

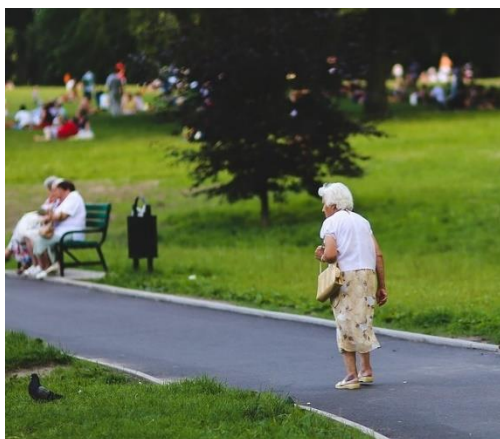
## TAVANJE OSEB Z DEMENCO

Demenca povzroči, da se oseba pogosto slabo orientira v prostoru, kar privede do tavanja. To se zgodi kar 6 od 10 ljudem z demenco.

### Zakaj se pri osebi z demenco pojavi tavanje?

**Zaradi stresa in strahu v neznanem okolju.** Oseba z demenco išče svoj dom, čeprav je doma. Ko oseba z demenco želi domov, si predstavlja dom, kjer je odraščala. Včasih pa občutek ni nujno povezan z željo po domu, ampak z željo po občutku varnosti. Prav tako se pogosto dogaja, da oseba z demenco ne prepozna svojih bližnjih in se (jih) prestraši.

**Zaradi hrupa ali situacije, ki je ne razume.** Če si predstavljamo, kakšen je bil svet 30 let nazaj, kaj pa 50 ali še več let nazaj... Oseba z demenco se vrača v svojo preteklost in pred 50 leti je bilo na primer avtomobilov zelo malo, danes pa imamo hrupne večpasovnice. To jo lahko zmede.



**Nekaj ali nekoga išče in se izgubi.** Lahko se spomni prijatelja iz preteklosti, ali ga nekdo mimoidoči spomni na koga. Velikokrat sprašujejo po mami in jo iščejo... Pogosto tudi iščejo izgubljene predmete, ki so jih pospravili na neobičajna mesta.

**Se dolgočasi in išče, s čim bi se zaposlila.** Zato so še toliko bolj pomembne aktivnosti, s katerimi osebi z demenco zapolnimo čas.

**Išče stranišče, hrano, izhod...** Ko oseba z demenco postane nemirna, je to lahko znak, da mora na stranišče. Morda je lačna ali žejna pa tega ne zna ubesediti. Ali pa išče izhod iz prostora, v katerem se ne počuti prijetno.

**Zaradi izvajanja rutine iz preteklosti.** Pogosto se zgodi, da se osebe z demenco zamislijo, da morajo v službo in ne razumejo dejstva, da so upokojeni. Morda stavbe, v katero so hodili v službo sploh ni več, vsekakor pa je v toliko letih drugačna in tudi zaposleni v toliko letih ne (pre)poznajo več ljudi, ki so pred njimi hodili na to delo. Lahko pa odtava tudi, ker gre po opravkih – na banko, pošto, v trgovino ali se namenijo opraviti kakšen drug opravek, ki jim je bil v prejšnjih obdobjih življenja pomemben.

Pomembno je, da poznamo in razumemo razloge, ki lahko privedejo do tavanja osebe z demenco. Le tako se ji lahko približamo in ji pomagamo.

## Kaj pa lahko storimo, da bi zmanjšali možnost tavanja osebe z demenco?

- V stanovanju osebi z demenco poiščemo delo, ki ga še zmore opravljati (pometanje, sesanje, pomivanje, brisanje, pomoč pri kuhanju...)
- Stanovanje osebi z demenco naredimo čim bolj prijetno (prijeten vonj s kakšnimi eteričnimi olji, zvok – glasba ali tišina, kar osebi odgovarja, počivalnik...)
- Osebe z demenco v tem času skušamo ne puščati same. Načnemo prijeten pogovor.
- Poskrbimo, da se oseba z demenco ne dolgočasi in da je s čim zaposlena (kakšno aktivnost ji damo, da se zamoti. Obudimo hobije, ki so jih včasih imeli, ali pa najdemo nov hobi, ki bi jih utegnil zanimati zdaj. Lahko rišejo, slikajo, rešujejo razne naloge, lahko izrezujejo slike iz reklam in povezujejo skupaj prave teme,...)
- Čas, ko moramo biti vsi doma, je primeren za druženje, pogovor in družabne igre. Z različnimi družabnimi igrami lahko zamotimo tudi osebo z demenco.
- Osebi z demenco ponudimo hrano in pijačo, da bo počasi jedla, kakšne zdrave prigrizke, da ne bo iskala hrane in izhoda, da mora v trgovino.
- Z osebo z demenco smo v tem času čim bolj potrpežljivi, mirni, spoštljivi in prijazni, zato bo rada z nami in si bo manj želela ven. Ne pozabimo na spodbude, ohranjanje človeške bližine (mežik z očesom, nasmeh, geste) kot tudi na zasebnost osebe z demenco.
- Pogovor usmerimo na teme iz preteklosti. Obujanje spominov na mladost in njihove zgodbe jih dostikrat zamoti in z veseljem pripovedujejo, kar so doživeli.
- Bodimo pozorni na njihovo govorico telesa, morda potrebujejo svež zrak ali toplino (zrak, sonce), večkrat dnevno prezračimo prostore, hkrati pa pazimo, da je v stanovanje osebe z demenco dovolj toplo in ji je prijetno.
- Poskrbimo za njeno rekreacijo, predvsem doma ali v neposredni bližini – ob sončnem vremenu gremo z njo za kratek čas ven na svež zrak.
- Lahko se pogovorimo tudi s sosedi in bližnjimi, če vidijo, da je šla oseba ven, da nas pokličejo (če ne moremo biti ves čas z osebo z demenco), da jo čim prej pospremimo nazaj domov.
- V času epidemioloških razmer osebi z demenco ne razlagamo o virusu, ker jo lahko s tem še bolj zmedemo in vznemirimo, poskrbimo za njeno higieno in dobro počutje.



**Povzeto po Alzheimer Scotland:** <https://www.alz.org/help-support/caregiving/stages-behaviors/wandering>

- Negujte dnevno rutino osebe z demenco. Imeti načrt pomeni strukturo in varnost.
- Ocenite časovni interval, za katerega obstaja večja možnost tavanja. Za ta čas načrtujte aktivnosti z osebo z demenco ali v tem času poskrbite za večji nadzor.

### **Aktivnosti in vaje prispevajo k manjši tesnosti, nemiru in vznemirjenosti.**

- Poskrbite za to, da se oseba doma počuti varno, da ni osamljena ali dezorientirana (če oseba z demenco vztraja, da bi na vsak način šla domov ali na delo, uporabite asertivno komunikacijo. Oseb z demenco nikar ne popravljajte in pogovor vodite in preusmerjajte na pozitiven način: »Danes bova ostala tukaj. Oba sva varna. Jaz ti bom delal družbo. Domov bova lahko šla jutri, ko se bova oba dodobra naspala in odpočila«
- Razmislite, ali oseba z demenco kaj potrebuje oziroma jo kaj spravlja v stisko: potrebuje morda stranišče? Je lačna ali žejna? Ima tesno plenico? Jo mogoče kaj boli? Ali je tavanje lahko stranski učinek predpisanih zdravil – posvetujte se z zdravnikom.
- Poskrbite za varstvo osebe z demenco. V času razglašeni epidemioloških razmer so nam lahko v pomoč pogledi skozi okno, sedenje na terasi hiše, v kateri prebiva oseba z demenco...
- Osebo z demenco pospremite v dnevne prostore in skušajte ključavnice oziroma vhodna vrata zastreti s kakšno odejo, posterjem, sliko.
- V kolikor oseba z demenco še vozi, poskrbite, da so ključi avtomobila na varnem mestu, ne na dosegu roke. V kolikor oseba vztraja z vožnjo, jih nagovorite v smislu: »V središču mesta poteka kolesarska dirka, zato je obvoz mesta praktično nemogoč«; delavci Petrola danes stavkajo, zato nam ni na voljo gorivo« ipd.



**Povzeto po Alzheimer Australia:** <https://www.dementia.org.au/national/support-and-services/carers/behaviour-changes/wandering>

- Poskrbite, da ima oseba vedno pri sebi osebno izkaznico ali svoje osebne podatke in podatke o svojcih (kartonček v jakni, verižica s kartončkom: ime in priimek osebe, naslov bivanja, kontakt svojca, ki ga lahko pokličemo), v primeru da vseeno odtava od hiše .
- Odstranite vse moteče predmete, ki bi spodbudili ali nagovorili tavanje (nahrbtnike, jakne, ključe od stanovanja, hiše, avtomobila).
- V času epidemije preko maila ali telefona obvestite bližnje sosede, koga naj pokličejo, če opazijo, da je njihov svojec zataval stran od doma.
- Pri vhodnih vratih nastavite zvonček, ki vas bo opomnil, v kolikor bo oseba z demenco prestopila prag doma.
- Poskrbite za rekreacijo osebe z demenco. Zagotovite varen prostor za sprehod okoli hiše (ogradite ga z mrežo, lesom, vrečami...).