



BIBLIOTEKA RODZINY NEUROGERIO

Karty pracy

Depresja czy otępienie?

Zestaw obserwacji i przygotowania do konsultacji dla seniora i jego rodziny

10

praktycznych kart do wydruku

oś czasu • tydzień obserwacji • nastrój • funkcje poznawcze •
samodzielność • leki • konsultacja • komunikacja • pilna pomoc •
podsumowanie

Jak korzystać z kart?

Nie trzeba wypełniać całego zestawu jednego dnia. Zacznij od tych kart, które najlepiej odpowiadają aktualnej sytuacji rodziny.

☐ opisz konkretne sytuacje, nie ogólne oceny	☐ zapisuj datę i okoliczności zdarzenia
☐ notuj także lepsze dni i zachowaną samodzielność	☐ nie sprawdzaj seniora ani nie urządź mu egzaminu
☐ wypełniaj karty spokojnie i z poszanowaniem prywatności	☐ zabierz wybrane karty na konsultację

Proponowana kolejność

Najpierw	Następnie	Przed konsultacją
01. Oś czasu zmian 02. Tydzień obserwacji	03. Nastrój i energia 04. Funkcje poznawcze 05. Samodzielność	06. Zdrowie i leki 07. Przygotowanie wizyty 10. Podsumowanie

Karty 08 i 09 warto omówić z bliskimi niezależnie od terminu konsultacji. Pierwsza pomaga rozmawiać bez oceniania, a druga porządkuje działania w sytuacji nagłego zagrożenia.

WAŻNE

Karty pomagają zebrać obserwacje. Nie są testem diagnostycznym i nie służą do samodzielnego rozpoznawania depresji ani otępienia.

Jeżeli pojawiają się myśli lub zamiary samobójcze, nagłe splątanie, świeże objawy udaru albo bezpośrednie zagrożenie bezpieczeństwa, nie czekaj na planową konsultację. W sytuacji nagłej dzwoń pod numer 112.

KARTA
01

Oś czasu zmian

Zapisz momenty, które pomogą odtworzyć początek i przebieg trudności.

Imię seniora	
Kto wypełnia i relacja	
Data wypełnienia	

Przybliżona data	Co się zmieniło?	Konkretny przykład	Czy utrzymuje się?

Co działo się wtedy w życiu lub zdrowiu?	
--	--

KARTA
02

Tydzień obserwacji

Notuj naturalne sytuacje. Nie prowokuj błędów i nie sprawdzaj seniora.

Dzień	Nastroj / energia	Pamięć / uwaga	Samodzielność	Sen / zdarzenia
Pn				
Wt				
Śr				
Cz				
Pt				
Sb				
Nd				

Podsumowanie tygodnia

Co najczęściej poprzedzało gorszy dzień?	
Co pomagało funkcjonować lepiej?	

KARTA
03

Nastrój, energia i sen

Wpisz obserwacje z ostatnich dwóch tygodni. To nie jest skala diagnostyczna.

☐ mniej zainteresowań	☐ mniej przyjemności
☐ wycofanie z kontaktów	☐ mniejsza inicjatywa
☐ spowolnienie	☐ niepokój lub drażliwość
☐ poczucie winy	☐ beznadziejność
☐ zmiana apetytu	☐ zmiana masy ciała
☐ problemy z zasypianiem	☐ nadmierna senność

Obszar	Jak było wcześniej?	Jak jest teraz?	Od kiedy?
Aktywność			
Sen			
Apetyt			
Kontakty			
Energia			

Najbardziej niepokojące zdanie lub zachowanie

KARTA
04

Funkcje poznawcze

Zapisuj przykłady z życia. Pojedyncza pomyłka nie przesądza o chorobie.

Obszar	Konkretny przykład	Jak często?	Jaka pomoc była potrzebna?
Pamięć			
Uwaga			
Mowa / słowa			
Orientacja			
Planowanie			
Decyzje			
Obsługa urządzeń			

Co nadal wychodzi dobrze?

KARTA
05

Mapa samodzielności

Zaznacz aktualny poziom wsparcia. Oceniaj bezpieczeństwo, nie tempo wykonania.

Czynność	Samodzielnie	Przypomnienie	Wspólnie	Pełna pomoc	Przykład
Leki	☐	☐	☐	☐	
Finanse	☐	☐	☐	☐	
Zakupy	☐	☐	☐	☐	
Posiłki	☐	☐	☐	☐	
Telefon	☐	☐	☐	☐	
Dojazdy	☐	☐	☐	☐	
Higiena	☐	☐	☐	☐	
Ubieranie	☐	☐	☐	☐	
Wizyty	☐	☐	☐	☐	

Największa zmiana względem wcześniejszego funkcjonowania

Jedna czynność, którą warto teraz zabezpieczyć

KARTA
o6

Zdrowie, leki i zmysły

Przepisz informacje z aktualnych zaleceń. Nie zmieniaj leków bez konsultacji.

Lek / suplement	Dawka i pora	Od kiedy?	Kto zalecił?

☐ ból	☐ infekcja lub gorączka
☐ upadek / uraz głowy	☐ odwodnienie
☐ gorszy słuch	☐ gorszy wzrok
☐ bezdech / chrapanie	☐ zmiana alkoholu
☐ nowy lek	☐ pomijanie leków

Alergie / działania niepożądane	
Ważne choroby i ostatnie wyniki	
Co zmieniło się tuż przed pogorszeniem?	

KARTA
07

Przygotowanie do konsultacji

Zaznacz dokumenty i wpisz najważniejsze pytania do specjalisty.

Zabieramy

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

Pytanie 1	
Pytanie 2	
Pytanie 3	
Najważniejszy cel spotkania	
Co rodzina chce lepiej zrozumieć?	

KARTA
o8

Rozmowa bez oceniania

Zamień ocenę na obserwację, troskę i jeden konkretny krok.

Zamiast	Spróbuj powiedzieć
„Znowu zapomniałeś.”	„Zauważyłem, że ostatnio trudniej jest pilnować terminów. Sprawdźmy, co może pomóc.”
„Musisz się bardziej starać.”	„Widzę, że to zadanie kosztuje Cię więcej wysiłku. Zróbmy pierwszy krok razem.”
„Nie możesz już nic robić sam.”	„Ustalmy, co nadal możesz robić samodzielnie, a gdzie potrzebne jest wsparcie.”
„Przecież już o to pytałeś.”	„Odpowiedź jest zapisana tutaj. Sprawdźmy ją razem.”

Moja trudna rozmowa

Co chcę przekazać bez oceniania?	
Jaki konkretny przykład podam?	
O jaki jeden krok poproszę?	
Jak zachowam wybór i godność seniora?	

KARTA
09

Plan pilnej pomocy

Przechowuj w łatwo dostępnym miejscu. W bezpośrednim zagrożeniu dzwoń pod 112.

Główna osoba kontaktowa i telefon	
Osoba zastępująca i telefon	
Lekarz rodzinny / placówka	
Gdzie jest aktualna lista leków?	
Ważne choroby i alergie	
Kto może szybko przyjechać?	

Sygnały wymagające natychmiastowej reakcji

☐ myśli lub zamiary samobójcze	☐ nagłe splątanie
☐ świeże objawy udaru	☐ brak logicznego kontaktu
☐ poważne odwodnienie	☐ bezpośrednie zagrożenie

NUMER ALARMOWY

112

Powiedz: co się dzieje, gdzie jesteście i czy istnieje bezpośrednie zagrożenie.

**KARTA
10****Podsumowanie dla specjalisty**

Jedna strona z najważniejszymi informacjami z pozostałych kart.

Główna trudność zgłaszana przez seniora	
Główna trudność obserwowana przez rodzinę	
Przybliżony początek i tempo zmian	
Najważniejszy przykład z codzienności	
Zmiana nastroju, snu lub apetytu	
Zmiana samodzielności	
Ważna zmiana zdrowia lub leków	
Co nadal funkcjonuje dobrze?	
Najważniejsze pytanie na konsultację	

WAŻNE

Karty pomagają zebrać obserwacje. Nie są testem diagnostycznym i nie służą do samodzielnego rozpoznawania depresji ani otępienia.

Zestaw gotowy do rozmowy

Wypełnione karty nie mają zastąpić wywiadu ani badania. Ich zadaniem jest ułatwić rodzinie podanie konkretnych przykładów, uporządkować oś czasu oraz zauważyć obszary wymagające bezpieczeństwa i dalszej oceny.

OBSERWUJ	ZAPISUJ	KONSULTUJ
zmianę względem wcześniejszego funkcjonowania	konkretne sytuacje, daty i potrzebny poziom pomocy	objawy z lekarzem i odpowiednim specjalistą



Marcin De Clermont

Psycholog o specjalności klinicznej, neuropsycholog i psychogeriatra. Wspiera seniorów, pacjentów neurologicznych oraz ich rodziny.

NeuroGerio • wizyty domowe i konsultacje online

Telefon	
E-mail	
Strona	

535 183 743 • kontakt.declermont@gmail.com • neurogerio.pl