Obsah

Úvod 7

Kapitola 1 **Porozumění a přijetí** 9

První varovné signály 9
Jak rozumět zřejmým symptomům 11
Základní symptomy demence 12
Fáze demence 16
Charakteristické znaky Alzheimerovy nemoci a dalších nemocí, které způsobují demenci 18
Rozdíl je vidět – počítačová tomografie (CT) 23
Diagnóza, léčba a prevence Alzheimerovy nemoci . . 24
Přijetí diagnózy 26
Jít ruku v ruce, den co den 27

Kapitola 2 **Příprava na budoucnost** 29

Proč začínat s dlouhodobým plánováním už teď? . . . 29
Co je potřeba naplánovat? 30
Efektivní systém péče o partnera 31
Zdravotní péče 33
Finanční plán pro vás i vašeho partnera 35
Na budoucnost se stále můžete těšit 40

Kapitola 3 **Komunikace – klíč ke kvalitnímu životu pro vás i vaše nejbližší** 42

Co je vlastně demence? 42
Techniky pozitivní interakce 43
Jak zvládat problémové chování 49

Příčiny a řešení některých typů problémového chování 57
Katastrofické reakce 62

Kapitola 4 **Jak zajistit bezpečí sobě i svému blízkému s demencí** 68

Myslete na správnou mechaniku pohybů 68
Dodržujte běžná preventivní opatření proti infekci 76
Bezpečnější domov 78

Kapitola 5 **Nutnosti každodenního života** 88

Co je zbytečná nesoběstačnost a jak jí předcházet . . 88
Výživa a stravování 91
Koupání 94
Péče o vzhled 98
Ústní hygiena 99
Holení 100
Vyprazdňování a pomoc při inkontinenci 101
Oblékání 105

Kapitola 6 **Mít co dělat a společně si to užít** 109

Mít co na práci je lepší pro partnera i pro vás 109
Podněty a aktivity 110
Přizpůsobte běžné každodenní činnosti potřebám partnera 112
Zapojte partnera do každodenních činností 119
Zábavné aktivity pro vašeho partnera i pro vás . . . 121
Několik tipů, jak tyto aktivity správně využít 126

Slovníček pojmů 131