



## Validation Training Institute, Inc.

Connecting heart to heart with older adults  
a non-profit, tax exempt company

**Vicki de Klerk**

vdeklerk@vvalidation.org

**9. apríla 2020**

### **Tipy od VTI pre opatrovateľov, ktorí sa starajú o ľudí s demenciou**

#### **Znížte úzkosť pomocou vášho dychu a dotyku**

Ak dezorientovaný starší človek prejavuje (verbálne alebo neverbálne) úzkosť, môžete mu pomôcť.

Najskôr prispôbte svoje dýchanie tak, aby zodpovedalo rytmu danej osoby.

Po druhé, položte svoju ruku na hrudnú kosť danej osoby.

Po tretie, pomenujte emóciu, ktorú cítite u tejto osoby, napríklad takto:

"Vyzeráte, že máte strach."

#### **IZOLÁCIA VEDIE K UZATVÁRANIU SA**

Kontakt s ostatnými je základnou ľudskou potrebou; ľudia sú sociálne tvory. Ak sú starší ľudia, ktorí už sú dezorientovaní, izolovaní, môžete očakávať, že sa stiahnu do seba. Je veľmi dôležité, aby ste mali kontakt s touto zraniteľnou skupinou ľudí. Použite dotyk a spev na nadviazanie kontaktu a podporte tak komunikáciu.

#### **A PAMÄTAJTE - CENTRUJTE SA**

Je veľmi dôležité zanechať svoje vlastné myšlienky a pocity aspoň na 3-5 minút. Inak by ste mohli prenášať svoje pocity na druhú osobu. Vyberte si spôsob, ktorý vám vyhovuje. Zhlboka sa nadýchnite a predstavte si strom so silnými koreňmi a množstvom listnatých vetiev - alebo pláž s teplým slnkom a zlatým pieskom pod holými nohami. Čokoľvek funguje, je skvelé. Existujú tri cvičenia na centrovanie sa, ktoré môžete vyskúšať na [Kanál VTI YouTube](#) - zadarmo.

Validation Training Institute, Inc.  
P.O. Box 871  
Pleasant Hill, OR  
97455

info@vvalidation.org  
vvalidation.org

**Executive Director**  
Vicki de Klerk-Rubin

**President**  
Frances Bulloff

**Founder:**  
Naomi Feil

**Secretary**  
Kevin Carlin, MS

**Treasurer**  
Edward G. Feil, Ph.D.