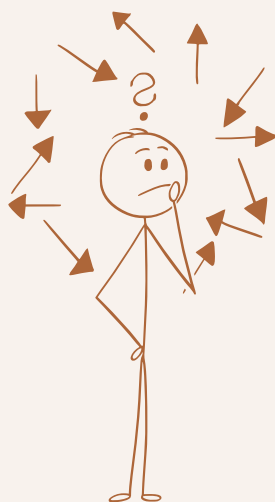


DEMENCJA OTĘPIENIE CHOROBA ALZHEIMERA

Diagnoza i co dalej?



*Co robić gdy bliski otrzyma diagnozę demencji
(otępienia) np. na tle choroby Alzheimera?*



projekt finansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Punkt Informacji i Wsparcia
nieformalnych opiekunów osób starszych

SYNTONIA
STOWARZYSZENIE



Autorzy: Izabela Cymer, Ewa Drop
Opracowanie graficzne: Joanna Skrajnowska

Copyright © [2026] [Stowarzyszenie Syntonia]. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Spis treści



- 01 Szukanie wiedzy i zbieranie informacji
- 02 Zadbanie o sprawy formalne
- 03 Ustalenie realistycznych celów
- 04 Pamiętnanie o sobie

01

Szukaj wiedzy i zbieraj informacje

- ✓ poznaj fakty o objawach i fazach choroby
 - ✓ zadawaj pytania specjalistom oraz innym opiekunom
- ✓ postaraj się zrozumieć osobę chorą -
naucz się jak odbiera świat i jak jej pomagać
 - ✓ sprawdź jakie leki bierze bliski, jak często trzeba przedłużać recepty i kto może to zrobić
- ✓ zorientuj się z pomocy jakich specjalistów korzysta podopieczny i na kiedy są wyznaczone terminy wizyt
 - ✓ dowiedz się jakie są możliwości wizyt domowych
- ✓ jakie świadczenia medyczne przysługują bliskiemu (długoterminowa opieka pielęgniarstwa, rehabilitacja domowa) oraz, które leki i środki pomocnicze są refundowane i w jakim zakresie





- ✓ dowiedz się jakie środki pielęgnacyjne, higieniczne mogą być niezbędne
 - ✓ gromadź dokumentację medyczną, w tym wypisy ze szpitala
- ✓ notuj pytania, które zechcesz zadać lekarzowi oraz obserwacje zachowania i dolegliwości bliskiego
 - ✓ zapisz w jednym miejscu (nie tylko w telefonie) nazwiska i numery telefonów polecanych specjalistów
- ✓ zorientuj się w zakresie dostępnych form pomocy instytucjonalnej: usługi opiekuńcze w domu, domy pomocy społecznej (DPS), zakłady opiekuńczo-lecznicze (ZOL), dzienne domy pobytu, dzienne domy opieki medycznej, dzienne oddziały psychogeriatryczne, świadczenie wspierające dla osób niepełnosprawnych, opieka wytchnieniowa.

02

Zadbaj o sprawy formalne

Pomyśl o upoważnieniu
notarialnym, upoważnieniu
do konta bankowego,
dostępie do informacji
o stanie zdrowia, w tym
do odbioru leków
i wyników badań

Zasięgnij informacji i porad
dotyczących
ubezwłasnowolnienia
i przekazania bliskiego
do domu opieki bez zgody

*Skompletuj dokumenty i wystąp o uzyskanie
stopnia niepełnosprawności dla bliskiego*

03

Ustal realistyczne cele

- ✓ przy planowaniu i realizacji opieki weź pod uwagę swój stan zdrowia, sytuację ekonomiczną, rodzinną, zawodową
- ✓ rozważ kto może pomóc w opiece
- ✓ wybierz najważniejsze zadania i obszary, o które musisz zadbać w pierwszej kolejności - zdrowie i bezpieczeństwo chorego oraz zdrowie i przeciwdziałanie wypaleniu u siebie samego
- ✓ przeanalizuj, które zgłaszane kwestie są potrzebami bliskiego, a które żądaniem i oczekiwaniami, na które nie musisz odpowiadać
- ✓ oceń realistycznie co możesz zapewnić bliskiemu, a co jest poza zasięgiem możliwości
- ✓ włączaj w opiekę inne osoby - nie pobłażaj zbyt łatwo tłumaczeniom tych, którzy zobowiązani są do opieki (rodzeństwo);

Zastanów się

Jak często potrzebujesz/będziesz potrzebować pomocy -
regularnie, sporadycznie?

W jakim wymiarze czasu, kiedy?

W jakich konkretnych sprawach inni mogą Ci pomóc?

Jaką formę pomocy możesz przyjąć (zakupy, wizyty lekarskie,
wsparcie finansowe, osobiste zastępstwo itp.)?

Jakie informacje o podopiecznym musisz przekazać osobie,
która zastępowałaby Cię w opiece?

Na jakie kompromisy jesteś gotowy?

04



Pamiętaj o sobie!

Odpoczynek i regeneracja -
praktykuj przerwy na
wypoczynek od samego
początku opieki

Dbaj o swoje zdrowie -
dobry opiekun
to zdrowy opiekun

Dbaj o swoje potrzeby -
są równie ważne

Odróżnij potrzeby
podopiecznego od jego żądań

Nie wymagaj od siebie za dużo na raz
oraz tego, co jest nieosiągalne –
idealny opiekun nie istnieje