



Fabijoniškių
socialinių
paslaugų namai



Žmogus su demencija jūsų kaimynas. Kaip pažinti ir padėti?

Paprasti patarimai bendruomenės
žmonėms



Jeigu šalia jūsų gyvena žmogus su demencija

Pirmasis pastebėjimas ir specialistų įtraukimas

Bendruomenės narys, pastebėjęs asmenį, galimai turintį pažintinių sutrikimų, turėtų susipažinti, pabendrauti su juo ar jo artimaisiais, pasiteirauti ar nereikia kokios nors pagalbos. Geriausiai apie tokį asmenį informuoti bendruomenės socialinį darbuotoją, dirbantį socialinių paslaugų ar psichikos sveikatos centre. Socialinis darbuotojas įvertins situaciją ir patars kaip efektyviausiai bendrauti su tokiu asmeniu, ką daryti esant neįprastam elgesiui, padės gauti reikiamas sveikatos priežiūros ir socialines paslaugas.

Ankstyvų požymių atpažinimo svarba

Svarbu ne tik reaguoti į jau sudėtingas situacijas, bet ir kuo anksčiau atpažinti galimus pažintinių sutrikimų požymius. Bendruomenės nariai turėtų atkreipti dėmesį į dezorientaciją, pasikartojančius klausimus, pamestus daiktus, netinkamą elgesį viešose vietose, pablogėjusią asmens higieną ar klaidžiojimą. Ankstyva reakcija leidžia laiku įtraukti specialistus ir užkirsti kelią krizinėms situacijoms.

Tarpinstitucinis bendradarbiavimas sudėtingais atvejais

Esant sudėtingam elgesiui, socialinis darbuotojas gali inicijuoti tarpinstitucinį pasitarimą, kurio metu svarstomas asmens atvejis ir pagalbos galimybės. Į šiuos pasitarimus gali būti kviečiami ir vietos bendruomenės nariai.

Ramus reagavimas į agresyvų elgesį

Jei asmuo elgiasi agresyviai, pvz. spardo duris, gadina sienas, garsiai šaukia, labai svarbu tokio elgesio neeskaluoti – nešaukti, negrasinti, negąsdinti. Svarbu reaguoti ramiai, kalbėti švelniu tonu – pasisveikinti, pasiteirauti kas nutiko, paklausti apie savijautą, nuraminti, pasiūlyti pagalbą, pasiūlyti ir padėti grįžti namo. Kūno kalba turime demonstruoti ramybę, atvirumą, nes žmogus su demencija kartais tai priima daug geriau nei bet kokius žodžius.

Elgesio priežasčių paieška ir šalinimas

Vėliau svarbu išsiaiškinti kas asmeniui sukelia susijaudinimą. Kartais tai gali būti tam tikros aplinkos detalės, kurias pašalinus ar pakeitus elgesys dingsta. Pavyzdžiui, veidrodis laiptinėje, ilgi bauginantys šešėliai ir pan. Dažnai sudėtingo elgesio priežastis būna patiriamas fizinis skausmas, baimė, vienatvė, namų aplinkos nepatogumai – svarbu išsiaiškinti priežastis ir jas pašalinti.

Krizių valdymo plano sudarymas

Jeigu asmuo su demencija turi dažnų elgesio krizių, kartu su socialiniu darbuotoju ir artimaisiais galima sudaryti paprastą veiksmų planą bendruomenei, kuriame būtų aiškiai nurodyta, kam skambinti, ką daryti, ko nedaryti ir kaip bandyti nuraminti asmenį.

Policijos kvietimas – tik kraštutiniu atveju

Svarbu suprasti, kad policija kviečiama tik kraštutiniais atvejais, kai kyla grėsmė asmeniui ar aplinkai ir neveikia priimtini elgesio deeskalacijos būdai. Policijos pareigūnų atvykimas gali tik dar labiau suerzinti ir išgąsdinti asmenį. Asmenys su demencija nėra pavojingi, jie patys daug dažniau yra skriaudžiami ir tampa aukomis.

Specializuotų organizacijų konsultacijos

Jeigu reikia patarimo ar konsultacijos, galima paskambinti į vietos organizacijas, kurios turi ilgametę darbo su tokiais žmonėmis patirtį, pvz. į Fabijoniškių socialinių paslaugų namus, tel. +370 5 2479141, el. p. info@fabijoniskiuspn.lt

Bendravimas su artimaisiais

Jei asmuo turi artimųjų, svarbu su jais atvirai ir nuoširdžiai pasidalinti savo pastebėjimais, nuogąstavimais. Kartais artimieji nežino ką žmogus su demencija veikia kai jų nėra namuose.

Pagalba pavargusiems artimiesiems

Jeigu asmuo su demencija turi artimųjų, kaimynai gali pasisiūlyti jiems suteikti pagalbą. Dažniausiai artimieji yra išvargę nuo nuolatinio rūpesčio ir priežiūros, todėl kaimynai galėtų pasisiūlyti kartais pabūti su asmeniu, turinčiu demenciją, padėti apsipirkti, kur nors nuvežti, palydėti ir pan.

Artimųjų informuotumo įvertinimas

Artimųjų galima pasiteirauti ar žmogus su demencija yra konsultavęsis su gydytoju, ar buvęs psichikos sveikatos centre, ar vartoja vaistus, ar pažįsta bendruomenėje dirbantį socialinį darbuotoją, ar žino apie bendruomenėje teikiamas socialines paslaugas.

Pagalba hospitalizacijos metu

Jeigu kaimynas yra vienišas ir dėl jo ūmaus elgesio iškvietus medikus jis yra hospitalizuojamas, pagal galimybes su juo gali vykti kartu ir jo kaimynas, kad papasakotų medikams apie asmens kasdienį elgesį.

Artimųjų paieška vienišo asmens atveju

Jeigu asmuo su demencija yra vienišas, galima pamėginti paieškoti jo artimųjų ir juos informuoti apie esamą situaciją.

Reagavimas dingimo ar klaidžiojimo atveju

Jei asmuo su demencija išeina iš namų ir negrįžta arba klaidžioja pasimetęs, bendruomenės nariai turėtų nedelsiant informuoti artimuosius arba skambinti 112. Kuo anksčiau pradedama paieška, tuo didesnė tikimybė žmogų rasti saugų. Bendruomenė turėtų susitarti, kad pastebėjus pasimetusį žmogų reaguojama nelaukiant, kol situacija taps pavojinga.

Kaupimo ir netvarkos problemų sprendimas

Jeigu kaimynas savo būste kaupia šiukšles, apie tai reikėtų informuoti bendruomenės socialinį darbuotoją, kuris gali pasirūpinti ne tik būsto sutvarkymu, bet ir tolimesne pagalba.

Bendravimo principų žinojimas

Bendruomenių nariai turi žinoti bent bazinius bendravimo su tokiais žmonėmis principus (kalbėjimas ramiai, lėtai, trumpais ir aiškiais sakiniais, informacijos pakartojimas, vengimas perkeltinių žodžių, neskubinimas ir pan.).

Aplinkos pritaikymas orientacijai

Jeigu žmogus su demencija neranda savo buto durų ir netyčia užsuka pas kaimynus, laiptinėje galima įrengti aiškias nuorodas, užrašus, pažymėti liftą, asmens buto duris. Svarbu, kad laiptinė būtų gerai apšviesta, stiklinės durys pažymėtos ir pan.

Bendruomenės susirinkimų organizavimas

Galima suorganizuoti kaimynų susirinkimą, pakviečiant žmogų su demencija ir jo artimuosius ar asmeniui paslaugas teikiantį socialinį darbuotoją. Net jei daugelis kaimynų nedalyvaus, tai labai svarbu siekiant atvirumo ir priėmimo. Susirinkimo metu bendruomenė turėtų aptarti kaip į tokį žmogų reaguoti, suprasti ir kaip geriausiai jam padėti. Bendruomenės požiūris visada keičiasi artimiau susipažinus su tokiu žmogumi.

Bendruomenės aplinkos saugumo vertinimas

Jeigu bendruomenėje gyvena asmuo su demencija, verta įvertinti aplinkos saugumą. Reikėtų atkreipti dėmesį, ar nėra pavojingų laiptų, nepažymėtų stiklinių durų, klaidinančių ženklų, ar aiškiai pažymėti išėjimai, butų numeriai ir aukštai, ar pakankamas apšvietimas. Kaimynai gali padėti pastebėti pavojingas situacijas, pavyzdžiui, paliktą įjungtą viryklę, atidarytas duris šaltuoju metu, bėgantį vandenį, ir apie tai informuoti artimuosius ar socialinį darbuotoją.

Atsakomybės pasidalijimas bendruomenėje

Dažnai bendruomenės nariai turi nepagrįstus lūkesčius dėl žmonių su demencija elgesio keitimo arba galvoja, kad institucijos turi išspręsti visas problemas. Turime paaiškinti bendruomenės nariams, kad visi esame atsakingi už bendruomenėje esančių žmonių priėmimą ir gerovę.

Stigmos mažinimas ir pagarbi kalba

Taip pat svarbu bendruomenėje sąmoningai vengti žeminančių ar stigmatizuojančių apibūdinimų (“ligonis”, “nesveikas”, “invalidas”, “be galvos”, “demencinis”) ir skatinti pagarbų, orumą išsaugantį požiūrį į žmogų su demencija.

Emocinės naštos pripažinimas bendruomenei

Svarbu nepamiršti, kad bendravimas su žmogumi, turinčiu demenciją, gali kelti įtampą, baimę ar bejėgiškumo jausmą, todėl bendruomenės nariai taip pat turi teisę į palaikymą, konsultacijas ir paaiškinimus.

Neformalus kaimynų įsitraukimas

Taip pat verta skatinti neformalų bendruomenės įsitraukimą, kai keli kaimynai savanoriškai atkreipia daugiau dėmesio į vienišą asmenį su demencija, pasisveikina, pasiteirauja, ar viskas gerai, pastebi pokyčius ir prireikus informuoja artimuosius ar specialistus.

Ilgalaikiai veiksmai siekiant kurti žmonėms su demencija draugiškas bendruomenes



Bendruomenės švietimas ir organizacijų įtraukimas

Bendruomenėje veikiančioms organizacijoms (parduotuvėms, gyvenamųjų namų bendrijoms, mokykloms, verslo įmonėms, sveikatos priežiūros įstaigoms, bibliotekoms, bažnyčioms) organizuoti mokymus, dalinti atmintines apie atpažinimą, bendravimą ir pagalbą žmonėms, turintiems pažintinių funkcijų sutrikimų.

Demencijai draugiškos aplinkos kūrimas

Organizacijos turi mokėti kurti žmonėms su demencija draugiškas erdves (aiškūs užrašai, poilsio vietos, apšvietimai ir pan.), kad jie galėtų kuo ilgiau gyventi savo bendruomenėje. Svarbu, kad demencijai draugiškos aplinkos principai būtų taikomi ne tik viešosiose įstaigose, bet ir gyvenamojoje aplinkoje, daugiabučių laiptinėse, kiemuose, viešosiose erdvėse.

Socialinio palaikymo ir bendrystės erdvių kūrimas

Užsienyje populiarūs „Prisiminimų kavos“ (Memory Cafés) rytmečiai. Bendruomenėse kartą per mėnesį organizuojami susitikimai, į kuriuos ateina žmonės su demencija ir jų artimieji. Kartu jie dalinasi savo patirtimis, gauna vieni kitų palaikymą ir tampa stipresni. Tokios iniciatyvos mažina socialinę atskirtį, vienišumą ir stiprina bendruomenės solidarumą.

Bendros kūrybinės ir muzikinės veiklos

Užsienyje populiarūs chorai, kuriuose dainuoja žmonės su demencija ir jų artimieji. Bendra dainavimo veikla ir reguliarūs susitikimai labai sustiprina šeimas, kuriose gyvena žmogus su demencija. Panašiai gali būti organizuojamos ir kitos veiklos: dailės užsiėmimai, rankdarbiai, pasivaikščiojimų grupės ar kitos bendros užimtumo formos.

Tarpinstitucinis bendradarbiavimas po diagnozės

Bendruomenėje dirbantis socialinis darbuotojas turi palaikyti ryšį su asmens sveikatos priežiūros įstaigomis, psichikos sveikatos centrais, informuoti apie pagalbos galimybes ir socialines paslaugas nustačius demencijos diagnozę. Svarbu, kad žmogus ir jo artimieji neliktų vieni su diagnoze ir kuo anksčiau gautų informaciją apie galimą pagalbą.

Prevencinis darbas ir saugios namų aplinkos stiprinimas

Bendruomenėje dirbantis socialinis darbuotojas bent kartą per metus turi aplankyti vyresnio amžiaus žmones, mokyti juos kurti saugią, savarankiškumą palaikančią namų aplinką, kad asmuo kuo ilgiau galėtų gyventi namuose, nepatekdamas į sveikatos priežiūros ar socialinių paslaugų įstaigas. Toks prevencinis darbas padeda ne tik ilgiau išlaikyti žmogaus savarankiškumą, bet ir sumažina krizių bei hospitalizacijų riziką.

Ilgalaikė vizija: bendruomenė, kurioje gera gyventi visiems

Demencijai draugiška bendruomenė yra tokia bendruomenė, kuri yra patogi, saugi ir supratinga ne tik žmonėms su demencija, bet ir visiems vyresnio amžiaus žmonėms, šeimoms bei asmenims su negalia.



**Fabijoniškių
socialinių
paslaugų namai**

Leidinį paruošė Fabijoniškių socialinių paslaugų namų specialistai.

Vilnius, 2025 m.

