Jak oddálit demenci

Nemůžeme zaručit, že demence nepřijde, ale můžeme její příchod oddálit.

**Návod na čtení návodu:**

* Návod na to, jak nástup demence urychlit
* Zkus to takhle ….

1. **Respekt**

**Vstoupit do jejich bubliny**

* *Všichni to vidíme stejně, takže nic neřeš a jednej s rodiči, jako kdybys to byl Ty.*
* *Vstup do jejich bubliny v přezůvkách. Lidé nejsou dementní, jen mají jiný náhled na svět.*

1. **Zachování činností**

**Podpora aktivního zájmu a zapojení do života v rodině, s přáteli, ve společnosti**

* *Drž se své teplé postele, televize a chlazeného piva… Hlavně nic nedělej! Kdo nic nedělá, nic nepokazí.*
* *Podporujme aktivní život jak doma, tak mimo domov. Zachovej řád a řád zachová tebe.*

1. **Role v rodině**

**Snaha o zachování rolí**

* *Rozdělení rolí v rodině je přežitek. Jsou pryč doby, kdy se rodičům vykalo a prokazovala úcta.*
* *Respektujme a udržujme role v rodině. I naše děti se učí z příkladu a potřebují vědět, kdo je tatínek, maminka.*

1. **Podpora samostatnosti**

**Nepřepečovávat**

* *Rodiče jsou už staří, a tak o ně pečuj jako o miminka – vyčůrat, přebalit, nabumbat … a hlavně je nenech dělat něco samostatně.*
* *Podporujme své rodiče v co největší samostatnosti, i když by bylo rychlejší a jednodušší udělat to za ně.*

1. **Edukace**

**Obeznámit okolí, že se není za co stydět**

* *Už zase se ten můj táta ztratil ve městě, a ještě se u toho počůral. Já se za něj strašně stydím!*
* *Stáří může přinášet i trapné situace, skutečnosti, za které se stydíme. Nestyďme se, přečtěme si něco o tom, proč se tak děje a předávejme informace dále.*

1. **Pravda (Skutečnost, realita)**

**Mluvit o věcech otevřeně, odložit růžové brýle: nebude to „dobrý” …, přijmout skutečnost – Je to stáří!**

* *Určitě se to zlepší a všechno bude jako dřív. Vždyť dnešní věda a medicína dokáže hotové zázraky.*
* *Uvědomme si, že ne všechno bude takové jako dřív. Bude to jiné, stárnutí je přirozený nevratný proces.*

1. **Zapomínání**

**Výhoda? - Máš štěstí, že zapomínáš, že jsi stará/starý!**

* *Mají to ale ti moji staří rodiče štěstí, vždyť oni si stejně na nic nepamatují. Já, bohužel, ano.*
* *Naši rodiče jsou již staří a k tomu může patřit i zapomínání.*

1. **Nezatracuj, přemýšlej**

**Když nerozumíte něčemu, co tatínek říká, kupte si slovník. Každé jednání má důvod.**

* *Ten můj táta už plácá takové nesmysly, že mu vůbec nerozumím. Kašlu na to, jen ať si mele ty svoje pindy.*
* *Pokusme se rozumět tomu, co nám starý člověk chce svým jednáním, slovy a činy sdělit.*

1. **Osobnost**

**Berme člověka i s jeho minulostí: respekt k člověku a ke zkušenostem**

* *Včera mě už zase ta naše stařešina poučovala o tom, jak to bylo dřív a co ona jako mladá dělala a jak se žilo. Co ti budu povídat, prostě strašná nuda.*
* *Snažme se učit ze zkušeností a moudrostí starých lidí.*

1. **Nikdy není brzy**

**Začněte hned, nenechávejte to na zítra**

* *Času dost, zítra s tím něco uděláme, dnes mám dost svých starostí.*
* *Ne vždy je dobré věci odkládat na další den. Zítra už může být pozdě. Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek.*

1. **Spolu**

**Čas s maminkou mám už z 98% naplněn - čas nezastavíš**

* *Ale jo, dnes s tebou na tu kávu půjdu, s maminkou už si toho stejně moc neřekneme, pořád jen spí, a když nespí, tak je nevrlá.*
* *Tempus fugit (čas běží), to je pravda. Kolik jej ještě můžeme strávit se svými rodiči? Nepromarněme lehkovážně nabízenou příležitost!*

1. **Opravdu?**

**Čím více s nimi budu, tím víc oddálím průšvih - dvě roviny - chci x musím**

* *Manželka a děti si mě ještě užijí, nyní musím jít za svými rodiči, jinak zase něco provedou.*
* *Uvědomme si, že ne všechno je v naší moci a že nejde o to oddalovat průšvihy.*

1. **Teorie relativity**

**Respektuj, že je někdo pomalý**

* *Já na to už nemám nervy – ten můj táta se táhl do těch schodů jako šnek.*
* *Někdo je pomalý, někdo rychlý, někdo je takový a někdo onaký a ke stáří patří i zpomalení pohybů, horší koordinace končetin atd. Zkusme i my někdy zpomalit, třeba uvidíme věci, kterých jsme si dosud nevšimli.*

1. **Koloběh času**

**I nás už mládež vidí jako starce**

* *Já že jsem už stařec? To mi dnes řekla naše 16-ti letá dcera. Ona je asi fakt úplně mimo! Copak nevidí mé stále vypracované tělo a to, jak se po mně její kamarádky toužebně dívají?*
* *I naše tělo stárne, to je fakt, ale naše mysl a životní postoje mohou růst a kráčet k moudrosti.*

1. **Ukrytý poklad**

**Vrať se do hrobu?**

* *Dnes jsem už té naší bábině řekl, ať se vrátí do hrobu.*
* *Važme svých slov, nejdou vzít zpět. Stáří má svá úskalí, ale i krásy. Už jste si někdy všimli krásných očí, rukou, duše … starého člověka?*

1. **Sdílení**

**Vyplavujte emoce: nechte si vyprávět a zkuste prožít**

* *Já už na to fakt nemám, ale přece to nebudu někomu povídat. Je to moje věc a každý má svých starostí dost a dost.*
* *Sdílená bolest, starost je poloviční bolest. Nebojme se podělit se s druhými o své emoce.*

1. **Naslouchání**

**Když starý člověk něco vypráví pořád dokola, má to svůj důvod: pravděpodobně tento prožitek nemá zpracovaný**

* *Ale tati, vždyť to stejné jsi mi povídal včera a předevčírem atd. – už toho prosím tě nechej.*
* *Zkusme se zamyslet nad tím, co nám chtějí říct a proč něco neustále opakují.*

1. **Dárky**

**Obdarovat s fantazií**

* *Ideální dárek je nová televize, bačkory, popřípadě cigarety.*
* *Přestaňte jim dávat bačkory, dejte jim zážitek (výlet, divadlo…). Toto je dárek, za který Vám budou vděční.*

1. **Návštěvy**

**Posilujme sociální kontakt**

* *Už to nemá cenu tam chodit, tak tam nechoďte.*
* *Pokuste se co nejvíce podpořit sociální kontakt.*

1. **Zapojení**

**Jak by mohli být rodiče užiteční**

* *Už nic neumí, nevidí, špatně chodí, tak je nebudeme otravovat.*
* *Najděte věci, ve kterých by mohli být ještě užiteční. Mohou to být aktivity, na které byli zvyklí – krájení nudlí, zašívání ponožek, vaření oběda apod.*