

Důstojný život navzdory obtížné chorobě

12.6.2023 - | Městská část Praha 7

Již osmým rokem Centrum Seňorina poskytuje celopražskou specializovanou odlehčovací službu pro osoby s Alzheimerovou nemocí a jinými typy demence, včetně klientů s potřebou celodenního dohledu jiné osoby. Centrum tak umožňuje odlehčit rodině nemocného v náročné péči, odpočívat, pracovat či si vyřídit jiné záležitosti s vědomím, že o jejich blízkého je dobře postaráno. Na Sedmičce spolupracuje Seňorina s Pečovateľským centrem Praha 7 (PCP7) a pečuje o klienty, které PCP7 nemůže přijmout z důvodu nedostatečné kapacity nebo specifické náročnosti potřebné péče.

Svatá Senhorinha

Manželé Švarcbachovi nosili plány na podporu seniorů v hlavě už před zřízením Centra Seňorina. Jejich původní myšlenkou byl seniorský cohousing – nový způsob bydlení, který klade důraz na hlouběji prožívané mezilidské vztahy a současně udržuje a podporuje osobní nezávislost. Snaží se zachovat to nejlepší, co nabízel život v tradičních provázaných vesnických společenstvích, a přenést to do 21. století. Jeho realizaci Švarcbachovi připravovali v Sadové ulici v Kouřimi. Už tento pilotní projekt pro vyřízení formálních záležitostí potřeboval také jméno. Manželé věděli, že název jejich organizace musí jasně odkazovat na seniory, a to jak vizuálně, tak foneticky. Přáli si, aby se v názvu organizace současně zrcadlila péče a starost. Inspirací jim byla svatá Senhorinha z Basta, postava raných portugalských dějin se silnou symbolikou a váženým původem sahajícím ke královským kořenům. Jméno pečující, vzdělané abatyše souznělo s potřebami manželů Švarcbachových a jeho jemnou úpravou se i foneticky a vizuálně přiblížili podobě slova senior. A tak vznikla Seňorina.

3 v 1

Centrum Seňorina stojí na třech základních pilířích, jež se prolínají celou službou. Pracuje s montessori přístupem pod heslem Pomoz mi, abych to zvládl sám. Možnost zapojit se do dění v domácnosti, někdy i zdánlivými drobnostmi, pomáhá člověku s demencí zažívat cenný pocit sounáležitosti, užitečnosti a normálnosti. Klienti se podílejí na běžných činnostech, na které byli celý život zvyklí, jako je například příprava jídla, pečení, skládání prádla nebo třeba sázení či aranžování květin. Klientům je dopřán čas a podpora pro vše, co se rozhodnou dělat.

Neméně důležitá je podpora individuálních zájmů a potřeb klientů – ti se mohou účastnit každodenních skupinových aktivit, ale zároveň mohou využít i aktivit individuálních, kdy se věnují pouze svým zájmům a rozvíjejí požadované dovednosti.

A nakonec útulné prostředí a malá kapacita Centra Seňorina vytvářejí rodinou atmosféru – centrum je zařízeno tak, aby se v něm klienti cítili bezpečně a dobře se v něm orientovali. Centrum se nachází v ulici Na Poříčí v prostorách novorenesančního domu z konce 19. století s velkými okny a vysokými stropy. Kromě clientských pokojů je zde klientům k dispozici obývací místnost s pohodlnými křesly, knihovnou a akváriem, jídelna a pracovna pro arteterapii a další tvořivé aktivity. Většina předmětů nebo úložných prostor je označena i textovým názvem dané věci nebo věci uložených uvnitř, aby se klientům všechno snáze hledalo. Centrum je zařízeno účelně, ale vkusně, aby reflektovalo styl starší generace a klienti se v něm cítili jako doma.

Ochrana před sociální izolací

Každodenní program je velmi bohatý na aktivizace, které jsou u lidí s demencí důležité pro co nejdelší zachování kognitivních funkcí a samostatnosti. Aktivizace jsou skupinové a probíhají dvakrát denně každý den včetně víkendů. Kromě klasických aktivit vedených interními odborníky

pracovníky, jako je kognitivní trénink (procvičování paměti, řeči, schopnosti vyjadřování se, orientace v čase a prostoru), cvičení na židlích, aromaterapie, ergoterapie a dalších, probíhají i externí aktivizace, kdy do centra docházejí například děti z mateřské školy na mezigenerační setkávání, psi a kočky na zvířecí terapie nebo třeba hudebníci na muzikoterapii.

Potrénujte mozek

Jednou týdně každou středu probíhá v centru také tzv. Kavárna – aneb Trénink mozku v ceně kávy, která je otevřená i zájemcům z řad veřejnosti a prakticky kdokoli si při ní může procvičit kognitivní schopnosti, zazpívat si nebo zatančit za doprovodu živé hudby. „Kognitivní, poznávací funkce mozku se s přibývajícím věkem zhoršují, dochází k jejich úbytku, a proto je žádoucí tyto funkce nějakým způsobem dlouhodobě trénovat či stimulovat. V Centru Seňorina k jejich procvičování používáme přesmyčky, doplňování známých přísloví, slovní fotbal, luštění křížovek, porozumění čtenému textu a zapamatování si souvislostí, různé rozřazování do kategorií, pojmenovávání věcí, hádání s nápovědou, hledání slov podobného významu a mnoho dalších cvičení,“ dodává ředitelka Centra Seňorina Ing. Lenka Václavíková.

Ambulantní odlehčovací služba je k dispozici ve všední dny od 8 do 18 hodin. Zahrnuje celodenní péči, stravu a bohatý aktivizační program a terapeutické činnosti, které slouží k nácviku a udržení motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností. U klientů se zaměřují na jejich silné stránky, nikoliv na diagnózu.

Pobytová odlehčovací služba zahrnuje podobně jako ambulantní služba celodenní péči, stravu, aktivizační program, ale i ubytování. Odlehčovací službu je možné využít až na dobu tří měsíců.

K uhrazení obou služeb Centra Seňorina můžete použít příspěvek na péči.

Žádost o příspěvek na péči se podává na místně příslušném Úřadu práce, v případě Sedmičky je to Úřad práce, oddělení příspěvku na péči a dávek pro osoby se zdravotním postižením, Na Manínách 7: www.uradprace.cz/praha-8.

Centrum Seňorina, Na Poříčí 36, Praha 1, socialni.pracovnice@centrum-senorina.cz, 604 708 111, www.centrum-senorina.cz

Časté příznaky Alzheimerovy choroby

1. Ztráta paměti, která ovlivňuje schopnost plnit běžné pracovní úkoly. Zapomínat občas pracovní úkoly, jména kolegů nebo telefonní čísla spolupracovníků a vzpomenout si na ně později, je normální. Lidé trpící Alzheimerovou nemocí (AN) však zapomínají častěji a nevzpomenou si ani později.
2. Problémy s vykonáním běžných činností. Hodně vytížení lidé jsou občas roztržití, takže někdy nechají dušenou mrkev stát v kastrolu na sporáku a vzpomenou si na ni, až když už je po jídle. Lidé trpící AN připraví jídlo, a nejen že ho zapomnou dát na stůl, ale zapomnou i na to, že ho vůbec udělali.
3. Problémy s řečí. Každý má někdy problém najít správné slovo, ale člověk s AN zapomíná i jednoduchá slova nebo je nahrazuje nesprávnými a jeho věty pak nedávají smysl.
4. Časová a místní dezorientace. Každý někdy zapomene, jaký je den a kam vlastně jede, to je normální. Ale lidé s Alzheimerovou nemocí se ztratí ve vlastní ulici a nevědí, kde jsou, jak se tam dostali, ani jak se dostanou domů.
5. Špatný nebo zhoršující se racionální úsudek. Lidé se někdy tak zaberou do nějaké činnosti, že na chvíli zapomnou na dítě, které mají na starosti. Lidé s AN úplně zapomnou, že nějaké dítě existuje.

Mohou se i nesmyslně obléknout, například si vezmou na sebe několik košil nebo halenek najednou.

6. Problémy s abstraktním myšlením. Placení složenek nebo sledování účtů může někoho vyvést z míry, když je trochu komplikovanější než jindy. Člověk s AN může úplně zapomenout, co ta čísla znamenají a co s nimi má dělat.

7. Zakládání věcí na nesprávné místo. Každý někdy někam založí peněženku nebo klíče. Člověk s AN dává věci na zcela nesmyslná místa: žehličku do ledničky nebo hodinky do cukřenky.

8. Změny v náladě nebo chování. Každý má někdy špatnou náladu. Člověk s AN ale podléhá prudkým změnám nálady. Náhle a nečekaně propukne v pláč nebo podlehne návalu hněvu, i když k tomu nemá žádný zjevný důvod.

9. Změny osobnosti. Lidské povahy se běžně do určité míry mění s věkem. Ale člověk s AN se může změnit zásadním způsobem. Stává se někdy velmi zmateným, podezíravým nebo ustrašeným.

10. Ztráta iniciativy. Když je člověk někdy znechucen domácími pracemi, zaměstnáním nebo společenskými povinnostmi, je to normální. Většinou se chuť do práce opět brzy dostaví. Člověk s AN může propadnout naprosté pasivitě a potřebuje neustále podněty, aby se do něčeho zapojil.

zdroj: Česká alzheimerovská společnost

Dotazník určený pro rodinu a přátele

Pokud začínají poruchy paměti člověku vadit a způsobují mu nesnáze a obtíže v každodenním životě, mohou být ještě pro pacientovo okolí zdánlivě nenápadné. Mohou být přikládány nadměrnému stresu, únavě nebo mohou být považovány za důsledek vyššího věku. To však není správné, poruchám paměti je třeba věnovat pozornost. I takzvaná mírná kognitivní porucha se v cca 50 % případů postupně vyvíjí do nějaké z forem demence. Proto je důležité, abyste poruchám paměti u svých blízkých (ale i u sebe) věnovali patřičnou pozornost. Tento test vám pomůže změřit jednotlivé obtíže. Pro lékaře je také osnovou a jednoduchým návodem ke strukturovanému rozhovoru s rodinným příslušníkem, ale i pacientem samotným, pokud má na svůj stav dostatečný náhled a sám jej nebagatelizuje. Provedení testu je jednoduché, potřebujete jen klidné prostředí. Postupně pokládejte následující otázky.

Jak často nebo v jaké míře váš blízký:

1. Opakuje se a ptá se znovu a znovu na to samé?
2. Zapomíná více než dříve zejména věci, které se staly nedávno nebo dokonce před chvílí?
3. Zapomíná brát léky, nakoupit najednou více věcí a podobně?
4. Zapomene na schůzku, svátek, rodinnou oslavu?
5. Je smutnější nebo bezradnější než dříve?
6. Má problémy s počítáním, vedením účtu a podobně?
7. Je pravda, že již nemá takový zájem o dřívější záliby a koníčky?

8. Potřebuje pomoc nebo alespoň radu při jídle, oblékání či hygieně?

9. Je vznětlivější, podezíravý, neklidný, mluví nesmyslně nebo vidí a slyší to, co ve skutečnosti neexistuje?

10. Zhoršila se jeho schopnost řídit automobil?

11. Hledá slova, mluví méně plynule, zapomíná jména?

Hodnoťte následujícím způsobem:

0 bodů – ano, často

1 bod – někdy

2 body – ne

Vyhodnocení testu

22-21 bodů – odpovídá normě

20-19 bodů – hraniční stav, pokud pozorujete i jiné příznaky, je lepší poradit se s lékařem, může se jednat o jiné onemocnění

18 a méně bodů – poraďte se s lékařem

<https://www.praha7.cz/dustojny-zivot-navzdory-obtizne-chorobe>