



Pomočnik za delo z Alzheimerjem

**PRIROČNIK ZA DELO Z OSEBAMI
Z ALZHEIMERJEVO DEMENCO**



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD



Javni štipendijski, razvojni,
invalidski in preživninski
sklad Republike Slovenije

POMOČNIK ZA DELO Z ALZHEIMERJEM

PRIROČNIK ZA DELO Z OSEBAMI Z ALZHEIMERJEVO DEMENCO

Avtorji:

Ana Tivold, Dijana Džamastagić, Jure Plavec, Katarina Globočnik, Klara Lelja, Lina Habjanič, Maks Evgen Obelšer, Nives Žunec, Petra Novak, Satja Šušteršič, prof. dr. Gorazd Drevenšek

Fotografije:

Dijana Džamastagić, Jure Plavec, Satja Šušteršič, Lina Habjanič, Maja Likar, Nives Žunec, Petra Novak, soglasja za objavo fotografij oseb so na voljo na Spominčica – Alzheimer Slovenija

Oblikovanje in prelom:

Jure Plavec, Maks Evgen Obelšer

Ilustracije:

prirejene po spletni strani www.canva.com, preoblikoval Jure Plavec

Lektoriranje:

Neža Marija Slosar

Izdajatelj:

Spominčica – Alzheimer Slovenija, Luize Pesjakove ulica 9, 1000 Ljubljana
Za vsebino je odgovorno izključno združenje Spominčica – Alzheimer Slovenija.

Leto izdaje:

2020

Objavljeno na:

https://www.spomincica.si/?page_id=83213

Brezplačen izvod

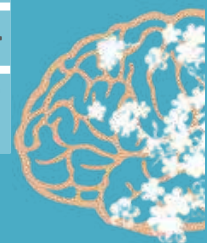
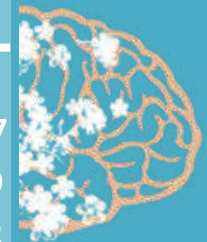
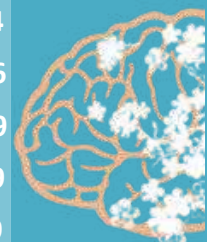
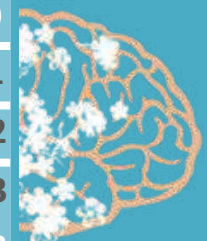
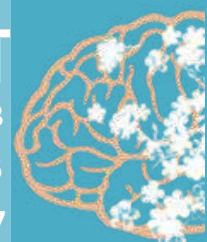
Knjižica je nastala v okviru projekta „NePOZAB!“ s finančno podporo Evropskega socialnega sklada EU, Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport. Za vsebino je odgovorno izključno združenje Spominčica – Alzheimer Slovenija.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID=29769987

ISBN 978-961-90898-8-0 (pdf)

KAJ JE ALZHEIMER	7
DEMENCA IN ALZHEIMER	3
TRIJE STADIJI	6
ZDRAVILO	7
KAM PO POMOČ	8
OBLIKE POMOČI	8
PREOBREMENJENOST IN ZDRAVJE SVOJCEV	9
PRIHODNOST	10
PREVENTIVA	11
ALTERNATIVA	12
PRIPRAVA NA AKTIVNOST	13
POZITIVNI MODEL	13
TEHNIKE SPROŠČANJA	14
DIHALNE VAJE	14
POSTOPNO MIŠIČNO SPROŠČANJE	14
VIZUALIZACIJA POMIRJUJOČEGA KRAJA	16
MEDITACIJA	19
GIBANJE	19
JOGA	19
GIBALNO-MOTORIČNE VAJE	22
KOGNITIVNE VAJE	23
POGOVOR OB SLIKAH	25
TERAPIJA	27
PLESNO-GIBALNA TERAPIJA	27
GLASBENA TERAPIJA	30
LIKOVNA TERAPIJA	32
PREHRANA	36
RECEPTI	38
OSEBNE ZGODBE	44
NePOZAB! EKIPA	49
RAZŠIRITEV ZNANJA	51



NAGOVOR PREDSEDNICE ZDRUŽENJA SPOMINČICA

Skrb za osebo z demenco lahko predstavlja za svojce velik stres in napor. Potrebe in želje osebe z demenco so pogosto na prvem mestu, kar pa ob usklajevanju številnih obveznosti in odgovornosti velikokrat vodi v preobremenjenost nas svojcev. Zato so številne knjige, kako ravnati z osebo z demenco, še kako priporočljive in v veliko pomoč svojcem oseb z demenco. Tudi priročnik za delo z osebami z Alzheimerjevo demenco je res pravi Pomočnik za delo z Alzheimerjem, v katerem lahko svojci in tudi drugi **spoznajo, kaj je demenca**, kako bolezen napreduje, kakšne oblike pomoči so na voljo in kaj vse se lahko naredi, da je življenje z osebo z demenco lažje in s tem tudi bolj kakovostno.

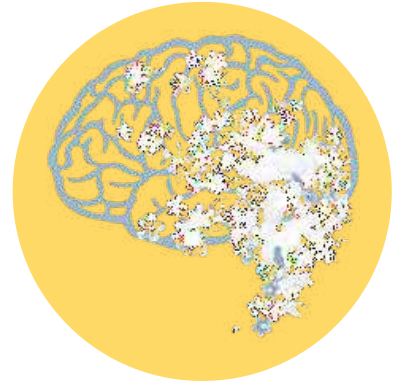
Bolezen demenca ne prizadene le bolnika, pač pa celotno družino. Svojci oseb z demenco pri skrbi zanje potrebujejo pomoč in znanje, da lahko kakovostno skrbijo za obolelega in tudi zase. Za demenco žal še ni poznanega zdravila, ki bi spremenil potek bolezni in človeka ozdravilo bolezni. Veliko pa je znanega, kako zagotoviti čim bolj kakovostno oskrbo in **izboljšati kakovost življenja osebi z demenco**. Kot najboljši se je izkazal individualni pristop, kjer se upošteva življenjske izkušnje, navade, želje in nenazadnje sposobnosti posameznika, da se na tej osnovi oblikuje najprimernejše aktivnosti oz. terapije. Vodilo naj bo, da oseba z demenco sama opravlja čim več stvari, dokler zmore, seveda ob pomoči svojcev. Pri tem je treba ohraniti zavedanje, kako k osebi z demenco pravilno pristopiti: **prijazno, potrpežljivo in spoštljivo**, da ohranimo njihovo dostojanstvo. Mi se moramo približati njim, saj oni tega ne zmorejo več.

V priročniku – Pomočnik za delo z Alzheimerjem je področje demence dobro predstavljeno. Bralcu omogoča, da na enem mestu pridobi veliko koristnih informacij o bolezni, njenem poteku, simptomih in tudi o življenju z demenco ter možnostih za zmanjšanje tveganja nastopa demence. **Svojci bodo v priročniku dobili različne nasvete**, ki jim bodo pomagali obvladovati vsakodnevne situacije in strukturirati dejavnosti. Priročnik lahko zagotovo priporočam v branje vsem, ki iščejo odgovore na različna vprašanja glede demence. Zagotovo pa bo zanimivo in koristno branje tudi vsem drugim, ki se srečujejo z osebami z demenco ali pa se želijo seznaniti s problematiko, ki je v našem okolju vse bolj prisotna.

Štefanija L. Zlobec,
Predsednica Spominčice – Alzheimer Slovenija

NAGOVOR MENTORJA

Knjižica je namenjena vsem z Alzheimerjevo demenco (AD) povezanim osebam, svojcem, v prvi vrsti pa tudi številnim zdravstvenim in drugim delavcem, ki osebe z demenco oskrbujejo ali se z njimi šele spoznavaajo. Tako je namenjena tudi študentom številnih študijskih smeri, ki se bodo pri svojem bodočem delu z obolelimi osebami srečevali in razširili svoje znanje o tem, kaj vse lahko naredimo za boljše, daljše in bolj zdravo življenje starejših oseb.



Namen knjižice je, da najdete svojo **pot k izboljšanju zdravja, počutja in napotke** za „vojno napoved bolezni“. Vendar ima vsaka oseba svojo pot, vsak svojo življenjsko zgodovino. Priročnik je interdisciplinarno delo, rezultat dela študentov različnih smeri, ki so poiskali rešitve, ki bi vam lahko olajšale življenje in vam omogočila dodatna leta kakovostnega življenja.

Ko se soočite z AD, je verjetno prvo vprašanje: „**Kaj lahko sedaj sploh storim?**“ Pa ni vedno tako! V pričujoči knjižici boste lahko našli napotke, kaj lahko storite sami za zdravje svojih bližnjih, če ste sorodnik obolele osebe. Če ste oboleli za demenco sami, pa boste lahko našli številne ideje, kaj lahko (še) naredite, **da bolezen ne bo napredovala**, vsaj še nekaj časa ne. In izbirali boste lahko med tistimi aktivnostmi, ki ste jih nekoč z veseljem počeli.

Bolezen je napredujoča nevrodegenerativna bolezen. Uničuje obstoječe živčne povezave obolelega in ta izgublja kognitivne, spominske, miselne, orientacijske, govorne in številne druge fiziološke funkcije. Zaradi tega jo imenujemo tudi velika kognitivna motnja. Raziskave zadnjih let kažejo, da so vzroki nastanka bolezni številni. Prav zaradi tveganja in vzrokov za razvoj bolezni poskušamo spremeniti pristop k obravnavi obolelih. Nekatere študije kažejo, da celovit pristop urejanja zdravega življenjskega sloga in zmanjševanje dejavnikov tveganja preprečuje

propad možganskih centrov in živčnih poti. Tako lahko tudi do 7 let podaljšajo življenje, še pomembneje – izboljšajo kakovost življenja obolelih.

Podobne celovite ukrepe so pred desetletji vpeljali v zdravljenje bolezni srca in ožilja in pomembno zmanjšali smrtnost zaradi te bolezni. Podobno uspešno sedaj poteka izvajanje ukrepov pri sladkorni bolezni. Pri AD ti ukrepi šele nastajajo. V knjižici boste našli tiste, ki so jih člani projekta NePOZAB! več kot uspešno preskusili s svojimi aktivnostmi. Pogledjte jih, mogoče bodo prav vam olajšali stara leta ali prihranili desetletje z boleznijo porušenega življenja!

Zagnani mladi študentje niso omejeni z znanstvenimi dognanji preteklosti in strokovnimi doktrinami sedanjosti. Radi pogledajo, kaj bo na voljo v prihodnosti in se z vnemo vključijo v projekte odkrivanja novih znanj. Poleg tega se poslužujejo starih znanj, ki smo jih že pozabili in bi lahko učinkovito pripomogli k izboljšanju znanja tudi pri do nedavnega „neozdravljivih“ boleznih, kot so do sedaj obravnavali AD. Takšen je projekt NePOZAB!

Vse je v naši glavi, tako zdravje kot bolezen. Zato naj zdravje tam ostane in se krepí. Mlade študentske moči pa vas bodo navdušile in motivirale za ukrepe, ki vam lahko pomembno izboljšajo kakovost vašega življenja. Ampak le tako nastanejo pristopi in rešitve, ki jih doktrine včasih prezrejo.^{1, 2}

prof. dr. Gorazd Drevenšek

¹ Po navedbah Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) ni nobenega zdravila, ki bi preprečilo ali ozdravilo Alzheimerjevo demenco (AD).

² V Evropi ima AD približno 10 milijonov ljudi, število pa žal narašča. Osebe z demenco pri poznih napredujočih stadijih bolezni niso več sposobne skrbeti zase. Zato potrebujejo celovito oskrbo, kar predstavlja izjemno finančno breme tako za svojce, zdravstveno-socialni sistem in družbo. Sredstva, ki jih porabimo v Evropi za namen oskrbe dementnih oseb, presega 250 milijard €.

KAJ JE ALZHEIMER

Alzheimerjeva bolezen je **najpogostejša oblika demence**. Povzročajo jo spremembe na možganskih celicah, do katerih najpogosteje pride zaradi degenerativnega³ obolenja osrednjega živčevja. Poleg tega obstaja vrsta drugih vzrokov, ki vplivajo na pojav bolezni, kot so metabolne in endokrine motnje, poškodbe, tumorji, nezdrav način življenja idr.



Imenujemo jo tudi **velika kognitivna motnja**, kronično napredujoča bolezen, ki vključuje motnje mnogih višjih možganskih funkcij (spomin, orientacija, računanje, mišljenje, razumevanje ter sposobnosti presoje, učenja in besednega izražanja). Čeprav se motnje teh funkcij lahko pojavijo kot posledica drugih bolezni, pa je za Alzheimerjevo bolezen značilno, da so motnje tako hude, da ovirajo normalno delovanje v vsakdanjem življenju.

DEMENCA IN ALZHEIMER

Ni vsaka demenca in starostna pozabljivost **Alzheimerjeva bolezen**. Začne se precej neopazno z motnjami spomina, zato jo marsikdo pripiše običajnemu procesu staranja, vendar postopoma napreduje. Spomin je proces ohranjanja preteklih informacij v času, da so nam na razpolago, ko jih potrebujemo. Spominske motnje so pogost in običajen spremljevalec posameznikov v procesu staranja. Vendar je pomembno ločiti med starostno pozabljivostjo, ki ni nujno posledica **pravih motenj spomina**, in pravimi spominskimi motnjami. Slednje so v starosti pogosto **eden prvih** in tudi najpomembnejših **znakov demence**.

Alzheimerjeva demenca je kronična možganska bolezen, ki se pojavi večinoma po 65. letu in predstavlja 2/3 vseh demenc. Poteka v **treh stadijih**; od prvega pojava težav pa do bolnikove smrti lahko preteče od 3 pa vse do 20 let, povprečno pa

³ Bolezen je napredujoča oziroma nevrodegenerativna, kar pomeni, da njeno neustavljivo napredovanje uničuje obstoječe živčne poti obolelega in ta izgublja kognitivne, spominske, miselne, orientacijske, govorne in številne druge fiziološke funkcije.

preteče 8 do 9 let. Tisti, ki so oboleli za Alzheimerjevo demenco (AD) kažejo hude motnje pri pomnjenju. Najbolj očitno je oškodovan epizodični, kratkoročni spomin. Ti bolniki hitro pozabljajo, pomembno prizadet pa je tudi njihov semantični spomin. Raziskave so pokazale, da je kognitivna aktivnost povezana z manjšo verjetnostjo razvoja kognitivnega upada in demence. Različne kognitivne aktivnosti naj bi povečevale kognitivno rezervo posameznika, kar pa bi vplivalo na kasnejši ali hitrejši nastop (Alzheimerjeve) demence.

TRIJE STADIJI

1. V zgodnjem stadiju so **simptomi blagi** in **nespecifični**. Oseba se začne zavedati, da izgublja spomin. V kolikor je oseba v dobri fizični kondiciji, dobrega zdravja, je zmožna dolgo vzdrževati socialne spretnosti in prikrivati bolezen. V začetku oseba pozablja majhna vsakodnevna dejanja, kot je pozabljanje imen, kasneje pa večja, kot je izrazito pozabljanje nedavnih dogodkov (kratkoročni



spomin). Oboleli začne **pozabljati nedavne dogodke** ali **dogovore** (npr. plačevanje računov), izgubi **občutek za čas**, sooča se s **težavami na področju načrtovanja** in **organiziranja dneva** ter vsakodnevnih aktivnosti in opravil. Zmedenost in napetost se pojavljata vse pogosteje. Oboleli pogosto založi predmete, ker jih postavlja na neobičajna mesta. Začne izgubljati zanimanje za stvari, za hobije, za službo in celo za družino ter prijatelje. **Razpoloženje** postaja precej **spremenljivo**. Pojavijo se **spremembe pri govoru** in samem **vedenju**, vendar bolniki pogosto zanikajo vsakršne spremembe.

Ko bolezen preide v srednji stadij postane jasno, da gre za Alzheimerjevo demenco. **Simptomi se ojačajo** in **motijo normalno delovanje** obolelega v vsakdanjem življenju. Spominskim motnjam se kmalu lahko pridružita časovna in prostorska dezorientacija. Oseba se ne zaveda, da pozablja. Pozabi. Ker izgubi občutek orientacije, pogosto odtava, zato je nujno potreben skrben nadzor zaradi varnosti.

Prvotni simptomi, kot so pozabljanje, razumevanje, presoja govor in razpoloženske spremembe, se v tej fazi poslabšajo. Bolniki potrebujejo pomoč pri vsakdanjih opravilih, kot so kuhanje, pospravljanje, oblačenje, skrb za higieno in redno prehrano.

2. V zadnjem, poznem obdobju demence postane oboleli **povsem odvisen** od svojih skrbnikov. **Razumevanje, pomnjenje** in **sporazumevanje** so hudo **prizadeti**. Pojavi se nezmožnost samostojnega prehranjevanja, otežena hoja, pogosto tudi inkontinentnost. Obolelemu skušamo nuditi čim boljšo oskrbo in čim bolj prijeten potek preostanka življenja.

ZDRAVILO

Zdravila, ki bi ustavilo napredovanje demence, **žal še ne poznamo**. V uporabi so nekatera zdravila, antidementivi, ki zgolj blažijo spremljajoče simptome in le delno zaustavijo napredovanje bolezni ob čim prejšnjem zdravljenju in rednem jemanju, ko je bolezen potrjena. Gre torej za precejšnjo obremenitev za svoje in celotno družbo, zato je pomembno, da najdemo čim bolj učinkovit način spopadanja z Alzheimerjevo boleznijo.



KAM PO POMOČ

Preden se obrnemo po pomoč, je treba opredeliti, kakšno pomoč točno potrebujemo:

- **Soočenje z realno perspektivo?** – Ali potrebujemo to, da nam nekdo pomaga na novo postaviti življenje?
- **Ali gre za praktično pomoč?** – Ali moramo poiskati osebo, ki bo opravljala gospodinjska dela, kopala, nakupovala za našega bližnjega. Ali pa potrebujemo tako pomoč, ki nam bo preprosto omogočila, da izkoristimo nekaj ur za počitek.
- **Ali gre za pomoč, ki zagotavlja informacije?** – Ali se moramo udeleževati izobraževanja in srečanj, ki jih organizirajo različna društva (kot je npr. Spominčica, pod okriljem katere deluje projekt NePOZAB). Ali pa se moramo pogovoriti z odvetnikom o tem, kaj pomeni pooblastilo (za finančne in pravne zadeve obolelega) in poslovna nesposobnost.
- **Ali pomoč, ki je povezana z družabnimi dejavnosti?** – Ali bi se radi družili s prijatelji, si privoščili počitnice ...



BREZPLAČNE OBLIKE POMOČI

- **V prvi vrsti se lahko obrnete na splošnega zdravnika** v zvezi z zdravstvenim stanjem obolelega.
- **Center za socialno delo (CSD):**
 - Vodi postopek pridobivanja denarne socialne pomoči,
 - pomaga s pridobivanjem enkratne izredne pomoči,
 - vodi postopek oprostitev plačil socialnovarstvenih storitev,
 - predstavi nabor in programe izvajalcev pomoči,
 - pomaga pridobiti pomoč na domu – socialno oskrbo.

- **Klic v sili** (Spominčica, RESje).
- Društvo, kakršno je **Spominčica – Alzheimer Slovenija**, in podružnice:
 - Svetovalni telefon 059 305 555 – nasveti svojcem,
 - skupine za samopomoč svojcem,
 - osebno svetovanje,
 - izobraževanja, namenjena svojcem, oskrbovalcem in širši javnosti.
- **Glasiło Spominčica:**
 - „Alzheimer cafe“: neformalna druženja, namenjena osebam z demenco in njihovim svojcem v sodelovanju s strokovnjakom.
- **Sosed ali sorodnik**, s katerim ste dogovorjeni.

PREOBREMENJENOST IN ZDRAVJE SVOJCEV

V začetnem stadiju bolezni velika večina obolelih ostane doma v domači oskrbi, ki jo navadno nudi eden ali več družinskih članov. Oskrbovalci morajo z napredovanjem bolezni vedno bolj vsakodnevno in celostno skrbeti za obolelega svojca, kar predstavlja precejšnje tveganje za zdravje.

KAKO STRES VPLIVA NA ZDRAVJE NEGOVALCA?

- **Telesna izčrpanost**, nenaspanost, utrujenost,
- **manj časa** za gibanje in zdravo prehranjevanje,
- **fiziološke spremembe** (slabšanje odpornosti in imunskega sistema),
- prej obstoječe bolezni se poslabšajo ...



KAKO STRES VPLIVA NA DUŠEVNO ZDRAVJE?

- **Preobremenjenost**,
- **nespečnost** in **motnje spanja**,
- **depresija** in **anksioznost**,
- **socialna izolacija** ...

ZMANJŠANJE PREOBREMENJENOSTI

Pozanimajte se o bolezni. Več informacij kot imate, lažje se boste pripravili in spopadli z oskrbo obolelega. Bodite čim bolj realistični. Čeprav bo v začetku težko, pa vam bo način brez zatiskanja oči znižal (pre)visoka pričakovanja, ki jih imate do sebe in bližnjega, pripomogel bo, da se boste na dolgi rok spoprijeli z boleznijo in njenem vplivu na vašega bližnjega ...

LASTNA ČUSTVA

Zagotovo vas bo spremljal pester nabor čustev iz dneva v dan, vse od jeze in krivde do žalosti in obupa. Ta čustva znajo biti nezaželena, vendar so povsem normalna. Zavedajte se, da počnete največ, kar je v vaši moči.

DELJENJE INFORMACIJ IN POVEZOVANJE

Deljenje informacij o bolezni z vašimi prijatelji in ostalo družino bo pripomoglo k njihovem razumevanju vaše situacije, posledično pa vam bodo lažje nudili pomoč. Pomembno je tudi, da delite svoja čustva, občutke in stiske z nekom, ki mu zaupate in se na tak način razbremenite.



PRIHODNOST

Dokler je vaš bližnji še zmožen racionalnega mišljenja, skupaj uredite vse **pravne** in **finančne zadeve** in morebitna vprašanja o nadaljnjem zdravljenju. Ne bojte se poiskati pomoči! Včasih je preobremenjenost enostavno prehuda in potrebujemo zunanjo pomoč.



Občasen umik od bolnika AD ni samo zaželen ampak nuja.

Poiščemo pomoč pri drugih družinskih članih, pri negovalkah na domu ali (začasno) poiščemo nastanitev v domu za upokoјence. Pod okriljem Društva Spominčica – Alzheimer Slovenija potekajo projekti in dogodki, namenjeni svojcem:

- **Alzheimer Café** v Ljubljani (druženje svojcev, strokovna pomoč),
- **skupine za samopomoč**,
- „**Ne pozabi me**” (skupine s strokovnimi predavanji in usposabljanjem za svojce).

PREVENTIVA

Preventiva za AD je zdrav življenjski slog, za katerega ni



- **Rekreacija in gibanje** za hitreјše obnavljanje celic;
- **vzdrževanje primerne telesne teže** z zdravo hrano; uravnotežena prehrana, bogata z nenasičenimi maščobnimi kislinami omega 3 (ribe in oreščki) ter raznolika sadje in zelenjava. Živila, ki se jim je priporočeno izogibati: preveč rdečega mesa, predelana živila z nasičenim maščobami in dodanimi sladkorji;
- **trening možganov** prek različnih aktivnosti (reševanje križank, ugank, branje, družabne in spletne igre, učenje jezikov, učenje aktivnosti z nedominantno roko, na primer ščetkanje zob);
- **druženje in socialno življenje**: udeleževanje dogodkov, obiski muzejev in galerij ter spremljanje splošnega medijskega dogajanja;
- **omejevanje nezdravih navad** (alkohol, kajenje). Pitje rdečega vina v zmernih količinah pozitivno vpliva na delovanje možganov (priporočeno le 1 dcl).

ALTERNATIVA

TEHNIKE SPROŠČANJA

- Dihalne vaje,
- postopno mišično sproščanje,
- vizualizacija pomirjujočega kraja,
- meditacija.

KOGNITIVNE VAJE

- Miselne vaje,
- vodeni pogovor prek vizualnega.

GIBANJE:

- Joga,
- vodene vadbe,
- preživljanje časa v naravi.

TERAPIJA:

- Ples,
- glasba,
- likovno ustvarjanje.



Foto: Maja Likar

PRIPRAVA NA AKTIVNOST

POZITIVNI MODEL (VODJE) DELAVNICE

Izvajalec ali moderator aktivnosti ne glede na to, ali je svojec, bližnji ali strokovni zdravstveni delavec, predstavlja **vodjo aktivnosti** (in skupine). Je najpomembnejši člen – posredovalec med vsebino, cilji in obolelim z Alzheimerjevo demenco (AD).



PREDLAGAN POZITIVNI MODEL ZA MODERATORJE⁴:

- Predstavlja **pozitivni model obnašanja** za skupino s toplim, sprejemajočim vodenjem, ki bo spodbujal eksperimentiranje oseb AD in vse obravnaval enakovredno;
- **vključuje** posamezne **korake** pri delu za ohranjanje strukture; vsak korak posebej, postopoma razloži;
- **posluša** mnenja varovancev, da bi lažje razumel interese in motivacijo, aktivnosti prilagaja zanimanju varovancev delavnice;
- **opazuje** in **nudi pomoč**, ko je ta potrebna (sicer pušča čim večjo samostojnost);
- **uporablja različne pristope in načine** ter izzove udeležence v preizkušanje novosti;
- **spodbuja**, poda povratne informacije skozi ustvarjalni proces in **pripiše vrednost**.

⁴ Predlog z namenom kakovostnega vodenja delavnice.

TEHNIKE SPROŠČANJA

DIHALNE VAJE

Dihanje spada med avtonomne funkcije in je edino, ki ga lahko nadzorujemo zavestno. *Pranayama* so jogijske dihalne vaje, ki so povezane z izboljšanjem dihalnih funkcij. Prav tako imajo pozitivne učinke na srčno-žilno delovanje, saj **znižajo srčni utrip** in krvni pritisk ter tako zmanjšujejo tveganje za nastanek AD. Dihalne vaje **povečajo sposobnost osredotočanja** in **pomnjenja**, največji učinek pa imajo na delovni in avtobiografski spomin.

Stres je neposredno povezan z ravni kortizola v telesu, ki lahko toksično deluje na *hipokampus*⁵ in tako pospeši napredovanje AD. Čeprav je malo raziskav na področju AD, joga in dihalnih vaj, so ugotovili, da redno izvajanje dihalnih vaj niža ravni stresa v telesu. Dihalne vaje povečajo tvorbo antioksidantnih encimov, ki se bojujejo proti oksidativnemu stresu.

POSTOPNO MIŠIČNO SPROŠČANJE⁶

Tehnika postopnega mišičnega sproščanja je samoregulacijska tehnika, s pomočjo katere želimo doseči **psihofizično sprostitve**. Na tak način zmanjšamo aktivnost osrednjega in avtonomnega živčevja. Obenem pa zmanjšamo duševno in telesno napetost, ki jo nadomestimo s sproščenostjo in spokojnostjo.

Za tehniko mišičnega sproščanja ne potrebujemo nikakršnih pripomočkov. Priporočljivo je, da se vadbo izvaja v sproščenem, mirnem okolju in lahkih oblačilih, a naj vas morebitno neujemanje s popolnimi pogoji ne odvrne od nje. Vadba se izvaja v dveh korakih: 1. korak zajema krčenje specifične mišične skupine, 2. korak pa zajema sproščanje le-te. V celoti naj traja okoli 15 minut.

⁵ Možganski center za procesiranje prostorskega spomina.

⁶ Progresivna mišična relaksacija je tehnika postopne mišične sprostitve. Vadbe ne izvajajte v primeru, da ima udeleženeec zelo povišan krvni tlak, je vadbo odsvetoval zdravnik ali strokovnjak s področja duševnega zdravja, je oseba pod vplivom drog in/ali alkohola, oseba trpi zaradi odtegnitvenih simptomov (droge in/ali alkohol), je zelo čustveno razburjena in težko obvladuje svoje obnašanje, izgublja stik z resničnostjo in ne sledi navodilu, po večji telesni obremenitvi ali v primeru vnetja mišic ali mišičnih krčev.

PREDLAGANA STRUKTURA SREČANJ:

- Priporočena so **udobna, lahna oblačila**,
- z vadbo počakajte **vsaj eno uro po jedi**,
- poslušanje glasbe med vadbo ni priporočeno,
- ne pijte kave in ne kadite vsaj pol ure pred vadbo,
- z vadbo začnite **sede**, ne leže, sicer utegnete zaspati,
- po koncu vadbe je priporočljivo nekaj časa malo posedeti in se pretegniti,
- **v prvih dveh tednih** izvajanja vadbe je priporočljivo, da jo izvajate **dvakrat na dan**,
- vsaj na začetku, preden tehnika še ni osvojena, je priporočljiv **miren prostor**.

AKTIVNOST 1: Eden izmed hitrih načinov za vzpostavitev občutka sreče in zadovoljstva predstavlja tehnika držanja svinčnika med zobmi. Skušamo se izogniti dotikanja svinčnika z ustnicami. Če vztrajamo nekaj časa v tej drži, se bomo začeli počutiti bolje, saj so aktivirane enake mišice, kot pri smejanju. Druga hitra tehnika pa je ponovitev gibov na obrazu – „obrazna joga“; zapremo oči, odpremo oči, pomežiknemo, se široko nasmehnemo, pokažemo jezik ipd.

AKTIVNOST 2: Ko se namestimo tako, da nam je udobno, je priporočljivo zapreti oči, saj se tako lažje osredotočimo na določeno mišično skupino. Vajo začnemo tako, da napravimo vdih in izdih. Sledi vdih in medtem, ko mirno vdihujemo, stisnemo dominantno roko (roka, s katero pišemo/rišemo/jemo) v pest in napnemo mišice dlani in podlakti od 5 do 7 sekund. Olajšano izdihnemo ter sprostim mišice dlani in podlakti. Našo pozornost usmerimo od 15 do 30 sekund na mišice, ki smo jih pravkar sproščali, medtem pa dihamo enakomerno in sproščeno. Ob začetku izvajanja vadbe je koristno postopek za vsako mišično skupino ponoviti trikrat, da se naučimo prepoznati in razlikovati med sproščeno in napeto mišico. Postopek izvajamo enako za vsako mišično skupino, dokler ne obdelamo vseh mišičnih skupin.

Vajo začnemo tako, da napravimo vdih in izdih. Sledi vdih in medtem, ko mirno vdihujemo, stisnemo dominantno roko (roka, s katero pišemo/rišemo/jemo) v pest in napnemo mišice dlani in podlakti od 5 do 7 sekund. Olajšano izdihnemo ter sprostim mišice dlani in podlakti. Od 15 do 30 sekund usmerjajte pozornost na pravkar sproščeno mišico ter medtem enakomerno in sproščeno dihaite. Na začetku je koristno, če postopek za vsako mišično skupino ponovimo trikrat za boljši občutek za razliko med napeto in sproščeno mišico. Tako izvajajte tudi naslednje vaje, dokler ne obdelate vseh drugih mišičnih skupin.

1. Dominantna dlan in podlaket,
2. nedominantna dlan in podlaket,
3. čelo,
4. ličnici in nos,
5. oči in usta,
6. čeljust,
7. vrat,
8. ramenski obroč
(prsni, rame in zgornji del hrbta),

9. trebuh,
10. dominantna noga — stegno,
11. dominantna noga — meča,
12. dominantna noga — stopalo,
13. nedominantna noga —
stegno,
14. nedominantna noga — meča,
15. nedominantna noga —
stopalo.

VIZUALIZACIJA POMIRJUJOČEGA KRAJA

S tehniko vizualizacije pomirjujočega kraja želimo doseči ustvarjanje pomirjujočih miselnih podob, ki posledično vplivajo na **fizično sproščenost**. Tehnika ni zahtevna, v samem začetku je en ali dva tedna priporočljiva vadba dvakrat na dan. Vizualizacija pomirjujočega kraja se izvaja okoli 10 minut, po možnosti tudi dlje, v kolikor to skupini ali posamezniku ustreza. Vizualizacija pripomore k **zmanjšanju kroničnih obolenj, glavobolov, anksioznosti in stresa**.

STRUKTURA SREČANJ JE ENAKA PREJŠNJI Z DODANIMI PREDLOGI:

- Lahko predvajate mirno glasbo ali zvoke narave, če udeležencem to ustreza,
- vadba vključuje več čutov (vid, sluh, tip, vonj, okus, zaznavanje temperature in gibanja v prostoru),
- lahko jo izvajamo v živo samostojno ali prek druge osebe ali zvočnega posnetka.

V mislih si posameznik ustvari podobo pomirjujočega dogodka ali kraja. Lahko je imaginaren, na novo ustvarjen kraj v mislih ali realen kraj, ki ga posameznik pozna (gozd, vrt, mesto, kmetija, vas, jezerska ali morska obala ...). Oseba naj v času zamišljanja kraja opiše okolico čim bolj podrobno. Pomembno je vključevanje različnih zaznav in vseh čutov – vidne podobe (barve, oblike, podrobnosti ...), zvoke (glasove, tišino, zvoke okolice), vonj, okus in druge zaznave okolice (temperaturo, dotik predmetov, podlago, na kateri se nahaja ...) ter zaznavanje gibanja svojega telesa v tem prostoru. Oseba naj bo popolnoma pozorna in osredotočena na čutne zaznave. Kraj, ki ga je ustvarila, naj čim bolj razišče in opiše. Osredotočanje na pomirjajoče podobe nam povzroči občutke sproščenosti in notranjega miru. Vizualizacijo pričnemo počasi končevati s prehodom iz imaginarnega sveta. Pozorni smo na dihanje, pozornost na preusmerimo iz mentalnega na zavedanje zunanje okolice, v kateri se posameznik nahaja.

AKTIVNOST „SPREHOD V GOZD“:

NA DANAŠNJI VAJI BOMO POSKUSILI ČIM BOLJ ŽIVO PREDSTAVLJATI TRAVNIK SREDI GOZDA. LAHKO SI ZAMISLITE TRAVNIK, KI GA ŽE POZNATE IN GAREDNO OBISKUJETE. LAHKO SI ZAMISLITE TRAVNIK S FOTOGRAFIJ ALI TELEVIZIJE, LAHKO PA USTVARITE POPOLNOMA SVOJ DOMIŠLJSKI TRAVNIK SREDI GOZDA.

DIHAMO V SVOJEM RITMU IN OPAZUJEMO, KAKO Z VDIHOM ZRAK VSTOPI V NAŠA PLJUČA IN KAKO MED IZDIHOM ZAPUSTI NAŠE TELO. SEDAJ POSKUSIMO VDIHOVANJE IN IZDIHOVANJE POGLOBITI. POSKUSIMO DIHATI ČIM BOLJ MIRNO IN ENAKOMERNO. V MISLIH POČASI PRIČNEMO USTVARJATI ROB VELIKEGA GOZDA.

PONOČI SE JE NA TRAVNIH BILKAH NABRALA JUTRANJA ROSA. ROSA SE V ŽARKIH JUTRANJEGA SONCA LESKETA. NA SREDINI TRAVNIKA NEKAJ MEGLIC ZAKRIVA SRNE, KI SE PASEJO NA DRUGI STRANI. POLETNI DAN JE TOPEL, JASEN. STOJIMO NA ROBU GOZDA IN SERAZGLEDUJEMO PO TRAVNIKU. KAJ VIDIMO? KAJ JE NA TRAVNIKU? JE TRAVA POKOŠENA ALI JE ŠE VISOKA? KAKŠNE RASTLINE SO PRED NAMI? BODITE POZORNI NA CVETJE, NA NJIHOVO BARVO CVETOV, KOLIKO JIH JE ... JE KJE KAKŠNA ŽUŽELKA? KAJ POČNE IN KAKŠNIH BARV JE? METULJ IN ČEBELE SO OBISKALI TRAVNIK IN LETAJO S CVETA NA CVET. POGLEJTE TUDI V NEBO. SO NA NEBU OBLAKI, ČE SO, KAKŠNE OBLIKE IN BARVE SO? ... PO TRAVNIKU SE SPREHODITE IN BODITE POZORNI NA PODLAGO, PO KATERI HODITE. JE TO TRAVA, KORENINE, LISTJE IZ GOZDA, PRST, ODVROČINE OŽGANNA ALI NIZKA SVEŽE POKOŠENA TRAVA ...? VONJATE VONJ PO SVEŽI TRAVI? ALI SLIŠITE SVOJE KORAKE? OSREDOTOČITE SE ŠE NA OSTALE ZVOKE, KI SO V OKOLICI. SE SLIŠI PETJE PTIC? GLASOVE DRUGIH ŽIVALI? ALI PIHA VETER IN

KAKŠNE ZVOKE USTVARJA? ALI STA PRISOTNI POPOLNA TIŠINA IN SPOKOJNOST? ... MED HOJO PRIDETE DO DRUGE STRANI GOZDNE JASE, KJER CVETIJO JAGODE. SKLONITE SE IN V DLAN NABERETE NEKAJ RDEČIH GOZDNIH JAGOD. POTEŽKAJTE JIH, SO VELIKE? NESETE JIH K USTOM IN OKUSITE NJIHOVO SLADKOBO. KAKŠNE SO? KAKŠNEGA OKUSA SO? ... NEKOLIKO NAPREJ STE NAŠLI MRAVLJIŠČE. JE ZAPUŠČENO ALI MRAVLJE PRIDNO PRIPRAVLJAJO BIVALIŠČE ZA ZIMO? Z DLANJO POTIPAJTE KUPČEK IZ SMREKOVIH IGLIC. NA DLANI ZAČUTITE HRAPAVO POVRŠINO IN NEKAJ JIH ZAGRABITE V PEST. POVOHATE JIH. KAKŠEN VONJ IMAJO? POZORNI BODITE TUDI NA DRUGE VONJAVE S TRAVNIKA IN GOZDA. KAJ VOHATE? ... IGLICE VRNITE NAZAJ NA TLA IN SE POČASI ODPRAVITE NAZAJ PO POTI ČEZ TRAVNIK. POZORNI BODITE NA OBČUTKE V SVOJEM TELESU. KAJ ČUTITE? PRIJETNE OBČUTKE, SPROŠČENOST, MIR ...?

S TEMI OBČUTKI POČASI PRIČNITE ZAPUŠČATI DOMIŠLJIJSKI TRAVNIK. POZORNOST USMERITE V SOBO, V KATERI SE NAHAJATE. BODITE POZORNI NA SVOJE DIHANJE IN TELO. ZAČUTITE RITEM SVOJIH VDIHOV IN IZDIHOV. ZAVEDAJTE SE POLOŽAJA TELESA. KAŠNA JE POZICIJA VAŠIH STOPAL, SO TRDNO NA TLEH? ZAČUTITE STOL POD SABO ... RAHLO POMIGAJTE Z ROKAMI IN NOGAMI. KO BOSTE PRIPRAVLJENI, POČASI ODPRITE OČI ...⁷



⁷ Vadba ni primerna za tiste, ki imajo težave pri vizualizaciji miselnih podob kljub interesu, in posameznikom z akutnimi psihotičnimi motnjami.

Foto: Jure Plavec

MEDITACIJA

Meditacija, ki vključuje **pravilno dihanje**, pozitivno vpliva na **oblikovanje prostorskega spomina**, ki ga oblikuje *hipokampus*, možganski center procesiranja spomina, ki je okvarjen pri AD. Ljudje, ki že dolgo prakticirajo meditacijo in pravilno dihanje, imajo več hipokampalne in parahipokampalne sivine, večji hipokampalen volumen in več integracijskih vlaken v belini, ki se povezuje s hipokampusom.



GIBANJE

Fizična aktivnost izkazuje pozitivne učinke tako pri preventivi kot tudi pri simptomatiki in poteku Alzheimerjeve bolezni. Obstoječa znanstvena literatura navaja, da telesna aktivnost vpliva na zmanjšanje pojavnosti Alzheimerjeve bolezni pri zdravih posameznikih, medtem ko pri posameznikih z demenco **pripomore k zamiku upada kognitivnih sposobnosti, boljšemu razpoloženju, izboljšanju motoričnih sposobnosti in zmanjšanju možganskega vnetja.**



Učinkovita vrsta vadbe je aerobna vadba, saj vpliva na povečanje krvnega pretoka v možganih, preprečuje oz. zmanjšuje atrofijo hipokampusa (center za spomin v možganih) ter pozitivno vpliva na nevrogenezo (nastanek novih nevronov). Povečuje tudi raven nevrotrofičnih dejavnikov, zmanjšuje nevronske vnetje ter zavira oz. preprečuje smrt nevronov.

JOGA

Joga ima mnogo koristnih učinkov na telo in človeško psiho, zato bi lahko delovala kot **učinkovita intervencija ali dodatek k zdravljenju AD**. Sedeča joga je primerna oblika vadbe za starostnike, saj jo izvajamo sede na stolu, tako da je izvedljiva tudi manj pokretnim. Poleg stola ne potrebujemo drugih pripomočkov. Vaje so

enostavne in lahke, vendar učinkovite, saj so narejene tako, da povišajo prekrvavitev telesa, predvsem pa možganov. S tem se poveča dostop kisika v možgane, ki je znižan pri AD.

Vadba joge se je izkazala kot **učinkovita pri izboljšanju in spodbujanju kognitivnih sposobnosti** (verbalni in vidni spomin ter pozornost) pri posameznikih, ki imajo blago kognitivno motnjo ali AD. Prav tako izboljšuje motorične spretnosti, kar omogoči starostniku, da je dlje časa samostojen. Vadba joge se je izkazala učinkovita tudi pri zmanjševanju depresivnih simptomov, ki se pogosto razvijejo ob napredovanju bolezni. Tako vpliva na izboljšanje razpoloženja ter kakovost življenja.

AKTIVNOST MAČKA — KRAVA RAZTEG⁸:

Sedimo **zravnano**, stopala imamo **na tleh**. Dlani položimo na kolena ali na stegna.



Se usedemo, umirimo.
Za začetek globoko vdihnemo.

Izdih: hrbtenico usločimo nazaj,
ramena potisnemo naprej, brado
porinemo proti prsnemu
košu. Komolce zasukamo navzven.



Vdih: usločimo svojo hrbtenico naprej, zavrtimo
ramena nazaj in dol, tako da odpremo prsni koš
ter ga nežno potisnemo naprej.
Glavo obrnemo navzgor proti nebu.



Foto: Satja Šušteršič

Vajo izvajamo tako, da menjavamo oba položaja v ritmu lastnega dihanja. Vajo ponovimo 5×.

⁸ V primeru poškodb in bolečin v vratu ali hrbtu delamo z dodatno pazljivostjo ter zelo počasi.

PREDNOSTI VAJE:

- Razteguje in ojača mišice vratu in hrbta,
- izboljša držo in ravnotežje,
- izboljša pretok krvi v zgornjem delu telesa,
- blaži bolečine v spodnjem delu hrbta (v križu).

AKTIVNOST SEDEČI PREDKLON:



Se usedemo, umirimo.
Za začetek globoko vdihnemo.

Ob izdihu se pričnemo z ravnim hrbtom bližati svojim nogam.



Z rokami objamemo svoje noge ali pa jih skušamo čim bolj približati gležnjom.

Glavo spustimo med noge in v tej pozi naredimo dva globoka vdiha.



Počasi in z vzravnano hrbtenico se dvignemo (lahko si položimo roke na stegna, komolce usmerimo navzven, zato da se nežno opremo na njih).



Foto: Satja Šušteršič

PREDNOSTI VAJE⁹:

- Pomaga pri prebavi,
- krepi hrbtenico in hrbet,
- razteza hrbtne mišice, v možgane pride več kisika in krvi.

⁹ V primeru poškodb/težav/bolečin v hrbtu vajo delamo s previdnostjo ali jo izpustimo. Previdno in počasi pri zvišanemu krvnem tlaku in glavobolih.

GIBALNO-MOTORIČNE VAJE

SEDEČA JOGA

Joga ima mnogo koristnih učinkov na telo in človeško psiho, zato bi lahko delovala kot **učinkovita intervencija** ali **dodatek k zdravljenju** AD. Joga in dihalne vaje vplivajo na vse ravni človeškega organizma, od DNK do sistemov organov v telesu. Na fiziološki ravni ima **pozitivne učinke na srčno-žilne in dihalne funkcije**. Joga stabilizira srčni utrip ter znižuje krvni pritisk pri zdravih in bolnih posameznikih, kar posledično zmanjšuje tveganje za razvoj AD. Že v kar treh tednih se izboljša raven holesterola v krvi, kar pozitivno vpliva na diabetes tipa 2, enega izmed dejavnikov tveganja za razvoj AD. Izboljša in umiri se dihanje, medtem ko se kapaciteta pljuč poveča.¹⁰



Foto: Satja Šušteršič

Na mentalni ravni so ugotovili, da že 8 tednov izvajanja joge pripomore k večji kapaciteti delovnega spomina in večji kognitivni fleksibilnosti. Prav tako se izboljša uravnavanje čustev, poveča se optimizem, zadovoljstvo in kakovost življenja. Pripomore tudi k zmanjšanju tesnobe in depresije, saj se s prakticiranjem joge povečajo ravni serotonina in dopamina v centralnem živčnem sistemu, kar pripomore k zdravljenju depresije. Izboljša se tudi kakovost spanca, saj ljudje, ki prakticirajo jogo, preživijo 3× več časa v globokem stanju spanja.

¹⁰ Znižuje oksidativni stres, ki povečuje tveganje za razvoj AD, hkrati pa se poveča količina antioksidantnih encimov, ki nas ščitijo pred hitrim staranjem in mnogimi obolenji, med drugimi tudi AD. Tako se izboljšajo funkcije imunskega sistema pri zdravih in bolnih posameznikih, saj se podaljša življenjska doba naših imunskih celic.

KOGNITIVNE VAJE

MISELNE VAJE

Kognitivne vaje so ena izmed **najpomembnejših oblik preventive in upočasnitve napredka AD**. Kognitivne delavnice so vodene skozi igro, sproščanje in druženje, kar pozitivno vpliva na zmanjševanje razvoja demence in preprečevanje napredovanja bolezni.¹¹ Montessori¹² aktivnosti se lahko izvajajo ali individualno ali pa v manjših in velikih skupinah. Pri tem ni prisotne točno določene strukture, vendar pa sledimo naslednjim korakom:



1. Aktivnost mora v posamezniku **vzbuditi zanimanje**,
2. aktivnost mora biti **primerna** posameznikovim sposobnostim,
3. uporabljati je treba (po)**znanematerialie**,
4. spodbudimo k sodelovanju pri aktivnosti,
5. posamezno aktivnost je treba **ponazoriti, kako jo izvesti**. Pri tem je pomemben vsak korak. S tem se posamezniki osredotočajo na sam proces izvedbe aktivnosti,
6. Aktivnost zaključimo tako, da posameznika z demenco vprašamo, ali mu je bila aktivnost zanimiva in ali bi jo želel ponoviti.

V nadaljevanju predstavljamo nekaj vaj oziroma iger, s katerimi lahko krepimo spomin in jih lahko vsakodnevno izvajamo med druženjem s starostniki.

¹¹ Za bolj poenostavljeno in nazorno razumevanje umskih procesov jih lahko predstavimo v obliki piramide (hierarhično si od najnižje do najvišje sledijo naslednje sposobnosti: čutila, zaznavanje in pozornost, spomin in učenje, izvršilne sposobnosti in modrost/kreativnost.

¹² Metoda Montessori je način dela in vzgoje, ki se osredotoča na posameznika, njegove sposobnosti in spretnosti. V osredje postavlja to, kar oseba zmore, na njej lasten način krepiti te zmožnosti, da postane čim bolj samostojna. Način dela poudarja, da ima vsak pomembno mesto v skupnosti, zato spodbujajo dane spretnosti, ki prispevajo k skupnosti, hkrati pa skupnost priznava prispevek posameznika.

AKTIVNOST „KATEGORIJA“:

Pri tej aktivnosti izvajalec predlaga določeno kategorijo, na primer hrano (nadpomenka) in povabi udeležence, da v krogu odgovarjajo in povedo eno izmed vrst hrane (podpomenko). Vendar pa mora vsak naslednji udeleženec, ki odgovarja, ime naslednje hrane začeti na tisto črko, kot se je končala zadnja beseda pri predhodnem odgovoru. Na primer: jagoda-ananas-sliva-avokado-olje ... Igra se nadaljuje, vse dokler se kdo ne spomni novega imena hrane ali pa je bila določena vrsta hrane ponovljena. Igra se konča, ko ostane zgolj en igralec oziroma vse, dokler vlada visoko zanimanje za igro. Podobna različica te igre je tudi „ime, priimek, rastlina, žival, kraj ...“, kjer morajo posamezniki na posamezno črko zapisati različne besede, ki ustrezajo prej omenjenim kategorijam.

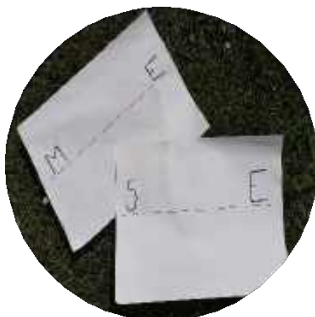


Foto: Nives Žunec

AKTIVNOST „VISLICE“: Na list papirja oziroma tablo napišemo črte, ki pripadajo vsaki črki besede, ki si jih zamislimo. Na črte nato na koncu in na začetku besede postavimo tudi črko, kar olajša kognitivno vajo. Če se prva in/ali zadnja črka tekom besede ponovita, jo zapišemo tudi na druga mesta besede. Na primer pri

besedi „avtobusno postajališče“ začetek postavimo v naslednji obliki: a _ _ o _ _ _
_ o po _ _ a _ a _ _ _ _ e. Po tej postavitvi pa posameznik ugotavlja besedo, in sicer tako, da pove posamezne črke, ali pa takoj ugame celotno besedo.

MONTESORI AKTIVNOST 1: Balone napolnimo z različnimi snovmi, kot je na primer fižol, moka, riž, sol, voda in zrak, potem pa oseba z AD poskuša ugotoviti, kaj je v balonih s pomočjo tipa.

MONTESORI AKTIVNOST 2: V eno vrečo vstavimo različne predmete, ki so osebi z demenco znane. Ena oblika aktivnosti je, da ta oseba zatipa predmet in ga poskuša čim bolj podrobno opisati, kaj je to, ne da pogleda v vrečo, nato pa predmet poimenuje. Druga oblika aktivnosti pa je, da oseba poskuša ugotoviti, kaj je ta predmet, na podlagi opisa druge osebe.



Foto: Nives Žunec

POGOVOR OB SLIKAH - tehnika „MeetMe“

Pogovor ob vizualnem pripomočku je tehnika, kjer se ob slikovnem gradivu lahko pogovarjamo z obolelimi AD. Prihaja iz Amerike iz newyorške galerije moderne umetnosti MoMA, kjer so začeli pripravljati program *MeetMe* za Alzheimerjeve bolnike.

Slika ali fotografija deluje kot orodje oziroma **spodbujevalec** za vzpostavljanje **možganskih povezav**. Prek vizualnega lahko z osebami z

AD izpeljemo pogovor. Pomembno je, da sliko ali fotografijo sami preučimo. Kakšne oblike so na sliki, barve, kdo je na sliki, koliko oseb, v kakšnih odnosih so, vzdušje, počutje oseb, kaj počnejo itd. Da vzpostavimo možganske povezave in **spodbujamo kreativno mišljenje** in **pomnjenje** ob rednem izvajanju tehnike.



Foto: Maja Likar

Ni zahtevna tehnika, če se pripraviš z okvirnim poznavanjem likovnega dela, vprašanji in cilji. **Traja od 5 do 10 minut** ob posameznem delu. Kako bomo vodili pogovor, je odvisno od **zastavljenih ciljev**; udeleženci ugotovijo, s katerimi materiali so naslikane slike, v kakšnih odnosih osebe na slikah (ali gre za družino in družinske člane); ali so se prek slikanja slikarji posvečali svetlobi in barvi; ali sta osrednji tematiki ples in glasba; ali sta osrednji umetnost in politika; ali gre za kiparstvo ali le za vsakdanje fotografije. Iz teh tem s podvprašanji preidemo na spomine udeležencev; koliko je bilo nas v družini, kje bi se družinsko fotografirali, spomin na domačo hišo, najljubšo pijačo ..., odvisno od cilja, katere spomine želimo povezati.

5 KORAKOV DELAVNICE OB SLIKAH (OOIPP):

- **OPAZOVANJE:** naj dovolj časa samostojno opazujejo likovno delo v tišini ali s pomočjo; kaj vidimo, koga vidimo, kje na sliki se nahaja, kaj počne, bodite pozorni na detajle, barve ... brez odgovarjanja.
- **OPISOVANJE:** s kratkim opisom naj vsaj ena oseba opiše, kaj je opazila. Naj bodo pozorni na vse detajle, barvo, naslikane objekte, smer gibanja ipd. Če bi uporabil eno besedo, s katero besedo bi vsak iz skupine opisal delo.

- **INTERPRETIRANJE:** po opisu dela začnite razlagati različne segmente. Dotaknite se: vsebine – zakaj je slikar to naslikal, kaj sporoča; kompozicije – kje je nekdo naslikan in zakaj; likovne tehnike – katera tehnika in materiali so uporabljeni; ter družbenega in zgodovinskega konteksta – kakšen je bil takrat človek in dogodki.
- **POVEZOVANJE:** umetniško delo povežite z življenjem in izkušnjami udeležencev – „**Kaj pa mi?**“ Spodbujajte, naj delijo spomine, in ne odlašajte z delitvijo osebnih izkušenj. Učite se drug od drugega in uživajte v medsebojni družbi.
- **POVZEMANJE:** proti koncu raziskovanja zberite različne teme pogovora, ki so se pojavile. Povzemite povedano in obnovite, kar so udeleženci povedali.

V kolikor se lotimo več slik, za vsako sliko pripravimo največ tri vprašanja, sicer bo AD oseba izgubila interes. V kolikor vključujemo katero izmed abstraktnih del, se v začetku lotimo realističnih slik družinskih portretov in nato vključimo abstraktno



Avtorske pravice: Narodna galerija

delo, ko je sodelujočim dovolj jasna tematika pogovora (družina). To je pomembno predvsem za muzejske delavce ali družinske člane, ki pripravljajo obisk galerije in muzeja. Nasvet za obisk galerije ali muzeja; ne pripravite ogleda celotne zbirke, le nekaj del (3–5) na posamezen obisk; izberite dela večjih dimenzij, barvita in dinamična dela, ki vlečejo pozornost nase.

Ob zaključku pogovora povzemite in izpostavite tiste dele pogovora, ki so bili najbolj predstavljeni in najbolj opišejo sliko ali temo pogovora.¹³

¹³ Več na spletni strani MoMA, povezava do literature v virih na koncu.

TERAPIJA

PLESNO-GIBALNA TERAPIJA¹⁴

Za ljudi z demenco je kakovostna tista dejavnost, ki doživljanje sedanjosti osebe z AD osmisli in jo **poveže s preteklostjo**. Takšna dejavnost pri posamezniku ohranja **občutek identitete** in **avtonomije** ter **občutek povezanosti** in **pripadnosti**. Ena izmed takšnih aktivnosti je ples. Ta predstavlja ne le zabavno in smiselno dejavnost, pač pa služi kot **ekspresivno** in **komunikacijsko sredstvo**. Ker komunikacijske spretnosti pri bolnikih z demenco običajno postopno in progresivno upadajo, se telesni gibi uporabljajo kot podpora za izražanje misli, spominov in čustev.



Foto: Dijana Džamagastić

Plesno-gibalna terapija je opredeljena kot psihoterapevtska uporaba gibanja in plesa z namenom izboljšanja posameznikove čustvene, miselne, telesne in socialne integracije. Namen terapije ni, da učimo ljudi plesati, pač pa da spodbujamo splošno boljše počutje posameznikov s tem, da jim omogočimo izražanje lastnih občutij in notranjega doživljanja preko gibanja.

Plesno-gibalna terapija obsega zmerno stopnjo telesne aktivnosti. Pri tem stimulira različna področja možganov, povezana s spominom in izvršilnimi ter motoričnimi funkcijami. Z redno plesno aktivnostjo se izboljšajo koordinacija, ravnotežje, fleksibilnost in hitrost gibov. Pozitivno deluje tudi na miselne in čustvene procese, še zlasti kadar gre za ustvarjalno gibanje.

¹⁴ Ples je ena redkih aktivnosti, ki celovito zavzema kognitivno, telesno in čustveno raven človeka. Bolj specifično se učinki plesno-gibalne terapije odražajo na ohranjanju spoznavnih sposobnosti, blaženju vedenjskih in čustvenih simptomov, izboljšanju gibalnih sposobnosti in telesne vzdržljivosti, reminiscenci in boljšem odnosu s stanovalci, negovalci ter s svojci. Skozi spomine, ki jih sprožijo glasba, ples in gibanje, ima bolnik možnost, da zopet raziskuje sebe in s tem izboljša kakovost svojega življenja. Kot izvajalcu pa nam omogoči boljše razumevanje bolnikov in same bolezni.

Terapevtski učinki plesno-gibalne terapije so tako opazni na telesni, kognitivni in čustveni ravni. Bolj specifično se odražajo na ohranjanju spoznavnih sposobnosti, blaženju vedenjskih in čustvenih simptomov, izboljšanju gibalnih sposobnosti in telesne vzdržljivosti, reminiscenci in boljšem odnosu s stanovalci, negovalci ter s svojci.

PREDLAGANA STRUKTURA SREČANJ:

- Redna tedenska srečanja, okoli **45 minut**.
- Homogena skupina, do **največ 10 udeležencev**.
- Zagotavljamo **podporno okolje** in spodbujamo aktivacijo ohranjenih sposobnosti.
- Zagotavljamo **spoštljiv odnos, varnost** ter **upoštevamo želje** in **potrebe bolnikov**.
- Skrbimo za igrivost in zabavo.
- Lahko **uporabimo glasbo**, pri tem pa upoštevamo, da oseba izbere glasbo sama, da glasba ni preglasna in da v prostoru ni drugih zvokov ali hrupa. Pri tem velja, da glasba ni nujni del srečanja. Lahko se izkaže, da bo glasba le preusmerjala pozornost bolnikov. V drugem primeru lahko poskusimo z glasbo, ki so jo bolniki poslušali v mladosti; ljudske pesmi, klasična glasba, narodno-zabavna glasba ipd. Opazujemo, kaj jim ustreza, na kakšno zvrst se odzivajo in kakšne spomine jim sproži. **Spodbujamo, da spomine izrazijo z besedami ali preko gibanja.**



Foto: Dijana Džamagastić

PLESNO-GIBALNE METODE:

Pri izbiri metod smo lahko zelo svobodni. Največkrat pa so uporabljene metode vodenega gibanja, igre, improvizacije, družabnih plesov, plesa v krogu ali v paru. Pogosto se uporablja tudi metoda zrcaljenja, kjer bolnikom naročimo, da zrcalijo naše gibe ali pa obratno – mi zrcalimo, kar pokaže bolnik.¹⁵

AKTIVNOST 1: Raziskovanje gibalnih tem, kjer predhodno določimo tematike srečanja. Primeri tem so letni časi, dejavnosti, nek poklic in spomini iz mladosti. Prav vsaka tema pa učinkovito stimulira umsko delovanje. Če si kot gibalno temo izberemo pomlad, si kot izvajalci predhodno zamislimo pripomočke, ki bi jih lahko uporabili – rože, veje, baloni in kako bi to povezali v neko gibanje, npr. nabiranje jabolk z dreves. Skozi gib tako aktiviramo tudi domišljijo.



Foto: Dijana Džamagastić

AKTIVNOST 2: Uporaba glasbenih instrumentov, kot so na primer bobni, ploskanje, tleskanje, ritem, ki si ga dajemo z nogo ali gibanje v ritmu, z namenom izboljšanja namenske uporabe rok in nog.

AKTIVNOST 3: Vključevanje negovalcev, zdravstvenih delavcev in svojcev v plesna srečanja. Metoda, ki se je izkazala kot učinkovita pri povezovanju tako bolnikov kot zdravstvenih delavcev, je ples v paru. Bolnikom, ki imajo težave z ravnotežjem, zagotovimo stole ali invalidske vozičke, zdravstvenim delavcem pa dodelimo vlogo vodenja plesnega para. Nekaj primerov vaj, ki jih lahko izvajamo v paru: zrcaljenje gibov, improvizacija in enostavnejši družabni plesi.

¹⁵ Cilj je preko gibanja razvijati občutek pripadnosti in sodelovanja.

GLASBENA TERAPIJA^{16, 17}

Za **glasbeno terapijo** je značilno, da **spodbuja, vzbudi telesni odziv** in **aktivira možganska področja**. Glasba je poleg likovne terapije ali vizualizacije dodaten medij komunikacije in interakcijska vez med tistimi, ki ne morejo učinkovito uporabljati drugih vrst komunikacije. Če se kognitivne funkcije in komunikacija z napredovanjem bolezni slabšajo, glasbene sposobnosti ljudje ohranimo daljše časovno obdobje. [Tudi v poznem stadiju je človek odziven na glasbo.](#)



Glasba lahko **pomirja** in agresijo **preusmeri v konstruktivno delovanje**. Povečuje delovno sposobnost, spodbuja razvijanje osebnosti, zavesti, pripomore h kakovostnim medosebnim odnosom in vpliva na emocionalno in socialno raven.



Foto: Maja Likar

Njen terapevtski namen in cilj pri delu z AD osebami sta vzdrževanje in izboljšava tako duševnega kot telesnega zdravja. Vpliva na zmožnost mišljenja, zbranost, slušno dojetje ter psihično aktivnost. Glasbena terapija se običajno izvaja enkrat tedensko. Od posameznikov in njihovih potreb ter zmožnosti pa je odvisno časovno trajanje.

Poznamo dve vrsti glasbene terapije; pasivno in aktivno. Pri pasivni obliki skupina posluša glasbo, ko terapevt prepeva, igra ali skupini predvaja glasbo. Tak način vpliva na miselne asociacije v povezavi z lastnim telesom ob glasbi, o katerih po poslušanju sledi pogovor o doživljanjih med poslušanjem. Za aktivno vrsto terapije

¹⁶ Glasbena terapija, t. i. muzikoterapija, se izvaja na vseh oddelkih psihiatrične klinike v Ljubljani. Velikokrat se izvaja tudi v vrtcih, šolah, domovih za starejše občane, v centrih za osebe s posebnimi potrebami, v porodnišnicah in sirotišnicah. Primerna je tudi za bolnike z nevrološkimi poškodbami. Glasbena terapija lahko poteka individualno ali skupinsko, organizirajo se tudi delavnice na različnih dogodkih in gostovanjih, preko katerih skušajo širši javnosti predstaviti ta moderen in alternativen pristop terapije za avtistične motnje, epilepsijo, disleksijo, Aspergerjev sindrom in shizofrenijo. Uporablja se tudi pri različnih vedenjskih motnjah, pri osebah z motnjami hranjenja, depresijo in odvisnostjo. Rezultati kažejo zanimanje za nova raziskovanja.

¹⁷ <https://www.institutknoll.eu/glasbena-terapija/o-glasbeni-terapiji/>

pa je značilno spodbujanje in udeleževanje skupine pri petju, igranju instrumentov in plesu. Navadno gre za kombinacijo obeh, da zadovoljimo več potreb varovancev.

PREDLAGANA STRUKTURA SREČANJ:

- Optimalno število članov je **8 oseb**.
- Izberemo **primernem prostor**, prilagojen udeležencem terapije.
- Glasbeno terapijo izvajamo približno **od pol do več let**, odvisno od dogovora.
- Nudimo varno okolje, sprejemajoč, topel odnos do udeležencev.
- **Spodbujamo k sodelovanju**.
- **Kdorkoli lahko pripravi delavnico**.

AKTIVNOST 1: *Receptivna sproščujoča glasbena terapija.* Osebe lahko ob sproščujoči, njim poznani glasbi poslušajo in se spominjajo preteklih dogodkov. Takšen način spodbuja kognitivno stimulacijo in varovancu omogoča, da v spomin priključijo avtobiografske spomine in slike. Glasbo izvajamo sami, z gostom ali prek zvočnih posnetkov. Sledi pogovor po poslušanem: kaj smo slišali, na kaj vas spominja ta glasba, kaj ste si predstavljali ob poslušanju ipd.¹⁸

AKTIVNOST 2: Pesmi lahko prilagodimo kulturi in zgodovini oseb, vključenih v aktivnost, kar omogoča osebam AD, da se izražajo. Aktiviramo intelektualne funkcije in lajšamo anksioznost ter depresijo, izboljšamo avtonomijo osebe AD. Izbor pesmi je prilagojen, inštrumenti so na voljo za sodelovanje; palčke, triangel, boben, činele, kraguljčki ipd. Izvajalec pripravi izbor pesmi, ki jih predvaja s pomočjo predvajalnika ali ob spremljavi na inštrument (kitara, klaviature ipd.). Za osebe, ki so v domači oskrbi, se lahko pripravi CD zgoščenko s pesmimi ali še bolje – „petje na suho“, kjer gre bolj za odnos dveh, ki pojeta skupaj. Med petjem lahko vključimo tudi motorične spretnosti, kot je tleskanje, ploskanje, udarci z nogo ..., kar lahko povezujemo s plesno terapijo.¹⁹ Vnaprej določimo ritmično zaporedje določenih gibov, ki jih ob glasbi nato izvajamo. Na primer: trije ploski z rokami, nato dvakrat udarec z nogo, rahel plosk dlani ob lica. Sledi ponovitev gibov ob

¹⁸ Primer: https://www.youtube.com/watch?v=6BAFB5TtO_w

¹⁹ Primer: <https://www.youtube.com/watch?v=a-5LdT9zHPM>
<https://www.youtube.com/watch?v=52ObfjxbE4g>

glasbi. Lahko gre za improvizacijo uporabe gibov tekom aktivnosti. V gibe lahko vključimo tudi inštrumente, da ima vsak udeleženec svoj inštrument, ki ga vključimo z vmesnimi ritmičnimi udarci.

AKTIVNOST 3: Prosto likovno ustvarjamo ob glasbi. Lahko je tudi usmerjeno, kot je to navedeno pri aktivnosti 1, poglavju Likovno izražanje in ustvarjalnost.

LIKOVNO IZRAŽANJE IN USTVARJALNOST²⁰

LIKOVNA TERAPIJA

Z ustvarjanjem **vzpodbujamo možgane in vse čute**, prikličemo spomine, kar osebam z AD omogoča **nov način komunikacije**. Ustvarjanje namreč omogoča, da se osebe izognejo jeziku, če imajo z njim težave in omogoča možganom nove načine komuniciranja.

Likovna aktivnost postane **sprostitev za negativna čustva in pomaga pri zbranosti in zmanjšanju vedenjskih in psiholoških simptomov**. Pomaga pri finih motoričnih spretnostih, koordinaciji in percepciji barv, oblik, prostora in vzorcev.



Likovno izražanje je osredotočeno na uporabo in vzdrževanje še ohranjenih



Foto: Petra Novak

spretnosti, preko katerega lahko lajšamo in preprečujemo hitro napredovanje bolezni, omogočamo emocionalno izražanje in z ustvarjanjem izdelkov omogočamo in nudimo pozitivno naravnost, občutek zadovoljstva, ponos in vrednost. Likovni terapevti, ki delajo z obolelimi z Alzheimerjevo boleznijo poročajo o tem, da je skozi proces dela možno spremljati in

²⁰ Dokazi o pozitivnem vplivu ustvarjanja za tiste obolele z demenco so bolj kvalitativne kot kvantitativne narave. Teoretične predpostavke za to so 3. Prvič, likovno izražanje in cenjenje umetnosti temelji na uporabi še ohranjenih spretnosti in ne na poskusih popravljanja spretnosti, ki so že izgubljene. Drugič, likovno izražanje predstavlja medij za emocionalno izražanje za obolele z demenco, ki imajo težave z verbalnim izražanjem. Tretjič, ustvarjanje likovnih del lahko daje občutek zadovoljstva, dosežka, ponosa.

opazovati, kako bolezen vpliva na njihovo ustvarjanje, in celo možno določiti, na kateri stopnji so. V začetni stopnji bo oseba še izbirala pestro paleto barv in zapolnila celoten format, z napredkom bolezni pa bo format vedno bolj prazen, paleta barv se bo skrčila tudi na le eno barvo, na sliki bodo le razdrobljeni fragmenti, linije pa ne bodo zaključene.

PREDLAGANA STRUKTURA SREČANJ:

- Trajanje okoli **45 minut** (odvisno od zagnanosti).
- Optimalno število **udeležencev** v skupini je **8–10**.²¹
- Upoštevamo ročne spretnosti, stopnjo bolezni, zmožnosti sodelujočih.
- Omogočamo **varno, sprejemajoče okolje** za preizkušanje novih aktivnosti.
- Lahko izberemo glasbeno podlago, če ni moteča.
- Izberemo **zanimiv motiv** in **material**, ki pritegne.
- Pripravimo **svetel, miren prostor**.
- **Osebe, ki slabše vidijo, potrebujejo s seboj očala.**
- **Končni izdelek ni pomemben, temveč proces in povezave, ki jih udeleženec vzpostavlja s sabo, z okoljem, z drugimi.**



²¹ V primeru, da gre za osebe z napredovanim AD, je pomembno, da se vključi večje število osebja, ki je na voljo za pomoč in sodelovanje.



Snovanje likovne delavnice smo razvrstili v **tri kategorije (material, proces in motiv)**, iz katere lahko v vsaki izberemo eno področje. Material je osnovno sredstvo, s katerim nekaj delamo. Postopek ali proces ustvarjanja je način za doseg cilja. Motiv pa je naša motivacija in cilj. Upoštevamo karakter materiala in njegove zmožnosti, naše izkušnje in zanimanje ter zmožnosti oseb z AD. Z vsemi materiali ne moremo doseči vsega, lahko pa kombiniramo različne tehnike, materiale in motive. Preizkusimo se, postavljajmo izzive.²²

AKTIVNOST 1: Material: svinčnik, proces: risanje, motiv: gibanje. Ena najbolj preprostih načinov za sprostitveno ustvarjanje je ta, da si nadenemo prevezo za oči. S svinčnikom pol minute prosto zarisujemo/se gibljemo po papirju. Aktivnost je primerna za ustvarjanje na primerno glasbeno podlago, saj svinčnik lahko sledi melodiji in ritmu. Vsak si na tak način samostojno, nevede ustvari

²² S papirjem lahko gradimo (primer je „origami“ zgibanje 3D objektov ali izdelovanje cvetlic iz papirja), glina je primerna za oblikovanje, lahko tudi za rezljanje. Ko se glina posuši, vanjo lahko zarezujemo z nožki za linorez, lesenimi paličicami ipd. Upogljivo žico lahko uporabimo za oblikovanje risbe, s katero lahko napravimo 2D ali 3D risbo. Kombinacija materiala in procesa ne smeta preveč spominjati na otroško ustvarjanje; primer je povsem običajno risanje s svinčnikom na papir. Varovanci AD se lahko uprejo in ne bodo ustvarjali. Na vodji delavnice je, da pripravi zanimivo dejavnost, da vodi skupino in motivira osebe za preizkušanje novosti.

abstraktno risbo, polno polj, ki jih nato zapolni z barvo. Aktivnost lahko nadgradimo tako, da obarvamo vsako polje z drugim odtenkom barve.

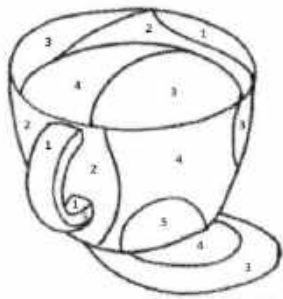


Foto: Jure Plavec

AKTIVNOST 2: Material: barva, proces: pobarvanka, motiv: toplo-hladni barvni kontrast. Zaradi priljubljenosti pobarvanke lahko pripravljalec delavnice pripravi miselno pobarvanko, kjer se posvetimo toplo-hladnim kontrastom. Predmet, v našem primeru skodelica, razdelimo na več polj, ki jih s številkami razvrstimo od temnih do svetlih delov; 1 – najbolj svetli deli, 5 – najbolj temni deli (glej sliko). Z zahtevnostjo pobarvanke se prilagajamo stopnji Alzheimerjeve demence. Če je oseba motorično in miselno spretna, lahko napravimo veliko bolj zahtevno pobarvanko, z več polji in bolj raznoliko lestvico barvnih tonov.

AKTIVNOST 3: Material: svinčnik, proces: tisk²³, motiv: identiteta. Na moos-gumi peno s kemičnim svinčnikom zarisujemo vse, kar imamo radi. Kar radi počnemo, jemo, pijemo ..., katere ljudi imamo radi, živali. Zavedati se je treba, da karkoli bomo nato odtisnili, bo v grafiki vidna zrcalna podoba tistega, kar smo v matrico zarisali. V kolikor bomo v matrico napisali besedo, je treba besedo zrcaliti in jo napisati zrcalno na matrico. Ko je matrica polna delov naše identitete, jo z grafičnim valjčkom premažemo z grafično barvo in odtisnemo na papir. Odtiskujemo tako, da čez matrico položimo papir in z dlanmi in prsti čvrsto pogladimo papir.

²³ Ena od aktivnosti za ustvarjanje je grafika, ki je sama po sebi tako nenavadna in jo lahko večkrat ponovimo, da osebe AD pritegne. Prav zaradi svoje reproduktivne lastnosti je v domovih starejših popularna dejavnost.

PREHRANA

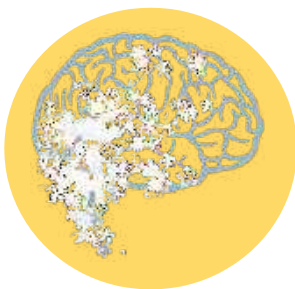
Z izrazom **mikrobiota** označujemo kompleksen sklop mikroorganizmov, ki jih najdemo na in v našem telesu. Teh je nekaj trilijonov, oziroma tudi do 100x več, kot je naših lastnih celic (mikrobne celice so mnogo manjše od živalskih). Predstavljamo si lahko, da je taka množica raznovrstnih celic popolnoma prepletena z delovanjem našega organizma. **Vsak posameznik ima edinstveno sestavo črevesne**



mikrobiote, pri čemer si približno tretjino delimo, preostali dve tretjini pa se od posameznika do posameznika razlikujeta. Na njeno sestavo pa vpliva več dejavnikov, med temi so eni genetski, drugi pa okoljski, med katere spadajo življenjski slog, raba antibiotikov, življenjski prostor osebe, njegova izpostavljenost stresu ...

Disbioza oziroma **stanje neravnovesja** je stanje, ko je v telesu porušena normalna sestava črevesne mikrobiote in lahko deluje kot podlaga za nastanek bolezni, kot so Chronova bolezen, rakasta obolenja, nevropsihiatrične (na primer depresija) ter nevrodegenerativne motnje, med katere spada tudi Alzheimerjeva bolezen.

Naši mikrobi nam prav tako omogočajo življenje, pomagajo nam pri prebavi, **komezalne (koristne) bakterije** nas prav tako ščitijo pred patogenimi bakterijami (povzročitelji bolezni). Obenem je črevesna mikrobiota vključena v proces obrambe telesa pred patogenimi bakterijami in sodeluje v imunskem odzivu. Če je ravnovesje črevesne mikrobiote porušeno, slabi obramba pred vnetjem in vdori patogenih organizmov.



Kronično nizko stopenjsko vnetje namreč povezujejo z nastankom Alzheimerjeve bolezni (AB), dolgoročna uporaba protivnetnih zdravil pa naj bi zmanjšala tveganje za nastanek te bolezni. Kronično vnetje je stanje, ko so v telesu neprenehoma aktivirani vnetni mehanizmi.

Pokazatelj vnetja je na primer C-reaktivni protein (CRP), ki je pokazatelj vnetja in ga povezujejo z AB.

Mediterska dieta oziroma **mediteranski način prehranjevanja** je sestavljen pretežno iz polnozrnatih žitaric, sadja in zelenjave, rib ter olivnega olja. Pri čemer moramo omeniti, da meso uživamo le redkoma, to je 1–2x na mesec. Trenutne znanstvene ugotovitve so pokazale, da se z upoštevanjem tega načina prehranjevanja zmanjša tveganje za nastanek Alzheimerjeve bolezni, vendar le kot preventivni ukrep. Nekatere študije so prav tako ugotovile, da se ob upoštevanju mediteranske diete znižajo koncentracije CRP vnetnega proteina.

Naše črevesje je polno mikrobov, ki živijo v simbiozi z nami, njihov metabolizem in biokemične reakcije pa vplivajo na razvoj simptomov Alzheimerjeve demence. V tem poglavju je opisanih nekaj receptov, ki vam bodo pomagali pri ohranjanju zdrave črevesne mikroflore z razlago, kako pripomorejo k bolj zdravemu življenju.



Foto: Jure Plavec

RECEPTI

KEFIR Z BANANO IN OVSENIMI KOSMIČI

Zajtrk



- 180 ml kefirja,
- 1 banana,
- 50 g ovsenih kosmičev,
- 1 čajna žlička pravega kakava ali tablica, naribane min. 70% temne čokolade.

Kefir vsebuje bakterije in glive, ki spadajo med probiotike, za katere je znano, da pripomorejo k uravnoteženi črevesni mikrofliori.

GRŠKI JOGURT S ČEŠNJAMI IN PIRINIMI KOSMIČI

Zajtrk

- 180 ml grškega jogurta,
- 120 g češenj,
- 50 g pirinih kosmičev,
- skodelica kave (recimo ji „Ivan mama“).



Foto: Lina Habjančič

O vplivu:

Grški jogurt vsebuje večje količine probiotičnih bakterij vrste *Lactobacillus acidophilus* in *Bifidobacterium*, ki imajo dobrohoten vpliv na zdravje ter pozitivno vplivajo na imunski sistem posameznika. V kolikor uporabljate jogurt, ki ni živalskega izvora (npr. rižev, sojin ...), se prepričajte, da je ojačan z *Lactobacillus*, da bo imel napitek probiotično vrednost. Češnje zaradi lupine delujejo prebiotično

in podprejo delovanje probiotičnih bakterij v jogurtu. Drugi vpliv češenj pa je ta, da imajo lastnosti, podobne skupini zdravil, imenovani „nesteroidna protivnetna zdravila“ (angl. NSAID). Mednje sodi tudi npr. acetilsalicilna kislina (kot je Aspirin). Vnos češenj ima lahko protivnetni in protibolečinski učinek na posameznika. Kronična nizka stopnja vnetja povezujemo z Alzheimerjevo boleznijo, zato češnje lahko priporočamo tudi tukaj. Pirini kosmiči delujejo podobno probiotičnim bakterijam. Kot ovseni kosmiči v receptu z grškim jogurtom, ki začnejo učinkovati šele v debelem črevesu. Študije vpliva vnosa kave na sestavo črevesne mikrobiote si zaenkrat niso enake.

POROVA JUHA

Topla predjed za 4 osebe



- 2 srednje velika pora (cca. 250g),
- 70 g čebule (približno polovica),
- 4 stroke (40 g) česna,
- 80 g graha,
- 2–3 jedilne žlice ekstra deviškega olivnega olja sol, poper, bazilika, origano, rdeča paprika.

Foto: Lina Habjančič

Priprava:

Čebulo in česen narahlo prepražimo na olju, dodamo kolobarje pora in grah. Dušimo 5–10 minut, nato zalijemo z 9 dl vode. Kuhamo, dokler grah ne postane mehak. Nato odstranimo grah, ga s paličnim mešalnikom zmeljemo in ga vlijemo nazaj k ostali zelenjavi. Namesto klasičnih krušnih kroglic ali popečenih kruhkov lahko postrežemo z žitnimi kosmiči (ovseni, rženi, pirini) ali pa kar tako, kakršna je.

O vplivu:

Čebula, česen, por in grah so odlični vir prebiotikov, ki so prehrana probiotičnim bakterijam v črevesju. Te nato proizvajajo kratkoverižne maščobne kisline (angl.

Short-chain fatty acids), za katere je bilo v sklopu proučevanja vpliva mikrobiote na zdravje dognano:

- so vir energije črevesnim celicam,
- pomagajo vzpodbuditi zaščitno delovanje črevesne sluznice,
- pravkar potekajo študije (rezultati si zaenkrat niso enotni) o njihovem vplivu na regulacijo debelosti,
- imajo protivnetni učinek (posebej butirat),
- imajo zaščitno vlogo pri nastanku kolorektalnega raka (debelo črevo in danko).

GAZPAČO AL ANDALÚZ

Hladna predjed (gazpačo juha – poletni recept)



- Manjši kos kruha (skorjo odstranimo),
- 2 manjši olupljeni kumari, narezani na kocke,
- 1 kg zelo zrelih paradižnikov, narezanih na kocke,
- 1 sesekljan strok česna,
- 1 zelena paprika,
- ½ manjše bele čebule (srebrnjak),
- ¼ skodelice oljčnega olja,
- dve žlici belega ali rdečega vinskega kisa,
- ščepec soli.

Foto: Lina Habjančič

Priprava:

Operemo in odcedimo vso zelenjavo. Paradižnike narežemo na četrtine in jih damo v mešalnik. Razpolovimo papriko in postrgamo ven semena ter sredico. Narežemo na rezine in dodamo k paradižniku. Olupimo česen ter ga razpolovimo. Čebulo narežemo na rezine in dodamo v mešalnik. Olupimo kumari in jih razpolovimo. Polovico damo v mešalnik, polovico pa prihranimo za kasneje (kot posip). Zelenjavo dobro premešamo v mešalniku, dokler ne dobimo pireju podobne zmesi. Dodamo sol in kis, mešamo ob nizki hitrosti in počasi dodajamo oljčno olje. Poskusimo in po potrebi dodamo še nekaj soli in kisa. V kolikor opazimo, da je zmes pregosta, lahko dodamo nekaj hladne vode.

Gazpačo naj počiva v hladilniku, da se dodobra ohladi (nekateri ga postrežejo še z ledom), nato ga postrežemo z nasekljano kumaro, na kocke narezanim jabolkom, sesekljano čebulo/papriko, kruhovimi kockami, trdo kuhanim jajcem ali kar brez dodatkov.

O vplivu:

Ker se Alzheimerjeva bolezen povezuje (med drugim) tudi z nizko stopnjo vnetja in inzulinsko rezistenco, velja omeniti, da je kot skupek še posebej varovalna t. i. Mediteranska dieta, ki temelji na nekoliko drugačnih postavkah. Vsebuje namreč večje količine enkrat in večkrat nenasičenih maščobnih kislin, velikokrat v obliki zaužitja morskih živali ter oljčnega olja. Konkretno, v povezavi z vnetjem, zniža vsebnost vnetnega parametra CRP (C-reaktivni protein). Ker pa izboljša tudi krvno sliko – predvsem stanje krvnega sladkorja (dolgotrajno torej glikiranega hemoglobina) ter trigliceridov, ki so, kadar so zvišani, sami neodvisni dejavnik tveganja za razvoj Alzheimerjeve bolezni.

KISLO ZELJE Z AJDOVO KAŠO

Kosilo za štiri osebe

- 400 g kislega zelja,
- 100 g ajdove kaše,
- 1 žlica dimljene rdeče paprike (v prahu),
- 1 lovorjev list,
- ščepec kumine,
- sol in poper,
- 1 l vode.



Priprava:

Kislo zelje speremo pod vodo, zavremo 1 liter vode. Nato 20 minut kuhamo ajdovo kašo, papriko, lovor, kumino, sol in poper, dodamo kislo zelje in premešamo. Po okusu solimo, popramo in začинimo s čilijem.

O vplivu:

Pri tem receptu gre za dobro kombinacijo probiotikov in prebiotikov (t. i. simbiotiki). Kislo zelje kot fermentirano živilo vsebuje velike količine protivnetnih bakterijskih sevov *Lactobacillus* in *Bifidobacterium*, ki se uspešno borita proti raznim vnetjem znotraj telesa. Kot že omenjeno pa se potrebujejo probiotiki za bolj učinkovito delovanje tudi prebiotike, ki probiotike fermentirajo v kratkoverižne maščobne kisline. Med drugim poskrbijo tudi za to, da ostajajo tesni stiki med črevesnimi celicami zares tesni, torej da ostanejo škodljive bakterije znotraj črevesja in ne potujejo v kri, kjer lahko povzročijo škodo tudi na oddaljenih območjih telesa.

Prebiotike v tej jedi zastopa ajdova kaša, ki vsebuje velike količine prehranskih vlaknin (prebiotiki), obenem pa ima tudi zelo blagodejno vitaminsko in aminokislinsko sestavo.

UMEŠANA JAJCA S ŠPARGLJI

Večerja



- 2 jajci (izberite jajca proste reje),
- 80 g špargljevih vršičkov,
- ½ srednje velike čebule,
- 1 žlica olivnega olja,
- sol, poper, peteršilj,
- laneno seme,
- 60 g (2 kosa) rženega kruha.

Foto: Lina Habjančič

Priprava:

V skodelici umešamo 2 jajci, ki jima dodamo ščepec soli in malo popra. V ponvi (če le gre, ne uporabimo ponve, prevlečene s teflonom) segrejemo olivno olje in dodamo sesekljano čebulo ter špargljeve vršičke. Mešamo tako dolgo, dokler čebula ne postekleni in se šparglji ne zmeščajo. Nato vse skupaj prelijemo z jajci, zmešamo in pečemo na majhnem ognju, dokler jajca ne zakrknijo. Dodamo

laneno seme ter posujemo s peteršiljem. Postrežemo z 2 kosoma rženega kruha in kozarcem rdečega vina ali s kozarcem borovničevega soka. Dober tek!

O vplivu:

Jajca v tem primeru opravljajo predvsem funkcijo nosilca okusa ter dajo jedi višjo vsebnost beljakovin. Šparglji, čebula, rž in lan so predvsem odličen vir prebiotikov, ki pripomorejo pri aktivaciji probiotičnih bakterij v črevesju, ki proizvajajo t. i. kratkoverižne maščobne kisline (angl. Short-chain fatty acids), za katere pa je v sklopu proučevanja vpliva mikrobiote na zdravje bilo dognano naslednje:

- Vir energije črevesnim celicam,
- pomagajo vzpodbuditi zaščitno delovanje črevesne sluznice,
- pravkar potekajo študije (rezultati si zaenkrat niso enotni) o njihovem vplivu na uravnavanje debelosti,
- imajo protivnetni učinek (posebej butirat),
- imajo zaščitno vlogo pri nastanku kolorektalnega raka (debelo črevo in danko).

Rdeče vino je predvsem dober vir polifenolov, za katere do sedaj velja, da pozitivno vplivajo na bakterijsko sestavo črevesne mikrobiote, s tem da povešajo vsebnost dobrohotnih bakterij.²⁴

²⁴ Vsi recepti so okvirni, vsak človek je drugačen. V kolikor pa je oseba bolna ali kaže znake bolezni, se mora zanjo absolutno narediti individualna prehranska ocena in prehranski načrt s strani z za to usposobljene osebe/osebja.

OSEBNE ZGODBE²⁵

PIŠČANEC IN TELEVIZOR

Prvih znakov doma nismo prepoznali. Menili smo, da gre za starostno pozabljivost. Oči smo si zatiskali, dokler ni izginil telefon, nato ključi ... Sicer je bila miselno zelo bistra, bili so le nesrečni trenutki. Nekega dne je šla na sprehod in odtavala v bližnji gozd, kjer se ni več znašla. Sosega jo je pripeljala nazaj. Junija je želela speči zamrznjenega piščanca v omarici pod televizorjem. Res je nekoliko podobna tudi pečici, vendar smo jo zaradi omejenosti časa družinskih članov in kakovostnega znanja za rokovanje z AD poslali v dom.

Katarina

HIŠ'CA OB CEST' STOJI

Gospa Bernarda v boljših dneh pravi, da je srečna. Da ji ničesar ne manjka, da je hrana dobra in da mora biti človek hvaležen za tisto, kar ima. Bolezen je napredovana. Ko ima slab dan, v pogovoru začne preklapljati temo pogovora, včasih tudi do desetkrat v eni uri. Vrača se k spominu, ki ji je zarisal najmočnejši pečat. Otroštvo je preživela na vasi, na vrhu zelenega hribčka pod cerkvico ob cesti. Z družino so živeli na domačiji in imeli nekaj živine, ki se je pasla na hribu. Vojna je pustila posledice. V mislih se vrača k temu dogodku, ki se ga sama ne more otresti. Sama ne zmore preusmeriti toka misli in takrat potrebuje nekoga, ki ji bo prisluhnil, jo poslušal, bil z njo, ko bo jokala, se je dotaknil in jo prijel za roko ter preko pogovora preusmeril tok na prijetnejše teme. Najraje zapojeva pesem *Hiš'ca ob cest' stoji* in pesem je tisto zdravilo, ki ji vrne nasmeh na obraz.

Bernard

²⁵ Imena so zaradi ranljivosti oseb, njihovih podatkov in svojcev spremenjena.

ČEVLJI

Bil sem brez velikih pričakovanj. Šlo je bolj za spoznavanje z AD, z ljudmi in za preizkušanje sebe pri vodenju ranljive skupine. Udeleženci delavnice so bili dobre volje, delovna terapevtka je namignila, kako blagodejno vpliva vreme in sončen dan na razpoloženje v domu. Majsko dopoldne smo izkoristili za odtise vsega, kar imamo radi. Vsega, kar nas dela „nas“ in tako smo napravili odtise naših identitet. V matrico iz moos-gumi pene smo s svinčniki zarisovali različne stvari: kruh in salamo, ker pašeta skupaj, vrt, na katerem mora biti polno solate in sadnih dreves, gozd, domačo hišico na hribu, sonce in oblak z dežjem, ptico, psa ... Če bi pogledali grafiko, na kateri so z izjemno natančnostjo izrisani in odtisnjeni trije čevlji z visoko peto, bi si človek mislil, da gre za žensko, ki obožuje fine čevlje. Narobe! To je bil gospod, ki je v Ljubljani obvladoval staro obrt čevljarstva. Izdeloval je čevlje; v čevljarski delavnici je napravil vse od prve skice do končnega produkta in si tako služil vsakdanji kruh. S pozornostjo in lepimi spomini se rad vrača v čas, ko je še izdeloval čevlje. Prvič sem bil ob delu z Alzheimerjevo demenco tako navdušen in vznemirjen, ker mi je oseba prek likovnega dela pokazala del sebe in ne preko pogovora. Dalo mi je zagona, veselje za naprej, hvaležnost za vse, ki so sodelovali in za osebe doma, ki me je sprejelo.

Jurij Matej

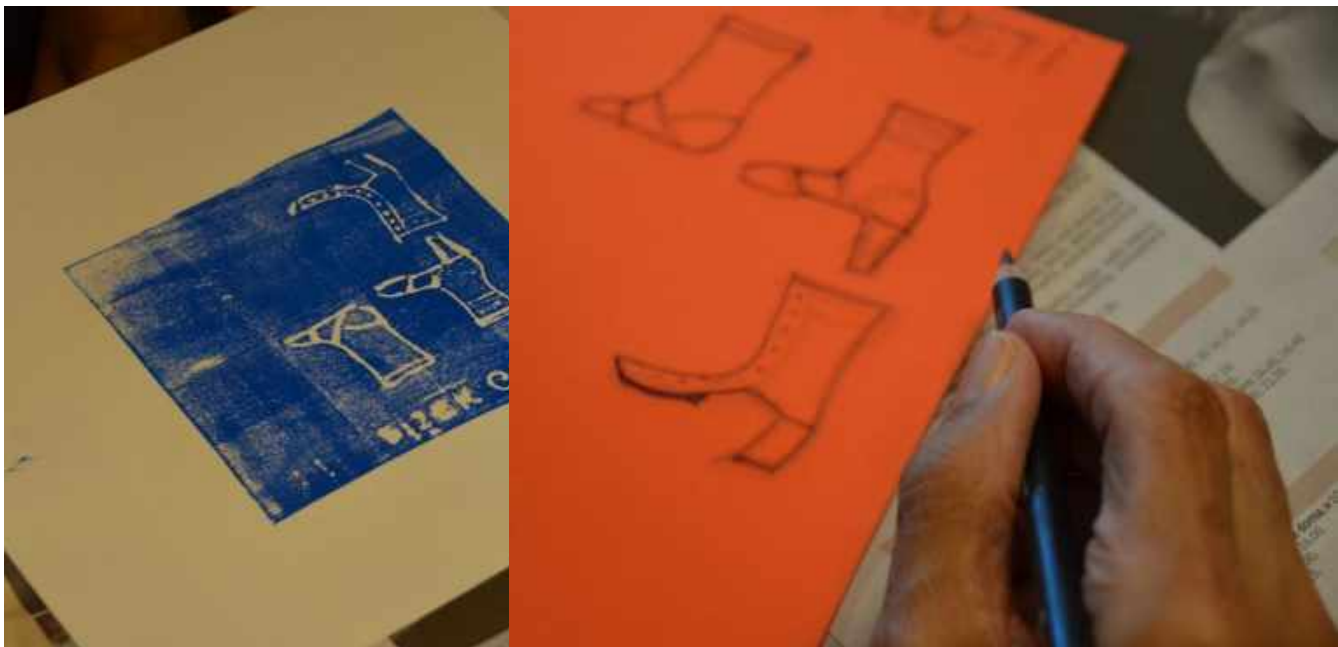


Foto: Maja Likar

ZAKAJ NePOZAB!

Na projektu NePozab! letos ponovno sodelujem na daljavo, saj sem na študijski praksi v Granadi. Sama tematika demence me je pričela zanimati, ko je zdaj pokojni oče zbolel za dokaj redko obliko bolezni imenovano Wernicke-Korsakoff sindrom, in še dodatno, ko sem videla, kako slabo je sistemsko urejena nega na področju demence. Menim, da so takšni projekti v Sloveniji še kako dobrodošli.

Tina

NEZAŽELEN OBISKOVALEC

Pri dedku se je demenca pojavila že pred leti. Na začetku je bila bolezen kot neprepoznan, nato pa kot neželen obiskovalec, s katerim smo se morali naučiti živeti. Nismo je prepoznali. Včasih je dedek „odtaval“, pripovedoval je zmedene zgodbe iz otroštva, zgodbe iz svoje mladosti ali prigode v družini, ko so bili sinovi še majhni. Šolal se je v času Avstro-Ogrske, hodil je v madžarsko šolo, kjer se je naučil tudi tega jezika. Z odraščanjem jezika ni uporabljal in ga je pozabil, spominjal se je le nekaj običajnih fraz. No, kar naenkrat pa je skoraj tekoče govoril! In moj oče se je čudil, ga pohvalil, kako je še vedno bister, kako se vsega spominja ... Pa se je začelo: ponoči se ni več znal vrniti s stranišča (še huje, ko se je odpravil v kak drug prostor, misleč, da je v toaleti), se s kolesom odpravil na njive, pa ni znal priti domov, odtaval po vasi in so ga domači morali iskati. Če so ga okregali, je postal ves divji, agresiven. Hudo je bilo ... Tak moj dedek ni bil nikoli!

Ko so ga končno odpeljali k zdravniku, je ta postavil diagnozo napredujoče demence. Ne glede na to, da o bolezni lahko veliko preberemo na spletu, da so organizirane posebne skupine, ki se ukvarjajo s temi bolniki tudi v domovih za starejše, predlogi za soočanje z boleznijo v ožji družini niso bili nikoli sprejeti. Na ruralnem območju so določene vrste bolezni velika sramota, zato jih tajijo, zamolčijo, se o njej ne pogovarjajo ... Tudi demenca je take vrste bolezni – saj se dogaja v „glavi“ in vse bolezni „tam zgoraj“ so TABU. Tako je moj dedek postal ujetnik svoje družine. Ujetnik v kletki, ki ji rečejo dom. Zjutraj dobi svežo pleničko, iz spalnice ga pripeljejo na njegov širok stol v kuhinji, kjer čaka, da bo večer, ko dobi spet suho pleničko. Ja, v redu skrbijo zanj, je na toplem, suhem, nikoli lačen.

Še pred leti, ko se je z nami pogovarjal, se v pogovoru izgubil in povedal kaj drugega od trenutne teme, debate ali pa ni prepoznal imen otrok, vnukov, ni spoznal njihovih obrazov, je bil ali kregan z besedami „spet norije govoriš“ ali s pripombo „pustite ga, ne ve, kaj govori“. Takrat me je zbolelo. Spraševala sem se, ali je bi naslednji trenutek spet „svoj“ in se je zavedal grobih besed, celo žalitev? Ali je v vseh družinah, kjer ne želijo živeti z boleznijo tako? Ne, ne bi smelo biti! Nobena bolezen ni sramota, vsak si zasluži dostojnega življenje in primerno obravnavo s strani družine in tudi zdravstvenih delavcev.

Veseli me, da se mi v družini o demenci pogovarjamo, vemo, da so zdravila, ki bolezen upočasnijo, vemo, da se je pozdraviti ne da, da velika črna luknja na rentgenski sliki možganov ne bo več siva, da medicina napreduje in so načini za izboljšanje kakovosti življenja bolnikov in svojcev (ki ob spremljanju bolnika vsaj enako ali celo bolj trpijo).

Včeraj sem spremljala oddajo o demenci na RTV SLO 1. Po 3 letih trajajočih raziskav sta 2 znanstvenika predstavila problem staranja in nastanek, razvoj demence. Ponudila sta tudi rešitev – glasba in ples! Čudovito: bolnikom sta predvajala glasbo iz njihove mladosti, na katero so se odzivali z nasmehom, gibanjem – plesom. Tudi fizično so se bolniki počutili bolje. Za primerjavo sta navedla: predvajalnik za glasbo s slušalkami stane 40 \$, zdravila in oskrba v domovih pa več 10.000 \$. Ja, „kupila“ sem njihovo zgodbo in vem, kako bom lahko pomagala bližnjim. Kaj pa ti?

Anamarija

NePOZAB! EKIPA

Projekt NePOZAB! se je v letu 2019 izvajal tretjič zapovrstjo. Primarni namen projekta je pomoč obolelim za Alzheimerjevo boleznijo in njihovim svojcem ter ozaveščanje širše javnosti o Alzheimerjevi demenci. Drugotni namen projekta pa je podpora študentom pri pridobivanju in razvijanju kompetenc ter praktičnih izkušenj preko uporabe inovativnega, problemskega in skupinskega pristopa k izboljšanju družbenega problema. Drugotni namen projekta pa je podpora študentom pri razvoju kompetenc in pridobivanju praktičnih izkušenj pri uporabi inovativnega, problemskega ter skupinskega pristopa k reševanju praktičnega družbenega problema.

Projekt je bil izveden v sodelovanju med Društvom Spominčica – Alzheimer Slovenija in UP FAMNIT, društvom Sobivanje in projektom GROM ter **10 študentov z različnih študijskih smeri: biopsihologije, mikrobiologije, likovne pedagogike** ter s **prehranskega svetovanja – dietetike**. Znotraj projekta smo preučili strokovno literaturo, glede na študij pisali članke, prehranske nasvete, pripravljali in organizirali različne aktivnosti za obolele, svojce in tudi za širšo javnost po celotni Sloveniji. Organizirane aktivnosti so potekale predvsem v obliki delavnic v domovih starejših občanov, prostorih društva Spominčica in osnovnih šolah. Namen delavnic je bilo ozaveščanje glede problematike in spodbujanje kognicije in motorike ter izboljšanje kakovosti posameznikovega življenja. Z novimi dognanji za delo z AD smo se predstavili na dveh konferencah: **V ritmu človeških možganov** v Cankarjevem domu, 25. 5. 2019, in **ASK 2019 – 11. letna konferenca o demenci**, 9. 11. 2019, v Novi Gorici. Delavnice na konferenci so bile izjemno dobro obiskane, kar izraža željo vseh, ki so v stiku z AD, po spoznavanju novih praks in delu z obolelimi. Vsi si želimo napredka tega področja in nadaljnja raziskovanja.



Področje, ki smo mu letošnje leto študenti namenili še posebno pozornost, je **delo z AD** in **priprava priročnika za delo z obolelimi**.

Živimo v obdobju, ko nam bolezen kroji naš vsakdan, naše življenje. Pa vendar v teh trenutkih človek najde čas za reševanje sveta na drugačen način. Sad tega časa je tudi ta knjižica. **Naj vam služi pri vašem delu in za navdih!**

vaša ekipa NePOZAB!



Zahvala za možnost izpeljave projekta gre **Društvu Spominčica – Alzheimer Slovenija**, strokovnemu mentorju profesorju **dr. Gorazdu Drevenšku, UP FAMINT, UL Medicinski fakulteti**, vsem sodelujočim **domovom starejših** občanov, **delovnim terapevtom** in **strokovnim sodelavcem** po Sloveniji, ki so s sodelovanjem in zaupanjem podprli NePOZAB! Brez vas bi šel projekt v pozabo. **Hvala!**

Projekt sta sofinancirali Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

RAZŠIRITEV ZNANJA

- Adamčič Pavlovič D. (2000). *Globina samodotika – obvladovanje stresa*. Ljubljana: Educy, 2000.
- Chang, H.-Y., Chiou, C.-J., & Chen, N.-S. (2010). *Impact of mental health and caregiver burden on family caregivers' physical health*. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 50(3), 267–271.
- Črepinšek, S. (2019). *Intervju metoda Montessori*. Pridovljeno s: <https://edemenca.si/sara-crepinsek-intervju-metoda-montessori/>.
- Guzmán-García, A., Hughes, J. C., James, I. A. in Rochester, L. (2012). *Dancing as a psychosocial intervention in care homes: A systematic review of the literature*. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 28, 914–924.
- Momirski, N. A. (2017). *Demenca in terapija z umetnostjo*. Pridobljeno s: <https://www.revijazamojezdravje.si/demenca-in-terapija-z-umetnostjo/>.
- Narodna galerija. Stalna zbirka. Ivana Kobilica: Poletje. Dostopano avgusta 2020 na: <https://www.ng-slo.si/si/stalna-zbirka/1870-1900/poletje-ivana-kobilca?workld=1759>.
- Momirski, N. A. (2017). *Demenca in terapija z umetnostjo*. Pridobljeno s: <https://www.revijazamojezdravje.si/demenca-in-terapija-z-umetnostjo/>.
- Papastavrou, E., Kalokerinou, A., Papacostas, S. S., Tsangari, H., & Sourtzi, P. (2007). *Caring for a relative with dementia: family caregiver burden*. *Journal of advanced nursing*, 58(5), 446–457.
- Richardson, T. J., Lee, S. J., Berg-Weger, M., & Grossberg, G. T. (2013). *Caregiver health: health of caregivers of Alzheimer's and other dementia patients*. *Current psychiatry reports*, 15(7), 367.
- Premuš-Marušič, A.; Deberšek, K. (2017). *Antidemenci in podporna terapija - kaj je dobro vedeti?* Farmacevtski vestnik : Pharmaceutical journal of Slovenia : strokovno glasilo slovenske farmacije, volume 66, issue 1, str. 9–12.
- Šoštarko, Mojca (2016). *Pomoč s plesno-gibalnimi dejavnostmi pri delu s starostniki z demenco*. Specialistično delo. Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
- Tančič, Grum, A., Zupančič-Tisovec, B. (2017). *Tehnike sproščanja*. Pridobljeno s: <http://www.skupajzdravje.si/media/tehnike.sproscanja.pdf>.
- The Museum of Modern Art New York, projekt MeetMe (2009). GUIDE FOR Museums. *Vizualne tehnike pomnjenja za osebe AD in družine*. Pridobljeno s: https://www.moma.org/visit/accessibility/meetme/_assets/momaorg/shared/pdfs/docs/meetme/Guides_Families.pdf.
- The Museum of Modern Art New York, projekt MeetMe (2009). *Foundations for Engagement with Art. Vizualne tehnike pomnjenja za osebe AD*. Pridobljeno s: https://www.moma.org/visit/accessibility/meetme/_assets/momaorg/shared/pdfs/docs/meetme/Guides_Foundations.pdf.
- Inštitut za razvoj človeških virov (2019). *Progresivna mišična relaksacija*. Pridobljeno s: <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/samopomoc/progresivna-mi%C5%A1i%C4%8Dna-relaksacija.51>

ZA DODATNE INFORMACIJE

ZDRUŽENJE SPOMINČICA

V primeru vprašanj
ali potrebne podpore
Mobilni telefon: 059 305 555



www.spomincica.si

DRUŠTVO RESJE

Prostovoljna pomoč
osebam z demenco
in njihovim svojcem
031 294 540 (torek in sreda)
041 694 360 (ostali dnevi)

DRUŠTVO RESje prostovoljstvo na področju demence	SVETOVALNI TELEFON
	041 694 360
	pon, sre in pet: 10.00 - 12.00 in 15.00 - 18.00
	031 294 540
	tor in sri: 10.00 - 12.00

drustvoresje.weebly.com

LOKALNI CENTRI ZA SOCIALNO DELO

Zagotavljanje informacij
o oblikah pomoči,
edinstvena socialno –
delovna pomoč in
pomoč pri postopkih
pridobivanja pravic ...
<https://www.scsd.si/centri-za-socialno-delo/>

NePOZAB!

www.nepozab.famnit.upr.si