



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekle Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel. 12 44-67-500  
strona WWW: [mco.krakow.pl](http://mco.krakow.pl); adres e-mail: [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

## **Tytuł: Zalecenia dla opiekuna pacjenta z demencją, w tym z chorobą Alzheimera**

**Opracowanie: mgr piel. Specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa zachowawczego**

**Anna Krawczyk**

Demencja to postępujące zaburzenia funkcji poznawczych, które dotyczą m.in. pamięci, myślenia, orientacji, rozumienia, zdolności uczenia się, liczenia czy podejmowania decyzji. Jedną z najczęstszych postaci demencji jest choroba Alzheimera. Osoba chora stopniowo traci samodzielność, ma coraz większe trudności w wykonywaniu codziennych czynności i wymaga wsparcia otoczenia. Wraz z upływem czasu i postępem choroby, opieka bliskich staje się niezbędna.

Opieka nad osobą cierpiącą na demencję wymaga szczególnej uwagi i cierpliwości. Chory najlepiej funkcjonuje w atmosferze spokoju i przewidywalności – nadmiar bodźców, pośpiech, czy częste zmiany mogą nasilać jego lęk i dezorientację. Z drugiej strony, nadmierna opiekuńczość, która ogranicza samodzielność pacjenta, również jest niewskazana. Równowaga pomiędzy wsparciem a zachęcaniem do aktywności pozwala dłużej utrzymać sprawność fizyczną i umysłową chorego

Zrozumienie i stosowanie poniższych zaleceń znacząco ułatwi codzienne funkcjonowanie zarówno pacjenta, jak i opiekuna, zmniejszając stres i poprawiając jakość życia obu stron. W opiece nad pacjentem z demencją należy uwzględnić kilka kluczowych obszarów.

### Komunikacja z chorym z demencją:

- Mów powoli, spokojnym tonem, prostymi zdaniami, unikaj trudnych sformułowań  
- krótkie zdania, jedno pytanie na raz.
- - zadawaj pytania zamknięte np. „chcesz kawę czy herbatę?”, zamiast „co chcesz się napić?”
- Utrzymuj kontakt wzrokowy, aby chory lepiej zrozumiał, że zwracasz się właśnie do niego.
- Daj czas na odpowiedź, nie poganiaj.
- Unikaj kłótni i poprawiania, nawet jeśli chory mówi coś niezgodnego z rzeczywistością – warto przekierować rozmowę na inny temat.





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekle Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnymi w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel. 12 44-67-500  
strona WWW: [mco.krakow.pl](http://mco.krakow.pl); adres e-mail: [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

### Bezpieczeństwo:

- Usuń niebezpieczne przedmioty (ostre narzędzia, środki chemiczne).
- Zabezpiecz dom (poręcze przy schodach, dobre oświetlenie, maty antypoślizgowe, ewentualnie zamki w miejscach, gdzie chory nie powinien wchodzić).
- Oznacz pomieszczenia (np. drzwi do kuchni, łazienki), aby ułatwić orientację.
- Klucze i ważne dokumenty przechowuj poza zasięgiem chorego.
- W przypadku, gdy pacjent ma tendencje do wychodzenia z domu, należy rozważyć bramki zabezpieczające, identyfikator z numerem telefonu opiekuna.

### Codziennie funkcjonowanie:

- Utrzymuj stały rytm dnia – powtarzalność daje poczucie bezpieczeństwa.
- Dbaj o odpowiednie odżywienie i nawodnienie (pacjenci często zapominają zwłaszcza o przyjmowaniu płynów).
- Wspieraj higienę osobistą, pomagaj przy kąpieli czy zmianie ubrań, ale pozostawiaj tyle samodzielności, ile to możliwe.
- Zadbaj o aktywność fizyczną – spacer, proste ćwiczenia czy zajęcia ruchowe pomagają utrzymać sprawność i dobry nastrój.
- Zachęcaj do wykonywania ćwiczeń umysłowych np. krzyżówki, gry pamięciowe, wspólne czytanie czy oglądanie rodzinnych zdjęć.
- Angażuj chorego w proste czynności, np.: składanie prania, podlewanie kwiatów, mieszanie potraw, to daje poczucie sprawczości i bycia potrzebnym.

### Funkcjonowanie emocjonalne:

- Okazuj cierpliwość, empatię i szacunek.
- Unikaj krytyki i okazywania zniecierpliwienia, nawet jeśli wykonanie prostej czynności trwa długo.
- Chwal za drobne sukcesy – to wzmacnia motywację.
- Zrozum, że trudne zachowania (agresja, niepokój, powtarzanie pytań) wynikają z choroby, a nie ze złej woli).
- Zadbaj o atmosferę spokoju – używaj prostych rozmów, muzyki, zdjęć z przeszłości – to często poprawia nastrój i przywołuje wspomnienia.





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekle Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel. 12 44-67-500  
strona WWW: [mco.krakow.pl](http://mco.krakow.pl); adres e-mail: [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

### Współpraca z personelem medycznym:

- Regularne wizyty u lekarza.
- Kontrola przyjmowania leków.
- Zapisuj zmiany zachowania, aby łatwiej było je omówić na wizycie.
- Monitoruj objawy dodatkowe: infekcje, ból, problemy ze snem.

Opieka nad pacjentem z demencją jest zadaniem niezwykle trudnym i wymagającym, z uwagi na przewlekły proces choroby. Codzienna troska o pacjenta wiąże się z dużym obciążeniem emocjonalnym, fizycznym oraz społecznym, co znacząco zwiększa ryzyko wypalenia. Objawy wypalenia opiekunów:

- przewlekłe zmęczenie,
- drażliwość, spadek cierpliwości względem chorego,
- poczucie bezradności, winy, osamotnienia,
- depresja, pogorszenie zdrowia fizycznego (w dłuższej perspektywie).

Należy podkreślić, że równie istotne, jak dbanie o potrzeby pacjenta, jest dbanie o własne zdrowie. W związku z tym ważne jest, aby opiekun regularnie znajdował czas na odpoczynek i regenerację. Należy korzystać ze wsparcia dostępnego w rodzinie oraz wśród znajomych. Poza wsparciem najbliższego otoczenia warto sięgać po pomoc instytucjonalną, która oferuje różne formy wsparcia np.:

- opieka wytchnieniowa, polegająca na czasowym przejęciu opieki nad pacjentem,
- dzienne domy opieki i ośrodki wsparcia, zapewniające terapię zajęciową,
- grupy wsparcia i stowarzyszenia, dające możliwość wymiany doświadczeń i uzyskania porad np. Polskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera <https://alzheimer-waw.pl/>, Alzheimer Polska <https://www.alzheimer-polska.pl/>,
- opieka pielęgniarska lub socjalna w domu pacjenta, udzielająca wsparcia przy czynnościach pielęgnacyjnych oraz organizacyjnych.

**W przypadku wystąpienia oznak przeciążenia należy zwrócić się po pomoc do lekarza lub psychologa. Wczesne wsparcie specjalisty może zapobiec rozwojowi poważniejszych problemów zdrowotnych.**





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekle Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel. 12 44-67-500  
strona WWW: [mco.krakow.pl](http://mco.krakow.pl); adres e-mail: [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

#### Piśmiennictwo:

1. Szczerbińska K., Puto G.: Opieka długoterminowa w geriatric. PZWL, Warszawa 2023.
2. Kędziora-Kornatowska K., Muszalik M., Skolmowska E.: Pielęgniarstwo w opiece długoterminowej. PZWL, Warszawa 2024.
3. De Walden-Gałuszko K., Koptacz A., Koptacz I.: Pielęgniarstwo opieki paliatywnej. PZWL, Warszawa 2023.
4. Klich-Rączka A.: Organizacja opieki nad chorym z otępieniem. W: Gabryelewicz T., Barczak A., Barcikowska M. (red.): Rozpoznawanie i leczenie otępień. Rekomendacje zespołu ekspertów Polskiego Towarzystwa Alzheimerowskiego. Termedia Wydawnictwa Medyczne, Poznań 2021: s. 185-193.
5. Bugajska B.: Wsparcie osób żyjących z chorobą Alzheimera - lokalne rozwiązania wzmacniające potencjał opiekuńczy rodziny. Studia Paedagogica Ignatiana 2023, 26(3): 115-140.

