

*Pečující osoby jsou často zoufalé ze změn, které jejich blízcí ve stáří prožívají, neví jak s nimi komunikovat, motivovat k životu, jak reagovat na jejich nálady. Nemají představu, kam se obrátit o pomoc při řešení problémů a spoustu dalších dotazů.*

- ▶ **Pečujete doma o své blízké, kteří mají poruchu paměti a komunikace s nimi Vám přijde obtížná?**
- ▶ **Naučili byste se rádi, jak motivovat nejbližší k aktivnímu životu?**
- ▶ **Chcete zažít ten pocit, že někdo dokáže ocenit Vaši práci?**

Projekt **Nablízku** je zaměřen na individuální a skupinovou podporu osob, které pečují o blízké osoby s duševním onemocněním (poruchy paměti, Alzheimerova choroba či jiné typy demence) ve Středočeském kraji. Cílem projektu je poradit Vám, jak nejlépe zvládnout roli pečujících v domácích podmínkách.

Vaším pomocníkem a rádcem na této cestě je pro Vás připraven rodinný průvodce, který Vás provede nástrahami této nemoci a nabídne Vám pomoc a podporu od odborných konzultantů, kteří Vám podají pomocnou ruku v dále uvedených oblastech. Tato služba je pro Vás poskytována zdarma.



- ▶ Odborná konzultantka v rámci komunikace Vás seznámí s jednoduchou logikou, jak efektivně s blízkým hovořit, jak řešit problémové situace, které se odehrávají v domácím prostředí. Lidé s poruchami paměti neustále kladou tytéž otázky, nepamatují si, co se událo nedávno, vrací se do minulosti.
- ▶ Změnit pohybovou aktivitu ve stáří je úkol nadlidský. Tento skeptický pohled se pokusí změnit odborný konzultant, který Vám ukáže, jak můžete fyzicky aktivizovat blízké nebo Vám představí dechová cvičení.
- ▶ V rámci ergoterapie je pro pečující připravena ukázka nácvičky a zvládnání běžných denních činností, tak aby Váš blízký zůstal co nejdéle soběstačný. Ergoterapeutka Vám doporučí, jak zachovat bezpečné prostředí či které kompenzační pomůcky jsou vhodné. Předvede Vám aktivizační techniky jako trénování paměti, procvičování jemné motoriky a jiné.