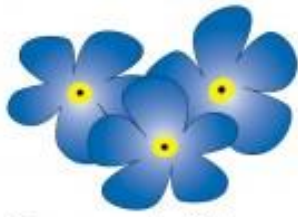


## SPLETNO GLASILO 09/2016



Spominčica

ALZHEIMER SLOVENIJA

V septembrski številki so pred vami številne informacije o bogati in pestri dejavnosti Združenja Spominčica.

### 21. SEPTEMBER – SVETOVNI DAN ALZHEIMERJEVE BOLEZNI, OBELEŽILI GA BOMO S SPREHODOM ZA SPOMIN



Mesec september je mesec Alzheimerjeve bolezni in tradicionalna prireditev, ki jo pripravi Spominčica je **Sprehod za spomin**. Letos bo **v soboto, 24. septembra**, da se ga bo, na dela prost dan, lahko udeležilo še več ljudi kot sicer. Sprehod se bo začel **ob 10. uri** in bo potekal **od Moderne galerije do Magistrata**, kjer bo udeležence sprejel župan Zoran Jankovič, in nazaj. Sicer pa bo dogajanje v zvezi s Svetovnim dnevom Alzheimerjeve bolezni in dejavnostjo Spominčice, potekalo še na dveh lokacijah, **na Prešernovem trgu** in **pred Tivolskim gradom**.

**15.9.** ob 18.00 – Alzheimer Cafe, Gostilna Šestica

**16.9. in 17.9.– 8. psihogeriatrično srečanje DOBRNA**

**21.9.** ob 17.00 – Alzheimer Cafe v DSO Moste – Polje

**21.9.** ob 18.00 – predstavitev knjige Nega bolnika na domu, v objemu Alzheimerjeve bolezni – knjižnica Bežigrad

**24.9.** ob 10.00 – SPREHOD ZA SPOMIN

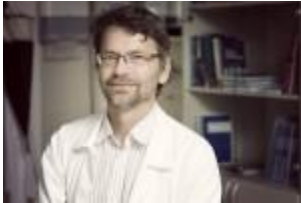
**28.9.** od 10.00 do 19.00 – Festival LUPA , predstavitev na stojnici

**28.9.** 3FŽO (Festival za tretje življenjsko obdobje) ob 14.00 uri – predavanje Spominčice

**29.9.** ob 10.00 – predavanje Spominčice – v Cankarjevem domu – 3FŽO

## PRIPRAVE NA DOBRNO 2016 SO V ZAKLJUČNI FAZI

V mesecu Alzheimerjeve bolezni, Spominčica po petih letih ponovno organizira psihogeriatrično srečanje, ki bo tokrat 8. po vrsti. Tudi tokrat bo strokovno srečanje v sodelovanju s Psihiatrično kliniko Ljubljana, s čimer Spominčica nadaljuje delo svojega ustanovitelja izr. prof. **dr. Aleša Kogoja**, specialista psihiatrije, ki je bil pobudnik teh srečanj.



Tako bo letos **8. psihogeriatrično srečanje** potekalo **16. in 17. septembra** v **Termah Dobrna**, pod naslovom: **Živeti z demenco v demenci prijaznem okolju. Rdeča nit srečanja »živeti z demenco v demenci prijaznem okolju«**, je nadaljevanje teme zastavljene na **25. jubilejni letni Konferenci Alzheimer Europe leta 2015 v Ljubljani** z naslovom: **Demenca – prenos strategij v prakso**. Glede na to, da je s podpisom ministrice za zdravje, Slovenija konec maja dobila **Strategijo za obvladovanje demence do leta 2020**, je strokovno srečanje v Dobrni tudi nadaljevanje te strategije.



**PGS Dobrna 2016** je zato namenjeno **izmenjavi informacij in izkušenj različnih strok s področja demence**, ki bodo pripomogla k bolj kakovostnemu in humanemu ravnanju z osebami z demenco ter manj stresnemu življenju njihovih svojcev.

## IMENOVANA JE SKUPINA ZA PRIPRAVO AKCIJSKEGA NAČRTA

Ministrica za zdravje Milojka Kolar Celarc je podpisala sklep o imenovanju skupine za pripravo Akcijskega načrta strategije za obvladovanje demence od 2016-2020. Prvi sestanek skupine, ki ima šestnajst članov, bo v začetku septembra.



## IZŠLA JE NOVA ŠTEVILKA TISKANE SPOMINČICE



Izšla je nova številka tiskane Spominčice, **ki jo dobite kot samostojno prilogo revije Ženska**. Tokratna številka je še bolj pestra in bogata kot spomladanska. **V njej lahko preberete intervju z ministrico Anjo Kopač Mrak, pa intervju s prostovoljko Jelko Verbič, ki je za svoje delo prejela državno priznanje.** Tudi tokrat ne manjka zgodba svojca osebe z demenco. Zanimivo je tudi branje o številnih zdravilnih zeliščih, ki prispevajo k zdravju in boljšemu počutju, kakor tudi članki v katerih izvemo, kako pomembna so pozitivna čustva in kako pomembno je dostojanstvo oseb z demenco.

## PRVI ALZHEIMER CAFE PO POLETNEM PREMORU JE BIL V DSO ŠIŠKA

**V četrtek, 1. septembra** smo v DSO Šiška prisluhnili predavanju **Barbare Pajk**, mag. zdravstvene nege na temo: **Pomoč osebam z demenco pri osnovnih življenjskih aktivnostih**.



Srečanja se je udeležilo veliko število stanovalcev doma in svojcev. Predavateljica je udeležencem predstavila vlogo samoopazovanja in poudarila skrb za varnost oseb z demenco v domačem okolju, s primerno opremljenimi prostori, z uporabo enostavnih pripomočkov, z vzdrževanjem primerne temperature. Čeprav se nam zdi prehranjevanje samoumevna dejavnost, pa pri osebah z demenco še vedno pozabljamo na večji vnos vlaknin in beljakovin ter pitje tekočin. **Kot zanimivost je izpostavila blagodejni učinek brusnic, ki naredijo zaščitno plast na mehurju, s čimer onemogočajo delovanje bakterij in posledično manjšajo težave s sečili.** Prav tako je opozorila na preležanine, ki so problematične tudi pri osebah z demenco, ki še lahko hodijo. Zaradi zmanjšane presoje pri ležanju namreč ne čutijo, da jih kje boli ali da je bolje, da



spremenijo svoj ležeči položaj. Z interaktivno diskusijo smo si v dobri uri tako izmenjali praktične nasvete, na katere pri domači oskrbi pogosto pozabimo.

## TEDEN ŠPORTA V LJUBLJANI – PREDSTAVILA SE JE TUDI SPOMINČICA

**V sklopu prireditve Teden športa – Razgibajmo življenje, se je v sredo 7. septembra, na dan z naslovom: »Ali si fit?« predstavila tudi Spominčica. Med številnimi stojnicami pred ljubljanskim Magistratom in na Stritarjevi ulici, na katerih so se predstavljale organizacije in ustanove, ki skrbijo za zdravje in dobro počutje ljudi, je bila tudi Spominčica. Mimoidočim smo delili naše informativne zloženke, zadnjo številko tiskane Spominčice in mimoidoče vabili na tradicionalni **Sprehod za spomin, ki bo letos v soboto, 24. septembra.****



Ponovno se je pokazalo, da je demenca resnično bolezen sodobnega časa. Vsi, ki so se ustavili pri naši stojnici so bili bodisi svojci osebe z demenco ali pa so kar sami pred kratkim dobili diagnozo demence ali kognitivne motnje.

## PONOVRNO SMO ZAČELI SEZONO PREDAVANJ

Tako je Spominčica, v torek, 6. septembra obiskala **Dom upokoјencev Franc Salamon v Preboldu**, kjer je generalni sekretar Spominčice David Krivec **udeležencem Alzheimer Cafe-ja, govoril o demenci kot globalnem problemu svetovne družbe, predstavil je dejavnike tveganja za demenco in preventivo proti demenci ter aktivnosti Združenja Spominčica**. Predavanja so se udeležili stanovalci doma, in njihovi svojci ter tamkajšnji zaposleni.



Že takoj naslednji dan pa je generalni sekretar Spominčice, David Krivec o problematiki demence govoril **regijskim vodjem podružnic NLB. Gre za program »Demenci prijazno okolje«, kjer je posebna pozornost namenjena izobraževanju vseh javnih delavcev (gasilci, policisti, osebje v bolnicah, trgovci, uslužbenci v bankah in poštah itd.)** o prvih znakih demence po katerih lažje prepoznamo bolnika v okolju v katerem živi in mu tudi pomagamo. Le na tak način lahko zagotovimo, da bolniki ostanejo čim dlje v domačem okolju, kar je tudi najbolj humano in najceneje za družbo. Predstavnikom Nove ljubljanske banke je predstavil kako prepoznamo demenco, kateri so njeni prvi znaki, kako pristopimo do osebe z demenco. Udeleženci predavanja, bodo te informacije prenesli zaposlenim v podružnicah NLB po vsej Sloveniji, ki pri svojem delu lahko pridejo v stik z osebo z demenco.



