



Treści edukacyjne pochodzą od Positive Approach, LLC, używane są za jego zgodą i oparte są na modelu GEMSTM. Techniki, strategie oraz całościowe podejście do opieki zostały stworzone i opracowane przez Positive Approach, LLC [www.teepasnow.com](http://www.teepasnow.com)

GEMSTM, Positive Physical ApproachTM (PPATM) oraz Hand-under-HandTM (HuHTM) są znakami towarowymi Positive Approach, LLC.

---

Tłumaczenie: Marlena Meyer, PAC Approved Trainer

Edukacja i wsparcie w demencji  
Tel. 512 046 406  
[meyer.marlena@gmail.com](mailto:meyer.marlena@gmail.com)



**Teepa Snow** - terapeuta zajęciowy i ekspert ds. demencji. Autorka programu edukacyjnego o demencji „**Positive Approach to Care™**”(PAC™) - „Pozytywne Podejście do Opieki”.

Misją Teepy jest pomóc rodzinom i osobom zawodowo opiekującym się chorymi lepiej zrozumieć, co znaczy żyć z demencją i wyzwaniami, które za tym stoją.

Od kilku lat prowadzi niezwykle intensywną kampanię edukacyjną w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie. Jest laureatką wielu prestiżowych nagród za działalność na rzecz osób żyjących z demencją. W 2015 roku rozpoczęła współpracę z organizacjami pozarządowymi w Anglii, które zajmują się tematyką opieki w chorobie Alzheimera i innych formach demencji.

Teepa ma 35. letnie doświadczenie zawodowe w geriatric, doskonałe przygotowanie kliniczne i pedagogiczne. Była wykładowcą akademickim a obecnie jest konsultantem ds. demencji na dwóch wiodących amerykańskich uniwersytetach. Przez wiele lat była dyrektorem ds. edukacji i głównym trenerem w amerykańskim Stowarzyszeniu Alzheimerowskim (Alzheimer's Association). Zawodowo związana również z placówkami opieki długoterminowej, dziennej, oddziałami rehabilitacji pacjentów po urazach głowy. Ściśle współpracuje z najlepszymi firmami i organizacjami świadczącymi usługi na rzecz osób chorych, ich rodzin i opiekunów na całym kontynencie amerykańskim. Prywatnie opiekowała się przyjaciółmi i członkami rodziny, którzy cierpieli na różne choroby otępienne.

Drogi Czytelniku,

**Model GEMS™**, o którym tutaj mowa, jest elementem programu Positive Approach to Care™ (Pozytywne Podejście do Opieki). Odzwierciedla dynamiczną naturę ludzkiego mózgu i jego możliwości. W przeciwieństwie do innych modeli oceniających sprawność poznawczą, GEMS™ koncentruje się na tym, że możliwości człowieka mogą ulec zmianie w każdej chwili. Oznacza to, że zmiana otoczenia, sytuacji, interakcji a nawet oczekiwań, jakie przed nim stawiamy, mogą stanowić dla niego albo pozytywne wsparcie albo skończyć się stresem i poczuciem klęski.

Podobnie jak kamienie szlachetne, które lśnią najpiękniejszym blaskiem w wyjątkowym otoczeniu i przy specjalnym traktowaniu, tak samo mogą błyszczeć ludzie. Zamiast skupiać się na deficytach osób, których mózg się zmienia, spójrzmy na nich jak na kogoś szczególnego, wyjątkowego oraz zdolnego do działania. To sprzyja nawiązaniu partnerskich relacji i jest istotą tego modelu.

Zapewnienie otoczenia wsparcia dla chorego, ale także dla jego opiekunów, w znaczący sposób wpływa na relacje i jakość opieki, a tym samym, na jakość życia. Model GEMS™ to dowód na to, że każdy człowiek cierpiący z powodu zmian w mózgu może „zabłysnąć”, jeśli tylko będzie miał do tego okazję.



## SZAFIR

**Taki jak zawsze, pełna sprawność, zdrowy mózg  
Brak demencji**

- „Cały ja”: osobiste preferencje pozostają bez zmian
- Elastyczny w myśleniu, docenia różne punkty widzenia
- Stres/ból/zmęczenie mogą spowodować przejście do etapu Diament, ale później następuje powrót do Szafira
- Zdolny do tłumienia i filtrowania osobistych reakcji; reaguje w sposób efektywny
- Zdolny do dokonywania wyborów i ogłaszania decyzji
- Przetwarza informacje prawidłowo i jest zdolny do skutecznego komunikowania się
- Starzenie się nie zmienia możliwości, chociaż prędkość przetwarzania spada, wymaga więcej wysiłku/czasu/praktyki

Mój mózg jest zdrowy – niezawodny

Starzeję się. Kiedy jestem zestresowany, mogę mieć trudności ze znalezieniem odpowiedniego słowa, ale potrafię opisać o czym myślę w taki sposób, że zrozumiesz. Mogę mówić do siebie, bo w ten sposób daję sobie wskazówki i podpowiedzi. Mogę się uczyć nowych rzeczy i zmieniać nawyki, ale to wymaga czasu i wysiłku. Bardzo ważne jest szanowanie moich wyborów i preferencji, kiedy to tylko możliwe. Potrzebuję więcej czasu, by podjąć jakąś decyzję. Zanim to zrobię, podaj mi szczegóły i pozwól to przemyśleć. Pamiętam o planach i różnych informacjach, ale przyda mi się wsparcie. Mogą mi się spodobać takie podpowiedzi jak notatki, kalendarze, telefony przypominające. Mam normalne zmiany we wzroku, słuchu, trzymaniu równowagi, koordynacji. **Depresja, złość, ból lub przyjmowane leki mogą wpływać na moje zachowanie, ale moje możliwości poznawcze pozostają niezmienione.**



## DIAMENT

### Czysty z ostrym szlifem Zasada „Rutyna i Rytuał”

- Pokazuje wiele twarzy: zachowanie i perspektywa mogą się gwałtownie zmieniać
- Woli rzeczy znane i może odmawiać zmian: zмага się z nimi, gdy staje przed nimi twarzą w twarz
- "Sztynnieje" pod presją: życzenia stają się potrzebami, staje się egoistyczny
- Osobiste preferencje stają się bardzo wyraziste: relacje z innymi/rzeczy osobiste/przestrzeń
- Otoczenie ma znaczenie: używa tego, co jest przyjazne/znane i funkcjonalne/wybaczy błędy
- Potrzebuje powtórek i czasu, by przyswoić nowe/inne informacje lub zwyczaje

Moja ogólna sprawność poznawcza jest dobra

Kiedy jestem zadowolony i mam wsparcie, to robiąc coś mogę nawet "zabłysnąć", ale gdy jestem zestresowany, mogę być ostry i sztywny a twoją pomoc odbierać, jako atak. Mam problemy z dostrzeganiem innych punktów widzenia. Mogę stać się mniej świadomy własnych ograniczeń, mogę zawłaszczać znajomych, przestrzeń, rzeczy. Pamiętaj – mam wiele twarzy, więc ludzie mogą mnie postrzegać inaczej w zależności od sytuacji. To może powodować konflikty w rodzinie, wśród znajomych lub między opiekunami, bo trudno określić, czy robię to specjalnie, czy naprawdę doświadczam już jakichś problemów. Mogę się udzielać towarzysko i świetnie ukrywać braki. Ludzie będą zmieniać zdanie w ocenie tego, co się dzieje. Zależy mi na utrzymywaniu zwyczajów i otoczenia takimi, jakimi zawsze były nawet wtedy, gdy są problematyczne. Bardzo często jestem skupiony na przeszłości, osobistych wartościach lub finansach. Będę potrzebować pomocy by dokonać zmian w moim życiu; to dla mnie bardzo trudne. **Mogę zachowywać się jak Diament z zupełnie innych powodów niż demencja.**



## SZMARAGD

### Zielony kolor oznacza - IDŹ! W drodze w konkretnym celu

- Uważa się za samodzielnego i niezależnego, ale jest nieświadomy zmian własnych możliwości
- Potrzebuje wiedzieć, co będzie potem; szuka wskazówek i pomocy, by wypełnić dzień
- Żyje chwilami pełnej sprawności zmieszany z ograniczonym logicznym rozumowaniem/perspektywą
- Rozumienie i używanie języka się zmienia; jest niejasny i zawiera liczne powtórzenia
- Odnajdywanie drogi, plany dnia i zwyczaje stają się mniej zrozumiałe; pomaga wsparcie i wskazówki
- Świadomość czasu, miejsca i sytuacji nie zawsze łączą się z rzeczywistością
- Silne reakcje emocjonalne są powodowane przez strach, pragnienia lub niezaspokojone potrzeby

### Mam defekt – to cecha naturalnego szmaragdu

Mam tendencję do koncentrowania się na tym, czego chcę lub czego potrzebuję w danym momencie i mogę nie mieć świadomości zagrożenia lub zmieniających się możliwości. Ucinam sobie pogawędki, ale (co jest znamienne) opuszczam, co czwarte słowo i nie mogę utrzymać wątku w dłuższej rozmowie. Nie będę pamiętać szczegółów tego, co razem robimy, ale będę świetnie pamiętać Twoją mowę ciała i głos. Mogę ukrywać rzeczy albo kłaść je w różne dziwne miejsca i uważać, że ktoś je zabrał. Mój mózg tworzy nieprawdziwe informacje, żeby zappełnić puste miejsca, co sprawia, że Ty myślisz, że kłamię. Jeśli będziesz mnie poprawiał albo kłócił się ze mną, mogę się poczuć urażony i stać się wobec Ciebie podejrzliwy. Nie zawsze jestem racjonalny, ale nie chcę, żebyś dawał mi odczuć, że jestem niekompetentny. Mój mózg igra ze mną, zabierając mnie do różnych okresów i miejsc w moim życiu. Kiedy się z czymś zmagam, mogę ci mówić „Chcę iść do domu”. **Aby zapewnić mi pomoc i opiekę, których potrzebuję, musisz iść z moim nurtem używając pozytywnego i partnerskiego podejścia i modyfikować moje otoczenie.**



## BURSZTYN

### Schwytany w Czasie Wymagana Ostrożność

- Skupiony na odczuciach: szuka tego, czego chce i próbuje unikać tego, czego nie lubi
- Otoczenie może powodować u niego akcje i reakcje, bez świadomości zagrożenia
- Możliwości wzrokowe są ograniczone: skupienie na części a nie na całym obrazie
- To, co się dzieje wobec lub wokół Bursztynu, może wywoływać u niego silne i zaskakujące reakcje
- Wkracza w cudzą przestrzeń i przekracza granice starając się zaspokoić własne potrzeby
- Miewa okresy intensywnych i powtarzających się zachowań lub czynności, bardzo ciekawy i stale czymś zajęty
- Odmawia czynności opiekuńczych lub postrzega je, jako groźne ze względu na różnice w perspektywie i możliwościach

Jak drobna cząstka uwięziona w bursztynie, tak ja jestem „złapany” w daną chwilę

Możesz być zdziwiony widząc, jak odbieram świat wokół mnie. Mogę Cię nie rozpoznawać, albo nie widzieć Ciebie, jako całości. Odbieram Cię bazując na tym, jak wyglądasz, brzmisz, poruszasz się, pachniesz i reagujesz. Lubię robić proste rzeczy, ciągle od nowa. Mogę potrzebować ciągle coś poruszać i czegoś dotykać, coś wąchać, czegoś smakować, brać lub drzeć coś na kawałki - ciągle to powtarzać. Kiedy ciebie to wykańcza - mnie uspokaja. Nie rozpoznaję zagrożenia: musisz zadbać o bezpieczeństwo w moim otoczeniu. Nie toleruję dyskomfortu, ponieważ moje usta, ręce, stopy i genitalia są hiperwrażliwe z powodu zmian w moim systemie nerwowym. Dlatego czynności takie jak jedzenie, zażywanie leków, higiena jamy ustnej, kąpiele, ubieranie i toaleta mogą mnie stresować. Proszę zwróć uwagę na moją reakcję i przestań, jeśli odmawiam. Nie mogę sobie z tym poradzić i jedno z nas, a może nawet oboje, może zostać skrzywdzone fizycznie i/lub emocjonalnie. **Jeśli tak jest, odczekaj kilka minut, nawiąż ze mną kontakt i spróbuj inaczej: być może zastępując coś czymś innym.**





## RUBIN

### Głęboka i Silna Barwa Inni przestają zauważać, że coś jest jeszcze możliwe

- Wykorzystuje rytm: nadal może śpiewać, nucić, modlić się, kotysać, maszerować, klaskać i tańczyć
- Kiedy idzie, nie może się zatrzymać; kiedy się zatrzyma, nie może ruszyć z miejsca; potrzebuje prowadzenia i pomocy
- Duże silne ruchy są nadal możliwe, ale sprawności manualnej już nie ma
- Mają miejsce niebezpieczne sytuacje z powodu słabego połączenia między sprawnością a automatyzmami
- Odpowiada na przesadną mimikę twarzy oraz rytmiczne dźwięki
- Może kopiować/powtarzać czynności lub ruch, ale nie rozumie instrukcji ani gestów
- Podnosi rzeczy i trzyma przedmioty, ale nie wie, co z nimi zrobić

Nie mam już sprawności manualnej, ale nadal coś mogę

Moje możliwości są często pomijane. Choć moje zdolności manualne stały się bardzo ograniczone pamiętaj, że mogę się ruszać i wykonywać proste czynności moimi rękami. Będziesz musiał przewidywać, identyfikować i odpowiadać na wszystkie moje potrzeby nawet, jeśli nie zdajesz sobie z nich sprawy. Zaplanuj stworzenie otoczenia wsparcia, zadбай o dokładną opiekę i ustrukturyzuj mój dzień. Tak jak „przeprowadzacz na pasach” kieruje ruchem, tak ty będziesz musiał kierować mną i moimi zmianami. Rzadko mogę coś sam zacząć lub przestać, zmiana biegów to dla mnie wyzwanie. Najpierw zrób to, co ja, następnie użyj swojego ciała, żeby mi pokazać, co mam dalej zrobić, robiąc tylko jeden krok za każdym razem. Technika Hand-Under-Hand™ pomaga mi poczuć się bezpiecznie. Wtedy wiem, co zrobić.

**Zagrożenie jest częścią mojego życia ze względu na zmiany w widzeniu, przeżywaniu, utrzymywaniu balansu i koordynacji.**

Możesz zredukować ryzyko, ale nie możesz go wyeliminować. Nadal mogę odczuwać radość, jeśli zechcesz zapewnić mi to, co sprawia mi przyjemność.



## PERŁA

### Ukryta Wewnątrz Muszli „Wciąż tu jestem”

- Często rozpoznaje znany dotyk, głos, twarze, zapachy i smaki
- Osobowość jest nadal obecna, choć pozostałe sprawności są minimalne
- Zrozumienie bodźca z zewnątrz wymaga czasu: konieczne jest zwolnienie tempa i upraszczanie
- Dotyk, komfort i świadomość osoby są na pierwszym miejscu podczas wykonywania obowiązków
- Zmiany fizyczne są bardzo wyraźne: spadek wagi, nieruchomość, wszystkie systemy zawodzą
- Odruchy obronne giną, oddychanie, przełykanie i poruszanie się jest coraz trudniejsze

Nawet wtedy, gdy jestem uwięziony w muszli jak perła, są chwile, gdy jestem czujny i odczuwam zbliżam się do końca mojego życia. Te momenty, gdy udaje nam się nawiązać kontakt są sensem i wartością wszystkiego między nami. Wykorzystaj ten czas nie tylko po to, by wykonać obowiązki wynikające z opieki, ale by dać mi poczucie komfortu i kontaktu ze mną.

Aby pomóc mi dobrze zakończyć życie, ważne abyś szanował mnie, jako mnie, kiedy podejmujesz decyzje medyczne lub opiekuńcze. Proszę nie mów o mnie, jakby mnie tu nie było.

Najlepiej reaguję na znane głosy i delikatne rytmiczne ruchy. Kierują mną odruchy i łatwo się wystraszam. Mój mózg traci możliwość kontroli nad moim ciałem. Bądź przygotowany, że będę miał trudności z oddychaniem i przełykaniem. **Mój organizm może nie potrzebować więcej jedzenia i picia, ponieważ przygotowuję się do opuszczenia mojego życia.**





[www.teepasnow.com](http://www.teepasnow.com)