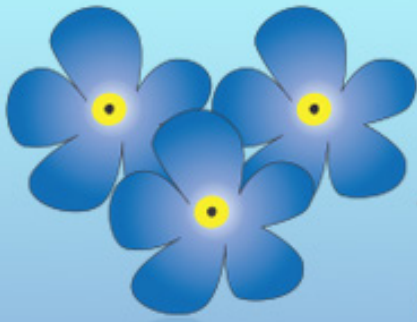


# Spominčnik

Februar 2018



## Spominčica

ALZHEIMER SLOVENIJA



### Jean Georges pozdravil Tomaža Gržiniča v EWGPWD

V januarski številki glasila Alzheimer Europe je generalni sekretar **Jean Georges** posebej omenil novega člana Evropske delovne skupine oseb z demenco (EWGPWD), predsednika Slovenske skupine oseb z demenco, **Tomaža Gržiniča**. Zapisal je, da se veseli nadaljnjega sodelovanja z njim. Več o Tomažu si lahko preberete na spodnji povezavi: <http://www.alzheimer-europe.org/Alzheimer-Europe/Who-we-are/European-Working-Group-of-People-with-Dementia/Current-Members/Tomaz-Grzinic>



## Izobraževanje »Demenca med nami« v Domu starejših Šentjur

V ponedeljek, 5. februarja 2018, je v Domu starejših Šentjur potekal program izobraževanja in osveščanja »Demenca med nami«, namenjen laični javnosti. Predsednica Spominčice Štefanija L. Zlobec je na srečanju spregovorila o prepoznavanju demence in kako bolezen vpliva na spremenjeno vedenje bolnika ter o stiskah, ki jih ob tem doživljajo svojci in skrbniki. Ob tem je poudarila vlogo

postdiagnostične podpore, pomen skupin za samopomoč in demenci prijaznih točk, kjer lahko svojci in ostala zainteresirana javnost pridobijo koristne informacije o demenci in obstoječih oblikah pomoči v skupnosti.

Srečanje je potekalo pod okriljem Spominčice Šentjur, ki letos praznuje 10. obletnico delovanja.



## Alzheimer Cafe v Domu upokojencev v Trbovljah

V torek, 6. 2. 2018, je v Domu upokojencev Franca Salamona v Trbovljah potekal Alzheimer Cafe, na katerem je Elizabeta Štrubelj, višja delovna terapevtka, predstavila načine, kako kljub demenci živeti aktivno življenje. Dogodka so se udeležili tako varovanci Doma kot tudi zunanji obiskovalci, ki jih tema

zanima ali so svojci oseb z demenco. Ob koncu so si bili enotni, da so izvedeli veliko uporabnih informacij in da so taka predavanja zelo dobrodošla.

---

---



## Alzheimer Cafe malo drugače

V sredo, 07.02.2018, je Spominčica v sodelovanju z Ljudsko univerzo Radovljica LUR v Čebelarskem centru Lesce organizirala prvi letošnji Alzheimer Cafe. Gost srečanja je bil dr. Vid. V. Vodušek, univ. dipl. psih. Namesto tradicionalnega predavanja smo se z udeleženci posedli

v krog in izvedli interaktivno skupino za samopomoč. V prijetnem razgovoru smo odstrli različne vidike demence in stiske, ki jih doživljajo svojci. Pri deljenju izkušenj smo ugotovili, da je za svojce zagotovo najtežji trenutek ob namestitvi bližnjega z demenco v dom ali pri njegovem zdravljenju v zadnji fazi bolezni. Odprla so se nam vprašanja o pomenu paliativne oskrbe in vlogi komunikacije. Pomembne odločitve, ki vplivajo na kvaliteto življenja v napredovani fazi bolezni (npr. hranjenje po sondi, odklonitev zdravljenja, umreti doma ali v bolnišnici), lahko dorečemo že mnogo prej, ko je oseba z demenco še zmožna presojati sebi v prid. Srečanje smo sklenili z mislijo, da mora biti svojcem kljub intenzivnim občutjem temeljno vodilo kvaliteta življenja in izrečene želje bližnjih. Le tako bomo tudi najtežje trenutke kot je npr. soočanje z izgubo osebe z demenco, lažje sprejeli in vedeli, da smo se od bližnjega plemenito in dostojanstveno poslovili.



## Odprtje že desete Demenci prijazne točke na Zavodu za oskrbo na domu Ljubljana

V okviru projekta Za demenci prijazno skupnost, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje, bomo v torek, 20.02.2018, ob 13. uri na Zavodu za oskrbo na domu Ljubljana odprli že deseto Demenci prijazno točko v Sloveniji! Demenci prijazne točke so namenjene osebam z demenco in njihovim svojcem ter širši javnosti. Na njih

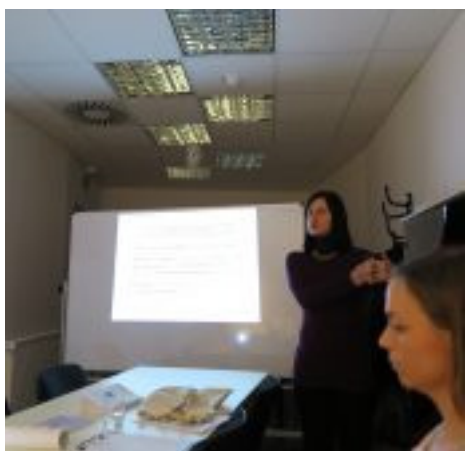
lahko dobite koristne informacije o demenci ter informacije o tem, na koga se lahko obrnete po pomoč, če na ulici prepoznate osebo z demenco ali potrebujete nasvet glede oskrbe za osebo z demenco v domačem okolju.



## Usposabljanje za vzpostavitev Demenci prijaznih točk (DPT) v Domu upokojencev v Novi Gorici

V sredo, 21. februarja 2018, bo med 11. in 15. uro v prostorih Doma upokojencev Nova Gorica (Gregorčičeva 16) potekalo usposabljanje za vzpostavitev Demenci prijaznih točk (DPT).

Spregovorili bomo o problematiki demence, o tem, katere informacije bodo nudile organizacije, kjer bomo odprli DPT, kako bodo zaposleni lahko pomagali in kam bodo lahko usmerili osebo v stiski. Spregovorili bomo o konkretnih primerih kako se odzvati in spoznavati v različnih situacijah, ko se srečamo z osebo z demenco v trgovini, lekarni, na pošti ter kako ravnati v primerih, ko se izgubijo in ne najdejo poti domov.



## Usposabljanje za vzpostavitev Demenci prijazne točke na CSD Kamnik

Spominčica je v četrtek, 15. februarja 2018, pripravila usposabljanje za vzpostavitev Demenci prijazne točke na Centru za socialno delo Kamnik.

David Krivec je predstavil aktivnosti Spominčice in pomen oblikovanja demenci prijaznega okolja. Nato je Maja Jurjevčič, psihologinja, predstavila demenco in spremembe, ki jo spremljajo, Maša Bastarda, socialna delavka, pa je predstavila ustrezen pristop in komunikacijo z osebami z demenco ter oblike pomoči za osebe z demenco in njihove svojce.

Zaposleni na CSD so z zanimanjem spremljali predstavljene vsebine in aktivno sodelovali pri iskanju rešitev in odgovorov na zastavljena vprašanja in primere. Z nami so podelili tudi svoje znanje in izkušnje glede uveljavljanja pravic in možnosti iz socialnega varstva oseb z demenco in njihovih svojcev. Skupaj smo oblikovali odgovore, ravnanja in ukrepe, ki jim bodo najbolj pomagali pri delu na Demenci prijazni točki.

Nadaljnji korak je usposabljanje in ozaveščanje zaposlenih v trgovinah, bankah, lekarnah, zdravstvenem domu, na policiji in na drugih lokacijah v občini.



## Alzheimer Cafe v četrtni skupnosti Šmarna gora

V sredo, 21. februarja 2018, je Spominčica v sodelovanju z MOL organizirala Alzheimer Cafe na sedežu četrtne skupnosti Šmarna gora, v Domu gasilcev in krajanov. Maja Jurjevčič, univ. dipl. psih., je predstavila demenco, njene prve znake in načine, s katerimi lahko zmanjšamo tveganje za demenco.

Poudarila je pomen skrbi za svoje telesno zdravje in umsko aktivnost ter udeležence spodbudila, da prekinejo vsakodnevno rutino in s tem aktivirajo svoje možgane.

Obiskovalci so aktivno sodelovali s predavateljico in zastavili veliko zanimivih vprašanj. Zanimala jih je predvsem preventiva, nekateri pa so z zbranimi podelili tudi svoje izkušnje z demenco.



## Alzheimer Cafe v Domu upokoencev Tisje Litija

V sredo, 21. februarja 2018, je v Domu upokoencev Tisje Litija potekal Alzheimer Cafe, na katerem je Elizabeta Štrubelj, višja delovna terapevtka, predstavila načine, kako prilagoditi domače okolje za osebo z demenco. Dogodek je bil dobro obiskan in poslušalci so povedali, da so izvedeli veliko koristnih informacij. Po koncu predavanja se je razvil tudi krajši pogovor in nato prijetno druženje ob prijazni pogostitvi Doma Tisje.

Poslušalci so se še posebej odzvali ob vprašanju predavateljice, kako se kot svojci oseb z demenco počutijo in če pomislijo kaj tudi nase (poudarila je, da je to zelo pomembno) in njihovi odgovori, izkušnje in doživetja potrjujejo, da je stiska svojcev oseb z demenco velika. Taka srečanja, pogovori in druženja pomagajo ne le k osveščanju glede bolezni demence, ampak tudi k zelo pomembnemu občutku, da nikoli nismo sami in da podpora vedno obstaja.

co počutijo in če pomislijo kaj tudi nase (poudarila je, da je to zelo pomembno) in njihovi odgovori, izkušnje in doživetja potrjujejo, da je stiska svojcev oseb z demenco velika. Taka srečanja, pogovori in druženja pomagajo ne le k osveščanju glede bolezni demence, ampak tudi k zelo pomembnemu občutku, da nikoli nismo sami in da podpora vedno obstaja.



## Usposabljanje in otvoritev Demenci prijazne točke v Domu upokoencev Nova Gorica

V sredo, 21. februarja 2018, sta predsednica Spominčice Štefanija L. Zlobec in direktor Doma upokoencev Nova Gorica Bojan Stante v Domu upokoencev Nova Gorica slavnostno odprla Demenci prijazno točko.

Po pozdravnem nagovoru so stanovalci v prijetnem vzdušju zapele venček ponarodelih slovenskih in italijanskih pesmi. Na tako pomemben dogodek so udeleženci simbolno poskusili domače pripravljene rožmarinov napitek in s tem opozorili na potrebo po nenehni skrbi za krepitev spomina.



## Uspešen Alzheimer Cafe v DCA Tržaška

V četrtek, 22. februarja, je Spominčica v DCA Tržaška organizirala Alzheimer Cafe z naslovom Nefarmakološko zdravljenje nespečnosti pri starostnikih.

Dr. Vita Štukovnik, univ. dipl. psih., je številnim zbranim v interaktivnem predavanju predstavila pomen in značilnosti spanja ter spremembe, ki se pri spanju pojavijo s staranjem.

Na primerih udeležencev je razkrila najpogostejše težave s spanjem, ki jih doživljajo starostniki, seveda pa jim je ponudila tudi načine, kako nespečnost premagati. Med ključne ukrepe sodita urejen ritem spanja in primeren prostor za spanje (zatemnjen, brez motečih dejavnikov). Če ponoči težko zaspimo in se premetavamo, raje vstanimo in počnimo nekaj drugega, dokler ne postanemo zaspani. Zjutraj vstajajmo in ponoči hodimo spat ob isti uri in se izogibajmo dremežu čez dan.

Udeleženci so hvaležno sprejeli ponujene nasvete in izrazili veliko zanimanje za podobna predavanja tudi v prihodnosti.



## Prvo srečanje usposabljanja “Ne pozabi me”

V torek, 27. februarja 2018, je na Spominčici potekalo prvo predavanje spomladanskega sklopa usposabljanja “Ne pozabi me”. Anja Kokalj, dr. med., spec. psih. z Univerzitetne psihiatrične klinike Ljubljana je predstavila najpogostejše

oblike demence in njihove značilnosti. Opisala je običajen potek obravnave osebe z demenco pri psihiatru ter možnosti zdravljenja in preventive. Predavanje je popestrila s primeri iz lastne klinične prakse in osebno izkušnjo z demenco. Udeleženci so z zanimanjem spremljali predavanje in zastavili pa so tudi veliko dodatnih vprašanj.

Naslednje predavanje bo v torek, 6. marca, v prostorih Cene Štupar na Linhartovi 13, 2. nadstropje, učilnica 6. Tonica Golobič, dipl. m. s. bo spregovorila o možnostih sporazumevanja z osebami z demenco.

Ne pozabite priti!

---

---

## NAPOVEDNIK DOGODKOV V MARCU 2018

---

---



## Usposabljanje za vzpostavitev Demenci prijazne točke v Domu Hmelina

Spominčica in Dom Hmelina Radlje ob Dravi vabita na usposabljanje za vzpostavitev Demenci prijazne točke. Usposabljanje bo potekalo 5. in 6. marca 2018 v Domu Hmelina v Radljah ob Dravi. Program si lahko ogledate v prilogi.

Usposabljanje je brezplačno in poteka v okviru projekta Za demenci prijazno skupnost, ki ga financira Ministrstvo za zdravje.

Pohitite s prijavi, število mest je omejeno!

**VLJUDNO VABLJENI!**

---

---



## Alzheimer Cafe-ji na Koroškem

Vabimo vas na marčevske Alzheimer Cafe-je na Koroškem, ki bodo potekali:

– v četrtek, 01. marca 2018, ob 14. uri, v Kulturnem domu v Podgorju pri Slovenj Gradcu. Tema srečanja: Zgradba telesa-možgani,

– v četrtek, 01. marca 2018, ob 16. uri, v Gostilni Ržen v Pamečah pri Slovenj Gradcu. Tema srečanja: Zgradba telesa – možgani,

– v petek, 02. marca 2018, ob 16. uri, v Domu Hmelina v Radljah ob Dravi. Tema: Vaje za sproščanje.

Vljudno vabljeni!

**NE POZABITE PRITI!**



## Usposabljanje za vzpostavljanje Demenci prijaznih točk

Vabimo vas na usposabljanje za vzpostavljanje demenci prijaznih točk, ki bo v četrtek 8. marca, v prostorih Območnega združenja Rdečega križa Ljubljana. Njihovi prostori se nahajajo v 1. nadstropju Humanitarnega centra RKS-OZ Ljubljana, na Tržaški 132.

Vljudno vabljeni!

---

---