



NEUROGERIO

COGNITIVA

MARCIN DE CLERMONT

Blisko mimo choroby

Jak rozumieć zmiany, wspierać bliską osobę
i zadbać o całą rodzinę



Marcin De Clermont

psycholog o specjalności klinicznej • neuropsycholog • psychogeriatra

Wydanie 1 • 2026

Jak korzystać z przewodnika

Ten materiał powstał z myślą o rodzinach, które zauważają u bliskiej osoby trudności z pamięcią, orientacją, zachowaniem lub codzienną samodzielnością, a także o opiekunach osoby z rozpoznaną chorobą otępienną. Możesz czytać go od początku albo przejść bezpośrednio do rozdziału odpowiadającego aktualnej sytuacji.

Ważne

Przewodnik ma charakter edukacyjny. Nie służy do rozpoznawania choroby, ustalania leczenia ani samodzielnego zmieniania leków. Nowe lub nasilające się objawy należy omówić z lekarzem albo właściwym specjalistą.

Trzy zasady, które prowadzą przez cały poradnik

1. Najpierw bezpieczeństwo — nagła zmiana wymaga innego działania niż stopniowe pogarszanie się funkcjonowania.
2. Najpierw emocja, potem informacja — spokojny kontakt zwykle jest ważniejszy niż udowodnienie, kto ma rację.
3. Pomagaj tyle, ile trzeba — podtrzymuj samodzielność, ale nie kosztem bezpieczeństwa.

W sytuacji nagłej

Dzwoń pod numer 112, gdy występuje bezpośrednio zagrożenie życia lub bezpieczeństwa, np. podejrzenie udaru, utrata przytomności, drgawki, ciężkie duszenie się, poważny uraz, nagła niemożność nawiązania kontaktu albo realne ryzyko skrzywdzenia siebie lub innych.

Nagle splątanie to sygnał alarmowy

Gwałtowna zmiana zachowania lub orientacji, która pojawiła się w ciągu godzin albo dni, nie powinna być automatycznie przypisywana otępieniu. Wymaga pilnej oceny medycznej.

Spis treści

01 • Pierwsze kroki po rozpoznaniu lub pojawieniu się zmian

02 • Czym są choroby otępienne

03 • Jak zmienia się funkcjonowanie

04 • Rozmowa z bliską osobą

05 • Trudne zachowania i niezaspokojone potrzeby

06 • Bezpieczny dom i otoczenie

07 • Codzienna opieka

08 • Wspieranie sprawności i aktywności

09 • Współpraca ze specjalistami

10 • Rodzinny plan opieki

11 • Dobrostan opiekuna

12 • Kiedy potrzebna jest pilna pomoc

13 • Dalsze etapy choroby

14 • Godność, relacja i bliskość

KARTY PRACY • 11 formularzy do wydruku

ŹRÓDŁA • Autor • Kontakt

Wskazówka: formularze na końcu przewodnika można wydrukować wielokrotnie i przechowywać w jednej teczce opieki.

01

Pierwsze kroki

Spokojny plan zamiast działania w chaosie

Co może zauważyć rodzina

Powtarzanie pytań, gubienie przedmiotów, trudności z rachunkami, zmianę nastroju, wycofanie, pomyłki w lekach albo dezorientację w znanym miejscu.

Pierwsze siedem działań

- Zapisz konkretne przykłady zmian wraz z datą i okolicznościami.
- Umów konsultację lekarską; zabierz listę leków i dostępne wyniki.
- Sprawdź bezpieczeństwo leków, gotowania, prowadzenia pojazdu i finansów.
- Wybierz jedną osobę koordynującą informacje w rodzinie.
- Rozmawiaj z bliskim bez zawstydzania i testowania pamięci.
- Ustal, kto może pomóc w razie nagłej potrzeby.
- Zaczynj planować wcześniej, zanim decyzje staną się pilne.

Ważne rozróżnienie

Zmiany rozwijające się stopniowo wymagają diagnostyki. Nagłe splątanie, osłabienie, zaburzenia mowy lub gwałtowne pogorszenie wymagają pilnej pomocy medycznej.

Zatrzymaj się na chwilę

Co w tej części jest dziś najbardziej potrzebne Twojej rodzinie? Zapisz jeden mały krok, który możecie wykonać w ciągu najbliższych 48 godzin.

02

Czym są choroby otępienne

Diagnoza opisuje potrzeby — nie całą osobę

Najważniejsze

Otępienie to określenie zespołu objawów wpływających na pamięć lub inne funkcje poznawcze oraz codzienną samodzielność. Przyczyny i przebieg mogą się różnić, dlatego potrzebna jest indywidualna diagnostyka.

Co może wchodzić w obraz zmian

- pamięć i uczenie się nowych informacji
- uwaga i tempo przetwarzania
- planowanie, ocena sytuacji i kontrola działania
- mowa i rozumienie
- orientacja w czasie i miejscu
- rozpoznawanie przedmiotów lub osób
- nastrój, zachowanie i motywacja

Czego nie zakładać

Nie każda trudność z pamięcią oznacza otępienie. Na funkcjonowanie mogą wpływać m.in. stan zdrowia, ból, sen, nastrój, słuch, wzrok lub działanie leków. Ocenę przyczyny prowadzi specjalista.

Zatrzymaj się na chwilę

Co w tej części jest dziś najbardziej potrzebne Twojej rodzinie? Zapisz jeden mały krok, który możecie wykonać w ciągu najbliższych 48 godzin.

03

Jak zmienia się funkcjonowanie

Obserwuj wzorzec, nie pojedynczą pomyłkę

Cztery obszary obserwacji

- poznawcze: pamięć, uwaga, język, orientacja
- emocjonalne: lęk, smutek, drażliwość, apatia
- zachowanie: pobudzenie, podejrzliwość, powtarzanie czynności
- codzienność: posiłki, higiena, leki, zakupy, finanse, przemieszczanie się

Jak prowadzić obserwacje

Zapisuj: co się wydarzyło, co działo się wcześniej, porę dnia, miejsce, osoby obecne, stan fizyczny i to, co pomogło. Taki zapis jest bardziej użyteczny niż określenie „zachowuje się coraz gorzej”.

Nie porównuj dnia do dnia

Funkcjonowanie może falować. Zmęczenie, hałas, ból, pośpiech i nadmiar bodźców mogą czasowo nasilać trudności.

Zatrzymaj się na chwilę

Co w tej części jest dziś najbardziej potrzebne Twojej rodzinie? Zapisz jeden mały krok, który możecie wykonać w ciągu najbliższych 48 godzin.

04

Rozmowa z bliską osobą

*Kontakt ważniejszy niż poprawianie faktów***Zasady wspierającej komunikacji**

- podejdź z przodu, przedstaw się, nawiąż kontakt wzrokowy
- mów spokojnie i używaj krótkich zdań
- przekazuj jedną informację albo prośbę naraz
- dawaj czas na odpowiedź i ogranicz pośpiech
- proponuj dwie proste możliwości zamiast wielu wyborów
- nazywaj emocję, zanim zaczniesz tłumaczyć sytuację
- ogranicz hałas i rozmowy kilku osób jednocześnie

Gdy fakty się nie zgadzają

Zamiast spierać się o szczegóły, spróbuj rozpoznać potrzebę ukrytą pod wypowiedzią: bezpieczeństwo, tęsknotę, ból, potrzebę kontroli lub przynależności.

Przykład rozmowy**LEPIEJ UNIKAĆ**

„Przecież mówiłem ci to pięć razy. Jak możesz nie pamiętać?”

SPRÓBUJ TAK

„Widzę, że to jest niejasne. Powiem jeszcze raz, spokojnie. Za chwilę zjemy obiad.”

05

Trudne zachowania

Najpierw poszukaj przyczyny i niezaspokojonej potrzeby

Zatrzymaj się przed reakcją

Pobudzenie, krzyk, odmowa lub podejrzliwość mogą być sposobem komunikowania bólu, lęku, zmęczenia, głodu, potrzeby toalety, przeciążenia bodźcami albo braku zrozumienia sytuacji.

Schemat ABC

- A – co wydarzyło się bezpośrednio wcześniej?
- B – jak dokładnie wyglądało zachowanie?
- C – co nastąpiło potem i co pomogło lub pogorszyło sytuację?

Co zwykle pomaga

- zmniejszenie hałasu i liczby osób
- spokojny ton i większa przestrzeń osobista
- krótka przerwa, napój, toaleta lub odpoczynek
- zmiana tematu i bezpieczne przekierowanie uwagi
- stały rytm dnia i przewidywalne czynności

Przykład rozmowy

LEPIEJ UNIKAĆ*„Natychmiast idziemy się myć. Nie dyskutuj.”***SPRÓBUJ TAK***„Chodź, przygotowałem ciepły ręcznik. Wolisz umyć najpierw twarz czy ręce?”*

06

Bezpieczny dom

Zmniejsz ryzyko bez odbierania całej niezależności

Priorytety bezpieczeństwa

- dobre oświetlenie i usunięcie luźnych dywaników
- czytelne oznaczenie toalety i ważnych pomieszczeń
- zabezpieczenie leków, chemii, ostrych narzędzi i źródeł ognia
- sprawdzenie temperatury wody i urządzeń kuchennych
- porządek na ciągach komunikacyjnych i stabilne obuwie
- aktualne zdjęcie oraz dane kontaktowe na wypadek zaginięcia
- ocena bezpieczeństwa prowadzenia pojazdu przez odpowiednich specjalistów

Ważna zasada

Nie stosuj rozwiązań, które mogłyby uniemożliwić bezpieczną ewakuację. Zabezpieczenia powinny być dopasowane do sytuacji i okresowo oceniane.

Finanse i dokumenty

Wcześniej ustal bezpieczny sposób opłacania rachunków, ochrony przed oszustwem i dostępu do ważnych dokumentów. W sprawach prawnych korzystaj z pomocy uprawnionego specjalisty.

Zatrzymaj się na chwilę

Co w tej części jest dziś najbardziej potrzebne Twojej rodzinie? Zapisz jeden mały krok, który możecie wykonać w ciągu najbliższych 48 godzin.

07

Codzienna opieka

Rytm, prostota i szacunek do intymności

Higiena i ubieranie

- zapowiedz czynność i zapewnij prywatność
- przygotuj rzeczy w kolejności użycia
- dawaj proste wskazówki krok po kroku
- pozwalaj wykonać samodzielnie to, co jest możliwe
- sprawdź temperaturę wody i ryzyko poślizgnięcia

Jedzenie i picie

- utrzymuj spokojne miejsce i stałe pory
- podawaj potrawy łatwe do rozpoznania i dostosowane do możliwości
- obserwuj ból jamy ustnej, spadek masy ciała i trudności w połykaniu
- proponuj napoje regularnie, ale respektuj zalecenia medyczne
- nie zmieniaj samodzielnie konsystencji diety bez konsultacji, jeśli pojawiają się problemy z połykaniem

Sen i toaleta

Stały rytm dnia, światło dzienne i spokojny wieczór mogą wspierać sen. Nagła zmiana snu, oddawania moczu, wypróżnień lub zachowania wymaga oceny stanu zdrowia.

Zatrzymaj się na chwilę

Co w tej części jest dziś najbardziej potrzebne Twojej rodzinie? Zapisz jeden mały krok, który możecie wykonać w ciągu najbliższych 48 godzin.

08

Wspieranie sprawności

*Znaczenie, przyjemność i możliwość sukcesu***Dobra aktywność jest**

- znana lub łatwa do zrozumienia
- dopasowana do aktualnych możliwości
- krótka i możliwa do przerywania
- bezpieczna fizycznie
- oparta na zainteresowaniach i historii życia
- pozbawiona oceniania i porównywania

Pomysły

- segregowanie zdjęć i opowiadanie o wspomnieniach
- składanie ręczników, podlewanie roślin, proste prace domowe
- spacer, łagodne ćwiczenia uzgodnione ze specjalistą
- muzyka, śpiew, modlitwa lub kontakt z naturą
- proste gry, dopasowywanie przedmiotów, wspólne gotowanie

Czego unikać

Nie zamieniaj aktywności w test pamięci. Jeśli zadanie wywołuje napięcie, uprość je, pomóż rozpocząć albo zaproponuj coś innego.

Zatrzymaj się na chwilę

Co w tej części jest dziś najbardziej potrzebne Twojej rodzinie? Zapisz jeden mały krok, który możecie wykonać w ciągu najbliższych 48 godzin.

09

Współpraca ze specjalistami

Dobre przygotowanie pozwala lepiej wykorzystać wizytę

Zabierz na konsultację

- listę wszystkich leków i suplementów
- informacje o chorobach, hospitalizacjach i alergiach
- okulary, aparat słuchowy i potrzebne pomoce
- konkretne przykłady zmian wraz z przybliżoną datą
- informację o samodzielności i ryzykach w domu
- pytania rodziny zapisane przed wizytą

Podczas spotkania

Pozwól bliskiej osobie odpowiadać we własnym tempie. Jeśli musisz przekazać wrażliwe informacje, zapytaj wcześniej, jak najlepiej zrobić to z poszanowaniem jej godności.

Po spotkaniu

Zapisz zalecenia, osobę odpowiedzialną i termin sprawdzenia efektów. Nie zmieniaj leków ani dawek bez uzgodnienia z osobą prowadzącą leczenie.

Zatrzymaj się na chwilę

Co w tej części jest dziś najbardziej potrzebne Twojej rodzinie? Zapisz jeden mały krok, który możecie wykonać w ciągu najbliższych 48 godzin.

10

Rodzinny plan opieki

Odpowiedzialność podzielona jest bezpieczniejsza

Plan powinien określać

- kto koordynuje informacje i wizyty
- kto odpowiada za leki, zakupy i sprawy urzędowe
- kto może zastąpić głównego opiekuna
- co robić w nocy, podczas kryzysu lub zaginięcia
- gdzie znajdują się dokumenty i lista kontaktów
- jak często rodzina ocenia, czy plan nadal działa

Spotkanie rodzinne

Rozmawiajcie o zadaniach, nie o winie. Uwzględniajcie czas, odległość, zdrowie, finanse i możliwości każdej osoby. Ustalcie małe, konkretne zobowiązania.

Plan B

Każdy plan powinien mieć zastępstwo na wypadek choroby lub przeciążenia głównego opiekuna.

Zatrzymaj się na chwilę

Co w tej części jest dziś najbardziej potrzebne Twojej rodzinie? Zapisz jeden mały krok, który możecie wykonać w ciągu najbliższych 48 godzin.

11

Dobrostan opiekuna

Troska o siebie jest częścią troski o chorego

Sygnały przeciążenia

- ciągle zmęczenie i trudności ze snem
- drażliwość, płaczliwość lub poczucie bezradności
- zaniedbywanie własnego leczenia i posiłków
- wycofanie z relacji i brak odpoczynku
- poczucie, że nie ma żadnego wyjścia
- złość, której opiekun zaczyna się obawiać

Mały plan ochronny

- jedna osoba, do której można zadzwonić bez tłumaczenia wszystkiego
- regularny czas wolny zapisany w kalendarzu
- własne wizyty lekarskie i przyjmowanie zaleconych leków
- realistyczne granice tego, co można zrobić samodzielnie
- skorzystanie z pomocy formalnej lub wsparcia psychologicznego

Gdy napięcie rośnie

Jeśli czujesz, że możesz stracić kontrolę, zadбай o fizyczny dystans i bezpieczeństwo, poproś kogoś o przejęcie opieki, a w bezpośrednim zagrożeniu dzwoń pod 112.

Zatrzymaj się na chwilę

Co w tej części jest dziś najbardziej potrzebne Twojej rodzinie? Zapisz jeden mały krok, który możecie wykonać w ciągu najbliższych 48 godzin.

12

Kiedy potrzebna jest pilna pomoc

Nie czekaj, gdy zmiana jest nagła lub zagraża bezpieczeństwu

Dzwoń pod 112

- objawy udaru: nagła asymetria twarzy, osłabienie kończyny, zaburzenia mowy
- utrata przytomności, drgawki lub ciężka duszność
- zadławienie z niemożnością oddychania lub mówienia
- poważny uraz, silne krwawienie lub nagły bardzo silny ból
- bezpośrednie zagrożenie samouszkodzeniem, przemocą lub niekontrolowanym oddaleniem się

Pilny kontakt medyczny

Nagłe splątanie, gorączka, wyraźne osłabienie, odwodnienie, częste upadki, nowa trudność w połykaniu, szybki spadek masy ciała lub wyraźna zmiana zachowania wymagają szybkiej oceny.

Nie jedź sam, jeśli to niebezpieczne

W sytuacji zagrożenia skorzystaj z numeru alarmowego i wykonuj instrukcje dyspozytora.

Zatrzymaj się na chwilę

Co w tej części jest dziś najbardziej potrzebne Twojej rodzinie? Zapisz jeden mały krok, który możecie wykonać w ciągu najbliższych 48 godzin.

13

Dalsze etapy choroby

Planowanie wcześniej chroni godność i rodzinę

Warto omawiać wcześniej

- preferowane miejsce i zakres opieki
- osoby uczestniczące w decyzjach
- potrzeby duchowe, kulturowe i rodzinne
- sposób reagowania na ból, niepokój i trudności z jedzeniem
- wsparcie domowe, opiekę wytchnieniową i możliwości placówek
- dokumenty oraz kwestie prawne omawiane z uprawnionymi specjalistami

Komfort i jakość życia

Wraz z postępem choroby priorytety opieki mogą się zmieniać. Decyzje powinny być omawiane z zespołem medycznym i uwzględniać wartości oraz wcześniej wyrażone życzenia chorego.

Rodzina również potrzebuje przygotowania

Rozmowa o przyszłości może budzić lęk, ale pozwala uniknąć podejmowania wszystkich decyzji w kryzysie.

Zatrzymaj się na chwilę

Co w tej części jest dziś najbardziej potrzebne Twojej rodzinie? Zapisz jeden mały krok, który możecie wykonać w ciągu najbliższych 48 godzin.

14

Godność, relacja i bliskość

Człowiek pozostaje kimś więcej niż jego objawy

Codzienne gesty godności

- zwracaj się do osoby dorosłej jak do osoby dorosłej
- pytaj o zgodę i zapowiadaj dotyk
- nie rozmawiaj o chorej osobie tak, jakby jej nie było
- uwzględniaj historię życia, zwyczaje, role i wartości
- pozostawiaj bezpieczne możliwości wyboru
- zauważaj emocję, nawet gdy słowa są niejasne

Bliskość bez słów

Obecność, spokojny głos, muzyka, znany zapach, wspólne oglądanie zdjęć lub trzymanie za rękę — jeśli jest akceptowane — mogą podtrzymywać poczucie więzi.

Najważniejsza myśl

Nie zawsze można naprawić pamięć. Zawsze można próbować tworzyć chwilę bezpieczeństwa, szacunku i kontaktu.

Zatrzymaj się na chwilę

Co w tej części jest dziś najbardziej potrzebne Twojej rodzinie? Zapisz jeden mały krok, który możecie wykonać w ciągu najbliższych 48 godzin.

MATERIAŁY DO WYDRUKU

Rodzinna teczka opieki

Poniższe karty pomagają zebrać informacje w jednym miejscu. Nie musisz wypełniać wszystkiego od razu. Zacznij od danych kontaktowych, leków, planu kryzysowego i najważniejszych obserwacji.

Bezpieczeństwo danych

Karty mogą zawierać dane zdrowotne i kontaktowe. Przechowuj je w bezpiecznym miejscu i udostępniaj wyłącznie osobom zaangażowanym w opiekę.

Proponowana kolejność☐ Karta informacji o osobie☐ Lista leków i ważnych kontaktów☐ Plan na wypadek zaginięcia☐ Dzienniczek obserwacji☐ Tygodniowy plan opieki☐ Podział obowiązków w rodzinie

KARTA 01

Informacje o osobie

Jedna strona z najważniejszymi danymi potrzebnymi rodzinie i specjalistom.

Imię i nazwisko

.....

Preferowana forma zwracania się

.....

Data urodzenia

.....

Adres zamieszkania

.....

Rozpoznanie / ważne choroby

.....

Alergie

.....

Najważniejsze potrzeby komunikacyjne

.....

Okulary / aparat słuchowy / inne pomoce

.....

Osoba kontaktowa i telefon

.....

Co pomaga budować kontakt

☐ ulubiona muzyka

☐ ważne osoby i role życiowe

☐ zainteresowania

☐ codzienne rytuały

☐ tematy, które uspokajają

☐ sytuacje, które wywołują napięcie

KARTA
02

Dzienniczek obserwowanych zmian

Opisuj fakty i kontekst. Unikaj ocen typu „był trudny” – zapisz, co dokładnie się wydarzyło.

Data / godz.	Co się wydarzyło?	Co było wcześniej?	Co pomogło?

Wzorzec zauważony w tym tygodniu

Informacja do przekazania specjalście

KARTA
03

Tygodniowy plan opieki

Wpisz tylko najważniejsze czynności, wizyty i czas odpoczynku opiekuna.

Dzień	Rano	Południe	Wieczór	Osoba odpowiedzialna

Plan zastępstwa na ten tydzień

Czas wolny głównego opiekuna

KARTA
04

Lista leków

Przepisz informacje z aktualnych zaleceń. Nie zmieniaj dawki ani pory podawania bez uzgodnienia z osobą prowadzącą leczenie.

Nazwa leku	Dawka	Pora	Cel / wskazanie	Kto zalecił?

Alergie i wcześniejsze działania niepożądane

Data ostatniej aktualizacji listy

KARTA
05

Ważne telefony

Przechowuj kopię w widocznym dla opiekunów miejscu oraz w telefonie głównego opiekuna.

Osoba / instytucja	Rola	Telefon	Kiedy dzwonić

Numer alarmowy

112 — w bezpośrednim zagrożeniu życia lub bezpieczeństwa.

KARTA
06

Przygotowanie do konsultacji

Zabierz tę kartę wraz z listą leków, wypisami, wynikami badań oraz potrzebnymi pomocami sensorycznymi.

Mam przygotowane

☐ lista leków i suplementów	☐ wypisy ze szpitala
☐ wyniki badań	☐ okulary
☐ aparat słuchowy	☐ opis zmian z datami
☐ informacje o upadkach	☐ informacje o śnie i apetycie

Najważniejsza zmiana od ostatniej wizyty

.....

Trzy pytania, na które potrzebujemy odpowiedzi

.....

Co obecnie najbardziej utrudnia codzienność

.....

Co działa dobrze i warto podtrzymać

.....

KARTA
07

Lista bezpieczeństwa w domu

Przejdź przez dom wspólnie z osobą, która dobrze zna codzienne funkcjonowanie podopiecznego.

Otoczenie

☐ ciągi komunikacyjne są wolne	☐ luźne dywaniki zostały usunięte lub zabezpieczone
☐ schody i łazienka mają dobre oświetlenie	☐ poręcze i uchwyty są stabilne
☐ toaleta jest łatwa do odnalezienia	☐ obuwie jest stabilne i dopasowane

Leki, kuchnia i dokumenty

☐ leki są nadzorowane zgodnie z potrzebą	☐ chemia i ostre narzędzia są zabezpieczone
☐ urządzenia grzewcze są sprawdzone	☐ czujniki dymu działają
☐ ważne dokumenty są zabezpieczone	☐ rodzina ma plan ochrony przed oszustwem

Najpilniejsza zmiana do wykonania

.....

Osoba odpowiedzialna i termin

.....

KARTA 08

Plan na wypadek zaginięcia

W sytuacji zaginięcia nie czekaj zbyt długo. Jeśli istnieje zagrożenie, skontaktuj się z numerem 112 i postępuj zgodnie z instrukcjami służb.

Aktualne zdjęcie znajduje się

.....

Wzrost / budowa / znaki szczególne

.....

Najczęściej noszone ubrania

.....

Miejsca, do których osoba może próbować wrócić

.....

Trasy spacerów

.....

Telefon głównej osoby kontaktowej

.....

Rodzina ma przygotowane

☐ aktualne zdjęcie

☐ listę miejsc ważnych dla chorego

☐ dane medyczne potrzebne służbom

☐ kontakt do sąsiadów

☐ plan przeszukania najbliższej okolicy

☐ identyfikator lub kartę kontaktową

KARTA
09

Termometr obciążenia opiekuna

To nie jest narzędzie diagnostyczne. Ma pomóc zauważyć, kiedy potrzebujesz rozmowy, odpoczynku lub dodatkowego wsparcia.

Zaznacz liczbę od 0 do 10, gdzie 0 oznacza „brak obciążenia”, a 10 — „nie daję już rady”.

Obszar	0-10	Co może pomóc?
Zmęczenie fizyczne	----	
Napięcie emocjonalne	----	
Brak snu	----	
Brak czasu dla siebie	----	
Poczucie osamotnienia	----	
Trudność w proszeniu o pomoc	----	

Jedna osoba, do której zadzwonię

Jedna rzecz, z której zrezygnuję w tym tygodniu

Termin mojego odpoczynku

KARTA
10

Podział obowiązków w rodzinie

Wpisuj konkretne zadania, częstotliwość i osobę zastępującą — nie ogólne deklaracje pomocy.

Zadanie	Osoba główna	Zastępstwo	Jak często?	Termin przeglądu

Data najbliższego spotkania rodzinnego

Co zrobimy, gdy główny opiekun zachoruje

KARTA 11

Pytania do lekarza lub specjalisty

Zaznacz najważniejsze trzy pytania. Poproś o zapisanie zaleceń i kolejnych kroków.

Tematy do omówienia

- ☐ co może wyjaśniać obserwowane zmiany?
- ☐ jakie badania lub konsultacje są potrzebne?
- ☐ które objawy wymagają pilnej reakcji?
- ☐ jak bezpiecznie wspierać codzienną samodzielność?
- ☐ jak obserwować działanie i działania niepożądane leków?
- ☐ czy potrzebna jest ocena połykania, ruchu, słuchu lub wzroku?
- ☐ jakie wsparcie jest dostępne dla opiekuna?
- ☐ kiedy powinna odbyć się kolejna kontrola?

Nasze dodatkowe pytanie 1

.....

Nasze dodatkowe pytanie 2

.....

Najważniejsze zalecenie po wizycie

.....

Osoba odpowiedzialna i termin

.....

Wybrane źródła i dalsza lektura

- World Health Organization. (2025). Dementia — fact sheet. [Zobacz źródło](#)
- World Health Organization. (2019). iSupport for dementia: Training and support manual for carers of people with dementia. [Zobacz źródło](#)
- National Institute for Health and Care Excellence. (2018, aktualizowane). Dementia: assessment, management and support for people living with dementia and their carers (NG97). [Zobacz źródło](#)
- Alzheimer's Society. Practical guidance on communication, daily living and caring. [Zobacz źródło](#)
- Mace, N. L., & Rabins, P. V. (2021). The 36-Hour Day (7th ed.). Johns Hopkins University Press. [Zobacz źródło](#)
- Brooker, D. (Ed.). (2019). Dementia Reconsidered, Revisited: The Person Still Comes First. Open University Press. [Zobacz źródło](#)

Uwaga bibliograficzna

Przewodnik przedstawia ogólne zasady opieki. Indywidualne zalecenia powinny uwzględniać rozpoznanie, stan zdrowia, leki, możliwości chorego i sytuację rodziny.

Dostęp do źródeł internetowych: 14 lipca 2026 r.

O AUTORZE

Marcin De Clermont



Psycholog o specjalności klinicznej, neuropsycholog i psychogeriatra.

W pracy łączy wiedzę psychologiczną z doświadczeniem wspierania seniorów, pacjentów neurologicznych i ich rodzin. Prowadzi konsultacje, diagnostykę funkcji poznawczych, rehabilitację poznawczą oraz wsparcie opiekunów.

NeuroGerio • wizyty domowe i konsultacje online



Zeskanuj kod i odwiedź neurogerio.pl

<https://neurogerio.pl/>

Telefon: 535 183 743 • E-mail: kontakt.declermont@gmail.com

Na zakończenie

Nie musicie przechodzić przez to w samotności. Dobrze dobrane wsparcie może pomóc uporządkować opiekę, zmniejszyć napięcie i lepiej chronić godność bliskiej osoby.