

Jak komunikovat s blízkým s demencí a neztratit přitom sebe?

21.4.2026 - | Krajský úřad Pardubického kraje

Průvodce komunikací pro pečující osoby s demencí. To byl název přednášky, která se uskutečnila v prostorách Krajského úřadu Pardubického kraje pod vedením Komunitního centra Petrklíč. Setkání nabídlo nejen základní orientaci v problematice demence, ale především praktické rady, jak zvládat každodenní komunikaci s nemocným člověkem a zároveň nezapomínat na vlastní psychickou pohodu.

Když mozek přestává fungovat v plném rozsahu

Demence je onemocnění mozku, při kterém dochází k odumírání nervových buněk a narušení jejich propojení. Mozek postupně nezvládá fungovat v plném rozsahu. Pro člověka s tímto onemocněním to znamená zásadní změnu. Jinak vnímá svět i sám sebe a postupně ztrácí samostatnost. Demence může postihnout kohokoliv bez ohledu na vzdělání, společenské postavení či pohlaví.

Právě proměna vnímání a myšlení se výrazně odráží v komunikaci. Slova někdy nestačí, jindy přicházejí příliš rychle nebo ztrácejí smysl. „Komunikace s člověkem s demencí může být vyčerpávající a plná nedorozumění. Cílem přednášky bylo vysvětlit, proč se komunikace mění, jak na tyto změny reagovat s větším klidem a jak při péči nezapomínat i na sebe,“ uvedla sociální pracovnice Komunitního centra Petrklíč Ludmila Valentová.

Co pomáhá ulehčit každodenní situace?

Účastníci si odnesli konkrétní doporučení, která mohou ulehčit každodenní situace. Pomáhá mluvit jednoduše a klidně, držet se jedné myšlenky v jedné větě a dát druhému dostatek času na reakci. Velký význam má i prostředí – méně hluku, více klidu. A často rozhodují maličkosti: úsměv, oční kontakt nebo jemný dotek.

Přednáška se věnovala i náročným momentům, které péče přináší. Opakované otázky, podezřívání nebo neklid nejsou „schválnosti“, ale projevy nemoci. Místo opravování reality se doporučuje reagovat na emoce – uklidnit, ujistit, odvést pozornost. I malá změna přístupu může přinést velkou úlevu na obou stranách.

Silným tématem byla také péče o pečující. Dlouhodobá zátěž bez odpočinku může vést k vyčerpání, a proto je důležité myslet i na sebe. „Sdílená péče, odlehčovací služby nebo obyčejná chvíle klidu nejsou luxusem, ale nutností,“ konstatovala Ludmila Valentová.

I pečující si zaslouží podporu

Na význam podpory pečujících upozornil i náměstek hejtmana Pardubického kraje zodpovědný za sociální péči a neziskový sektor Pavel Šotola: „Je důležité, aby se na pečující nezapomínalo. Jsou klíčovou součástí systému péče a zaslouží si naši podporu. Pardubický kraj se tomuto tématu věnuje dlouhodobě a rozvíjí služby, které jim pomáhají.“

Pardubický kraj letos zřídil také dvě pobočky Centra pro pečující Pardubického kraje – v Pardubicích a Letohradě. Ta nabízejí poradenství, podporu i praktické informace. Zájemci se o jejich činnosti mohou dozvědět více na webu <https://poradenskecentrum-pk.cz/>

<https://www.pardubickykraj.cz/aktuality/132209/jak-komunikovat-s-blizkym-s-demenci-a-neztratit-pri-tom-sebe>