

Letni program Združenja Spominčica 2025

Spominčica v letu 2025, kot v preteklih letih izvaja socialnovarstveni program "**Živeti z demenco v demenci prijaznem okolju**". Program sofinancirata fundacija FIHO in Mestna občina Ljubljana s programom "Ljubljana – demenci prijazno mesto 2024-2026". Uspešno smo prijavi razvojni socialnovarstveni programa na MDDSZ, ki bo vir sofinanciranja. Vir sofinanciranja programa je tudi program "Demenci prijazna lokalna okolja", ki ga v letih 2024-2026 sofinancira Ministrstvo za zdravje. Aktivnosti programa potekajo skladno s smernicami mednarodnih organizacij Alzheimer's Disease International in Alzheimer Europe. Aktivnosti programa so namenjene svetovanju in izobraževanju svojcev in oskrbovalcev oseb z demenco, osveščanju javnosti o demenci ter izobraževanju stroke o demenci in pravilnem pristopu do bolnika. Aktivnosti programa so:

- **Posvetovalnica** in **svetovalni telefon** za svojce 059 305 555. Izvaja se vsak dan od 08. do 17. ure. Pogovore se redno beleži in strokovno obravnava. Svetovanje je namenjeno svojcem oseb z demenco pri soočanju z vsakodnevnimi izzivi in težavami ob skrbi za osebe z demenco. Pri tem ima zelo pomembno vlogo komunikacija. Pri iskanju rešitev jih usmerjamo v ustrezne ustanove, kjer si lahko poiščejo strokovno pomoč. Na svetovalnem telefonu sodelujejo tudi zunanji strokovnjaki v prvem tednu v mesecu: nevrologa prof. dr. Zvezdan Pirtošek in doc. dr. Milica Gregorič Kramberger, psihiatrinja dr. Polona Rus Prelog, pravnik Blaž Kovač in socialna delavka Simona Rihter ter psihologinja Jelka Verbič, ki je na voljo vsak torek.
- **Skupine za samopomoč** svojcem, ki skrbijo za osebe z demenco v domačem okolju. Cilj skupin je oblikovanje boljših strategij za kvalitetnejšo oskrbo oseb z demenco, razbremenjevanje pri osebnih stiskah, učenje ustrezne komunikacije z bolniki in načrtovanje prihodnosti ob bolniku z demenco. Na srečanjih dobijo nujno potrebno podporo, ki jo potrebujejo ob vsakdanjih izzivih pri skrbi za osebe z demenco doma. Enkrat mesečno se srečuje skupina svojcev preko Zooma in enkrat mesečno tudi skupina v živo na Podgornikovi 3 v Šiški. Skupine so strokovno vodene.
- **Psihosocialno svetovanje.** Nadaljujemo z individualnim psihosocialnim svetovanjem, ki je namenjeno svojcem oseb z demenco. Svetovanja potekajo po potrebi. Svetovanje vodi specializantka transakcijsko analitične psihoterapije (TA). Gre za obliko svetovanja, ki temelji na varnem in dinamičnem odnosu med svetovalcem in klientom, pri katerem so uporabljene številne tehnike, s pomočjo katerih svetovalci spodbujajo proces pomoči za doseganje pozitivnih sprememb zadovoljstva, razbremenitve, višjega samovrednotenja in razvijanja socialnih spretnosti. Svojcem oseb z demenco pomaga pri obvladovanju stresa ter razvijanju bolj konstruktivnih načinov soočanja s težavami, preko spremljanja misli, vodenja dnevnika misli, igre vlog, blokiranja negativnih misli, relaksacijskih tehnik. Psihosocialno svetovanje izvajamo v prostorih Centra dejavnosti Spominčica v Ljubljani.
- **Aktivno druženje z osebami z demenco** je druženje za osebe z demenco, ki ga izvaja Spominčica od januarja 2024 v Centru dejavnosti Spominčica, na Podgornikovi 3 v Šiški enkrat na teden. V spremstvu svojcev za osebe z demenco organiziramo različne aktivnosti in delavnice (miselne igre, reševanje ugank, telovadba, dihalne vaje, glasbene in likovne delavnice), ki jih vodi strokovna delavka iz Spominčice s pomočjo študentov Fakultete za socialno delo, ki opravljajo obvezno prakso v naši organizaciji ter prostovoljcev. V bodoče bi si želeli, da bi se tovrstna aktivnost odvijala vsak dan v

tednu od ponedeljka do petka, kar pa je odvisno od zadostne finančne in kadrovske podpore.

- **Alzheimer Cafe**, neformalna srečanja oseb z demenco, njihovih svojcev, prijateljev v sproščenem okolju s predavanji različnih strokovnjakov s področja demence. Svojci se na tovrstnih srečanjih informirajo, družijo in si izmenjujejo informacije ter izkušnje. Srečanja pripomorejo k de-stigmatizaciji bolezni, k ozaveščanju javnosti in prepoznavanju demence kot bolezni sodobnega časa, kar je priporočilo Alzheimer Europe. V letu 2025 načrtujemo vsaj 40 Alzheimer Cafejev, organiziramo redne dogodke v sodelovanju z Narodno galerijo in vzpostavljamo nove Alzheimer Cafeje v manj razvitih lokalnih okoljih. Izvajanje bo potekalo v živo in prek spleta.
- **Ne pozabi me** je usposabljanje, ki je v prvi vrsti namenjeno svojcem, ki se v domačem okolju soočajo z demenco. Usposabljanje je dvakrat letno v pomladanskem in jesenskem roku, Sestavljeno je iz osmih predavanj, kjer sodelujejo različni strokovnjaki, ki se pri svojem delu srečujejo z osebami z demenco. Cilj programa je, da udeleženci pridobijo znanje in veščine, ki jih potrebujejo vsakodnevno pri komunikaciji in negi oseb z demenco. Oba sklopa bomo izvedli v živo z možnostjo spremljanja preko spleta. Načrtujemo tudi spremembo programa z dodajanjem novih vsebin in predavateljev. Nadaljevali bomo z objavljanjem posnetkov predavanj na YouTube-u in tako omogočili, da lahko uporabniki, ki se predavanj niso mogli udeležiti, posnetke ogledajo še 30 dni po zaključku posameznega sklopa predavanj.
- **Delavnice DEJVA** za ohranjanje kognitivnih sposobnosti, samostojnosti, telesne aktivnosti in socialnih stikov. Delavnice se bodo izvajale v treh različnih sklopih - DEJVA migat, DEJVA mislit, DEJVA se družiti. V letu 2025 načrtujemo vsaj 55 delavnic, izvajamo jih preko spleta in v živo, v delavnice želimo vključevati tudi zunanje strokovnjake in voditelje.
- **Glasilo Spominčica** je pomemben vir prosto dostopnih informacij v tiskani obliki za člane in širšo javnost. Večino izvodov se razdeli članom, vsem Demenci prijaznim točkam, javnosti na javnih prireditvah, festivalih, Alzheimer Cafejih, v čakalnicah zdravstvenih domov, lekarnah, domovih starejših občanov. Z glasilom ozaveščamo javnost o demenci, prepoznavanju prvih znakov demence, izobražujemo bralce o skrbi za svojca z demenco. Redno bomo izdajali **mesečni spletni novičnik**, ki ga prejema člani Spominčice, uporabniki se lahko na novice prijavijo tudi na spletni strani Spominčice. Spletni novičnik, je namenjen informiranju javnosti o delovanju društva. Naročniki mesečno prejmejo novičnik o aktualnih dogodkih in dogajanjih, pomembnih srečanjih in konstruktivnih dogovorih ter aktivnih sodelovanjih z drugimi organizacijami ter delovnih dosežkih. V letu 2025 bomo izdali 3 številke glasila, maja, septembra in decembra, za kar moramo pridobiti tudi sponzorske vire financiranja. Novičnik bomo 1 – 2 krat mesečno izdajali v elektronski obliki.
- **Ozaveščanje javnosti in destigmatizacija demence.** V letu 2025 bomo s programom aktivno sodelovali na javnih dogodkih, kot so Festival duševnega zdravja, Teden vseživljenjskega učenja, Festival za 3. življenjsko obdobje (3FŽO), Festivalu prostovoljstva in na Sejmu Narava & Zdravje, ipd. Nadaljevali bomo z okrepljenim ozaveščanje v medijih (TV, Radio, časopis Delo in drugi, spletni portali, družbena omrežja). Na svetovni dan Alzheimerjeve bolezni, 21. septembra, bomo organizirali sprehod za spomin v Ljubljani in po drugih slovenskih krajih ter tiskovno konferenco na Zdravniški zbornici.
- **Mreža Demenci prijaznih točk** ostaja pomembna kampanija ozaveščanja in opolnomočenja o demenci v lokalnih skupnostih. Izvajali bomo usposabljanja za nove DPT in obnovitvena usposabljanja za obstoječe DPT. V letu 2025 želimo predvsem utrditi in okrepiti sodelovanje organizacij v mreži DPT.
- **Družabništvo za osebe z demenco** je individualno druženje z osebami z demenco na njihovem domu; cilj je izboljšati kakovost življenja oseb z demenco in njihovih svojcev ter zmanjšati njihovo socialno izključenost. Usposobljeni prostovoljci – družabniki z

osebami z demenco izvajajo prostočasne aktivnosti, kot so družabne igre, prepevanje, sprehodi, branje knjig, časopisov ali revij. V letu 2025 je naš cilj širitev mreže družabništva po Sloveniji, kar bo omogočilo sofinanciranje delovnega mesta koordinator prostovoljstva s strani Ministrstva za javno upravo.

- **Svetovalna sobota s prof. dr. Zvezdan Pirtošek:** Nadaljevali bomo z izvajanjem posvetovalnih sobot v prostorih na Luize Pesjakove 9, katerih se bodo lahko udeležili vsi, ki bodo potrebovali posvet s strokovnjakom za demenco. Izvajanje strokovnega posveta sta nam zaenkrat potrdila prof. dr. Zvezdan Pirtošek in Vida Drame Orožim, dr. med., načrtujemo vključevanje ostalih strokovnjakov s področja demence, s katerimi sodelujemo pri izvajanju ostalih aktivnosti.
- **Program Demenci prijazna lokalna okolja, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje,** poleg zgoraj navedenih rednih aktivnosti za uporabnike (osebe z demenco in njihove svojce) zajema tudi poglobljene aktivnosti za oblikovanje demenci prijaznih lokalnih okolij z ustanavljanjem odborov za demenco, ki vključujejo različne deležnike v lokalnih skupnostih: župane z občinsko upravo, duhovnike in Karitas, lokalno zdravstvo s patronažno službo, centre za zaščito zdravja in referenčne sestre, izvajalci oskrbe na domu in Rdeči križ. V letu 2025 bomo utrjevali sodelovanje z že ustanovljenimi odbori za demenco v lokalnih okoljih Kočevje, Postojna, Osilnica, Razkrižje in Vipava ter ustanovili nove odbore za demenco v lokalnih okoljih Kostel, Gornji Petrovci, Šalovci, Ormož, Murska Sobota in Ribnica. Namen aktivnosti je uresničevanje koncepta družbe, ki vključuje osebe z demenco. V lokalnih skupnostih bomo nadgradili aktivnosti za izboljšanje kakovosti življenja ljudi z demenco in njihovih svojcev ter razvili vsebine za celovit pristop k obravnavi demence.

V letu 2025 Spominčica izvaja tudi mednarodne projekte:

- **DEDUC – Distance Education and vocational training on Dementia for University students and healthcare professionals:** Cilj projekta je posodobiti izobraževanje in usposabljanje na področju oskrbe oseb z demenco, da bi zadostili naraščajočemu povpraševanju po usposobljenih strokovnjakih. Osredotoča se na razvoj zanesljivega sistema učenja na daljavo, ki združuje digitalna orodja in inovativne metode, kjer lahko pripravniki pridobijo praktične spretnosti in teoretično znanje, kar povečuje dostopnost in učinkovitost tega modela učenja in poučevanja. S tem se zdravstveni delavci in negovalci pripravijo na samozavestno premagovanje izzivov v okoljih z demenco in bolniki, ki zagotavljajo boljšo oskrbo.

Sodelujemo pri prijavah na razpis programa Erasmus+ s tremi projektnimi predlogi, rezultati bodo znani predvidoma septembra:

- **CAREMUS – Empowering Interdisciplinary MA-level Education in Music for Enhanced Mild Cognitive Impairment and Dementia Care:** Cilj projekta je vzpostaviti nadnacionalno in medsektorsko partnerstvo, ki bo povežalo visokošolsko izobraževanje in področje skrbi za demenco ter razvilo interdisciplinarni učni načrt za magistrske programe na področju glasbe za zdravstveno varstvo. Posebni poudarek tega učnega načrta je opremiti podiplomske študente s strokovnim znanjem, spretnostmi in uporabnim znanjem, ki so pomembni za uporabo tehnološko podprtih glasbenih intervencij pri oskrbi oseb z blago kognitivno motnjo in demenco.
- **BASIS – Building Solidarity Through Innovative Alzheimer Support and Inclusion Strategies:** S projektom BASIS želimo izboljšati postopke oskrbe bolnikov z Alzheimerjevo boleznijo in demenco ter okrepiti socialno vključevanje. S platformo in mobilno aplikacijo, podprto z umetno inteligenco, bomo zagotavljali izobraževanje in podporo negovalcem, z umetniškimi dejavnostmi in kampanjami za ozaveščanje pa

bomo krepili ozaveščenost javnosti. S spodbujanjem mednarodnega sodelovanja, si prizadevamo razviti trajnostne modele in povečati dostopnost storitev oskrbe.

- **DIVERSITY-LIVED – Functional diversity training for social and healthcare professionals through lived experiences to enhance empathy, understanding, and care:** Cilj projekta je izboljšati usposabljanje zdravstvenih in socialnih delavcev s poglobljenimi in praktičnimi izkušnjami z vsakodnevnimi izzivi, s katerimi se soočajo invalidi. Z uporabo simulatorjev invalidnosti in izkustvenega učenja bomo skušali izboljšati empatijo, praktične spretnosti in zmožnosti strokovnjakov, da bi nudili vključujočo oskrbo.

Sodelujemo pri prijavi na razpis EU4Health programme 2021-2027 s projektom **EverMind - Promoting Mental Health in Dementia Care:** Projekt izboljšuje oskrbo demence s pomočjo koordinatorja za demenco in duševno blagostanje in protokolov, ki optimizirajo vire, podpirajo negovalce in spodbujajo pristop, osredotočen na osebo, ter so bili zaradi razširljivosti preizkušeni na Madžarskem. Spletna platforma za demenco in duševno blagostanje širi spletno stran webnover.hu, ki zagotavlja izobraževalne vire, orodja za obvladovanje stresa in strokovno podporo, v razvoju pa je tudi romunska različica. Moduli usposabljanja o oskrbi demence, dobrem počutju in odpornosti oskrbovalce opremijo s praktičnimi strategijami, ki so pilotno preizkušeni v Sloveniji in javno dostopni. Skupine za medsebojno pomoč nudijo strukturiran prostor za izmenjavo izkušenj in obvladovanje stresa oskrbovalcem, ki so bile preizkušene na Madžarskem in v Romuniji. Nazadnje, prilagojen model kroga prijateljev obravnava socialno izolacijo pri oskrbi demence, ki je bil pilotno preizkušen v Cluj-Napoca, kar podpira širše sprejetje in razvoj politike.

V letu 2025 bomo skupaj slovenskimi in tujimi partnerji sodelovali na mednarodnih razpisih z vsebinami, ki bodo omogočile razvoj in nadgradnjo aktivnosti za osebe z demenco in njihove svojce.

Strategija obvladovanja demence v Republiki Sloveniji do leta 2030 Spominčica sodeluje v delovni skupini za pripravo akcijskega načrta v okviru Ministrstva za zdravje. V letu 2025 bomo aktivni pri izvajanju sprejetih ukrepov v okviru potrjenega Akcijskega načrta: ozaveščanje o demenci, zmanjševanje stigme, spodbujanje preventive in pomoč za osebe z demenco in njihove svojce v lokalnih okoljih. Aktivnosti izvajamo v okviru programa Demenci prijazna lokalna okolja, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje. Predsednica Spominčice Štefanija L. Zlobec je od ustanovitve leta 2010 članica interdisciplinarne skupine za demenco, ki deluje pod okriljem Ministrstva za zdravje in združuje strokovnjake in odločevalce z namenom, da skupaj oblikujejo stališča, priporočila in predloge, s katerimi poskušajo vplivati na ureditev področja obvladovanja demence ter javnost ozaveščati o naraščajočem problemu demence.



S.L.Z.

Finančni načrt 2025

PREDVIDENI PRIHODKI

Članarine	5.500,00
Fiho	26.473,45
MOL	31.000,00
Ministrstvo za zdravje	249.832,78
MDDSZ	39.050,00
MJU	29.166,67
Donacije pravnih in fizičnih oseb	21.000,00
Prihodki iz delovanja, konference	8.500,00
Mednarodni projekti	12.253,00
SKUPAJ	422.775,90

PREDVIDENI ODHODKI

Pisarna in obratovalni stroški, drobní inventar, materialni stroški	38.917,80
Stroški storitev, medijska kampanja, spletna aplikacija, tisk, plakati, glasilo Spominčica	48.515,25
Amortizacija	2.237,94
Računovodstvo, plačilni promet, druge intelektualne storitve	64.392,00
Stroški prostovoljskega dela, potni stroški in študentsko delo	29.683,80
Stroški dela (plače in avtorske ter podjemne pogodbe)	231.329,11
Članarine ADI in AE, mednarodno delovanje, konference	7.700,00
SKUPAJ	422.775,90



S. I. Z.

