

Úvodem něco osobního 5

OTEVŘENOST JAKO CESTA 7

Prolomení tabu 8

- ♦ Usilujte o ochranu a porozumění 9
- ♦ Bez hlubšího porozumění neexistuje dobrá péče 13

Jak se mění duch 14

- ♦ Náš vysoký věk je ještě mladý 15
- ♦ Zapomnětlivý a moudrý zároveň 16
- ♦ Diagnóza – a pak? 16
- ♦ Důstojnost slabých 19
- ♦ Stařecká zapomnětlivost, nebo demence? 22
- ♦ Využití veškerých šancí 25

KONFERENCE POMOCNÍKŮ 27

Vytvořte záchytnou síť 28

- ♦ Hledá se týmový hráč 28
- ♦ Nečekejte a s pomocí začněte hned! 30

Pomáhat je radost. Skutečně! 36

- ♦ Nasadte síly – kdo se přidá? 36
- ♦ Nečekaná situace a vy jste na všechno sami 40
- ♦ Když zapomínají osamělí lidé 41

NÁSTUP DO PÉČE 45

Kdybych to byl býval věděl! 46

- ♦ Pomocné srdce i ruka 46
- ♦ Výpadky paměti vzbuzují strach 47

Mazlením proti smutku 52

- ♦ Vidím tvoje pocity 53
- ♦ Přílišná horlivost? Méně je více! 54

Klíčová témata péče 56

- ♦ Známý průběh 56
- ♦ Aktivační péče 57
- ♦ Podporujte fyzický pohyb 59

- ♦ Zahrada vzpomínek 60
- ♦ Inkontinence – neslušné téma 61

A co peníze? 64

Právní poradna 66

PACIENTI S DEMENCÍ V NEMOCNICI 69

Narušitel, nebo oběť? 70

- ♦ Přetížení, a to na obou stranách 70
- ♦ Co může udělat rodina? 75

Delirium, nebo demence? 78

NÁPADNÉ ZPŮSOBY CHOVÁNÍ 81

Když máma vyvádí 82

- ♦ Trošku bláznivé je docela normální 82
- ♦ Jádro postižení 83
- ♦ Potřeby, které známe všichni 84
- ♦ Bolesti beze slov 85
- ♦ Pochop mě přece! 89
- ♦ Ztraceni v medikaci 89

Typické výzvy 92

- ♦ Nekonečné opakování 92
- ♦ Přemrštěná touha po blízkosti 93
- ♦ Nadávky a útoky 93
- ♦ Podezřívání a nedůvěra 95
- ♦ Halucinace 96
- ♦ Šátrání, hmatání, škrábání 97
- ♦ Neunavitelnost a přecházení sem a tam 99
- ♦ Noční neklid 100
- ♦ Stesk po minulosti 102

Překážky všedního dne 104

- ♦ Osobní hygiena – od choulostivé po radostnou 104
- ♦ Hlavně neupadnout! Prevence pádů 107
- ♦ Sucho v ústech 108

DOBŘÉ JÍDLO 111

Já chci ještě! 112

- Raději bez zbytečností 112
- Zapomnětliví lidé u stolu 114

Dostatek jídla a pití 116

- Jídlo – jak na to? 116
- Zase nemáš hlad? 117
- Tekutiny jsou dobré pro kondici 121
- Jak poznat poruchy polykání 123
- Jídlo a léky 127

OPTIMÁLNĚ UPRAVENÝ DOMOV 129

Bezpečný domov 130

- Co nejméně zásahů, ale tolik, kolik je nutné 130
- Jak se volně pohybovat a trefit domů 132

Digitalizovaná péče? Ano! 136

- Bezpočet malých pomocníků 136
- Telemedicína: lékařská péče zítřka 138

PRVNÍ POMOC PRO PEČUJÍCÍ 141

Duševně na dně 142

- Vnitřní realita pečujícího 142
- Lítost je jako nemoc 143
- Stanovte si vhodné cíle 144

Jak zůstat v klidu a uvolnit se 146

- Hudba vrací emoce zpátky na koleje 146
- Tu a tam si prostě vyrazte! 147
- Cílené uvolnění 149

Nakonec přece jen do domova? 152

- Pozor! Mám toho dost! 152
- Seznamte se s různými koncepty 154
- Dobré a špatné domovy 157

INFORMACE A ADRESY 163



ZÁRUKA KVALITY

Milí čtenáři,

chtěli bychom vám pomocí informací a podnětů uvedených v této knize usnadnit život a inspirovat vás k tomu, abyste vyzkoušeli něco nového. Při tvorbě našich knih dbáme vždy na nejvyšší kvalitu a kládeme velké nároky na obsah, vzhled a grafické zpracování.

Všechny uváděné informace jsou pečlivě ověřené našimi autory i redaktory, takže se můžete spolehnout na záruku vysoké kvality.

Na co se můžete spolehnout:

Nabízíme vám stěžejní informace k tématu, stejně jako praktické rady. Důležité je, aby naše kniha pro vás byla spolehlivá a zároveň inspirativní.

Zaručujeme:

- všechny rady byly ověřeny v praxi,
- naši autoři jsou odborníci s dlouholetými zkušenostmi.

Zajímá nás váš názor:

Pokud byste nám chtěli sdělit, zda a v čem vám byla tato kniha prospěšná, případně co jste v ní nenašli, napište nám!

Nakladatelství JAN VAŠUT