O skupini za samopomoč:

- vsak član skupine ima priložnost, da spregovori o situacijah, s katerimi se sooča pri skrbi za bližnjega z demenco, o lastnih izkušnjah in občutkih, da je slišan in ni sam,
- v skupini spregovorimo o težavah in izzivih, ki se pojavljajo pri vsakodnevni skrbi za svojca z demenco,
- skupaj iščemo načine, kako si olajšati skrb za osebo z demenco in si izmenjujemo izkušnje, primere dobrih praks ...,
- skupine potekajo mesečno v živo in prek spleta,
- ob skrbi za bližnjega z demenco iščemo načine, kako poskrbeti tudi zase,
- v skupini, ki poteka pod vodstvom strokovne delavke Spominčice, velja načelo zaupnosti.

Skrb za osebe z demenco predstavlja veliko breme za svojce.

Pomoč in informacije dobite na Spominčici.
Pokličite nas! Obiščite nas!

- Posvetovalnica (**059 305 555**) in osebno svetovanje
- Skupine za samopomoč
- Usposabljanje »Ne pozabi me«
- Delavnice in druženja z osebami z demenco
- Mreža Demenci prijaznih točk (DPT)
- Prostovoljstvo in družabništvo
- Alzheimer Cafe
- Glasilo Spominčica

SPOMINČICA – ALZHEIMER SLOVENIJA
Nacionalno strokovno združenje za pomoč pri demenci

Luize Pesjakove 9, 1000 Ljubljana
01 25 65 111, info@spomincica.si

Vaš prispevek bo omogočil strokovno pomoč osebam z demenco in njihovim svojcem:

TRR: SI56 6100 0001 4609 032
SMS donacije: 1919 SPOMIN5

Skupina za samopomoč

MEDSEBOJNA POMOČ IN PODPORA SVOJCEV OSEB Z DEMENCO
STROKOVNO VODENA SKUPINA

Spominčica
ALZHEIMER SLOVENIJA

Razbremenitev
Prepoznavanje izzivov in priložnosti
Pogovor in skupno iskanje rešitev

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DEMENCI PRIJAZNA LOKALNA OKOLJA

Alzheimer's Disease International

Alzheimer Europe

Skupina za samopomoč svojcev
Medsebojna pomoč in podpora

Skrb za družinskega člana z demenco doma je zahtevna in čustveno, telesno, socialno ter organizacijsko obremenjujoča. Običajno je dolgotrajna, nepredvidljiva in postopno vedno zahtevnejša. To močno vpliva na življenje vseh družinskih članov, zato je ključno dobro počutje svojca/oskrbovalca.

Skrb zase ni umik od odgovornosti, temveč način, kako lahko dolgoročno ostanemo prisotni. Je pogoj, da lahko skrb za bližnjega z demenco poteka varno in kakovostno. Ob ustrezni podpori lahko svojci/oskrbovalci osebe z demenco prepoznavajo tudi pozitivna čustva in osebno rast.

Skupina za samopomoč svojcev oseb z demenco nudi varen prostor, da se lahko povežete z drugimi, delite svoje izkušnje, izmenjujete koristne informacije in si nudite medsebojno čustveno oporo.

Teme, o katerih se pogovarjamo v skupinah za samopomoč:

- simptomi demence, postavitev diagnoze in zdravljenje,
- prilagajanje na spremembe, ki jih demenca povzroča,
- informiranje o demenci, nasveti in podpora svojcem,
- socialno varstvo in dolgotrajna oskrba za osebe z demenco,
- oblike pomoči osebam z demenco in njihovim svojcem,
- komunikacija z osebami z demenco in spremenjeni odnosi v družini,
- skrb zase,
- načrtovanje prihodnosti,
- institucionalno varstvo da ali ne ter kdaj,
- soočanje z lastnimi občutki, občutki krivde, nemoči in negotovosti.

Sodelovanje in druženje v skupini za samopomoč zmanjšuje negativna čustva, prispeva k spoznanju, da v določeni situaciji nismo sami in nam pomaga vzpostaviti in ohranjati pomembne socialne vezi.

Izzivi svojcev oseb z demenco:

- kronična utrujenost in izčrpanost zaradi neprekinjene skrbi za osebo z demenco, stalne odgovornosti in nočnih prebujanj,
- občutki krivde, da ne naredijo dovolj, da niso dovolj potrpežljivi ali da si ne smejo vzeti časa zase,
- čustvena obremenitev in žalovanje zaradi sprememb pri bližnjem, kar pogosto spremljajo žalost, nemoč in občutek izgube odnosa z osebo z demenco,
- socialna izolacija, osamljenost in občutki nerazumljenosti, saj se zaradi skrbi za osebo z demenco zmanjšajo družabni stiki, hobiji in čas zase,
- soočanje z vedenjskimi spremembami in spremenjeno komunikacijo pri bližnjem z demenco (težave pri govoru, ponavljanje vprašanj, nemir, tavanje, upiranje...),
- uskajevanje oskrbe, organizacija zdravniških pregledov, storitev pomoči, finančnih zadev ...,
- pomanjkanje podpore in razbremenitve zase.

Svetovalni telefon: 059 305 555 **info@spomincica.si** **www.spomincica.si**