

SOLUŠN

АГЕНЦИЈА ЗА ПОСРЕДУВАЊЕ ПРИ
СМЕСТУВАЊЕ ВО ДОМ

Прирачник за грижа на лица со деменција

Практичен водич за семејства, негователи и професионалци.





Вовед

Овој прирачник е создаден да понуди јасни, применливи и проверени насоки за грижа за лица со деменција во почетна и развојна фаза. Наместо општи совети, ќе најдете конкретни чекори, планови и алатки кои можете веднаш да ги примените дома. Текстот е конципиран како комбинација од книга (објаснувања, контекст, примери) и прирачник (чек-листи, шаблони, планови).

Продолжете во поглавје 01



1.1 Како да го користите прирачникот?

- Прочитајте ги поглавјата по ред за целосна слика.
- Потоа користете ги чек-листите и шаблоните како работни алатки секојдневно.
- Вратете се на релевантните секции кога се појави нов предизвик (пр. падови, нарушувања на спиењето, преселба).

Прирачникот за деменција е подготвен благодарение на:

- здравствени, социјални и стручни лица за нега на постари лица
- претставници од соодветни највисоки тела
- лица кои живеат со деменција, нивните семејства и негуватели

Ако живеете со деменција, Прирачникот за деменција ќе ви помогне да дознаете повеќе за деменцијата и достапните третмани, поддршка и услуги. Тој вклучува информации како да живеете добро со деменција и како да направите планови за иднината.

Порака до вас

Ако ви е дијагностицирана деменција, не мора сами да се соочувате со тоа. Секој ден, Агенцијата Солушн поддржува луѓе на сите возрасти кои живеат со сите форми на деменција. Ние сме свесни дека секој еден има различно искуство. Исто така, ги почитуваме чувствата што можеби ги имате кога поминувате низ сето тоа. Има многу информации што треба да се прифатат и одлуки што треба да се донесат. Ова може да биде време кое чувствувате дека сето ова е премногу. Токму затоа го подготвивме Прирачникот за деменција. Овој прирачник е корисен извор на информации, напишан специјално за луѓе кои живеат со деменција. Тој беше подготвен во консултација со луѓе кои живеат со деменција, нивните семејства и негуватели, правејќи ги информациите колку што е можно посоодветни и поразбирливи.



02

Што е деменција





Деменцијата е термин за состојби кои предизвикуваат трајни промени во паметењето, мислењето, јазикот, ориентацијата и секојдневното функционирање. Најчести форми се: Алцхајмерова болест, васкуларна деменција, деменција со Леви тела и фронтотемпорална деменција. Почетните фази најчесто се манифестираат со заборавување на скорешни информации и потешкотии во планирање и извршување на повеќечекорни задачи. Клучно е да се разбере: **деменцијата не е „нормално стареење“**. Раната проценка и поставување рутина, адаптација на домот и поддршка од негователите може значајно да го подобрат квалитетот на живот.

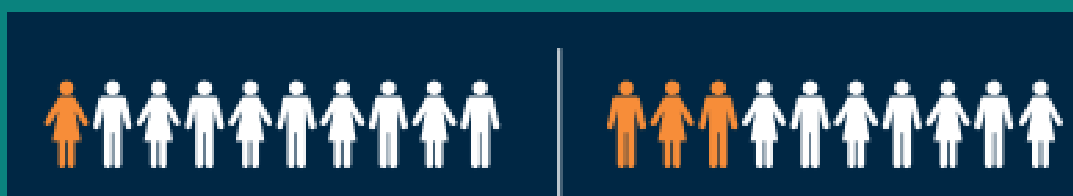
Вообичаените симптоми вклучуваат:

- губење на меморија
- предизвици во планирањето или решавањето на проблеми
- тешкотии при извршување на секојдневни работи
- збунетост во врска со времето или местото
- тешкотии при разбирање на визуелни слики и просторни односи

2.1 Кој добива деменција?

Деменција може да се појави кај секој. Ризикот од деменција се зголемува со стареење. Луѓето на возраст под 65 години може да имаат деменција, иако тоа е поретко. **На возраст над 65 години, од деменција страда скоро едно од десет лица. На возраст над 85 години, од деменција страдаат три од десет лица.** Истражувачите за деменција сега веруваат дека тоа се должи на комбинација од возраста, гените, здравјето и начинот на живот. Деменцијата понекогаш може да биде наследна, но тоа е многу ретко.

РИЗИКОТ ОД ДЕМЕНЦИЈА



НАД 65 ГОДИНИ

НАД 85 ГОДИНИ

2.2 Како се влошува деменцијата?

Луѓето со деменција се разликуваат по симптомите што ги имаат и стапката со која нивните способности се влошуваат. Способностите може да се менуваат од ден на ден, се зависат од активностите што ги прават во текот на денот и умствената ангажираност. Болеста може да се влошува брзо во период од неколку месеци или бавно во текот на неколку години. Иако влошувањето на деменцијата може да варира, болеста обично има **три фази**. Ако ги разбирате овие фази, тоа може да ви помогне да планирате што да правите при можни предизвици.

Лесна деменција или деменција во рана фаза.

Можеби имате некои проблеми со способноста за размислување, како што е губење на памтењето, но потребна ви е минимална поддршка.

Умерена деменција или деменција во средна фаза.

Потребна ви е поддршка за да ви се помогне да функционираате дома и во заедницата. Тешкотиите сега се поочигледни и имаат поголемо влијание врз вашата способност и зависност.

Тешка деменција или деменција во доцна фаза.

Веројатно ќе бидете целосно зависни од негата и надзорот на другите.

03

Првични СИМПТОМИ И препознавање





Раните знаци вклучуваат: повторливо поставување исти прашања, губење предмети, дезориентација во познат простор, потешкотии со зборови, промени во расположение и интереси. Разликувајте ги од нормално стареење: кај деменција има влијание врз секојдневните активности и односите. Водете дневник на симптоми и контактирајте лекар.

Мини-чек-листа:

- ☐ Симптомите влијаат на плаќање сметки/купување?
- ☐ Има често губење на ориентација?
- ☐ Постои промена во личноста/расположение?
- ☐ Се повторуваат прашања и прашања?

3. Грижа дома во почетна фаза

Поставете дневен распоред (оброци, активности, одмор), користете визуелни потсетници и поделете ги задачите во мали чекори. Вклучете го лицето во лесни домашни активности (поставување маса, полевање цвеќиња) за одржување на самостојност.

Пример-распоред:

- 08:00 појадок
- 09:00 прошетка
- 10:00 меморијална активност
- 12:00 ручек
- 13:00 одмор
- 15:00 музика/креативна активност
- 18:00 вечера
- 20:00 рутина за спиење.

(онаму каде што може, пожело е да се применат и активности со физиотерапевт)

3.1 Начини за прилагодување на промените

Промените што ги доживувате/доживуваат може да бидат вознемирувачки или обесхрабрувачки. Но, со поддршка, можат да продолжат да ги прават работите што сакаат или треба да ги прават.

- Продолжете да ги вежбате и одржувајте здрава исхрана, во рамките на вашите можности. Ова ќе го подобри начинот на кој размислуваат и се чувствуваат.
- Вежбајте го нивниот ум. Продолжете да учите, размислувајте и правите различни активности.
- Одржувајте ги нивните хоби и активности што е можно повеќе.
- Давајте им да се дружат. (во домашни услови, во дневен центар)



04

Адаптација на ДОМОТ



Цел: максимална безбедност и ориентација.

- Отстранете лизгачки теписи
- обезбедете силно и рамномерно осветлување, по ходници светла со сензори за да се намали ризикот од паѓање во текот на ноќта
- ставете нелизгачки подлоги во бања, јасни ознаки на врати и шкафови
- организатор за лекови со аларм (за да не посегнат по зимање на поголема количина лекови)
- размислете за аларм на врати и GPS-часовник ако постои ризик од бегање.
- поставување на столчиња и каучи покрај прозорци осветлени со сонце
- погрижете се да има доволно простор за движење со намалување на нередот
- Изложете лични предмети и фотографии. Ова помага брзо да се потсетат и може да ги намали стресот и анксиозноста.
- Ставете ги редовно користените предмети на повидок

Пристап до вашиот имот

Во некоја фаза, може случајно да се заклучите надвор од вашиот дом. Погрижете се да оставите комплет клучеви од куќата кај сосед на кој му верувате. Или можете да поставите кутивче со пин (како кога некој издава стан) со клучеви надвор од вашиот имот со резервен клуч.

05

Исхрана и физичка активност





Фокусирајте се на прости, нутритивни оброци и редовно движење. Малите порции, вода, контрастни чинии и рутини околу оброците ја намалуваат конфузијата.

Дневни прошетки и лесна гимнастика ја подобруваат силата, рамнотежата и сонот. Вклучете ја личноста во едноставна подготовка (миење зеленчук) – тоа е и физичка и когнитивна стимулација.

Грижете се за вашето тело!

Важно е да преземете чекори за да останете во кондиција. Триесет минути физичка активност секој ден може да го подобри начинот на кој размислувате и се чувствувате. Ако ова изгледа тешко, не грижете се. Можете да започнете со помала активност и да ја зголемувате со текот на времето. Постојат активности кои одговараат на секоја возраст и способност. Може да пробате:

- пешачење
- танцување
- вежби со физиотерапевт

06

Ментална стимулација и активности



Редовната ментална стимулација може да го подобри расположението, да ја зачува комуникацијата и да поттикне чувство на цел. Клучниот принцип е „право ниво на предизвик“ – активностите да бидат доволно лесни за успех, а доволно нови за интерес.

Основни правила:

- Куса трајност (15–30 минути) со можност за пауза.
- Јасна цел и очекуван исход (пример: состави 5 парови картички).
- Мултисетилни стимули (слики, музика, допир, мирис) за подобра вклученост.
- Редовност – подобро секој ден по малку, отколку ретко и долго.

Грижете се за вашиот ум!

Можете да го вежбате вашиот ум правејќи работи што ги сметате за предизвикувачки. Одржувањето на вашиот ум да биде активен може да ви помогне да се чувствувате добро и да размислувате појасно.

Може да пробате: • читање • пеење • играње игри • разговор со други • решавање крстозборки • учење нови вештини. Одржување на социјални врски, останувањето социјално поврзани го подобрува квалитетот на животот преку обезбедување чувство на припадност и поврзаност.

Можете да:

- се придружите во групи или клубови
- продолжете да бидете во контакт со вашите пријатели и семејството

6.1 Игри за меморија и внимание

- „Пронајди пар“ со 6–10 картички (намалете или зголемете според способностите).
- Сортирање предмети по боја/големина (копчиња, капачиња, слики на овошје).
- „Кажи 5 зборови“ од категорија (овошје, градови) – користете слики како потсетници.
- Поставување на хронолошки редослед на 3–5 слики (правење чај, садење цвет).

Совети за успех: Пофалете го секој чекор, дури и ако исходот не е совршен. Прилагодувајте ја сложеноста: помалку картички, повеќе визуелни потсетници, или избор од понудени одговори.

6.2 Хобија и креативни активности

Креативноста активира емоции и сеќавања.

Предлози:

- Боење со големи шаблони и дебели моливи.
- Пастел/водени бои со едноставни мотиви (цвеќе, пејсажи).
- Изработка на колаж од списанија/фотографии.
- Плетиво/крпеница со големи игли и дебел конец (ако е безбедно).

6.3 Музика и ритам

Музиката е моќен поттик за меморија и емоции. Направете персонализирани плејлисти (млади години, свадба, омилени изведувачи). Пејте заедно, тапкајте во ритам, користете дајре или тапанчиња. Краток „музички ритуал“ пред спиење може да го смири.

6.4 Терапија со слики и разговори

Користете албуми, предмети од минатото (ќебе, стара шолја), мириси (кафе, ванила), разговарајте за минатите настани. Постапувајте прашања со избор: „Ова е Охрид или Битола?“ наместо отворени, за да избегнете стрес.

6.5 Природа и градинарство

Садење билки во саксија, полевање цвеќе, уредување балкон – даваат смисла и рутина. Кратка прошетка до парк со „мисии“ (пронајди 3 жолти лисја) ја поттикнува внимателноста.

6.6 Активности за движење и координација

Лесни движења со топка, топка за стискање, фрлање мека топка во кош, танц со песни. Комбинирајте ги со музика за мотивација.

6.7 Безбедност и прилагодување

Избегнувајте мали остри алатки, пазете на замор, поставете маса со контрастна подлога, ограничете ја визуелната „гужва“. Имајте вода и мала ужина при подолги активности.

6.8 Неделен план на активности (пример)

Понеделник: меморијални картички + прошетка

Вторник: боење + музичка плејлиста

Среда: разговор со албум + полевање цвеќе

Четврток: сортирање предмети + лесна гимнастика

Петок: колаж + танц 10 мин

Сабота: пазарање со листа + чај ритуал

Недела: филм од младоста + телефонски разговор со пријател или **посета на дом за старти лица организиран од нас (од 8-14 часот, во износ од 2.500 денари за еден ден или 3 пати во неделата за 6.000 денари)**

6.9 Брзи „рецепти“ за активности

Рецепт 1: „Пронајди пар“ – 6 картички, време 10 мин, цел: внимание/меморија.

Рецепт 2: „Моја приказна“ – 5 фотографии + 5 прашања, време 15 мин, цел: комуникација.

Рецепт 3: „Ритам и движење“ – 2 песни + тапкање/танц, 10 мин, цел: расположение.

Рецепт 4: „Сензорна кутија“ – зрна ориз/грав + мали предмети за пронаоѓање, 10–15 мин.

Чек-листа за активности:

- ☐ Активност $\leq$ 30 мин
- ☐ Видливи материјали
- ☐ Вода при рака
- ☐ Пофалете ги по секој чекор
- ☐ Запишете што функционира

07

Улога на семејството и негователите во домашни услови



Негователите се „невидлив мотор“ на грижата. За грижата да биде одржлива, потребни се јасни улоги, ротации и план за само-грижа.

7.1 Поделба на улоги

- Главен координатор (води календар, лекови, комуникација со лекари).
- Поддршка за активности (прошетки, хобија, купување).
- Финансиска/правна поддршка (сметки, документи).
- „Резервен“ неговател (замена при потреба).

7.2 Планирање и рутини

Неделен семеен состанок (15 мин) со три прашања:

- Што функционираше?
- Што не?
- Што ќе смениме следната недела?

Користете споделен календар (хартиен или дигитален) и јасни временски „сменски“ блокови.

7.3 Превенција на прегорување за семејствата

Знаци на прегорување: хроничен замор, раздразливост, вина, несоница.

Протокол 3–3–3:

- 3 мини-паузи дневно (5 мин дишење/растегнување),
- 3 пати неделно „моето време“ (30–60 мин),
- 3 поддршки месечно (пријател, група, професионалец).

7.4 Комуникација во семејството

Договорете се за правила: нема критика на неговател пред други, проблемите се носат на неделен состанок, секој има право на одмор без чувство на вина.

7.5 План за итни ситуации

Подгответе „итна папка“: список на лекови, алергии, дијагнози, контакти, копии од документи, клучни упатства. Пробајте „суво репетирање“: што правиме ако има пад/ влошување/лутање.

Чек-листа за негователи или (домашни лица што се однесуваат како негователи):

- ☐ Ротации на смени
- ☐ Неделен состанок
- ☐ Мој план за одмор
- ☐ Итна папка
- ☐ Список на замени/поддршки



08

Поддршка од
заедницата и
институциите

Иако голем дел од грижата се случува дома, надворешната поддршка ја прави грижата одржлива. Користете ги постоечките услуги и технологии за да го намалите товарот и да ја зголемите безбедноста.

8.1 Видови услуги

- Дневни центри/групни активности во дом за стари
- Психолошко советување/групи за поддршка
- Краткотраен престој во дом за стари лица, за одмор на семејството.

8.2 Како да процените услуга/установа

Контактијате ја **Агенцијата Солушн - 077555335**, информации од прва рака за секој дом, **услуга без провизија**.

Следново е многу важно:

Каков е однос персонал-корисници?

Каква е рутина на активности?

Како се постапува при пад/криза?

Како се комуницира со семејството?

Можна ли е пробна недела?

8.3 Технологија

Сензори за врата, тастери SOS на кревет, GPS-часовник, таблет со крупни икони, дигитални рамки со потсетници, дозери за лекови со аларм. Поставете едноставни, стабилни решенија и проверувајте ги неделно.

8.4 Организирање документи и контакти

Направете „папка за грижа“:

медицинска историја, терапии, контакти на лекари/служби, календар, планови за итни случаи. Чувајте копија кај втор неговател или член на семејство.

Чек-листа за ресурси:

- ☐ Дневен центар
- ☐ Дом за стари лица (краток или долг престој)
- ☐ Домашна помош
- ☐ Група за поддршка
- ☐ Технологии за безбедност
- ☐ Папка за грижа

A group of elderly people are playing pool outdoors on a green table. They are all smiling and laughing, creating a joyful atmosphere. In the background, there are modern houses and greenery under a clear sky. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

09

Подготовка за
сместување во дом за
стари лица

Понекогаш најбезбедната и најодржлива опција е резиденцијална нега (дом за стари лица). Клучно е планирањето да започне пред кризата. **Најлошо е кога се носи корисник во многу лоша фаза на деменција, запуштен или запуштена.** Не чекајте предолг временски период! Тоа е најлошо и најпогрешно нешто што можете да го направите.

9.1 Кога е време да размислиме?

Сигнали: чести заборавња, падови/лутање, ноќни ризици, исцрпеност на лицата што го чуваат, комплексни медицински потреби. Направете матрица на ризик (низок/среден/висок) и ревидирајте ја месечно, направете предности во дом и домашни услови.

9.2 Избор на установа

Критериуми: лиценци, искуство со корисници што имале деменција, индивидуални планови на грижа, активности, чистота, транспарентност во комуникација. Исполнет ден со активности, вкусни оброци, љубезни негователи и останат персонал. Агенцијата Солушн ги прави тие внатрешни контроли со сместување наши лица. Што е сосема доволно да можеме да инаправи контрола и да согледаме хигиена, храна, услови, персонал.

9.3 Подготовка на лицето и транзиција

- Разговори без притисок, со нагласок на безбедност и дружење
 - Посети пред прием, запознавање со персонал и простории, користење услуга на Агенцијата за краток престој и престој за навикнување
 - Пакување „предмети од домот“ (перница, албум, ќебе) за чувство на континуитет
 - План 30/60/90 дена: јасни цели (сон, исхрана, активности), неделни контакти со персонал
- Не се плашете ако има предомислување во првата недел тоа е нормално! Привикнувањето трае месец дена, плус/минус.

9.4 Останување поврзани по преселбата

Календар на посети/повици, учество во активности, споделување фотографии. Семејниот дневник во установата им помага на смените да ги знаат навиките и интересите.

Чек-листа за транзиција:

- ☐ Контакт со Агенцијата за бирање на дом
- ☐ Документи/терапии
- ☐ Предмети од домот
- ☐ План 30/60/90
- ☐ Календар на посети



10 Заклучок и бенефит

Квалитетната грижа е патување, не настан. Со рутина, безбедна средина, ментална стимулација и поддршка на негователите, може значајно да се унапреди секојдневието. Користете ги алатките од прирачникот, прилагодете ги на вашето семејство и забележувајте што функционира.

Корисни насоки за понатаму: разговарајте со вашиот матичен лекар/невролог за редовни прегледи; истражете локални групи за поддршка; разгледајте технолошки помагала кои најдобро одговараат на вашите потреби.

Прилози: шаблони и чек-листи

А. Дневен распоред – празен шаблон

Утро:

- _____
- _____

Пладне:

- _____
- _____

Попладне:

- _____
- _____

Вечер:

- _____
- _____

Б. Лист за лекови (датум/час/доза/забелешка)

Име на лек: _____ Доза: _____ Часови: _____

Посебни напомени: _____

Ден 1: ____:____ Земен ☐ Забелешка: _____

Ден 2: ____:____ Земен ☐ Забелешка: _____

Ден 3: ____:____ Земен ☐ Забелешка: _____

...

В. Чек-листа за безбедност во домот

- ☐ Лизгачки теписи отстранети
- ☐ Осветлување поставено (ходници/бања/скали)
- ☐ Ознаки на врати и шкафови
- ☐ Нелизгачки подлоги во бања
- ☐ Организатор за лекови со аларм (навиен часовник)
- ☐ Аларм за врати/GPS ако е потребно

Г. План за активности (недела)

Понеделник: _____

Вторник: _____

Среда: _____

Четврток: _____

Петок: _____

Сабота: _____

Недела: _____

Д. План за итни ситуации

Контакт 1: _____ Тел: _____

Контакт 2: _____ Тел: _____

Матичен лекар: _____ Тел: _____

Листа на дијагнози/алергии: _____

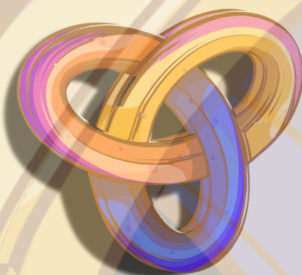
Упатства при пад/лутање: _____



Содржина

1. Вовед.....	2
1.1 Како да го користите прирачникот?.....	3
2. Што е деменција.....	5
2.1 Кој добива деменција?.....	7
2.2 Како се влошува деменцијата?.....	8
3. Првични симптоми и препознавање.....	9
3.1 Грижа дома во почетна фаза.....	11
3.2 Начини на прилагодување на промените.....	12
4. Адаптација на домот.....	13
5. Исхрана и физичка активност.....	15
6. Ментална стимулација и активности.....	17
6.1 Игри за меморија и внимание	
6.2 Хобија и креативни активности.....	19
6.3 Музика и ритам	
6.4 Терапија со слики и разговори	
6.5 Природа и градинарство	
6.7 Безбедност.....	20
6.8 Неделен план на активности	
6.9 Брзи “рецепти” за активности.....	21
7. Улога на семејството и негователите.....	22
7.1 Поделба на улоги	
7.2 Планирање и рутини	
7.3 Превенција на прегорување на семејствата.....	23
7.4 Комуникација во семејството	
7.5 План за итни ситуации.....	24
8. Поддршка од заедницата и институциите.....	25
8.1 Видови услуги	
8.2 Како да процените услуга/ установа.....	26
8.3 Технологија	
8.4 Организирање документи и контакти.....	27
9. Подготовка за сместување во дом за стари лица.....	28
9.1 Кога е време да размислиме?	
9.2 Избор на установа.....	29
9.3 Подготовка на лицето и транзициј	
9.4 Останување поврзани по преселбата.....	30
10. Заклучок и ресурси.....	31
Прилози: шаблони и чек-листи.....	32/33

СОЛУШН / АГЕНЦИЈА ЗА ПОСРЕДУВАЊЕ ПРИ
СМЕСТУВАЊЕ ВО ДОМ



СОЛУШН

АГЕНЦИЈА ЗА ПОСРЕДУВАЊЕ ПРИ
СМЕСТУВАЊЕ ВО ДОМ

info@domovizastari.mk

Контакт телефон: 077/555/335