Čo robiť, keď sa psychický stav seniora mení?

Toto je jednoduchý sprievodca pre seniorov a ich blízkych. Zhrnie, čo si všimnúť, ku komu ísť a ako sa pripraviť na vyšetrenie. Gerontopsychiatria je odbor psychiatrie, ktorý sa venuje duševnému zdraviu starších ľudí.

Volajte 155 alebo 112 hneď, ak:

- senior je náhle výrazne zmätený alebo nereaguje ako obvykle,
- má príznaky mozgovej príhody alebo vážny úraz,
- hovorí o samovražde alebo ohrozuje seba či iných,
- prestal piť tekutiny.

Nečakajte na termín v ambulancii.

Nie každá zmena je demencia

Zabúdanie, smútok, podráždenosť, zlý spánok alebo ústup od ľudí môžu mať veľa príčin. Často ide o depresiu, úzkosť, nevhodnú kombináciu liekov, infekciu, bolesť, osamelosť alebo horší sluch a zrak. Starnutie samo osebe nie je choroba. Náhla zmätenosť k bežnému starnutiu nepatrí a treba ju rýchlo vyšetriť.

Neodkladajte, ak sa zmena opakuje, zhoršuje alebo narúša bežný deň

- mýli si alebo vynecháva lieky,
- stráca sa na známych miestach,
- neplatí účty alebo robí nezvyčajné finančné rozhodnutia,
- zanedbáva jedlo a hygienu,
- je veľmi podozrievavý alebo vidí a počuje veci, ktoré tam nie sú,
- opakovane padá alebo sa stiahol od ľudí a vecí, ktoré mal rád.

Čo urobiť ako prvé

1. **Pokojne sa porozprávajte**
   Povedzte konkrétnu vec, napríklad: „Všimol som si, že si tento týždeň trikrát pomýlil lieky. Chcem sa opýtať lekára, či za tým nie je zdravotný problém.“ Vyhnite sa vetám ako „už sa o seba nevieš postarať“ alebo „musíme ťa niekam dať“.

2. **Pár dní si zapisujte, čo sa deje**
   Píšte konkrétne udalosti, nie diagnózy. Namiesto „má demenciu“ napíšte: „V utorok išla do obchodu a nevedela nájsť cestu domov.“ Zapíšte aj spánok, jedlo, lieky, alkohol a pády.

3. **Objednajte seniora k obvodnému lekárovi**
   Vezmite zoznam všetkých liekov (aj voľnopredajných), staré lekárske správy a svoje zápisky. Lekár overí telesné príčiny a podľa potreby pošle k psychiatrovi, neurológovi, geriatrovi alebo psychológovi.

Ako môže pomôcť psychiater

Psychiater posudzuje náladu, správanie, pamäť, orientáciu, spánok aj to, ako senior vníma okolie. Vie rozlíšiť depresiu, úzkosť, psychózu, závislosť či ochorenie pamäti a navrhnúť liečbu alebo ďalšie vyšetrenia. K psychiatrovi nepotrebujete výmenný lístok. O prijatí do zariadenia psychiater nerozhoduje a sám neobmedzuje právo seniora rozhodovať. Jeho nález však môže byť jedným z podkladov pre úrad alebo súd.

Čo si pripraviť na návštevu

- ☐ zoznam všetkých liekov a doplnkov s dávkami (alebo ich obaly),
- ☐ preukaz poistenca,
- ☐ staršie lekárske správy,
- ☐ Vaše zápisky: odkedy, ako často, konkrétne príklady,
- ☐ okuliare a načúvací prístroj,
- ☐ Senior môže prísť v sprievode člena rodiny alebo osoby, ktorej dôveruje.

Ako môže senior zostať doma v bezpečí

Najprv zistite, čo senior konkrétne nezvláda a čo mu pomôže zostať doma v bezpečí. Podpora má vychádzať z toho, čo senior zvláda a čo chce. Môže pomôcť:

- dávkovač liekov,
- odstránenie rizika pádu (koberce, prahy, osvetlenie),
- donáška stravy,
- tiesňové tlačidlo,
- pravidelné návštevy rodiny,
- opatrovateľská služba doma,
- krátkodobá odľahčovacia služba,
- denný stacionár (nižšie).

> **Denný stacionár:** senior tam cez deň trávi čas medzi ľuďmi, stravuje sa a dostáva pomoc, napríklad pri rehabilitácii a záujmových činnostiach, a večer sa vráti domov. Je pre ľudí, ktorí potrebujú pomoc inej osoby aspoň v II. stupni odkázanosti. Uľaví aj rodine, ktorá cez deň pracuje. Žiadosť o túto službu podávate na obci. (zákon č. 448/2008, § 40, MPSVR)

Sociálna pomoc krok za krokom

1 Žiadosť o integrovaný posudok

Je to posúdenie, či a koľko pomoci senior potrebuje. Podáva sa na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny (ÚPSVR) podľa miesta pobytu: osobne, poštou alebo elektronicky cez slovensko.sk. Pripojíte sebahodnotiaci dotazník a lekársky nález od obvodného lekára alebo špecialistu. Ak senior pre zdravotný stav nemôže žiadosť podať sám, môže ju podať iná plne spôsobilá osoba s potvrdením od ošetrujúceho lekára. (MPSVR: podanie žiadosti o integrovaný posudok)

2 Úrad posudok vyhotoví

Najprv sociálnu a potom lekársku časť. Od septembra 2025 to robia výlučne úrady práce. (MPSVR, zákon č. 376/2024)

3 S právoplatným posudkom žiadate o konkrétnu službu

Na **obci**: opatrovateľská služba doma, denný stacionár. Na **vyššom územnom celku** (samosprávnom kraji): zariadenie pre seniorov, domov sociálnych služieb, špecializované zariadenie, zariadenie opatrovateľskej služby. (MPSVR: podanie žiadosti o sociálnu službu)

Ak ide o pobytové zariadenie

Zákon hovorí o **zariadení pre seniorov**, nie o domove dôchodcov. Je pre ľudí v dôchodkovom veku, ktorí potrebujú pomoc inej osoby aspoň v III. stupni odkázanosti, alebo z dôvodov, ktoré určila obec. Pri Alzheimerovej či Parkinsonovej chorobe alebo demencii môže byť vhodnejšie špecializované zariadenie, kde zákon vyžaduje aspoň IV. stupeň. (zákon č. 448/2008, § 35 a § 39)

Zariadenie si pred podpisom zmluvy pozrite osobne. Pýtajte sa na skúsenosti s demenciou, zdravotnú a ošetrovateľskú starostlivosť, podávanie liekov, riešenie pádov a blúdenia, denný program, kontakt s rodinou, celkovú cenu a poplatky a postup pri sťažnosti a ukončení zmluvy.

Senior rozhoduje, kým je toho schopný

- **Vek ani diagnóza neberú právo rozhodovať.** Schopnosť rozhodovať sa posudzuje pre konkrétnu vec a čas. Človek môže zvládnuť bežný nákup, no nie predaj bytu.
- **Pomáha,** keď hovoríte jednoducho, riešite jednu vec naraz, vyberiete čas, keď je senior oddýchnutý, a dáte mu dosť času.
- **Manžel, dcéra ani syn nie sú automaticky zákonní zástupcovia.** Bez splnomocnenia alebo rozhodnutia súdu nemôžu podpisovať zmluvy, spravovať účet, predať majetok ani rozhodnúť o pobyte v zariadení proti vôli seniora.
- **O spôsobilosti rozhoduje len súd.** Ľudia ešte hovoria o „zbavení svojprávnosti“, no zákon dnes rieši *obmedzenie spôsobilosti na právne úkony*. Súd musí presne určiť rozsah obmedzenia a ustanoví opatrovníka. Neskôr ho môže zmeniť alebo zrušiť. Je to krajné riešenie: pred podaním návrhu sa poraďte s advokátom alebo s Centrom právnej pomoci. (zákon č. 161/2015, Centrum právnej pomoci)

Myslite aj na bezpečnosť

Pozor na nevysvetlené výbery z účtu, tlak na podpis zmluvy alebo splnomocnenia, náhle prevody majetku, zadržiavanie dokladov, odrezanie od rodiny, zanedbanie hygieny a liekov, zastrašovanie alebo násilie. Pri priamom ohrození volajte políciu (158) alebo 112. Starostlivosť o blízkeho môže vyčerpať. Požiadať o pomoc je v poriadku a pomoc je dostupná: odľahčovacia služba, rozhovor s psychológom alebo podpora ďalších členov rodiny. (WHO: duševné zdravie starších ľudí)

Monesa Košice
Poliklinika KVP, Cottbuská 13
+421 55 644 59 40

Monesa Moldava nad Bodvou
Poliklinika, Československej armády 35
+421 55 460 45 84

Najrýchlejšie sa objednáte telefonicky. Výmenný lístok nepotrebujete. monesa.sk/seniori/

Zdroje

1. MPSVR SR: Integrovaná posudková činnosť, employment.gov.sk/sk/rodina-socialna-pomoc/tazke-zdravotne-postihnutie/integrovana-posudkova-cinnost.html
2. MPSVR SR: Podanie žiadosti o integrovaný posudok, employment.gov.sk/sk/rodina-socialna-pomoc/tazke-zdravotne-postihnutie/cesta-klienta/podanie-ziadosti-ip.html
3. MPSVR SR: Podanie žiadosti o sociálnu službu, employment.gov.sk/sk/rodina-socialna-pomoc/tazke-zdravotne-postihnutie/cesta-klienta/podanie-ziadosti-sos.html
4. Zákon č. 376/2024 Z. z. o integrovanej posudkovej činnosti, slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2024/376/
5. Zákon č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách (§ 35, § 39, § 40), slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2008/448/
6. Zákon č. 161/2015 Z. z. Civilný mimosporový poriadok, slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2015/161/
7. Centrum právnej pomoci, centrumpravnejpomoci.sk
8. WHO: Mental health of older adults, who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults