podle receptu, který si pamatuje. Nebo najít recept v kuchařce. Když doma jídlo nemá, může si napsat, co potřebuje, dojít do obchodu, vrátit se zpátky a jídlo si uvařit. Nebo si dojít do restaurace a koupit si jídlo hotové.

**Jak vypadá
člověk v
pokročilé fázi
demence, když
má hlad, a co
může udělat?**

Nemocný člověk může být podrážděný, nesoustředěný, neklidný. Je možné, že si už nedokáže uvědomit, že má hlad, a neklid roste. Pokud si dokáže uvědomit, že má hlad, pak podle aktuální úrovně komunikace má/nemá možnost požádat o jídlo.

CO SE STANE, KDYŽ PEČUJÍCÍ ANI JEHO BLÍZKÝ NEMAJÍ DLOUHODOBĚ NAPLNĚNÉ POTŘEBY?

V každodenním vypětí se soustředíme na to, abychom zvládli všechny „úkoly“, které s péčí souvisí (hygiena, léky, hydratace, výživa, bezpečí). Může se stát, že tak trochu zapomeneme na sebe i na toho o koho pečujeme. Namaste Care je příležitost, jak se včas zastavit a zvládat péči o blízkého dlouhodobě.

DIAGNÓZA A ZAHÁJENÍ PÉČE

- dělám, co můžu
- zapomínám na sebe a svoje potřeby
- snažím zabezpečit vše, co můj blízký potřebuje
- věnuji péči veškerou svou energii
- nemám čas odpočívat, začínám být trochu unavená

KAŽDODENNÍ PÉČE O BLÍZKÉHO

- zvládám každodenní úkony, ale je to čím dál náročnější
- nevnímám svoje potřeby
- nevnímám tolik svého blízkého ale to, co pro něj musím udělat
- věnuji péči veškerou svou energii
- málo spím, jsem unavená

VYHOŘENÍ PEČUJÍCÍHO

- věnuji péči veškerou svou energii
- každý den cítím vyčerpaná
- přestávám péči zvládat
- začínám mít zdravotní velké problémy
- nakonec musím zajistit péči o blízkého jiným způsobem

NAMASTE CARE JAKO PŘÍLEŽITOST A CESTA

Joyce Simard vytvořila Namaste Care jako smysluplnou náplň času pro osoby v pokročilé fázi demence.

Principy Namaste Care – **zpomalení, příjemné prostředí, laskavý dotyk a pozornost** – je možné využít jako **cestu** ke zvládnutí péče o sebe i své nemocní blízké a **příležitost** k usnadnění péče a zmírnění stresu i v domácím prostředí.



JAK NAMASTE CARE PŮSOBÍ?

ZÁKLADNÍ PRINCIPY

ZPOMALENÍ
A ZKLIDNĚNÍ

PROSTŘEDÍ, KTERÉ
OBJÍMÁ

LASKAVÝ
DOTYK

DOPAD NA KLIENTY

Snížení
neklidu a
popudlivosti

Zlepšení
chuti k jídlu

Větší
aktivita a
zájem

Zlepšení
komunikace

Méně
bolesti

Vstřícnější
reakce na
dotyk

Lepší
přijímání
péče

CELKOVÝ DOPAD

OPEČOVÁVANÝ
lepší kvalita života

PEČUJÍCÍ
lepší kontakt
ulehčení péče

PŘÍKLAD – POTŘEBA IDENTITY DŘÍVE A DNES



Paní Marie se celý život o někoho starala. Napřed o děti, o vnoučata, nakonec o manžela. Když manžel zemřel, její zdravotní stav se začal zhoršovat, přidaly se výpadky paměti, nespavost, depresivní stavy. Když přestalo být bezpečné, aby Marie bydlela sama, dcera si ji přestěhovala do svého domu. Stará se o ní nejlépe, jak umí, Marie většinu času sedí v křesle s nepřítomným pohledem. Najednou se to bez ní všechno obejde.

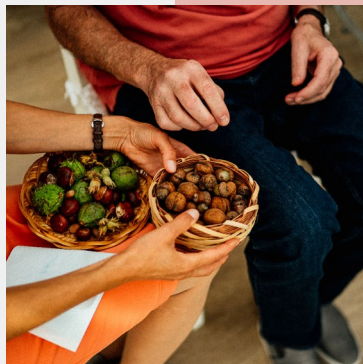
Paní Marie možná postrádá pocit vlastní důležitosti. Najednou je v pozici, ve které nikdy v životě nebyla, nejen že se o nikoho nestará ona sama, ale ještě se někdo musí starat o ni. Jaký je to asi pocit? Díky přístupu Namaste Care má pečující příležitost si uvědomit, že dává smysl snažit se hledat způsoby, jak potřeby lidí s demencí sytit, i když se zdá, že svět kolem příliš nevnímají.

JAK VYZKOUŠET NAMASTE CARE HNED DNES?



Laskavý dotyk

Sedněte si k blízkému a vysvětlete mu, že mu chcete namazat ruce, že je to příjemné, krém voní, ruce se uvolní, pokud souhlasí, chvíli mu natírejte ruce krémem. Snažte se myslet jen na to, co právě děláte.



Zpomalení a příjemné prostředí

Vůně, hudba, připomínky minulosti – vůně cukroví, zvuk moře nebo zpěv ptáků, hudba, kterou měl/a rád/a v mládí – udělejte si příjemnou atmosféru, která zklidní vás i vašeho blízkého, vzpomínejte třeba nad fotografiemi a zkuste si užít společný čas.



Děkuji a prosím

Vytváření příležitosti, kdy je možné říci: vyber si, pomoz mi, děkuji, prosím – ptejte se svého blízkého, jestli chce svou kávu z modrého nebo červeného hrnku, hledejte a vytvářejte drobné příležitosti, kdy ho můžete poprosit a za něco mu poděkovat (můžeš mi to prosím podržet... děkuji).

CO VÁM TO MŮŽE PŘINÉST

01

Nový způsob komunikace

Smysly jsou často nejspolehlivější kanál, kterým lze navázat s blízkým s demencí kontakt. Jejich sycení může vašeho blízkého zklidnit i rozveselit.

02

Nová úroveň vztahu

Dříve jste spolu mluvili, teď můžete navázat vlastně nový vztah, vztah na jiné úrovni prostřednictvím smyslů.

SPOKOJENÝ PEČUJÍCÍ JE ZÁKLAD LASKAVÉ PÉČE

SPOLUPRÁCE

zamyslete se, kdo a jak vám s péčí může pomoci. Třeba jen hodinu týdně, třeba tím, že zajde na nákup anebo pobude s vaším blízkým, zatímco pomalu dojdete na nákup vy. Rozhod'te síť v rodině i v místě, kde žijete. Mají nějaké kontakty na úřadě, existuje v okolí pečovatelská služba, stacionář, volnočasový klub? Nebud'te na péči sami.

OSOBNÍ ČAS

nejvíc záleží na tom, jak se cítíte vy! Čím spokojenější budete, tím snazší pro vás bude starat se o vašeho blízkého. Udělejte si čas pro sebe, najděte si čas na to, co vás baví a naplňuje. Máte v sobě neklid, výčitky, pocit oběti, zlost? To všechno je v pořádku, najděte si odborníka, který vás tímto obdobím provede. Děláte to pro vás oba.



CHCETE SE O NAMASTE CARE DOZVĚDĚT VÍČ?

Díky podpoře projektu Namaste Care v letech 2020 a 2022 je volně k dispozici také **brožurka Namaste Care – inspirace pro domácí péči**.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Namasté Care

Reg. č.: CZ.03.3.X/0.0/0.0/17_082/0015564