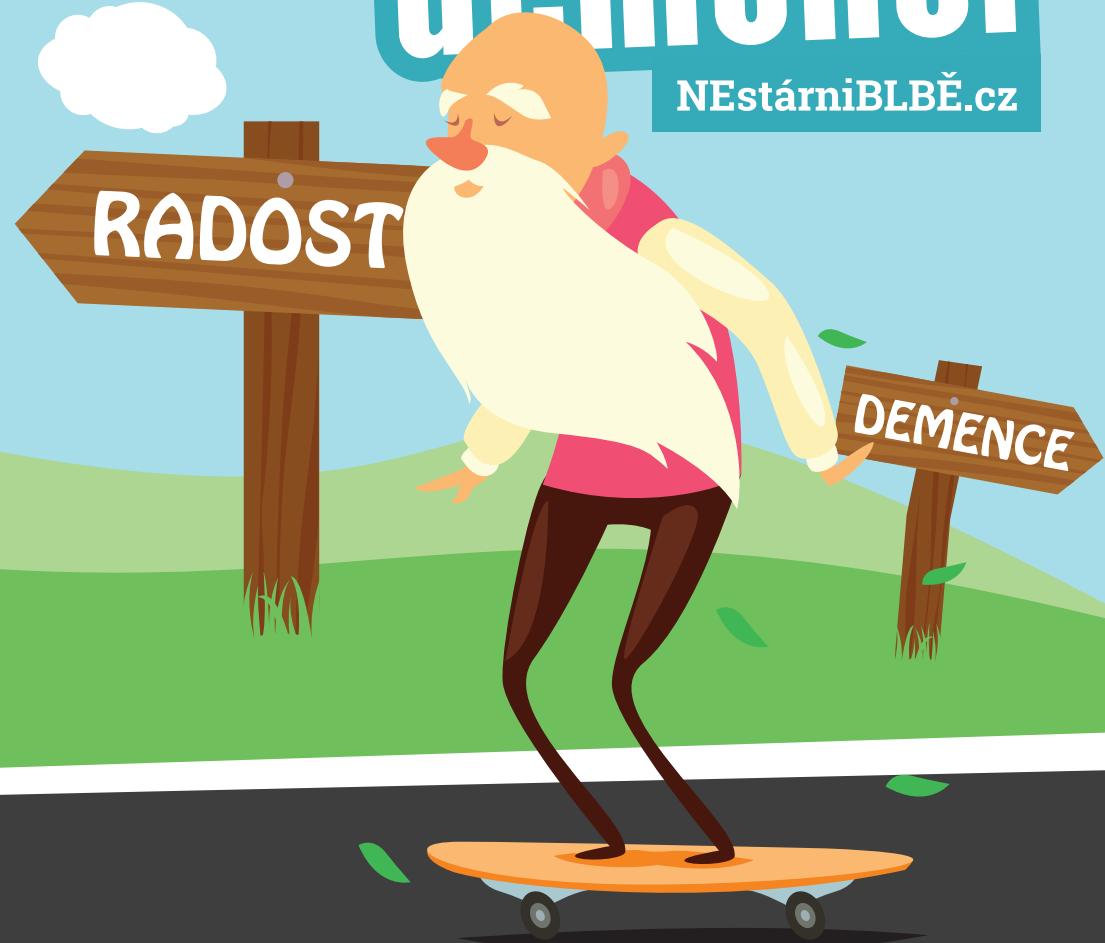


Jak oddálit demenci

NEstárníBLBĚ.cz



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

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.

2. 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 rád a rád zachová tebe.

3. 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.

4. PODPORA SAMOSTATNOSTI

Nepřepečovávat



Rodiče jsou už staří, a tak o ně pečuj jako o miminka – vyčírat, přebalit, nabubat ... 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.

5. 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.

6. PRAVDA (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.

7. 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 patřít i zapomínání.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. SPOLU

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



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.

12. OPRAVDU

Čím více s nimi budu, tím víc oddálím průsvih - 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 průsvihy.

13. TEORIE RELATIVITY

Respektuj, že je někdo pomaly



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.

14. 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.

15. 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?

16. SDÍLENÍ

Vyplavujte emoce: nechte si vyprávět a zkuste prožít



Já už na to fakt nemám, ale přece to nebudu někomu povídат. 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.

17. NASLOUCHÁNÍ

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



Ale tati, vždyť to stejně jsi mi povídal včera a předevčírem atd. – už toho prosím tě nechej.



Zkusme se zamyslet nad tím, co nám chtejí říct a proč něco neustále opakují.

18. 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.

19. NÁVŠTĚVY

Posilujme sociální kontakt



Rodiče jsou už staří, a tak o ně pečuj jako o miminka – vyčírat, 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.

20. ZAPOJENÍ

Jak by mohli být rodiče užiteční



Už nic neumí, nevidí, špatně chodí, tak je nebudeme otravovat.



Najdete věci, ve kterých by mohli být ještě užiteční. Mohou to být aktivity, na které byli zvyklí – krájení nudlí, zašívání ponožek, vaření oběda a pod.



NEstárníBLBĚ.cz

Snažme se učit ze zkušeností a moudrostí
dříve narozených.