Jak mnie odwiedzić, żeby było nam łatwiej

Krótka karta dla rodziny, przyjaciół i gości

Jak korzystać: Tę kartę można wypełnić i wysłać bliskim przed wizytą. Nie chodzi o zestaw sztywnych zasad. Celem jest pomóc gościowi wejść w kontakt z osobą, nie testować jej pamięci i zauważyć, kiedy spotkanie zaczyna być męczące.

Najważniejsze przed wejściem

Nie musisz „prowadzić rozmowy”. Dobra wizyta może oznaczać wspólne siedzenie, spacer, oglądanie zdjęć, muzykę, prostą czynność albo trzymanie za rękę - jeśli osoba lubi dotyk. W demencji więź nie zależy wyłącznie od pamiętania faktów i imion.

Sprawdź	Notatka / ustalenie
☐ Przyjdź o porze, kiedy osoba zwykle ma więcej energii. Krótsza, spokojna wizyta często jest lepsza niż długa.	
☐ Po wejściu przedstaw się naturalnie: „Cześć, to ja, Ania, twoja siostrzenica” zamiast „Pamiętasz, kim jestem?”.	
☐ Mów bezpośrednio do osoby, nie o niej do opiekuna tak, jakby jej nie było.	
☐ Jedna osoba mówi naraz. Wyłącz telewizor lub ogranicz inne bodźce, jeśli przeszkadzają.	
☐ Używaj krótszych zdań i jednej myśli naraz. Daj czas na odpowiedź.	
☐ Nie sprawdzaj pamięci pytaniami typu „co jadłaś na obiad?” albo „pamiętasz, gdzie byliśmy wczoraj?”.	
☐ Nie poprawiaj automatycznie każdego błędu. Jeśli fakt nie ma znaczenia dla bezpieczeństwa, ważniejsza może być emocja i kontakt.	
☐ Nie zakładaj, że brak słów oznacza brak rozumienia. Obserwuj twarz, gesty, ton i reakcję.	
☐ Zapytaj lub obserwuj, czy dotyk jest mile widziany. Nie każdy chce być przytulany.	
☐ Zakończ wizytę, kiedy widać zmęczenie, narastający niepokój lub przeciążenie.	

Ta osoba - moje wskazówki dla odwiedzających

Co warto wiedzieć	Nasza odpowiedź
Jak chce być nazywana/y?	
Najlepsza pora na wizytę	
Jak długo zwykle dobrze znosi wizytę?	
Tematy, które lubi	
Tematy, które teraz lepiej omijać	
Ulubiona muzyka / zdjęcia / zajęcia	
Czy lubi dotyk / przytulenie / trzymanie za rękę?	
Jak poznajemy, że jest zmęczona/y?	
Co zwykle uspokaja	
Czy są ograniczenia jedzenia/picia lub dysfagia?	

Co można zrobić razem

- obejrzeć kilka zdjęć i opowiadać o nich bez przepytywania;
- posłuchać znanej muzyki albo przeczytać krótki fragment książki/gazety;
- wyjść na krótki spacer lub usiąść na zewnątrz, jeśli to bezpieczne;
- wykonać prostą, znajomą czynność: złożyć ręczniki, podlać kwiaty, przygotować stół;
- przynieść znany przedmiot lub zdjęcie, które może być punktem zaczepienia;
- po prostu być razem - cisza też może być kontaktem.

Jedzenie i prezenty: Jeżeli chcesz przynieść jedzenie, najpierw zapytaj opiekuna/personel o dietę, alergie i ewentualne zaburzenia połykania. „Miły drobiazg” nie powinien tworzyć ryzyka.

Gdy usłyszysz coś, co nie zgadza się z rzeczywistością

Nie każda nieścisłość wymaga sprostowania. Sprawdź najpierw, czy odpowiedź ma znaczenie dla bezpieczeństwa lub decyzji. Jeśli nie, można odpowiedzieć na emocję albo sens wypowiedzi. Spór o fakty często zwiększa napięcie, szczególnie gdy osoba nie ma możliwości przyjąć korekty i jej zapamiętać.

Przykłady bez testowania pamięci

Zamiast	Możesz spróbować
„Pamiętasz mnie?”	„Cześć, to ja, Kasia. Przyszłam posiedzieć z tobą.”
„Przecież mówiłam ci to wczoraj.”	„Powiem jeszcze raz.”
„Nie, twój tata nie żyje od 20 lat.”	Najpierw sprawdź, czego osoba szuka: „Tęsknisz za tatą?” / „Opowiedz mi o nim.”
„Co robiłaś dziś rano?”	„Było dziś spokojnie?” albo wspólna obserwacja tego, co jest teraz.
„Nie możesz tak mówić, to nieprawda.”	„Widzę, że to cię martwi. Jestem tutaj.”

Kiedy lepiej już iść

- osoba częściej odwraca wzrok, przestaje reagować lub zamyka oczy;
- narasta niepokój, krążenie, powtarzanie pytania lub potrzeba „pójścia do domu”;
- zaczyna drażnić ją hałas, liczba osób albo dotyk;
- wyraźnie potrzebuje toalety, posiłku, odpoczynku lub opieki pielęgnacyjnej.

Pożegnanie może być krótkie i spokojne. W placówce warto uzgodnić z personelem, co pomaga tej konkretnej osobie przy rozstaniu.

Źródła i podstawa merytoryczna

Materiał opracowano na podstawie poniższych źródeł. Linki i informacje dotyczące polskiego systemu sprawdzono ponownie 22.09.2026. Zasady organizacji świadczeń mogą się zmieniać, dlatego przy korzystaniu z materiału po dłuższym czasie warto potwierdzić aktualne informacje w NFZ, Rzeczniku Praw Pacjenta lub właściwym OPS/CUS.

Dementia Australia: Visiting someone with dementia (aktualizacja 2026)
https://www.dementia.org.au/living-dementia/staying-connected/visiting-someone-dementia

Dementia Australia: Talking to someone with dementia
https://www.dementia.org.au/living-dementia/staying-connected/talking-someone-dementia

Dementia Australia: Tips for visiting a loved one in residential aged care (2026)
https://www.dementia.org.au/news/tips-visiting-loved-one-residential-aged-care

Alzheimer's Society: Communication and dementia
https://www.alzheimers.org.uk/about-dementia/stages-and-symptoms/dementia-symptoms/non-verbal-communication-and-dementia

Ważne: Ten materiał ma charakter edukacyjny i organizacyjny. Nie zastępuje badania lekarskiego, zaleceń po wypisie ani indywidualnej porady medycznej, prawnej lub socjalnej.