

Spominčica

**8. PSIHOGERIATRIČNO
SREČANJE –
DOBRNA 2016**

**SEPTEMBER – MESEC
ALZHEIMERJEVE
BOLEZNI**

Pogovor z ministrico
dr. Anjo Kopač Mrak

VELIK KORAK ZA SLOVENIJO:
STRATEGIJA ZA OBVLADOVANJE
DEMENCE JE PODPISANA

POMEMBNI KONTAKTI

GO-SPOMINČICA

Regijsko društvo za pomoč pri demenci za severnoprimorsko regijo

Naslov: Dom upokojencev Nova Gorica, Gregorčičeva 16, 5000 Nova Gorica

Predsednica: Sonja Valič

Telefon: 05 330 69 07

E-pošta: go.spomincica@ssz-slo.si

Uradne ure: vsak delovni dan od 8. do 11. ure ter vsaka 3. sredo od 15:30 do 16:30

PRIMORSKE SPOMINČICE

Društvo za pomoč pri demenci

Naslov: Vojkovo nabrežje 4a, 6000 Koper

Predsednica: Tatjana Cvetko

Telefon: 05 66 30 823

E-pošta: primorske.spomincice@gmail.com

SPOMINČICA ORMOŽ

Naslov: Ptujška cesta 33, 2270 Ormož

Predsednica: Majda Kečec

Telefon: 02 741 51 00

E-pošta: pbo.tajnistvo@siol.net

Uradne ure: od 8. do 14. ure

SPOMINČICA ROGAŠKA SLATINA

Društvo za pomoč pri demenci

Rogaška Slatina

Predsednica: Špela Kovačič

Naslov: Pegazov dom, Celjska cesta 11, 3250 Rogaška Slatina

Telefon: 031 221 246, Špela Kovačič

in 03 81 85 500, Pegazov dom

E-pošta: spela.kovacic@gmail.com

SPOMINČICA ŠENTJUR

Združenje zahodnoštajerske pokrajine za pomoč pri demenci

Naslov: Svetinova 1, 3230 Šentjur

Predsednica: Mojca Stopar

Telefon: 031 373 609

E-pošta: mojca.stopar@gmail.com

Uradne ure: 03 74 61 700, prvi četrtek v mesecu od 16. do 18. ure

SPOMINČICA ŠKOFJA LOKA

Društvo za pomoč pri demenci Škofja Loka Spominčica

Predsednica: Biljana Djaković

Naslov: Center slepih, slabovidnih in starejših, Stara Loka 31, 4220 Škofja Loka

Telefon: 040 552 288

E-pošta: biljana.djakovic@gmail.com

DRUŠTVO SPOMINČICA ZGORNJEGA POSOČJA

Tajnica društva: nada.kenda@gmail.com

Naslov: Brunov drevored 23, 5220 Tolmin

SPOMINČICA - ALZHEIMER SLOVENIJA-SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA POMOČ PRI DEMENCI

Naslov: Linhartova 13, 1000 Ljubljana

Predsednica: Štefanija L. Zlobec

Telefon: 01 256 51 11

E-pošta: info@spomincica.si

Uradne ure: vsak delovni dan od 12. do 15. ure

SVETOVALNI TELEFON: 059 305 555 vsak ponedeljek od 12. do 18. ure, od toka do petka od 12. do 15. ure

SKUPINE ZA SAMOPOMOČ PO SLOVENIJI

• LJUBLJANA

Naslov: Linhartova 13, 1000 Ljubljana

Srečanja skupine: prva sredo v mesecu ob 18. uri

Kontakt: 01 256 51 11, spomincica.si@gmail.com

• AJDOVŠČINA

Naslov: Prostori ŠENT-a, Bevkova 2, 5270 Ajdovščina

Srečanje skupine: drugi četrtek v mesecu ob 16.30

Kontakt: 05 33 06 907 valic.sonja@siol.net

• BELTINCI

Naslov: Zavod sv. Cirila in Metoda, OE Dom Janka Škrabana, Mladinska ulica 1A, 9231 Beltinci

Srečanja skupine: prvi četrtek v mesecu ob 17. uri

Kontakt: 02 542 31 13, klavdija.zver@zcm.si

• DRAVOGRAD

Naslov: Skupina za samopomoč Šmarnica, Koroški dom starostnikov, Črneče 146, 2370 Dravograd

Srečanja skupine: prvi četrtek v mesecu ob 17. uri

Kontakt: 040 639 370 (Maja Praper) vsak četrtek med 9. in 10. uro, manca.javornik@kor-dom.si

• ILIRSKA BISTRICA

Naslov: Dom starejših občanov Ilirska Bistrica, Kidričeva 15, 6250 Ilir. Bistrica

Srečanja skupine: prva sredo v mesecu ob 18. uri

Kontakt: 05 714 08 01, vesna.bizjak@dso-ilb.si, 05 714 08 09, nadja.vidmar@dso-ilb.si

• IZOLA

Naslov: Dom upokojencev Izola, Kosovelova 22, 6310 Izola

Srečanja skupine: tretji četrtek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: 05 663 08 23, irena.majcan-kopilovic@nijz.si

• KRŠKO

Naslov: Dom starejših občanov Krško, Kovinarska 13, 8270 Krško

Srečanja skupine: druga sredo v mesecu ob 16. uri

Kontakt: 07 488 18 71, martina.zerjav@ssz-slo.si

• MARIBOR

Naslov: Dom Danice Vogrinec Maribor, Čufarjeva cesta 9, 2000 Maribor

Srečanja skupine: prvi delovni četrtek v mesecu

Kontakt: 031 750 356, aleksandra.gjura@danica-vogrinec.si, 02 480 64 20, drago.perger@danica-vogrinec.si

• METLIKA

Naslov: Dom starejših občanov Metlika – dislocirana enota, Črnomaljska cesta 19, 8330 Metlika

Srečanja skupine: prva sredo v mesecu ob 16. uri

Kontakt: 040 188 235, delovna.terapija@dso-metlika.si

• NOVA GORICA

Naslov: Dom upokojencev Nova Gorica, Gregorčičeva 16, 5000 Nova Gorica

Srečanja skupine: tretja sredo v mesecu ob 16:30

Kontakt: 05 330 69 07, gls.gradisce@ssz-slo.si

• ORMOŽ

Naslov: Skupina za samopomoč Zarja, CSO Ormož, Ulica dr. Hrovata 10a., 2270 Ormož

Srečanja skupine: druga sredo v mesecu ob 13. uri

Kontakt: 02 741 62 95, natasa.cavic@ssz-slo.si

• POSTOJNA

Naslov: Zdravstveni dom Postojna, Prečna ul.2, 6230 Postojna

Srečanja skupine: prvi torek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: 040 614 121, jelka.verbic@gmail.com

●RADLJE OB DRAVI

Naslov: Dom Hmelina, Koroška cesta 67a, 2360 Radlje ob Dravi

Srečanja skupine: prvi petek v mesecu ob 16. uri

Kontakt: 02 887 03 78, 031 353 312, janja.ramsak@domhmelina.si

●SEŽANA

Naslov: Center za socialno delo Sežana, Ulica 1. maja 4, 6210 Sežana

Srečanja skupine: četrta sredo v mesecu ob 17:30

Kontakt: 040 220 202, mozetic.klemen@gmail.com, 040 128 335, lidijapregelj@hotmail.com

●SLOVENJ GRADEC

Naslov: Koroški dom starostnikov Slovenj Gradec, Celjska cesta 24, 2380 Slovenj Gradec

Srečanja skupine: prvi ponedeljek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: 02 88 46 436, marjana.kamnik@kor-dom.si

●ŠENTJUR

Naslov: Dom starejših Šentjur, Svetinova 1, 3230 Šentjur

Srečanja skupine: prvi četrtek v mesecu od 17.00 do 18.30

Kontakt: 031 373 609, mojca.stopar@gmail.com

●ŠKOFJA LOKA

Naslov: Center slepih, slabovidnih in starejših, Stara Loka 31, 4220 Škofja Loka

Kontakt: 041 698 749 (ponedeljek od 15. do 16. ure) biljana.djakovic@gmail.com

●TRŽIČ

Naslov: Dom Petra Uzorja, Ročevnica 58, 4290 Tržič

Srečanja skupine: prvi torek v mesecu

Kontakt: 04 59 80 300, marjeta.sumic@ssz-slo.si

●TOLMIN

Naslov: Prostori RK Tolmin, Brunov drevored 23, 5220 Tolmin

Srečanja skupine: zadnja sredo v mesecu ob 17. uri

Kontakt: nika.gaberscek@gmail.com

●NOVO MESTO

Naslov: Dom starejših občanov Novo mesto, Šmihel 1, 8000 Novo mesto

Srečanje skupine: drugi četrtek v mesecu

Kontakt: 07 371 99 29 ali 041 887 535, jolanda.svent@ssz-slo.si

VSEBINA

Podpisana Strategija za obvladovanje demence	5
Naš pogovor z dr. Anjo Kopač Mrak	6
Strah in demenca	8
Spoštovanje in zagotavljanje dostojanstva ljudem z demenco	10
Pomembno je gojiti pozitivna čustva	13
Ali lahko preprečimo Alzheimerjevo demenco?	15
Nasveti: Oseba z demenco – udeleženec v prometu in v bolnišnici ...	16
Živeti z demenco doma: Kaj je družabništvo	17
Mednarodni dogodki	18
Dogodki v Sloveniji	20
Dejavnosti Spominčic	22
Psi – pomembni pri rehabilitaciji.....	25
Zdravi nasveti	26
Življenjska zgodba	29
Prejeli smo	31



PROGRAM DELNO SOFINANCIRAJO:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Mestna občina
Ljubljana

DEJAVNOSTI POTEKAJO V SODELOVANJU:



SPOMINČICA je glasilo **Spominčice – Alzheimer Slovenija - Slovenskega združenja za pomoč pri demenci** • Založnik: Združenje Spominčica, Linhartova 13, Ljubljana, Slovenija, telefon: 01/25-65-111, spletna stran: www.spomincica.si, e-naslov: spomincica.si@gmail.com, TRR SI56 0205 6005 1100 513, davčna številka: 58674721 • **Predsednica Spominčice:** Štefanija L. Zlobec • **Urednica:** Marta Krpič • **Likovna in tehnična urednica:** Tadeja Pungerčar • **Uredniški odbor:** Štefanija L. Zlobec, David Krivec, Jelena Stepanovič • **Lektor:** Grega Rihtar • **Nepodpisane fotografije** so iz arhiva Media24, Spominčice ali iz osebnih arhivov • **Tisk:** SALAMON d.o.o. Ljubljana, Papirniški trg 17, 1260 Ljubljana Polje • **Naklada:** 20.000 izvodov • **Naslovna fotografija:** Terme Dobrna • ISSN 1581-8470



Za nami je pet let trdega dela in pogajanj, da smo tudi v Sloveniji končno sprejeli Strategijo obvladovanja demence do leta 2020 in se tako pridružili šestindvajsetim državam v Evropski uniji, ki ta dokument že imajo. Pred nami pa je še veliko dela za uresničevanje ciljev, ki so v strategiji zapisani.

Predsedujoče države v Evropski uniji – Luksemburg, Nizozemska in sedaj predsedujoča Slovaška – so uvrstile demenco med prioritete njihovega predsedovanja. To kaže na težo problema, ki ga demenca predstavlja za sodobne družbe na vsem svetu. Predvsem pa je pomembna politična spodbuda za zagotavljanje sredstev za raziskave demence in za boljšo obravnavo oseb z demenco. V center vsega je treba postaviti človeka.

Poskrbeti moramo za dostojanstveno obravnavo oseb z demenco in zaščito njihovih človekovih pravic, saj sami ne morejo več skrbeti zase. To je skupna naloga in prioriteta vseh posameznikov in celotne družbe. Vedeti moramo, da oseba z demenco ostane do konca človek, sicer malo spremenjen, a še vedno ista oseba kot prej. Do konca čutijo in čustvujejo ter zaznajo mnogo več, kot iz njihovega obnašanja lahko sklepamo. Mi se moramo potruditi, da se jim približamo, smo do njih iskreni, prijazni in potrpežljivi.

Temu bo namenjeno tudi 8. Psihogeriatrično srečanje z naslovom Živeti z demenco. Tako po petih letih nadaljujemo s srečanji glavnih strokovnjakov za področje demence v Sloveniji, ki jih je zagnano začel, žal, pokojni dr. Aleš Kogoj. September je tudi mesec Alzheimerjeve bolezni in, dragi bralci, vabimo vas, da ne prezrete in se udeležite številnih dejavnosti, ki jih Spominčica organizira po vsej Sloveniji. Ne pozabimo tistih, ki se ne morejo več spominjati!

Štefanija L. Zlobec, predsednica Spominčice





Od leve proti desni: prof. dr. Zvezdan Pirtošek z Nevrološke klinike Ljubljana, mag. Tatjana Cvetko iz Zdravstvenega doma Koper, mag. Dušanka Petrič z Ministrstva za zdravje RS, ministrica Milojka Kolar Celarc, Janja Romih z Ministrstva za delo RS in Štefanija L. Zlobec, predsednica Spominčice.

STRATEGIJA ZA OBVLADOVANJE DEMENCE JE PODPISANA

Strategija obvladovanja demence v Sloveniji do leta 2020 je bila podpisana 23. maja letos. Ministrica za zdravje Milojka Kolar Celarc je podpisala nacionalno strategijo, za katero so dali že leta 2009 pobudo trije člani združenja Spominčica. Pred nami je sedaj uresničitev ciljev iz strategije.

S skupnim sodelovanjem vseh, ki delajo na področju demence, bomo lažje uresničili vse zapisano v njej, z njo pa se Slovenija pridružuje večini članic Alzheimer Europe. Ob tej priložnosti so na ministrstvu pripravili tudi posebno novinarsko konferenco.



Ministrica za zdravje je bila navdušena nad sloganom in letakom I FEEL DEMENTIA in jih je nekaj vzela s seboj.

SOS telefon

SVETOVALNI TELEFON
SPOMINČICA

059 305 555

je številka svetovalnega telefona za bolnike in svojce z demenco. Ob ponedeljkih od 12. do 18. ure, ob torkih, sredah in četrtnih pa med 12. in 15. uro. S svetovalkami se lahko dogovorite tudi za osebni pogovor.

SMS donacije

Pošljite sporočilo SMS s ključno besedo SPOMIN na številko 1919 in prispevali boste 1 EUR za nudenje strokovne pomoči svojcem oseb z demenco.

Prispevajo lahko uporabniki mobilnih storitev Telekoma Slovenije, Izimobila, Debitela, Simobil, Tušmobil in T-2.

Pogoji in navodila za sodelovanje pri storitvi SMS-donacija so objavljeni na spletni strani www.spomincica.si.



Dr. Anja Kopač Mrak, ministrica Ministrstva za delo,
družino, socialne zadeve in enake možnosti RS

PRIPRAVE NA PORAST DEMENCE

Vprašanja postavlja Spominčica
Foto: Tatjana Rodošek, arhiv Vzajemnosti

Maja letos smo v Sloveniji sprejeli Strategijo za obvladovanje demence, bila je ustanovljena še delovna skupina za akcijski načrt, zato smo ministrico dr. Anjo Kopač Mrak vprašali, kakšna bo vloga Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti RS pri pripravi in akcijskega načrta in izpolnitvi ciljev Strategije za obvladovanje demence v Sloveniji.



Izrazila je zadovoljstvo, da smo končno dobili Strategijo, ki nakazuje dejavnosti, ki jih moramo kot država uresničiti za obvladovanje demence v Sloveniji. Pravi, da ima pomembno nalogo pri realizaciji zapisanih ciljev tudi Ministrstvo za zdravje RS, v organizaciji katerega je delovala delovna skupina za pripravo Strategije obvladovanja demence v Sloveniji do leta 2020. So pa pri pripravi aktivno sodelovali tudi predstavniki njihovega ministrstva, saj osebe z demenco poleg zdravstvene nege potrebujejo tudi socialno oskrbo in njim prilagojene storitve socialnega varstva. Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti RS ima svoje cilje do leta 2020 zapisane v Resoluciji o nacionalnem programu socialnega varstva, tudi cilje na področju obvladovanja demence, obširneje pa so jih zapisali tudi v Strategijo obvladovanja demence. Težišče njihovih nalog bo usmerjeno v zagotavljanje dostopnosti storitev in programov socialnega varstva, prilagoditev storitev osebam z demenco ter oblikovanje različne ponudbe pomoči svojcem oziroma neformalnim oskrbovancem, nadaljnjemu razvoju konceptov dela z osebami z demenco s krepitvijo individualne in celostne obravnave oseb z demenco; v izobraževanje s ciljem, dosegati vedno boljše kakovost obravnave oseb z demenco.

»Na ministrstvu pa že pripravljamo izvedben dokument, ki bo naloge ministrstva tudi konkretiziral, določil terminski načrt aktivnosti, opredelil finančna sredstva ter tudi kazalce, s katerimi bomo merili doseganje zastavljenih ciljev. Ta vsebina bo prenesena tudi v akcijski načrt, ki bo sledil sprejeti strategiji.«

Že sedaj sofinancirate nekatere programe. Boste v prihodnje namenili več finančne podpore za pomoč svojcem na domu, za kar nas svojci tudi največ sprašujejo?

»Socialnovarstveni program za starejše so namenjeni osebam, ki so socialno izključene ali pa potrebujejo podporo in pomoč v vsakodnevnem življenju. Največ izvajalcev socialnovarstvenih programov prihaja iz vrst nevladnih organizacij. Omenjeni program so sofinancirani s strani države, ki jih izbere z javnim razpisom.

Med sofinanciranimi programi, ki v največji meri pomagajo uresničevati naše cilje na področju ozaveščanja, informiranja in izobraževanja oseb z demenco, njihovih svojcev ter okolja je nedvomno program Spominčice. Zavedamo se, da bodo te vsebine morale biti finančno podprte tudi v prihodnosti.

Pomoč svojcem oziroma neformalnim oskrbovalcem, ki skrbijo za starejše v domačem okolju, je ena pomembnih nalog našega ministrstva. Uresničevali jo bomo predvsem preko zagotavljanja dostopnosti in prilagojenosti storitev ter ostalih oblik pomoči za starejše in njihove svojce ter z zagotavljanjem izobraževanja in svetovanja za svojce. Del teh aktivnosti je načrtovanih tako v dolgotrajni oskrbi kot tudi v Operativnem programu črpanja EU sredstev do leta 2020.«

Medicinska stroka priznava, da ni pripravljena na porast demence, pri kateri je zelo pomembna tudi socialna oskrba. Kakšne načrte glede socialne oskrbe imate v prihodnje na področju demence?

»Domovi so v zadnjem desetletju naredili pomembne premike pri izvajanju svojih storitev osebam z demenco. Razviti so bili koncepti dela, ki so precej bolj prijazni uporabnikom ter poskušajo upoštevati njihove individualne potrebe in želje, velik del domov je tudi že prilagodil prostorske pogoje novim konceptom dela. Da bi dosegli primerljiv standard obravnave oseb z demenco v vseh slovenskih domovih, so bile že v leti 2011 izdane Usmeritve za delo z osebami z demenco na področju institucionalnega varstva starejših.

Za osebe z demenco, ki živijo v domovih za starejše, želimo še naprej uvajati nove koncepte dela z osebami z demenco, širiti storitve domov za starejše tudi v skupnost; nadaljevati pa želimo tudi z izobraževanjem kadra, saj se je v preteklih letih pokazal kot ključni pogoj za izboljšanje kakovosti obravnave oseb z demenco.

Izobraževanja pa so pomembna tudi za druge izvajalce socialno varstvenih storitev, kar bo treba v prihodnosti še okrepiti. Sicer pa s ciljem zagotavljanja vedno boljše kakovosti obravnave naših uporabnikov ves čas potekajo tudi razprave v okviru stroke, ki poudarjajo pomen individualnega načrtovanja, razvoja koncepta ključne osebe in podobno.«

Ali morda razmišljate o spremembi normativov v domovih, povečanju števila oddelkov za bolnike z demenco, z ustrezno usposobljenim kadrom?

»Med stanovalci domov za starejše je od 40 do 50 odstotkov oseb z demenco. Struktura uporabnikov domov za starejše se spreminja in temu se poskušajo domovi (ob upoštevanju kadrovske in prostorske pogoje) tudi prilagajati. Zavedamo se, da kadrovske normativne spremembe strukturi in novim konceptom dela z osebami z demenco ne sledijo v celoti. Zaradi sprememb, ki so bile izvedene in ki jih še načrtujemo (tudi s spremembo zakona o dolgotrajni oskrbi), bo treba prilagoditi in dopolniti tudi obstoječo zakonodajo.«

Potrebni bi bilo tudi več socialnih služb in storitev, za vse tiste osebe z demenco, ki živijo doma in za njih skrbijo svojci. To je priporočilo AE, naj osebe z demenco ostanejo čim dlje doma. Imate v načrtu tudi kakšno tovrstno »pomoč na domu«, ki je sedaj praktično ni oziroma je prepuščena redkim prostovoljcem?

»Pomoč na domu je storitev, ki jo tudi osebe z demenco (poleg domske oskrbe in dnevni centrov) najpogosteje upora-

bljajo. Po informacijah izvajalcev naj bi se tudi med uporabniki pomoči na domu število oseb z demenco hitro povečevalo in je ponekod že primerljivo z deležem oseb z demenco v domovih. Zato moramo v prihodnosti veliko več pozornosti nameniti prilagajanju te storitve tudi osebam z demenco, predvsem pa izobraževanju izvajalcev storitve. V lanskem letu smo izvedli izobraževanje o demenci tudi za izvajalce pomoči na domu.

Seveda pa se zavedamo, da ponudba storitev v domačem okolju ni zadovoljiva. Zato je naš cilj (ki ga podpira tako Resolucija o nacionalnem programu socialnega varstva, kot Operativni program črpanja EU sredstev do leta 2020) širitev storitev v skupnosti in razvoj novih storitev ter drugih različnih oblik pomoči, ki bi bile v večjo pomoč tudi osebam z demenco in njihovim svojcem.«

Ali vidite tudi možnosti povezave z zdravstveno patronažno službo in Centri za socialno delo za pomoč svojcem bolnikov z demenco na domu?

»O večji povezanosti zdravstvenih in socialnih storitev teče razprava tudi v okviru priprav Zakona o dolgotrajni oskrbi. Nedvomno bi bila večja povezanost obeh storitev za uporabnika neprimerno boljša.«

Ali bi za reševanje pomoči na domu vzeli za zgled pomoči, ki jo imajo na Norveškem in Škotskem?

»Na ministrstvu spremljamo dobre prakse drugih držav. Številne so že prepoznane v novih konceptih dela, še posebej v domovih za starejše. S spodbujanjem razvoja novih storitev v domačem okolju se bodo izvajalci zanesljivo zgledovali tudi po dobrih praksah v tujini. Ob tem pa bo treba upoštevati tudi posebnosti našega okolja in njegove potrebe, pa tudi možnost plačila teh storitev, tako z vidika uporabnika kot tudi države. Treba pa je poudariti, da se številne dobre prakse razvijajo tudi v okviru naših izvajalcev v Sloveniji.«

V Celju je uspešno začel delovati Center za krepitev spomina. Ali lahko pričakujemo nove centre tudi drugje po Sloveniji?

»Projekt je zanimiv, saj ima za cilj analizirati obstoječo ponudbo storitev za osebe z demenco, predvsem pa prepoznati potrebe oseb z demenco in njihovih svojcev, ki ostajajo danes nedosegljive. Hkrati je njegov cilj predlagati prilagoditev obstoječih storitev in razvoj novih storitev ter drugih oblik pomoči, ki bodo v večjo po-

moč svojcem oziroma neformalnim oskrbovalcem pri oskrbi oseb z demenco v domačem okolju. Pričakujemo, da bodo tudi izkušnje iz tega projekta pomagale obema ministrstvom pri načrtovanju bolj usklajene in povezane obravnave oseb z demenco in pri sodelovanju v multidisciplinarni obravnavi oseb z demenco.

Predvidevam, da se bo skupina, ki pripravlja akcijski načrt izvedbe Strategije za obvladovanje demence, seznanila z izkušnjami dobrih praks, ki že potekajo v Sloveniji in predlagala najustreznejšo organizirano obliko sodelovanja in povezovanja ponudbe zdravstvenih in socialnih storitev na lokalnem območju.«

Uspešno smo začeli z ozaveščanjem uslužbencev v javnem sektorju – bankah, poštah, trgovinah ... Ali menite, da bo Slovenija postala »demenci prijazna dežela« in se pridružila evropskemu projektu – Demenci prijazno okolje?

»Izkušnje, ki jih nekatera lokalna okolja že imajo, kažejo na zelo dobre rezultate, če ozaveščanje in informiranje okolja o demenci izvedemo organizirano in v sodelovanju. Rezultati so vidni predvsem pri zmanjšanju stereotipov o demenci in pri dvigu kakovosti življenja oseb z demenco. Velike zasluge pri izobraževanju okolja ter pri pomoči svojcem ima prav Spominčica, zato želim izkoristiti to priložnost in se vsem njenim prostovoljcem iskreno zahvaliti za njihovo delo.«

Znanje o demenci je še precej pomanjkljivo. Ali lahko pričakujemo izobraževanje o demenci v šolskem sistemu – v srednjih, višjih in visokih šolah ter permanentno izobraževanje odraslih?

»Izobraževanje in informiranje sta pomembni tako za osebe z demenco, njihove svojce, izvajalce zdravstvenih in socialnih storitev, kot tudi za okolje, katerega del so tudi osebe z demenco. Zanesljivo bo izvedben dokument sprejete Strategije za obvladovanje demence za izvedbo izobraževanja zadalžila vsa pristojna ministrstva. Nič manj pomemben pa ni vzgled in privzgojen odnos do soljudi, zato imamo pri doseganju tega cilja pomembno vlogo tudi družine.

Na koncu želim poudariti, da je obvladovanje demence izziv, pred katerim smo se znašle vse države članice EU. Od nas samih pa je odvisno, kako resno se bomo s tem izzivom spopadli kot družba, ter kako učinkoviti bomo v povezovanju in sodelovanju za obvladovanje demence. Strategija bi pri tem vsekakor morala biti v pomoč.«

STRAH IN DEMENCA

Piše: Alenka Steindl, Foto: Alenka Steindl

Strah je spremljevalec demence. Bojijo se tako bolniki kot tudi njihovi svojci. Bolnika je strah, ker je pozabil, kaj se je dogovoril s svojci in ne ve, kaj ga čaka. Strah ga je, da bo kaj naredil narobe, boji se, ker ne najde stvari, ki jih je izgubil ali prestavil, strah ga je, ker ne najde domov itd. Svojce je strah napredovanja bolezni, bojijo se, da se bo bolnik izgubil, da ne bo znal poskrbeti za svojo varnost, ker je pozabil, kaj je nevarno ali neprijetno. Strah jih je, da bodo sami zboleli za demenco in še mnogo drugega.



Jelka Verbič: »Bolniki z demenco imajo prav tako strahove kot zdravi ljudje.«

O tem smo se pogovarjali z Jelko Verbič, upokojeno psihologinjo, ki kot prostovoljka vodi skupine za samopomoč na področju Notranjske, s pogovorom o strahu pa je vodila tudi Alzheimer Cafe v Ljubljani.

»Zdrava mera strahu je koristna, saj nas obvaruje pred nevarnostmi,« je začela Jelka Verbič. »Prav tako je normalno, da smo ljudje pred določenimi situacijami, na primer pred javnimi nastopi, zaskrbljeni in napeti, saj se bomo zato nanje bolj pripravili. Kadar pa so tesnoba, živčna napetost, strah, nemir, zaskrbljenost pretirani in ovirajo normalno življenje, govorimo o anksioznosti. Ta bolniku škodi in potrebuje pomoč.«

Znaki anksioznosti

Znake pogosto spregledamo in bolnik trpi, ker si sam ne more pomagati.

Tipični psihološki znaki anksioznosti so:

- občutek ogroženosti brez jasnega razloga ali vzroka,
- napetost in nesposobnost sprostitve,
- motnje koncentracije,
- nenehna zaskrbljenost,
- motnje spanja z občasnimi nočnimi morami.

Pogosto jih spremljajo tudi telesni simptomi:

- glavobol, bolečine v prsih, pospešeno bitje srca, zadihanost,

- krči v trebuhu, ki jih včasih spremlja driska in bruhanje,

- potenje, zardevanje, tresenje,
- utrujenost, občutek cmoka v grlu.

»Neprestan strah bolnika ogroža v njegovih aktivnostih in začne neustrezno reagirati. Zavedati se moramo, da imajo bolniki z demenco prav tako strahove kot zdravi ljudje, ne zmorejo pa povedati, kaj jih teži. Zato je tako pomembno, da si vzamemo čas in prepoznamo njihovo stisko ter jim pri skrbimo pomoč,« pravi Jelka Verbič.

»Anksioznosti je več vrst in se kažejo na različne načine. O generalizirani anksioznosti govorimo takrat, kadar je bolnik stalno tesnoben, zaskrbljen in napet. To vrsto anksioznosti nekateri imenujejo prosto lebdeča tesnoba. Bolnik je vedno v pretiranem strahu pred nesrečo, pretirano zaskrbljen za zdravje, za družino, sorodnike, ves svet. Svojih skrbi se ne more znebiti, sprostiti se ne more niti ponoči, pogosto pa skrbi spremljajo tudi telesne težave.

Pri panični motnji bolniki občutijo strah v napadih, ki se pojavljajo nenadoma, brez opozorila. Sprožijo jih lahko različne situacije, v katerih se znajdejo. Za panične napade je značilen zelo hud strah z zelo izrazitimi telesnimi znaki (potenje, vrtoglavica, bolečine v prsih). Pogosto bolniki čutijo, kot da se bodo zadušili ali da jim grozi smrt. Čeprav napadi trajajo le nekaj minut, se ponavljajo in bolniki živijo v strahu pred naslednjim napadom. Zato se izogiba-

jo vsem situacijam, ki bi lahko sprožile napad (na primer trgovinam, vožnji z avtobusom).

O socialni fobiji govorimo, kadar bolnik čuti bolezenski strah pred drugimi ljudmi, predvsem, če je sam v središču pozornosti. Nepomembne napake v takšnih situacijah se bolnikom zdijo katastrofalne, počutijo se nesposobni obvladovati socialne situacije, zato se jim izogibajo in se izolirajo od drugih ljudi.

Specifične fobije pa so tiste, ki jih poznamo kot pretiran strah pred letenjem, nevihto, kačami, mišmi, pajki in podobno. Večinoma se ljudje situacijam, kjer bi se lahko srečali s povzročitelji specifičnih fobij, lahko izognejo.

Omeniti je treba še posttravmatsko stresno motnjo (PTM), ki nastane kot posledica travmatičnega dogodka in povzroči močne občutke strahu, tesnobe in nemoči. Bolniki svojo travmo podoživljajo v obliki nočnih mor, obsesivnih misli in bujnih spominov.«

Kako pomagati bolnikom premagovati strahove?

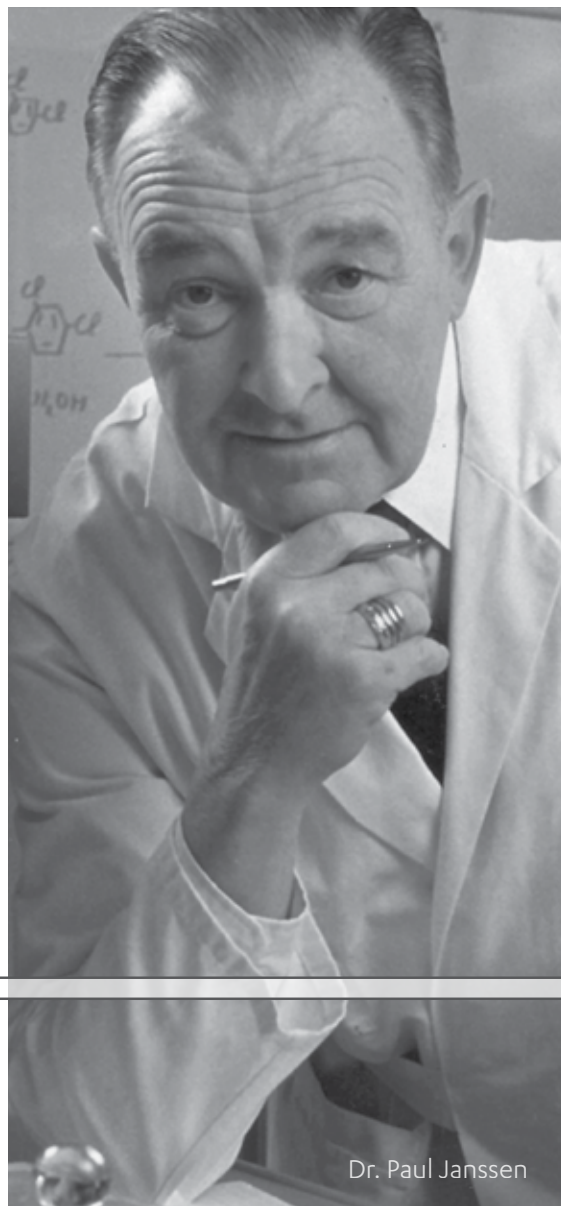
»Bolnik se običajno ne zna izraziti, da čuti tesnobo, napetost, živčnost, strah, zaskrbljenost, zato morajo biti na to pozorni svojci. Vzeti si morajo čas, da njegovo stisko začitijo skozi njegove besede, poglede, reakcije in tudi skozi njegov molk. Ugotoviti naj skušajo, česa, kje in kdaj ga je strah. Potem naj najprej skušajo pomagati s pogovorom. Pogovor je zelo pomemben, ko govoriš o strahu, se ta z besedami že zmanjša, razprši in porazdeli med sogovornike. Potrpežljivo naj ponavljajo navodila, ki bodo bolniku zmanjšala občutek negotovosti in ne bo že vnaprej pričakoval nečesa neugodnega. Večkrat in brez nestrpnosti je treba razložiti, ker bolnik pozablja, treba pa ga je pomiriti in mu vzbuditi občutek varnosti.

Bolniku naj usmerjajo misli na tukaj in sedaj, da ne premlewa, kaj je bilo in kaj bo. Pomagajo sprehodi na svežem zraku, telovadba, kolikor je bolnik zmore, prijetno razvajanje s kopelmi ali masažami, v zgodnji fazi demence tudi film ali čtivo, ob katerem se bo sprostil in nasmejal. Tudi srečanja s svojci in prijatelji so koristna, četudi bo bolnik samo gledal in poslušal pogovor. Pomagajo domači čaji za pomiritev: šentjanževka, baldrijan, meta, kumina. Tudi v nekaterih živilih so učinkovine, ki pomagajo proti tesnobi in pomirjajo, na primer v kakavu, čokoladi in bananah. Na splošno priporočamo, naj bolnik uživa lahko hrano. Umirjena glasba, glasba iz bolnikove mladosti pomirja in izboljšuje razpoloženje. Mnogi bolniki tudi radi zapojejo, potrebujejo pa spodbudo in vodenje. V skupinah za samopomoč lahko svojci izmenjujejo izkušnje in morda pripeljejo s seboj tudi bolnika. Že to, da bo prišel med ljudi, bo zanj koristno. Včasih pa je nenaden povečan strah tudi posledica jemanja kakšnih zdravil in tudi na to možnost naj bodo svojci pozorni,« svetuje Jelka Verbič in nadaljuje:

»Če vidimo, da vse to ne pomaga dovolj, predvsem pa, če pri bolniku opazimo povečane nekatere specifične znake, je treba poiskati strokovno pomoč. Znaki, ki jih ne smemo spregledati in pomenijo, da bolnik potrebuje zdravljenje, so:

- občutek žalosti večino dneva (nekateri bolnike se nikoli ne zasmejejo),
- občutki nevrednosti in krivde,
- izguba interesa za stvari, ki so ga prej zanimale,
- izguba veselja do dejavnosti, ki jih je prej rad opravljal,
- izguba ali povečanje telesne teže,
- obsesivno kompulzivno vedenje (na primer zbiranje in kopičenje stvari),
- misli na smrt.

Strokovno pomoč poiščemo pri zdravniku specialistu (psihiater, nevrolog ...), ki bo predpisal ustrezno zdravljenje. Priporočljiva je tudi psihoterapija, ki pa je pri bolnikih z demenco možna le v zgodnji fazi bolezni,« zaključuje Jelka Verbič.



Dr. Paul Janssen

Ponosni smo na preteklost.
Ustvarjamo boljšo prihodnost.

Nadaljujemo z znanstvenim delom dr. Paul Janssen-a, ustanovitelja farmacevtskega podjetja Janssen in enega najbolj inovativnih znanstvenikov na področju farmacije.

SPOŠTOVANJE IN ZAGOTAVLJANJE DOSTOJANSTVA LJUDEM Z DEMENCO

Piše: izr. prof. dr. Jana Mali, Fakulteta za socialno delo,
Univerza v Ljubljani, foto: Dreamstime

Z raziskovanjem socialnih razsežnosti demence se na Fakulteti za socialno delo Univerze v Ljubljani ukvarjajo že vrsto let. V prispevku navajamo nekatere ugotovitve raziskav, ki kažejo na pomen zagotavljanja spoštovanja in dostojanstva ljudem z demenco.

Le tako bomo lahko gradili prakso, ki te ljudi vključuje v družbo in ne izključuje, ki omogoča razumevanje življenja z demenco in nam omogoča, da se od ljudi z demenco učimo, kako jim pomagati.

Pomen vzpostavljanja in vzdrževanja dobrih medsebojnih odnosov

Potreba po vzpostavljanju stikov z ljudmi je pri ljudeh z demenco zelo izražena, zadovoljevanje te potrebe pa je pogosto ovirano. Zaradi demence so najbolj izrazite težave z vzpostavljanjem in vzdrževanjem socialnih stikov. Domače raziskave na tem področju kažejo, da so ljudje z demenco zelo osamljeni, da jim je dolgčas, da pogrešajo druženje in stike s sorodniki in znanci. Veliko ljudi z demenco je osamljenih, ker imajo malo stikov z drugimi. Pomanjkanje socialnih stikov kompenzirajo s hišnimi ljubljenci. Z njimi se sporazumevajo prek dotikov, vonja in drugih čutov. Besedno sporazumevanje nadomestijo z drugimi oblikami čutnega sporazumevanja. Nerazumevanje bližnjih in negativen odziv okolice na vedenje ljudi z demenco je v prvih stadijih demence zelo pogost pojav. Ko ljudje v resnici

še nimajo potrjene diagnoze, so konflikti z ljudmi iz socialnega omrežja precej pogost problem. Včasih okolica prekine stike s človekom z demenco, ker ne razume njegovega vedenja. Vendar pa se ljudje z demenco zelo dobro zavedajo, koliko pozornosti, jim namenjajo sorodniki. Pomembno je, da so sorodniki do ljudi z demenco prijazni, da jih ne prepričujejo, da se motijo, ker jih s tem samo še bolj zmedejo. Zato je najbolje, da poskusimo pozornost drugam. V odnosih so potrebne vztrajnost, potrpežljivost, prilagodljivost in strpnost.

Ljudje z demenco ne marajo, kadar jih hoče kdo nadzorovati, »komandirati« in jih obtoževati. Pomemben je spoštljiv odnos do ljudi z demenco, takšen, v katerem se kaže enkratnost vsakega posameznika.

Izkušnje kažejo, da so odnosi s sorodniki z demenco zelo odvisni od kakovosti odnosa, ki so jo vzdrževali pred boleznijo. Zanimivo je, da je pojav demence lahko vpliva na izboljšanje odnosa s sorodniki. V domačih raziskavah sorodniki navajajo bolj intenzivno sporazumevanje, sorodniki si vzamejo več časa za človeka z demenco kot pred pojavom bolezni ali pa so zaradi diagnoze demence bolj spoštljivi do

staršev in so bolj strpni in razumevali. Nekateri sorodniki se namerno izogibajo konfliktom, temu, da bi človeka z demenco dodatno obremenjevali. Njihov odnos se je poglobil.

V nekaterih primerih je poslabšanje odnosov med človekom z demenco in neformalnimi oskrbovalci neizogibno. Značilno je vzajemno nerazumevanje, češ da človek z demenco obtožuje druge, da so »tečni«, oni pa njega. V takšnih primerih oskrbovalci doživljajo ljudi z demenco kot žaljive, obtožujoče, prepirljive, tudi fizično agresivne in nezmožne vzdrževanja dobrih medsebojnih odnosov. Podrobnejša analiza značilnosti takšnih medsebojnih odnosov pokaže, da se ljudje z demenco pogosto odzivajo odklonilno, ker jih moti odnos oskrbovalcev. Najbolj jih moti, da jim ne verjamejo, da jim redko dajo prav, da jim dajejo sporočila, da ne zmorejo.





Včasih se počutijo, da so svojcem v breme. Na drugi strani pa oskrbovalci pogrešajo povratna sporočila ljudi z demenco, v katerih bi lahko zaznali hvaležnost in zadovoljstvo s pomočjo. Osebe, ki prihaja v družino (na primer socialne oskrbovalke, patronažne sestre), pogosto zaznava nestrpno vedenje svojcev do ljudi z demenco ali »pomoč za vsako ceno«, pri kateri ni pomembna kakovost pomoči. V takšnih primerih postanejo ljudje z demenco pasivni, sorodniki pa preobremenjeni. Sorodniki v nekaterih primerih opušča-jo zanimanje za ljudi z demenco, jih zanemarjajo ali celo onemogočajo pomoč (na primer nakup potrebnih pripomočkov za nego). Izčrpanost, neosveščenost in brezvoljnost svojcev so dejavniki, ki negativno vplivajo na odnose z ljudmi z demenco. Izhoda iz nevzdržnih razmerij pa ne poznajo in bi potrebovali strokovno pomoč.

Upoštevanje mnenja in želja ljudi z demenco

Sodobni koncepti oskrbe in pomoči ljudem z demenco temeljijo na dejavnem vključevanju ljudi z demenco v odločanje o oskrbi. Takšnih praks pri nas še ni veliko. Izkušnje kažejo, da obstajajo tako negativne kot tudi pozitivne izkušnje ljudi z demenco na tem področju, zato je prav, da poznamo oboje, da odpravimo negativne in nadgrajujemo pozitivne.

Negativne se nanašajo na nepoznavanje pravic. Včasih ljudje z demenco svojih pravic ne poznajo, ne vedo, da imajo sploh kakšne pravice, niti tega, kje bi lahko bile njihove pravice zapisane, kdo bi jim lahko v zvezi s tem svetoval ustrezno pomoč in podporo. Strokovnjaki pogosto navajajo, da so pričakovanja svojcev in ljudi z demenco o formalni pomoči nestvarna (denimo, pričakujejo neke storitve, ki jih pomoč na domu ne zagotavlja).

To povzroča številne konflikte in neuspešno izvajanje pomoči, s tem pa kršenje pravic ljudi z demenco. Ljudje z demenco imajo pogosto občutek, da jih ljudje iz socialnega omrežja, strokovnjaki in neznanci ne spoštujejo, se iz njih norčujejo. Niso prijazni do njih ali jih sploh ne opazijo, denimo, ko se strokovnjaki pogovarjajo s sorodniki o ljudeh z demenco, slednji niso aktivno vključeni v pogovor. Ne vprašajo jih za mnenje, tudi kadar gre za mnenje o zadovoljstvu izvajano pomočjo na domu.

Ljudje z demenco, ki odklanjajo institucionalno oskrbo (oskrbo v domovih starejših občanov, pomoč v bolnišnicah), so podvrženi prepričevanju svojcev in strokovnjakov, da je institucionalno varstvo zanje najboljša možna rešitev. V nekaterih primerih sorodniki sami odločajo o namestitvi v dom, zlasti če že imajo formalno urejen status skrbnika za poseben primer. Prepričevanje o ugodnostih institucionalne oskrbe uporabljajo tudi formalne oskrbovalke, kadar težko dosežejo, da človek z demenco sploh izrazi kakšno željo. Opisane situacije se na koncu sprevržejo v uresničevanje želja oskrbovalk, ki s prepričevanjem ljudi z demenco iščejo zgolj potrditev svojih želja.

Zlorabe starejših so v našem okolju navzoče, a o njih ne govorimo radi, čeprav se zavedamo, da so del naše resničnosti. Prepoznali smo primere zlorab, ki so jih povzročali bodisi člani neformalne mreže človeka z demenco bodisi člani formalne mreže. Zasledili smo izkoriščanje svojcev, predvsem skrbniške funkcije za prilagajanje materialnih dobrin, nepremičnin in pokojnine. Človek z demenco je navajal nagajanje sosedov (ne upošteval njegovih želja, potreb, ciljev). Eden od sogovornikov je doživel izkoriščanje neznancev. Z bančnega računa so mu pod pretvezo, da ga peljejo k zdravniku, pokradli denar. Šele po tem dogodku je dobil skrbnika za poseben primer.

Spregovorili pa so tudi o zlorabi formalnih oskrbovalcev. Presenetljiv je

primer oskrbovalke, ki je človeku z demenco na skrivaj podtikala zdravila v napitke in aplicirala injekcije med spanjem. Gre za prikrivanje zdravljenja in strokovno zlorabo. Sorodniki pogosto zapirajo, zaklepajo ljudi z demenco v stanovanje, da ne odtavajo. Včasih je uspešno tudi skrivanje čevljev. Ponoči sorodniki človeka z demenco privezujejo na posteljo. Njihovo ravnanje razumemo kot izhod v sili, ko obstoječi sistem pomoči odpove, čeprav to ni zadostno opravičilo, saj so po drugi strani njihova dejanja zloraba človekovih pravic do dostojanstva in svobode. Mnogi sorodniki bežijo pred tem, da imajo njihovi družinski člani demenco. Ne želijo sprejeti dejstva, da ima njihova mama ali oče demenco. Demenco povezujejo z norostjo, zmešanostjo in doživljajo odiranje iz okolice: »Me gledajo postrani!«. Prav tako se tudi ljudje

prenekatero dobro izkušnjo, pozitivna spoznanja, dobre prakse. Na slednjih velja graditi nova spoznanja in iskati rešitve za preseganje negativnih in neetičnih ravnanj.

Sorodniki čutijo predvsem moralne obveznosti do skrbi za ljudi z demenco. Zavedajo se pomena vzajemnosti skrbi in želijo vrniti staršem skrb, ki so je bili sami deležni v otroštvu. Poleg izražanja želja, potreb in ciljev, sta pomembni tudi upoštevanje in udejanjanje izraženih hotenj. Nema lokrat se zgodi, da človek z demenco dobi pristo mesto v domu in s tem možnost za odhod v dom, a za ta korak še ni pripravljen, odločen, si v dom ne želi. Sorodniki in strokovnjaki, ki upoštevajo izražene želje, bodo te tudi spoštovali in odhod v dom predstavili.

Pri upoštevanju želja oseb z demenco je pomembno, da se ljudje, ki nimajo

zavedajo, da je pomembno raziskovanje ustreznih pristopov do človeka z demenco (»Po določenem času ugotoviš, kaj tej osebi najbolj odgovarja.«).

Pomembno je poznavanje osebnih značilnosti, navad in želja posameznika. V okviru etičnega ravnanja je pomembno ohraniti takšen odnos do človeka z demenco kot pred boleznijo, seveda če je bil odnos dober. Pomembno je ohranjati navade in dotedanji slog življenja ljudi z demenco. Pri tem je potrebna velika mera potrpežljivosti in spoštljivosti do ljudi z demenco, pa tudi prilagajanja različnim stopnjam demence. Nenehno izmenjavanje formalnih oskrbovalcev tega ne omogoča, zato potrebuje človek z demenco stalnega oskrbovalca, ki ga pozna.

Prihodnost pomoči je v soustvarjanju rešitev

Spoštovanje posameznika, upoštevanje njegove identitete in integritete, delovanje po načelih krepitve moči uporabnika vodijo v dialog, pogovor v pomenu dogovarjanja, skupnega iskanja rešitev in soustvarjanja zelenih izidov. Zasledili smo primer, ko je hči z mamo, ki ima demenco, sprejela dogovor o tem, da bo mama odšla v dom le v skrajni sili, ko tudi pomoč domačih in formalnih oskrbovalk ne bo več zadostovala za dostojno življenje mame. Tudi vlogo za sprejem v institucionalno varstvo sta izpolnjevali s hčerjo skupaj. Metodo dogovarjanja in skupnega sprejemanja odločitev smo zasledili tudi pri socialni delavki, ki tako skupaj s sorodniki in človekom z demenco išče ustrezne rešitve za družino.

Treba je iskati načine, kako ljudi z demenco vključiti kot aktivne soustvarjalce pomoči. Pri tem je pomembno, da tudi strokovnjaki in družinski oskrbovalci opustijo trdoživo skrbniško vlogo, ki je pokroviteljska do ljudi z demenco, nezaupljiva in lastniška. Prav oskrbovalci bodo v bodoče morali omogočiti avtonomno uporabniško držo, ki bo izhajala iz pravic ljudi, da si oblikujejo oskrbo po lastni meri in s podporo strokovnjakov.



z demenco zavedajo, da jih okolica ne sprejema: »Tudi otroci iz vasi se ne upajo pogovarjati z menoj. Ko me zagledajo, kar bežijo stran.« Zaznavajo drugačen odnos prijateljev, znancev, sosedov, denimo šepetanje za hrbtom, in ignoranco. Pozorni so na nestrpnost drugih, ki se kaže denimo tako, da človeka z demenco odpravljajo iz vrste ali mu kako drugače dajo vedeti, da je v napoto (na primer v banki, trgovini).

Kljub velikemu številu negativnih zgodb in slabih odnosov in ravnanj do ljudi z demenco smo identificirali

osebne izkušnje demence, približajo in prilagodijo svetu ljudi, ki imajo demenco. Obraten proces je težje izvedljiv in neučinkovit, vsaj tako kažejo dosedanje izkušnje, ki prav zaradi tovrstnih procesov vodijo v številne kaotične situacije, pogosto pa v neetično ravnanje do ljudi z demenco in v zlorabe. Pomembno vlogo ima medsebojno sporazumevanje. Kadar temelji zgolj na besednem sporočanju, naj bo prilagojena ljudem z demenco. Če torej človek z demenco želi počasno in utemeljeno razlago, naj jo tudi dobi. Oskrbovalci se



POMEMBNO JE GOJITI POZITIVNA ČUSTVA

Piše: Barbara Pajk, dipl. m. s., mag. zdr. nege

Foto: Dreamstime

Vsak od nas doživlja dogodke in svet okrog sebe na drugačen način. Nekateri doživljajo deževen dan z nasmeškom na obrazu, to so predvsem otroci, ki se veselijo čofotanja po lužah, medtem ko malo starejši povezujemo dež z zastoji na cestah, mokrimi oblačili, skratka, bolj kot ne z negativnimi čustvi.

Kakšen je naš odnos do določenih življenjskih situacij, ljudi, torej vsega, kar nas obdaja, je odvisno od naših čustev. V vsakodnevnem življenju jih nenehno izražamo in opazujemo čustvene reakcije ljudi okrog nas, drugi ljudje pa seveda naše.

Kako se bomo odzvali na določene življenjske situacije, je odvisno predvsem od tega, kako te situacije ali dogodke razumemo, doživljamo ali presojava.

Čustveni odzivi (čustva), na primer na deževno vreme, se kažejo v telesnih znakih (pospeši se nam srčni

utrip, poviša telesna temperatura, postanemo potni ...), v vedenju (glasno se pritožujemo čez vremenskega napovedovalca, mahamo z rokami, svojemu partnerju namenimo mrk pogled čez skodelico kave ...) in zavestnem doživljanju svojega stanja (ki ga ovrednotimo kot neprijetnega), najrajši bi se izognili neprijetnemu vremenu in ostali kar doma. Seveda otroci situacijo doživljajo kot izjemno pozitivno, kar nas še dodatno spravi v slabo voljo.

Najpomembnejša funkcija čustev je prilagoditev. To se pravi približevanje

stvarem, ki v nas izzovejo pozitivna čustva in oddaljevanje oziroma izogibanje stvarem, ki v nas vzbudijo negativna čustva. Prav tako nam čustva pomagajo, da se povezujemo z ljudmi okrog sebe. V bistvu nam čustva povedo, kaj potrebujemo in kako se počutimo. Na žalost imamo več negativnih čustev (sram, jeza, strah, žalost, gnus ...) kot pozitivnih (veselje, sprejemanje, pričakovanje ...), saj so le ta odgovorna za naše preživetje, tako da nam dajo hitre avtomatične reakcije na ogrožajoče situacije (na primer ustrašimo se avtomobila, ki se nam približuje in se hitro umaknemo na rob cestišča).

Čustvene odzive se naučimo iz izkušenj, ki smo jih imeli v življenju, odvisna pa so tudi od kulture in družbe, v kateri živimo.

Čustva in demenca

Torej se vsa čustva začnejo v možganih. Kaj se dogaja s čustvi, ko možgane



ki so pozabljene (na primer umivanje zob). Pomembno je, da se osebi približate počasi, da vas vidi v celoti. Na primer ne izza hrbta, da se ne prestraši. Ko govorite vzpostavite očesni kontakt, tako vas bo boljše razumela in sledila. Pokličite po imenu, da pritegnete pozornost. Pokažite in kratko razložite postopek, oziroma kaj boste delali. Poskusite to narediti s pozitivnimi čustvi, da oseba ne dobi občutka, da vam je odveč ali se vam mudi.

Če ne gre vse po načrtu, ne pozabite, da za neprimerno vedenje ni kriva obolela oseba ampak bolezen, napake spreglejte, dobro opravljeno delo pa vedno pohvalite.

Ker je lažje izbrisati slabe spomine kot čustvena doživetja, povezana s temi spomini, vam bo pri skrbi osebe z demenco delo olajšalo načelo: "porabi 5 minut več in jih prihrani 20". Če ne porabimo 5 minut, da vzpostavimo pristen osebni stik, da iz opravila (na primer kopanje, oblačenje, jutranja nega, hranjenje) naredimo prijetno doživetje in ustvarimo pozitivne čustvene asociacije, bomo porabili vsaj 20 minut, da osebo z demenco pomirimo in dokončamo opravilo.

Verjetno se v tem trenutku sprašujete, kako iz kopanja, pri katerem so skoraj vedno borbe, ter vik in krik, narediti prijetno doživetje.

V raziskavi, ki je bila objavljena leta 2009 v reviji *International Journal of Nursing Studies*, so ugotovili, da imata glasba in petje velik vpliv na človekova čustva. Prisotnost glasbe in petje osebe, ki je negovala, je pozitivno vplivalo na medsebojno komunikacijo in obojestransko boljše počutje in razpoloženje. Dvignila so se pozitivna čustva in zmanjšala agresivnost. Glasba v ozadju je povečala občutek igrivosti, petje negovalca pa je okrepilo občutek iskrenosti in intimnosti med osebama.

Poskusite glasbi in petju dodati še plastično rumeno račko, s katero smo se tako radi kopali, ko smo bili otroci. Vredno je poskusiti! In nič ni narobe s tem, če tudi odrasli občasno prebudimo otroka v sebi, saj se dogodkov iz otroštva večkrat radi spominjamo s prijetnimi občutki.

prizadene demenca? Obstaja prepričanje, da osebe z demenco ne občutijo čustev in se zdi, da se ujezijo ali vznemirijo brez pravega razloga. Na primer žena poroča zdravniku o naslednjem dogodku: »Alzheimerjeva demenca mojega moža se očitno slabša; včeraj, ko sem ga prišla iskat v dnevni center, je postal sovražen do mene in se ni želel pogovarjati z menoj cel večer.«

Na prvi pogled izgleda, da je bilo možovo vedenje neustrezno in se je jezil brez pravega razloga na svojo ženo. Je bilo njegovo vedenje res neustrezno brez razloga, če poznamo celotno zgodbo:

Medtem, ko žena pride po svojega moža v dnevni center, se le-ta pogovarja z medicinskimi sestrami, ko mu žena nenadoma začne popravljati hlače, kar mu seveda vzbudi občutke sramu in jeze. Nenadoma utihne, se začne prestopati, vendar gre njegova reakcija mimo žene neopaženo in ga okara, da ni primerno urejen.

Znano je, da je oseba z demenco sposobna tvoriti nove »čustvene spomine«, povezane s tem, kaj je doživela ali kako je bila obravnavana. Potem pa čez nekaj časa izrazi te občutke, čeprav se dogodka samega ne spominja. Čustveni odzivi se, kot smo že ugotovili v uvodu, vedno zgodijo z razlogom. Se pravi, da je mož izrazil primerno obnašanje (jezo) glede na čustveno izkušnjo (sram), ki jo je doživel, čeprav se dogodka samega ni spominjal.

Dejstvo je, da osebe z demenco, tako kot mi, občutijo in doživljajo stvari okrog sebe boljše, kot si mislimo. Obolela oseba ve, kdaj je obravnavana spoštljivo in kdaj ne.

Za priklic dogodka je pomemben eksplicitni ali deklarativni spomin (medialni del temporalnega lobusa z osrednjo vlogo hipokampus, diencefalon, bazalni proencefalon), ki pa je prizadet že na samem začetku bolezni. Le-ta zavzema dejstva, splošno zanje, osebno doživljanje dogodkov in ga lahko zavestno prikličemo.

Medtem ko sta proceduralni ali implicitni spomin (bazalni gangliji in mali možgani), ki zavzema naučene motorične in kognitivne veščine in pa emocionalni spomin (amigdala), še dolgo ohranjena.

Oseba z demenco pogosto pozabi okoliščine, ki so povzročile močan občutek, vendar se lahko »spomni občutka«, ki je povezan z dogodkom. Na primer oseba z demenco medtem, ko ji pomagata pri kopanju, v spolzki kadi pade, se bo naslednjič, ko jo boste peljali v kopalnico, temu zelo upirala, kljub temu, da je pozabila sam dogodek. Oziroma se še »spomni veščin«, ki se je je naučila (na primer oseba z demenco je še sposobna vožnje z avtomobilom), ne zmore se pa več orientirati na cesti.

Zato je pomembno, da pri skrbi za osebo z demenco vedno delamo na krepitvi veščin in spretnosti, ki so še ohranjene, in ponovnem učenju tistih,

ALI LAHKO PREPREČIMO ALZHEIMERJEVO DEMENCO?

Avtor: dr. Aleš Kogoj, dr. med.

Mnogi svojci, katerih bližnji so zboleli zaradi Alzheimerjeve bolezni, se sprašujejo, ali je bolezen dedna in ali jo lahko preprečijo. Raziskava, ki so jo opravili v Franciji, je potrdila predhodna spoznanja o nekaterih možnostih preprečevanja Alzheimerjeve demence.

V raziskavi, v katero so vključili 1433 oseb, starih v povprečju 72 let, so spremljali dejavnike, ki bi lahko prispevali k ohranitvi umskih sposobnosti oziroma bi zmanjšali verjetnost za nastanek demence. Katere so torej možnosti? Kot najpomembnejši so se izkazali izobrazba in učenje, prehrana z veliko sadja in zelenjave ter preprečevanje sladkorne bolezni in depresije.

Vsi vključeni preiskovanci so večkrat opravili spominske in druge teste, s katerimi so ugotavljali, ali se je pri katerem izmed preiskovancev že začela Alzheimerjeva ali katera druga vrsta demence oziroma njihova predstopnja, blaga kognitivna motnja.

Ponovno se je pokazalo, da boljša izobrazba oziroma vseživljenjsko učenje predstavlja manjše tveganje za nastanek demence. Izmed vseh opazovanih dejavnikov je bil ta najpomembnejši, saj predstavlja 18 odstotkov manjše tveganje za nastanek Alzheimerjeve demence. Raziskovalci menijo, da poglobljanje splošnega znanja, besednega zaklada in sposobnosti sklepanja lahko zmanjšajo možnost upada umskih sposobnosti.

Drugi najpomembnejši dejavnik v omenjeni raziskavi pa je zdravljenje depresije pri starejših ljudeh. Učinkovito zdravljenje lahko v primerjavi z nezdravljenimi zmanjša verjetnost za nastanek demence za 10 odstotkov v sedmih letih. Povezava med depresijo in demenco je večplastna. Depresija je lahko prvi znak Alzheimerjeve bolezni,



ki se pojavi nekaj let pred drugimi znaki demence.

Mogoče pa je tudi, da nezdravljena depresija povzroči možganske spremembe, ki povečajo verjetnost za nastanek demence. Ob tem se je pomembno zavedati, da starejši ljudje z depresijo pogosto ne iščejo zdravniške pomoči in mnogi niso ustrezno zdravljeni, ker se depresija pri starejših lahko kaže z drugačno klinično sliko, kot v mlajših življenjskih obdobjih.

Pomembna dejavnika preprečevanja demence v omenjeni raziskavi sta bila še zdravljenje sladkorne bolezni ter prehrana z veliko sadja in zelenjave. Zdravljenje sladkorne bolezni lahko zmanjša verjetnost za nastanek demence za skoraj 5 odstotkov, zdrava prehrana z veliko sadja in zelenjave pa za več kot

6 odstotkov. V drugih raziskavah pa so ugotovili, da sta zelo pomembni telesna aktivnost in zdravljenje visokega krvnega tlaka. In to ne samo zaradi večje možnosti možganskih kapi in s tem po-

sledično žilnih oblik demence, temveč tudi kot možnost preprečevanja Alzheimerjeve oblike demence.

Umska dejavnost tekom celega življenja, preprečevanje depresije, sladkorne bolezni in visokega krvnega tlaka in preventivni dejavniki ne zagotavljajo, da se demenca ne bo razvila, je pa verjetnost nekoliko manjša.

Vemo, da na nastanek demence lahko vplivajo tudi dedni dejavniki, kakršen je gen APOE-E4. Nosilci tega gena imajo večjo verjetnost za nastanek Alzheimerjeve bolezni. Na svoje gene žal ne moremo vplivati. Po mnenju francoskih raziskovalcev pa je vpliv APOE-E4 gena manjši od vpliva ohranjanja umske aktivnosti in zdravljenja depresije, na katere pa lahko vplivamo.

Čeprav Alzheimerjevo bolezen čedalje bolje poznamo, ostaja še veliko neznank. Nove raziskave, za katere je potrebno veliko časa, bodo pokazale, kaj je za učinkovito preprečevanje bolezni najbolj pomembno. Zagotovo pa je upoštevanje opisanih dejavnikov koristno, če ne drugače, že zaradi ohranjanja telesnega zdravja.



OSEBA Z DEMENCO KOT UDELEŽENEC V PROMETU

**Demenca ni samo izguba spomina, ampak mnogo več. Prizadene vse intelektualne funkcije, povzroča vedenjske spremembe, težave pri govoru, spremembe čustvovanja in težave pri vsakodnev-
nih opravilih.**

Oseba z demenco izgubi tudi sposobnost orientacije, tako časovne kot tudi krajevne. To pa povzroča probleme pri vožnji z avtomobilom, kjer je seveda krajevna orientacija zelo pomembna. Tisti, ki imajo pri tem težave, se ne znajdejo, hitro zaidejo iz smeri v neznano smer ali se odpeljejo predaleč.

Oseba z demenco ne prepozna več rdeče in zelene luči, prav tako ne leve in desne strani. Začnejo se težave z upravljanjem avtomobila. Ne zna uporabljati menjalnika, luči ...

Samo mislimo lahko, koliko takšnih voznikov zavije v napačno smer in koliko jih po slovenskih cestah prevaža svoje vnuke.

Znani so primeri, ko se je oseba z demenco odpeljala po avtocesti do Dunaja ali Budimpešte in se ustavila, ko ji je zmanjkalo goriva, bila pa je dehidrirana in izmučena.

Seveda brez dokumentov in pogosto tudi s težavami pri obrazložitvi, kdo je.

Da je bil povzročitelj prometne nesreče oseba z demenco, pa velikokrat ugotovijo šele, ko pride do nje.

Podobne težave povzročajo tudi kolesarji, ki se odpeljejo v neznano in se izpostavijo nevarnosti v prometu ter povzročajo skrbi svojim bližnjim.

Zato je prav, da se svojci oseb z demenco zavedajo nevarnosti njihove udeležbe v prometu in jim poskušajo doma na prijazen način razložiti težavo, skriti ključke, včasih tudi avto ali kolo, in mu na diskreten način onemogočiti vožnjo z njima.

Po postavljeni diagnozi je zato potreben razmislek o odvzemu vozniškega dovoljenja, kar pa je seveda za osebo z demenco pogosto tudi zelo občutljivo. Ob tem se postavlja vprašanje: kdo je tisti, ki osebi z

demenco to predlaga. Naj bo to družinski zdravnik, socialni delavec, policist ...? In kdaj je pravi čas za odvzem vozniškega dovoljenja, da ni dostojanstvo osebe z demenco preveč prizadeto.

Še večji problem pa so osebe, ki imajo znake demence, pa nimajo diagnoze. Tu se ponovno pokaže, kako potrebna je zgodnja diagnoza, za kar se zavzemamo in je tudi eden od poudarkov nacionalne strategije za demenco. Zgodnja diagnoza torej ni pomembna samo za zdravljenje, ampak tudi za udeležbo oseb z demenco v prometu in v kompleksni sodobni družbi.

V združenju Spominčica se zavedamo vseh teh težav, zato se povezujemo z ustreznimi službami za njihove rešitve in ozaveščanjem slovenske javnosti. V povezavi s stroko skušamo doseči, da bodo bolniki čim prej dobili zgodnjo diagnozo.

V BOLNIŠNICI

Osebe z demenco morajo zaradi različnih zdravstvenih težav, kot so na primer zlom roke ali noge, kolka, poškodba glave zaradi padca, srčno žilne bolezni, diabetesa in podobno, v bolnišnico. Svojci se pogosto na nas obračajo zaradi težav, na katere naletijo ob sprejemu v bolnišnico. Zelo pomembno je, da vemo vsi, kako se sporazumevati z osebo z demenco, tako svojci kot tudi vsi javni delavci.



O tem se morda do sedaj ni vedelo veliko, ne samo v Sloveniji, ampak tudi v Evropi. Priporočilo Alzheimer Europe je ozaveščanje vseh javnih delavcev in v sklopu tega je Spominčica že začela z informativnimi predavanji, tako po bolnišnicah, bankah, trgovinah, poštah, kot tudi med policisti.

Kako se sporazumevati z bolnikom z demenco?

Pristopiti je treba prijazno, govoriti razločno s kratkimi stavki in umirjenim glasom. Kajti moramo vedeti, da je osebe z demenco zelo strah, imajo težave z govorjenjem in da ne znajo izraziti niti svojih potreb, ko so lačne, žejne in ali jih kaj boli.

Pogosto tudi slabo slišijo in vidijo. Z nepravilnim pristopom pa pri njih pogosto povzročimo agresivnost.

Zato je prav, da vsi, ki pridemo v stik z osebo z demenco, poznamo ta osnovna pravila in vedeti, da se moramo mi približati njim, ker se oni ne morejo nam.

KAJ JE DRUŽABNIŠTVO?

Piše: Alenka Virant, vodja mladinske sekcije Spominčice

Družabništvo je ena izmed novejših aktivnosti Spominčice, ki je začela v juniju 2015 v okviru evropskega projekta Živeti z demenco doma. Njen temeljni namen je družinam, ki skrbijo za osebo z demenco na domu, z obiski pomagati pri premagovanju časovnih, osebnih in drugih stisk, ki bremenijo svojece.

Družabništvo ne vključuje osebnih nege, prehranjevanja, dajanja zdravil in drugih medicinskih pripomočkov. Poslanstvo družabnika je, da z osebo z demenco aktivno preživlja prosti čas glede na njegove zmožnosti in interese, mu nudi kratkotrajno varstvo in na ta način prispeva k uresničevanju čim daljšega ohranjanja samostojnosti, gibljivosti in kognicije v domačem okolju, kar je tudi eno izmed priporočil Alzheimer Europe. Za družabnika se najpogosteje odločijo osebe, ki jih delo s starejšimi ljudmi veseli, osebe, ki želijo pridobiti nove izkušnje na svojem poklicnem področju ali osebe, ki preprosto hočejo delovati v dobrobit družbe.

V Združenju Spominčica so družabnice predvsem ženske, upokojenke in študentke, izmed katerih sta trenutno aktivni dve prostovoljki, ki nudita pomoč štirim družinam. Družine obiskujeta enkrat do dvakrat tedensko po dve uri ob predhodnem dogovarjanju s svojci. Najpogostejše aktivnosti, ki jih izvajajo, so pogovor o otroštvu, poklicu in vsakdanjih temah, prebiranje knjig, slik v fotoalbumih in listanje revij, družabne igre, opazovanje okolice in ljudi, gledanje televizijskih oddaj o naravi, prepevanje ljudskih pesmi in sprehodi. V ospredju je skrb za druženje in sodelovanje v prostočasnih aktivnostih, pri čemer družabnik osebo z demenco usmerja, vodi in spodbuja, obenem pa skrbi za njegovo varnost. Kljub temu, da učinki zaradi nepredvidljivosti demence zelo nihajo, svojci predvsem pozitivno vrednotijo obiske. Navajajo, da obiski prispevajo k boljšemu počutju in motivaciji osebe z demenco, saj se

te več smejejo, so sproščene ter imajo manj težav z vstopom v osebni prostor. Velja pa opozoriti, da so učinki lahko kratkoročne narave, a svojci verjamejo, da se njihova kakovost življenja vseeno izboljša. Družabništvo je vsaj začasna rešitev svojcev, da lahko v času obiska kaj malega postorijo, se sprostijo in vsaj za trenutek pozabijo na skrbi. Obiske družin pozitivno vrednotijo tudi družabnice same, ker jim ti pomagajo približje spoznati bolezen, pridobiti praktične iz-

kušnje z osebo z demenco in se naučiti ravnanja v različnih okoliščinah. Ena izmed družabnic je zapisala: »Biti z osebo z demenco je lahko zelo zabavno in čas preživeti z njo te napolni z notranjo močjo in vero v življenje.« Ne le bolj pozitivno vrednotenje življenja, ampak tudi nove veščine, kot so potrpežljivost, umirjenost, usmerjanje in preusmerjanje pozornosti, odzivnost na potrebe in interese ter izboljšanje strategij reševanja problemov, ki jih s tem pridobijo, naj bodo vodilo tudi bodočim družabnikom.

V prihodnje si želimo družabništvo razširiti tudi po drugih regijah Slovenije in ga nadgraditi s socialnim podjetništvom. Verjamemo, da si vsaka oseba z demenco zasluži dobrega družabnika, za kar si bomo močno prizadevali, tudi z vašo pomočjo.



IFEL
DEMENTIA

POVABILO K DRUŽABNIŠTVU

Vas veseli delo s starejšimi ljudmi? Si želite pridobiti dragocene izkušnje v času študijskega procesa, v času brezposelnosti ali v pokoju? Imate na voljo dovolj prostega časa, katerega del bi podarili v družbeno koristno delo?

Si želite izvedeti več o demenci?

Če ste na večino vprašanj odgovorili z **DA**, potem je čas, da se vključite v mrežo družabnikov v združenju Spominčica.

Družabnik je oseba, ki aktivno preživlja prosti čas z osebo z demenco. Včasih sta dovolj že topla beseda in iskren nasmeh, da svet z demenco vsaj za trenutek postane lepši.



Postanite družabnik osebi z demenco in ji s svojo družbo polepšajte dan.

Za več informacij smo na voljo na

e-naslovu: info@spomincica.si ter tel. številki: [01-25-65-111](tel:01-25-65-111).



MEDNARODNA KONFERENCA O DEMENCI V AMSTERDAMU

Na začetku maja je na Nizozemskem potekala konferenca pod naslovom: Living well with(out) dementia (Živeti dobro z demenco). Nizozemska, takrat predsedujoča EU, si je med prioritete svojega predsedovanja zadala demenco, tako kot je to pred njo storil že Luksemburg in bo po njej to storila tudi Slovaška, ki je prevzela predsedovanje Svetu EU 1. julija. Vsako leto na Nizozemskem zabeležijo okoli 13.000 novih posameznikov s to težko boleznijo, podobno sliko pa opazimo tudi v drugih evropskih članicah. Nizozemsko na račun pristopov pri zagotavljanju demence prijaznem okolju in sistemih pomoči v skupnosti, ki poudarjajo domačo oskrbo, mnoge države uporabljajo za zgled in mu skušajo čim bolj slediti.

Na konferenci so spregovorili o integriranem in celostnem pristopu k demenci, ki prispeva k vzpostavljanju trajnostne in



Predsednica Spominčice v družbi tujih delegatov na konferenci v Amsterdamu.

finančno ugodne oskrbe. Ob tem velja izpostaviti, da nam mora biti za dosego teh ciljev prenos znanja in skupno raziskovalno delo temeljno vodilo.

V prihodnosti bo potrebno izvesti še več raziskav, ki se bodo dotikale preventivne drže in tehnik zdravljenja demence, kot tudi zgodnjega posta-

vljanja diagnoze za čim bolj učinkovito oskrbo. Osrednja tema konference so bile inovacije na področju demence, z njimi pa so udeležence opozorili na pomembno vlogo čim daljšega ohranjanja samostojnosti pri osebah z demenco. Konference so se udeležili tudi predstavniki Slovenije.

26. LETNA KONFERENCA ALZHEIMER EUROPE

VKopenhagnu bo od 31. oktobra do 2. novembra potekala 26. letna konferenca Alzheimer Europe, pod naslovom: »Odličnost v raziskovanju demence in negi«. Delegati iz evropskih in tudi drugih držav bodo, med drugim, govorili o demenci prijazni družbi, o demenci prijaznem okolju, o politikah in strategijah za demenco ter o financiranju oskrbe bolnikov z demenco. V svojih nastopih bodo predavatelji govorili o medicinskih vidikih bolezni in pravočasni diagnozi, o postdiagnostični podpori, o dejavnikih tveganja za demenco in preventivi. Spominčica bo na konferenci zastopana s prispevkoma o letos sprejeti Strategiji za obvladovanje demence do leta 2020 in o podpori osebam z demenco, ki živijo doma in njihovim družinam.



Letošnja konferenca je nadaljevanje lanske, jubilejne 25., ki je bila v Ljubljani in se je je udeležilo 600 delegatov iz 45 držav, od tega 50 oseb z demenco, nekaj tudi iz Slovenije. Predavalo je 160 predavateljev (psihiatri, nevrologi, družinski zdravniki, sociologi, psihologi, farmacevti, politični odločevalci, predstavniki nevladnih organizacij, svojci in bolniki z demenco ...). Tema konference je bila »Demenca: prenos strategij in raziskav v prakso« in je bila posvečena dr. Alešu Kogoju, pionirju in vodilnemu strokovnjaku na področju demence v Sloveniji ter ustanovitelju Spominčice.

SPOMINČICA SE JE UDELEŽILA 31. SVETOVNE KONFERENCE ALZHEIMER DISEASE INTERNATIONAL (ADI) V BUDIMPEŠTI



Predsednica Spominčice Štefaniya L. Zlobec z ustanoviteljem škotske organizacije za pomoč pri demenci Jamesom McKillopom.



Zasedanje delegatov z vsega sveta na konferenci v Budimpešti



Stojnica Spominčice v Budimpešti

Svetovne konference, ki je potekala od 21. do 24. aprila v Budimpešti, se je udeležilo 1500 delegatov z vsega sveta. Dva prispevka Spominčice, ki sta ga pripravila generalni sekretar David Krivec in predsednica Štefaniya L. Zlobec, pa sta bila izbrana in uvrščena na javno predstavitev.

Po dolgem času je bila konferenca v Evropi in v naši neposredni bližini. Prejšnja konferenca, leta 2015, je bila namreč v Avstraliji, leto poprej pa v Portoriku, ki je bila za Spominčico še posebej pomembna, ker je bila takrat sprejeta v svetovno organizacijo ADI. Naslednja svetovna konferenca pa bo leta 2017 v japonskem Kjotu.

Fokus 31. mednarodne ADI konference je bil usmerjen v skrb za izboljšano promocijo lokalnih iniciativ po svetu na področju demence.

Vsi sodelujoči so opozorili na pomen čedalje večje javne ozaveščenosti in izboljšanja zdravja, storitev oskrbe ter aktivnosti v skupnosti. S takšno misel-

nostjo bi na globalni ravni prispevali k bolj kohezivni in inkluzivni družbi, ki bi osebe z demenco obvarovala pred socialno izključitvijo in njihovim svojem nudila ustrezno pomoč.

Med zagovorniki demence kot prioritete javnega zdravstva so na konferenci izpostavili potrebo o prepoznavanju dejavnikov tveganja za demenco in drugih kroničnih bolezni ter vzporedno s tem predstavili najnovejša dognanja o zdravljenju in preventivni drži. Predmet obravnave so bili različni vidiki demence, med drugim tudi vsebine o spolnosti oseb z demenco in o paliativni oskrbi.

V delavnici pod geslom Človekove pravice in demenca so imele možnost sodelovanja tudi osebe z demenco. S takšnim pristopom so organizatorji konference opozorili na vlogo vključevanja ranljivih družbenih skupin, za kar si prizadeva konvencija Združenih narodov o spoštovanju pravic oseb s posebnimi potrebami. Med nastopajočimi govorniki so bili tudi bolniki z demenco,

ki so predstavili svoje doživljanje prvih znakov pozabljanja oziroma demence. Konference so se udeležili tudi predstavniki Spominčice, predsednica Štefaniya L. Zlobec in generalni sekretar David Krivec pa sta nastopila s svojima govornima prispevkoma. Spominčica je na stojnici predstavljala svoje edicije in promocijski material.



Del Evropske delovne skupine bolnikov z demenco. Vodja Helga Rohra je prva z desne.

SEPTEMBER – MESEC ALZHEIMERJEVE BOLEZNI PO SLOVENIJI

V mesecu septembru – mesecu Alzheimerjeve bolezni bodo po Sloveniji številni dogodki in prireditve, ki jih bodo organizirale Spominčice, domovi starejših, knjižnice in druge organizacije, ki se kakor koli srečujejo s tematiko demence. V nadaljevanju bomo izpostavili nekatere.

• **Na Obali** bodo za dogajanje poskrbele Primorske spominčice.

15. 9. ob 17. uri – Sprehod za spomin – Koper

17. 9. ob 9. uri – nordijska hoja in humanitarni tek – Koper

V Mestni knjižnici Izola bo tradicionalni Knjižni kotichek na temo demence, kjer bodo predstavili literaturo o demenci in informacije Primorskih spominčic.

• **Maribor**

21. 9. ob 10. uri – 3. Mariborski sprehod za spomin v organizaciji Doma Danice Vogrinec.

• **Spominčica zgornjega Posočja** bo organizirala Sprehod za spomin v Tolminu, Kobaridu in Bovcu, ki bodo po 15. septembru. V tolminski knjižnici

Cirila Kosmača bodo organizirali obisk in pogovor z zastopnikom pacientovih pravic.

• **Nova Gorica – Društvo GO-Spominčica**

21. 9. – Sprehod za spomin z medgeneracijskim druženjem s pesmijo in plesom na Bevkovem trgu v Novi Gorici. Društvo bo organiziralo tudi srečanje Skupine za samopomoč in UMOVADBO za starejše ter pogovor z avtorjem knjige dr. Vojkom Kavčičem. V Domu upokojencev Solkan bodo pripravili Alzheimer cafe z naslovom Demenca – kako jo prepoznati in kje poiskati pomoč.

• **Ormož**

21. 9. – Info točka

V Beli dvorani Grajske pristave bo predavanje za širšo javnost na temo Obrazi demence. Predavala bo prim. asist. Mojca Muršec, dr. med., spec. psihiatrije. V zadnjem tednu v septembru bodo organizirali Pohod Za Spomin in kostanjev piknik s kulturnim programom.

• **Spominčica Ljubljana**

1. 9. ob 16.30 – Alzheimer Cafe v DSO Šiška, Ljubljana

6. 9. ob 17.30 – Alzheimer Cafe, Dom upokojencev,

enota Prebold

15. 9. ob 18. uri – Alzheimer Cafe, Gostilna Šestica, Ljubljana

16. 9. in 17. 9. – 8. Psihogeriatrično srečanje Dobrna

21. 9. ob 17. uri – Alzheimer Cafe v DSO Moste – Polje, Ljubljana

21. 9. ob 18. uri – predstavitev knjige Nega bolnika na domu, v objemu Alzheimerjeve bolezni

24. 9. ob 10. uri – Sprehod Za Spomin, Ljubljana

28. 9. od 10. do 19. ure – Festival LUPA, predstavitev na stojnici

28. 9. ob 10. uri – Festival za 3. življenjsko obdobje (3FŽO) v Cankarjevem domu, Ljubljana; ob 14. uri – predavanje Spominčice

29. 9. ob 10. uri – 3FŽO, Cankarjev dom, Ljubljana – predavanje Spominčice

Predstavniki slovenskih Spominčic bodo prišli tudi na 8. Psihogeriatrično srečanje, ki bo 16. in 17. septembra na Dobrni.

V NAPOVEDI ZA ODMERO DOHODNINE LAHKO DEL DOHODNINE NAMENITE SPOMINČICI.

Do 0,5 odstotka svoje dohodnine lahko namenite v humanitarne namene. Ta del dohodnine bi se sicer stekel v državni proračun, kar pomeni, da je **DONACIJA ZA VAS BREZPLAČNA.**

Izpolnite obrazec, lahko tudi na spletni strani Spominčice in ga natisnite, ter pošljite na naslov: Spominčica - Alzheimer Slovenija, Linhartova 13, 1000 Ljubljana.

Še preprosteje lahko donirate prek portala e-davki, dostopnega na <https://edavki.durs.si/>, kjer izpolnete obrazec Doh-Don Zahteva za namenitev dela dohodnine za donacije. Vanj preprosto vpišete davčno številko Spominčice – 58674721 - in obrazec elektronsko podpišete in oddate.

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU		Spominčica ALZHEIMER SLOVENIJA	
Ime in priimek davčnega zavezanca			
Naslov, poštna številka, ime pošte			
Davčna številka zavezanca		Prihodni davčni urad, izpostava	
ZAHTEVA ZA NAMENITEV DELA DOHODNINE ZA DONACIJE			
Ime oz. naziv upravičenca		Davčna številka upravičenca	
Slovensko združenje za pomoč pri demenci - Spominčica, Alzheimer Slovenija		5 8 6 7 4 7 2 1	
Odstotek (do 0,5%)		npr. 0,5%	
Vina		dne	
podpis zavezanca/ke			
SPOMINČICA SE VAM ZAHVALJUJE ZA VAŠO PODPORO!			

8. PSIHOGERIATRIČNO SREČANJE – DOBRNA 2016

Spominčica – Slovensko združenje za pomoč pri demenci in Psihiatrična klinika Ljubljana sta v minulih sedemnajstih letih pripravili sedem strokovnih srečanj, namenjenih vsem, ki se poklicno pa tudi širše srečujejo z obolelimi za demenco in njihovimi svojci.



Spominčica nadaljuje delo svojega ustanovitelja izr. prof. dr. Aleša Kogoja, specialista psihiatrije, ki je bil pobudnik srečanj.



Po mnenju udeležencev so se dosedanja srečanja izkazala kot pomemben vir za strokovno izpopolnjevanje vseh, ki se soočajo z demenco; naj gre za zaposlene v zdravstveni, socialni, upravni ali nevladni dejavnosti. Po zadnjem, 7. psiho geriatričnem srečanju leta 2011 Spominčica v sodelovanju s Psihiatrično kliniko Ljubljana ponovno organizira strokovno srečanje o demenci. S tem Spominčica nadaljuje delo svojega ustanovitelja izr. prof. dr. Aleša Kogoja, specialista psihiatrije, ki je bil pobudnik teh srečanj. Tako bo letos 8. psihogeriatrsko srečanje potekalo 16. in 17. septembra v Termah Dobrna, pod naslovom: Živeti z demenco v demenci prijaznem okolju.

Pedagoške in kreditne točke

Strokovno izobraževanje bo vpisano v register izobraževanj pri Zbornici zdravstvene in babiške nege Slovenije, pri Socialni zbornici in Zdravniški zbornici Slovenije, kjer bo ustrezno ovrednoteno s pedagoškimi in kreditnimi točkami.

Rdeča nit srečanja Živeti z demenco v demenci prijaznem okolju je nadaljevanje teme, zastavljene na 25. jubilejni letni Konferenci Alzheimer Europe leta 2015 v Ljubljani z naslovom: Demenca – prenos strategij v prakso. Glede na to, da je s podpisom ministrice za zdravje Slovenija konec maja dobila Strategijo za obvladovanje demence do leta 2020, je strokovno srečanje na Dobrni tudi nadaljevanje te strategije. PGS Dobrna 2016 je zato namenjeno izmenjavi informacij in izkušenj različnih strok s področja demence, ki bodo pripomogle k bolj kakovostnemu in humanemu ravnanju z osebami z demenco ter manj stresnemu življenju njihovih svojcev.

Predavatelji in nastopajoči bodo govorili o demenci kot izzivu sodobne družbe, o novostih pri zdravljenju in diagnostiki Alzheimerjeve bolezni, o življenju z osebo z demenco v domačem okolju, o socialnih službah za demenco prija-

znem okolju, o novih pristopih k obravnavi oseb z demenco in svojcev ter o mnogih drugih temah, ki zadevajo osebe z demenco in njihove svojce.

Na strokovno srečanje so vabljeni vsi, ki se pri svojem delu srečujejo z demenco: psihiatri, nevrologi, družinski zdravniki in ostali zdravstveni delavci, socialni delavci, negovalci, predstavniki Domov starejših občanov, svojci oseb z demenco in bolniki z demenco.



TERME DOBRNA
HOTELS, SPA & MEDICAL CENTRE
SINCE 1893

Strokovno srečanje 8. PGS Dobrna 2016 nam v svojih prostorih omogočajo Terme Dobrna.



NOVARTIS

Zlati sponzor 8. PGS Dobrna 2016 je farmacevtska družba Eli Lilly, bronasti sponzorji pa so: družba Novartis, Slovensko inovacijsko stičišče, evropsko gospodarsko interesno združenje in Medikem d.o.o.

ŽIVETI Z DEMENCO — VSAK DAN

Piše: Marina Žigon, foto: osebni arhiv

Društvo za pomoč pri demenci Primorske Spominčice je že peto leto organiziralo enodnevno šolo o demenci, in sicer 4. junija v Mladinskem zdravilišču in letovišču RKS Debeli rtič.

Enodnevna šola o demenci je namenjena bolnikom in njihovim svojcem, zdravstvenim delavcem ter drugim strokovnim delavcem, ki se pri svojem delu srečujejo z bolniki.

Program enodnevne šole o demenci je vsako leto zasnovan 'dvotirno':

- delovno-terapevtski program za bolnike z demenco,
- program za njihove svojce, zdravstvene delavce in druge strokovne delavce, ki se pri svojem delu srečujejo z demenco.

Že od leta 2009 dalje sem članica in prostovoljka, najprej skupine za samopomoč pri demenci in nato Društva za pomoč pri demenci Primorske Spominčice, ki je bilo ustanovljeno leta 2011.

Obalni skupini za samopomoč pri demenci sem se pridružila z željo pomagati mami in sebi pri vsakdanjem soočanju z njeno boleznijo. V društvu sem ostala tudi po njeni smrti leta 2013, da se poklonim njenemu spominu in skušam dodati kamenček v mozaiku delovanja skupine in društva.

Delo društva poteka po letnem programu, ki je vsebinsko usmerjen v pomoč bolnikom in njihovim svojcem pri vsakdanjem spoprijemanju z boleznijo.

Poleg rednih mesečnih srečanj za udeležence skupine za samopomoč v Domu upokojencev Izola, ki nam omogoča uporabo prostorov, se izvajajo druge aktivnosti na različnih lokacijah. Člani društva se udeležujemo raznih prireditev z namenom ozaveščanja javnosti o pomenu zgodnjega prepoznavanja bolezni, z organizacijo različnih predavanj na območju občin, ki so vključena v društvo, informiranjem v sredstvih javnega obveščanja,

z Dnevi zdravja v Kopru (stojnica, zloženske, revije, informativno gradivo, Alzheimer info), s sprehodom za spomin, skupaj z bolniki z demenco, njihovimi svojci in drugimi udeleženci v Kopru, s seznanjanjem z aktivnostmi Spominčice – Slovenskega združenja za pomoč pri demenci ter njenim istimenskim glasilom ...

Naše društvo je eno izmed najbolj prepoznavnih društev v Sloveniji. Nepogrešljivi in neutrudni organizatoriki pri delu društva sta ves čas, že od začetka delovanja, predsednica društva in strokovna vodja mag. Tatjana Cvetko, dr. med., spec. splošne medicine in Irena Majcan Kopilović, dipl.



Projekt Primorskih Spominčic Modra zapestnica

Prvi znaki demence

Vsaka pozabljivost še ni demenca. Če iščete ključ dvakrat na dan, še ni nič narobe. Če jih iščete desetkrat ali še večkrat na dan, pa je to že lahko njen začetek. O demenci govorimo, ko so prvi znaki tako pogosti, da motijo posameznikovo vsakdanje življenje.

1. POSTOPNA IZGUBA SPOMINA
2. TEŽAVE PRI GOVORU (ISKANJE PRAVIH BESED)
3. OSEBNOSTNE IN VEDENJSKE SPREMEMBE
4. UPAD INTELEKTUALNIH FUNKCIJ, NEZMOŽNOST PRESOJE IN ORGANIZACIJE
5. TEŽAVE PRI VSAKODNEVNIH OPRAVILIH
6. ISKANJE, IZGUBLJANJE IN PRESTAVLJANJE STVARI
7. TEŽAVE PRI KRAJEVNI IN ČASOVNI ORIENTACIJI
8. NESKONČNO PONAVLJANJE ENIH IN ISTIH VPRAŠANJ
9. SPREMEMBE ČUSTVOVANJA IN VEDENJA
10. ZAPIRANJE VASE IN IZOGIBANJE DRUŽBI

sanitarni inženir, vodja organizacije srečanj.

Lahko potrdim, da je vsakoletna Enodnevna šola o demenci zelo uspešen projekt našega društva, ki pripomore k poglobljenemu zavedanju o tej, žal vedno bolj razširjeni bolezni. Obenem je to spodbuda za pridobivanje zna-

nja in prepoznavanje znakov bolezni, predvsem za vzpostavitev pravilnega odnosa do bolnikov in nudenje pomoči svojcem oziroma osebam, ki se pri svojem delu srečujejo z demenco. Še posebej je dragoceno sodelovanje zunanjih strokovnih delavcev. Žal med njimi ni več dr. Aleša Kogoja, ki se je večkrat odzval povabilu društva in nam posredoval mnogo koristnih nasvetov iz svojega izjemnega znanja in bogatih izkušenj na tem področju. Tudi letos so sodelovali specialisti: splošne medicine, nevrologije, psihiatrije, farmacije, profesorji, delovne terapevtke, fizioterapevtke, vaditeljica s smovey obroči, demonstratorji medicinsko-tehničnih pripomočkov, terapevti s psi, harmonikar in prostovoljci. Enodnevna šola o demenci je namenjena bolnikom in njihovim svojcem, zdravstvenim delavcem in drugim strokovnim delavcem, ki se pri svojem delu srečujejo z bolniki. Strokovni delavci-slušatelji prejmejo potrdila o usposabljanju.

Društvo za pomoč pri demenci Primorske Spominčice je 4. 6. 2016 organiziralo in izvedlo 5. enodnevno



Zelo domiselni rekviziti so bili predstavljeni na predavanju in v praksi z bolniki.

nostih, naravnih zdravil pri demenci, dejavnosti društva Hospic, svetlobni terapiji, miofascialnem samosproščanju, uporabi medicinsko-tehničnih pripomočkov pri inkontinenci, demonstracija prijemov pri negi nepokretne osebe in virtualnih vmesnikov za ravnotežje ter razgibavanja s smovey obroči. Predavanj in delavnic se je udeležilo 53 svojcev in strokovnih so-

delavcev, ki skrbijo za bolnike z demenco v okviru socialnega varstva ali institucionalnih zavodov, ter 13 predavateljev.

Vzporedno je potekal program za bolnike po principu dnevnega varovanja bolnikov z demenco: delovno-tera-



Skupinska slika nekaterih udeležencev 5. enodnevne šole o demenci – zadovoljni bolniki, svojci, strokovni delavci in prostovoljci ob zaključku uspešne enodnevne izkušnje



Številno občinstvo je spremljalo kakovostna predavanja različnih strokovnjakov – na sliki dr. Tea Apath, spec. psihiatrije, predava o obvladovanju čustev.

pevski program in delovna terapija s kreativnimi delavnicami.

V programu je sodelovalo 14 bolnikov, 4 terapevti in gostje: terapevtski pari obalno-kraške podružnice Društva Tačke pomagačke in prostovoljec s harmoniko.

Obe skupini (bolniki in drugi udeleženci) sta imeli skupno kosilo.

šolo o demenci Živeti z demenco – vsak dan v dvorani Hotela Arija in Veveričjem kotičku Mladinskega zdravilišča in letovišča RKS Debeli Rtič. V programu za svojce bolnikov z demenco in strokovne delavce so bila predavanja in delavnice o čustvih in obvladovanju čustev, miselnih aktiv-



Tačke pomagačke so veliki »motivatorji« pri bolnikih z demenco

Piše: Nada Kenda, tajnica društva

Foto: Nada Kenda

SPOMINČICE ZGORNJEGA POSOČJA NA OBIRANJU ČEŠENJ

Pa naj še kdo reče, da se nismo malo razvadile Spominčice Zgornjega Posočja. Enkrat gremo na morje, drugič klepetamo in se smejimo ... Tokrat pa smo odšle na obiranje češenj v Sela pri Vipavi. Kljub slabi vremenski napovedi in seveda kar obilnem deževju, smo se najbolj junaške spominčice odpravile na pot. Vera se je pozanimala, kakšno je trenutno vreme na vipavskem in ker je bilo brez padavin smo odšle. Veselo na pot ... obiranje češenj nas je čakalo. Celo pot smo imele lepo vreme. Ni deževalo, občasno pa se je sramežljivo pokazal tudi sonček ter nas ogrel. Tik pred ciljem smo se dobili z ljubljansko Spominčico in skupaj odšli do cilja.

Prijazna gospodarica nas je ob prihodu lepo in prisrčno pozdravila, nam posodila (nekaterim) posodo, pokazala kam moramo iti in smo šli. Kleptanja, spoznavanja, smejanja ni bilo konca. Seveda smo se najedli tudi češenj. Čas, ki smo ga preživeli skupaj, smo resnično uživali. Zmenili smo se, da se bomo večkrat srečevali in tako spoznavali naše člane. Tistim, ki so se danes ustrašili dežja, je pa lahko žal. Vreme nam je bilo naklonjeno, obiranje je uspelo, smeha in veselja pa ravno prav, da smo nasmejani, dobre volje, z obljubo, da se kmalu spet srečamo, odšli domov. V Posočje mi, oni pa v Ljubljano. Na Tolminsko smo prišli ob mraku ... pohajči pač.



Opravičilo

V glasilu Spominčica št. 1, april 2016, smo v prispevku Spominčice Zgornjega Posočja pomotoma Dom upokojencev Tolmin poimenovali Društvo upokojencev Tolmin.

Zgodbo Vide in Ivana z naslovom Dotiki so najini pogovori pa je po pripovedovanju Ivana napisala Mateja Janša.

Prizadetim se opravičujemo in prosimo za razumevanje.

Uredništvo glasila Spominčica

PSI - POMEMBNI PRI REHABILITACIJI

Piše: Romina Velušček, diplomirana fizioterapevtka
Foto: Dance with guru

Če imate doma psa, se boste zagotovo strinjali. Tisti, ki ga nimate, pa samo pomislite na vlažen smrček, velike očke in nežno dlako, ko z roko zdrsnete po kožuščku. In poskusite si predstavljati kepico, ki jo staro le nekaj tednov prinesete domov in vam od takrat naprej sledi in vas spremlja povsod, kjer le more. Vam je že toplo pri srcu?

Mnogim takšne misli vedno polepšajo dan. In prav z namenom polepšati dan in priklicati nasmeh na obraz se terapevti že vrsto let srečujejo z bolnimi, starejšimi, mlajšimi in tudi tistimi na sredini skupaj s svojimi štirinožnimi spremljevalci – psi in njihovimi vodniki.

V človekovi naravi je že vseskozi prisotna povezanost z naravo in živimi bitji. Še posebej veliko pozornosti namenjamo živalim, ko se počutimo osamljeni, zapuščeni, odrinjeni, prezrti, bolni, slabotni ali žalostni. Odhod v dom starejših je zagotovo eden takšnih občutkov, saj morajo ljudje zapustiti svoj dom. Dom, ki so ga skrbno negovali in v njem preživljali vesele, žalostne, srečne in jezne trenutke. Dom, poln spominov na svoje otroke, partnerja, klepete ob kavici s svojimi prijatelji, preživljanje praznikov, bolezn, rojstnih dni ...

Ker se vedno bolj zavedamo pozitivnih učinkov, ki ga imajo živali na nas ljudi, smo se v naši hiši odločili povezati s slovenskim društvom za terapijo s pomočjo psov »TAČKE POMAGAČKE«. Leta 2010 smo se tako najprej dogovorili samo za predstavitev dela društva in to nas je tako navdušilo, da sem tudi sama kot fizioterapevt takoj opravila izobraževanje za terapevta, ki pripravi, izvede in ocenjuje terapijo s pomočjo psa.

Vključevanje psov v domsko življenje starostnikov z namenom izvajanja



fizioterapevtske obravnave je izjemna izkušnja tako za stanovalce kot zame – terapevta.

V našem domu tako poteka terapija in aktivnost s pomočjo živali enkrat tedensko. Izvajamo tako terapijo kot tudi aktivnost s pomočjo psov terapevtov.

Vsak obisk psa terapevta razvedri naše stanovalce, izboljša počutje stanovalca, poveča motivacijo za sodelovanje, zmanjša osamljenost in ob tem seveda poveča učinek terapije pri posamezniku in izboljša socializacijo pri ljudeh z demenco. Opazili smo več nasmehov, dotikov, pogledov, naravne topline, ki jo ljudje oddajajo ob prisotnosti psa terapevta.

Hitrejša rehabilitacija

S pomočjo kužkov je rehabilitacija hitrejša in uspešnejša, stkejo se nova spoznanja in prijateljstva in to nam je

spodbuda in potrdilo, da smo se v naši hiši dobro odločili.

Zaradi pozitivnih učinkov živali na ljudi sta se v svetu uveljavili terapija in aktivnost s pomočjo živali. Pri terapiji s pomočjo živali je žival enakovreden udeleženec procesa pomoči, kjer je namen izboljšati fizično, socialno, čustveno in miselno stanje, počutje oziroma funkcioniranje človeka.

Lahko se izvaja individualno ali skupinsko, pomembno pa je, da ima vsak posameznik postavljen specifičen cilj, ki ga želimo doseči. Namen aktivnosti s pomočjo živali pa je, da dajejo motivacijske, izobraževalne, sprostitvene in terapevtske koristi, ki izboljšujejo kakovost življenja.

»Nasmeha ni mogoče kupiti, izprositi, si izposoditi ali ukrasti, ker ima vrednost samo, kadar se poklanja. Nihče ne potrebuje nasmeha bolj kot tisti, ki ga nima.«

In zaradi teh vlažnih, toplih smrčkov z veselim mahajočim repkom in vseh nasmehov, ki nam jih nesebično pričarajo, smo se tudi v naši hiši z veliko spodbudo in podporo direktorja Bojana Stanteta odločili, da bomo imeli dva mala hišna ljubljence: psičko Ajko in mucu Piko!

POMOČ PRI NESPEČNOSTI IN POZABLJIVOSTI



Piše: Elvira Devetak, svetovalka za biodinamiko

Foto: Dreamstime

V času, ko se velika večina ljudi oddaljuje od naravnega načina življenja in se jim grozeče približujejo bolezni zaradi nepravilnega odnosa do življenja, bi se morali vrniti k našim zdravilnim rastlinam, ki nam jih je narava podarila že v pradavnih časih.

jemo s: hrano, amalgamskimi zalivkami, uporabo aluminija v embalaži, različna zdravila, protibolečinska sredstva, anestezijska, onesnažen zrak in voda.

Prav tako so živčevje dodatno izčrpavala umetna sladila, umetne arome, umetne dišave, ojačevalci okusov. Vse to vznemiri živčne prenašalce, da v možganih želijo ustvariti sliko nečesa, kar ne obstaja.

Dehidracija

Kronična dehidracija je drugi pomembni dejavnik, zakaj smo danes priča takšnemu obsegu propadanja možganov. Za večino ljudi je tekočina le voda. Večina jih uživa preveč tekočin, ki telo dehidrirajo, to so: sladke pijače, kokakola, alkohol, kava ... Žal se ne zavedajo, da vsak kozarec takšne pijače iz telesa ožame več tekočine, kot jo je sam prinesel. Enako velja za sicer zdrave očiščevalne čaje in nekatere sveže sokove. Vsakokrat, ko telo začuti izgubo vode, začne posegati po rezervah, ki so v telesu. Eno največjih „vodnih zajetij“ v telesu so prav možgani. Za njihovo delovanje morajo biti nenehno vlažni.

Ob občasni dehidraciji se posušijo in tako nastanejo poškodbe, ki jih je težko popraviti.

Znani zeliščar Kneipp govori v svojih knjigah, »da za vsako bolezen raste zelišče«. Zdravilne rastline in začimbe nam lahko ponudijo veliko več, kot si mislimo, vendar le, če znamo z njimi ravnati. Vsak lahko skrbi za svoje zdravje, če skrbno in pravočasno nabira zelišča, pije dnevno ali med zdravljenjem čaje, ekstrakte pa uporablja za masažo ali obkladke, parne in navadne kopeli idr. Če se odločimo za uporabo zdravilnih zelišč, moramo začeti z zelišči, ki čistijo kri: čemaž, kopri, jetičnik, regrat in trpotec. Takšno zdravljenje, opravljeno točno po navodilih, ne more nikoli škoditi.

Pri zares slabem počutju, vročini in jasnih bolezenskih znakih je nujno, da poiščemo pravočasno zdravnika, ki postavi diagnozo in svetuje. Razumljivo je, da zdravnik kontrolira potek težke bolezni in njeno zdravljenje.

Zdravilne rastline in začimbe nam lah-

ko ponudijo veliko več, kot si mislimo, vendar le, če znamo z njimi ravnati. Z leti ima vse več ljudi težave s spanjem in spominom. Pri starostnikih to dosega že epidemične razsežnosti. Enake težave se vedno več pojavljajo tudi pri mlajših ljudeh. Stroka pogosto razlaga, da je to naravna posledica staranja! Tudi pred tisočletji je živelo veliko stoletnikov in večinoma so bili bistrega uma do zadnjega dne. Vzroke, zakaj naši možgani odpovedujejo veliko prej, bo treba iskati drugje.

Možganom naših prednikov jim je zagotovo bilo prihranjeno veliko kemije, ki smo ji izpostavljeni danes. Splošno je že poznana povezava med težkimi kovinami in propadanjem živčevja ter možganov.

Kemične obremenitve

Težke kovine so se v našem telesu nakopičile z ostanki pesticidov, ki jih zauži-

Spanje

Spanje ima zelo pomembno očiščevalno vlogo za možgane. Med spa-

njem se prehodi med možganskimi tkivi sprostijo, da lahko „čistilci“ sperejo umazanijo, ki se je tam nabrala. Z gledanjem televizije pozno v noč si tako kratimo očiščevalni spanec. V možganih ostaja vedno več usedlin, ki začnejo ovirati njihovo normalno delovanje.

Za ohranjanje spomina ne jejte ponoči!

Vstajanje sredi noči in uživanje hrane je navada, ki lahko negativno vpliva na naše zdravje, ne le na fizično, ampak tudi duševno.

Zdi se, da uživanje hrane v času, ki nam ga je narava namenila za spanje, lahko poškoduje možgane, tako da povzroči poškodbe vezja na izvoru nastanka spomina. Študija opravljena na miših in objavljena v "E-Life" je pokazala, da prisiljena prebava sredi noči ima negativen vpliv na hipokampus, področje v možganih, kjer prebiva bolj oddaljen spomin.

Zavračanje življenja

Živimo v iluziji, da imamo vse pod nadzorom. Zato vedno več ljudi živi pod stresom, ker ne morejo sprejeti, da je življenje tisto, kar se jim dogaja, medtem ko načrtujejo, kako bi radi živeli. Nakopičeni in nerešeni zapleti postanejo za nekatere neobvladljivi, zato preprosto odklopijo. Začne se s tem, da radi pozabijo, kar nam ni pogodu, saj je to lažje kot soočenje, pogovarjanje, razčiščevanje ... Ko telo ta vzorec sprejme, začne brisati tudi dele spomina, ki niso bili načrtovani za brisanje.

Naravne rešitve

Medtem ko znanstveniki še naprej iščejo zdravilo za te usodne bolezni možganov, nekateri raziskovalci ocenjujejo zdravilne potenciale starih znanih rastlin že iz svetopisemskih časov.

ŽAJBELJ

Učenjaki z različnih koncev sveta in različnih časov, zdravilci in zeliščarji so imeli podobno mnenje o žajblju kot rastlini, ki podaljšuje življenje in zavira staranje. Nekateri so ga celo označili kot rastlino, ki pozna skrivnosti nesmrtnosti. Že njegovo ime poudarja njegov status zdravila širokega spektra.

Latinski izraz *salvare* pomeni ozdraviti oziroma zdraviti. Včasih so rastline zares poznali in jih zares tudi uporabljali.



Danes imamo veliko literature o zeliščih, vendar o bistvu in dejanskem načinu uporabe posameznih rastlin pa vemo zelo malo. V ljudski medicini niso uporabljali žajblja le za izboljšanje spomina in delovanje možganov, temveč tudi za različne vrste srčnih težav, neplodnosti in zagoto-

viti dolgo življenje. Končno več skupin raziskovalcev iz različnih koncev sveta poroča, da je žajbelj učinkovito naravno zdravilo pri demenci in Alzheimerjevi bolezni (AB). Žajbelj je pri tem bolj učinkovit kot rožmarin. Zaviralno deluje na holinesterazo. Podobno zaviralno deluje na acetilholin-esterazo uradno potrjena zdravila proti AB.

Iranska randomizirana, s placebom kontrolirana študija poroča, da ima prav ta proces za posledico izboljšanje razpoloženja in manjše število odklonilnih stanj oseb z AB (Journal of Clinical Pharmacy in Therapeutics, 2003; 28(1):53–9). Avstralska randomizirana, dvojno slepa, s placebom kontrolirana študija je pokazala znatno večjo zmogljivost spomina in kognitivnih lastnosti že po 7-dnevnem jemanju izvlečka žajblja (Psychopharmacology 2008; 198(1):127–139). Poleg te študije so v Journal of Pharmacology in Experimental Therapeutics poročali o zaščitnih učinkih žajblja v živčnih celi-

cah proti poškodbam zaradi visoke prisotnosti amiloidnih proteinov pri ljudeh z Alzheimerjevo boleznijo.

Žajbelj je zelo učinkovit tudi pri menopavzi, navalih vročine, izboljšuje prebavo, ureja menstruacijo, niža sladkor v krvi pri sladkornih bolnikih, ureja uriniranje, deluje protivnetno, pri prehladu, spanju, ustavljanje krvavitev v ustih (dlesni) ... Žajbelj je tudi močan antioksidant, zato ga zasledimo v mnogih dietah pri naravnem zdravljenju raka. V žajblju je veliko eteričnih olj, ki so za grgranje zelo pomembna, za pitje pa ne smejo biti zraven.

Dr. Rudolf Breuss je zapisal, da se po treh minutah blagega vretja olje izkuha in v tem trenutku se sprosti ferment, ki je življenjsko pomemben za vse žleze, hrbtni mozeg in medvretenčne ploščice. Zaradi tega bi morali vsak dan vse življenje piti žajbljev čaj.

Priprava čaja iz žajblja

Za grgranje pustite žajbelj 10 minut v vroči vodi, za pitje ga je treba kuhati natančno 3 minute.

1 do največ 2 čajni žlički žajblja damo v 0,5 l vrele vode. Kuhamo na blagem ognju še 3 minute, potem odstavimo, precedimo in ohlajenega popijemo.

Žajbelj in morebitne nevarnosti

Pri daljšem uživanju več kot 15 gramov listov na dan lahko prihaja do občutka suhosti v ustih, potenja, vročinskih oblivov in povišanega srčnega utripa. Toksični odmerki pri uporabi eteričnega olja je 2 grama. Nosečnice lahko uživajo čaj in žajbelj v obliki začimbe, vendar krajši čas. Med nosečnostjo pozabite na alkoholne izvlečke in eterično olje žajblja. Tujon v eteričnem olju žajblja je abortifacient in lahko povzroči splav. Na splošno velja, da je treba terapevtske pripravke iz žajblja in eterično olje uporabljati previdno – ne v večjih količinah in ne predolgo. Žajbljevih izvlečkov, niti čaja, pa ne smejo uporabljati osebe s povišanim krvnim tlakom in epileptiki. Tudi sladkorni bolniki morajo biti previdni pri uporabi žajbljevega čaja. Če ob žajbljevem čaju zaužijete pomirjevalo ali uspavalo, se lahko njun učinek poveča!



ROŽMARIN

Rožmarinov čaj krepi spomin in živce, bistri duha in poživlja ter omili izčrpanost. Ime *ros maris* ali morska rosa so rožmarinu nadeli Rimljani in ga posvetili boginji ljubezni Veneri, ki naj bi se rodila iz morske pene. Verjeli so, da živim prinaša srečo, mrtvim pa mir. Srednjeveške knjige ga priporočajo pri težavah s prebavo in hvalijo njegov poživljajoči učinek na krvni obtok. V času kuge so imeli ljudje vedno pri sebi vejice rožmarina, ki so jih branile pred okužbo. Že v 13. stoletju so iz listov rožmarina izolirali eterično olje in ga uporabljali pri zdravljenju mnogih bolezni.

Rožmarin sodi v družino ustnatic, družino rastlin, za katero so značilne žleze, v katerih nastaja eterično olje. Kot drogo v zdravilstvu uporabljamo liste rožmarina in eterično olje, ki ga pridobivamo iz listov z destilacijo z vodo paro. Eterično olje vsebuje največ cineola, borneol in malo kafe. Grenčine in čreslovine v rožmarinu spodbujajo vse prebavne žleze, zlasti jetra in žolčnik, ter podpirajo delovanje želodca in črevesja. Pomaga pri boleči menstruaciji, kašlju in razbijanju srca. Ker je diuretik, se uporablja tudi pri revmi in putiki. Pomaga pri plešavosti in pospešuje rast novih las.

Med pomembnejše spojine, ki so prisotne v listih rožmarina, pa sodita rožmarinska in karnozolna kislina. Ti dve spojini sta dobra antioksidanta, ki lovita proste radikale in preprečujeta

oksidacijo. Rožmarinska in karnozolna kislina dokazano zavirata odlaganje amiloidnega plaka oziroma vpliva na razpadanje že nastalega plaka, ki je odgovoren za oviranje komunikacije med živčnimi celicami.

Zato je rožmarin dobro naravno sredstvo, s katerim lahko to preprečujemo. Rožmarin in žajbelj, kot antioksidanta, vsebujeta sestavino, imenovano karnozolna kislina, ki spodbuja zaščito možganskih celic. Raziskave, navedene v reviji *Cell Journal*, kažejo, da karnozolna kislina preprečuje degeneracijo živcev. V ameriško-japonski raziskavi so dokazali, da rožmarin vsebuje kemične sestavine, ki preprečujejo izgubo acetilholina, ki je zelo pomemben za dobro komunikacijo med živčnimi celicami.

Rožmarin vsebuje več kot 5 antioksidativnih snovi, ki zavirajo razgradnjo acetilholina, ki je pri AB prisoten že tako v prenizkih količinah. V isti raziskavi so še dokazali, da karnozolna kislina izboljšuje spominske funkcije in ščiti možgane pred oksidativnimi procesi ter posledično znižuje tveganje tudi za druge nevrodegenerativne bolezni, kot so kap, Parkinsonova bolezen, ALS (amiotrofična lateralna skleroza – bolezen motoričnih celic v možganih in hrbtenjači), (*Journal of eurochemistry*, 2008; 104(4):1116–1131).

Študentje, osebe s slabim spominom in krhkimi živci, brez energije, kronično utrujeni, brezvoljni, duševno izčrpani, slabokrvni, bledični, mlahavi, starostniki, rekonvalescenti, depresivni in tisti z nizkim krvnim tlakom si pripravite rožmarinov čaj v obliki poparka. Zavira nastanek vnetij in deluje kot antioksidant. Zmore poživiti delovanje jeter in izločanje žolča. Zadnje raziskave pa naj bi potrjevale tudi pozitiven učinek rožmarina na zdravljenje rakavih obolenj.

Rožmarinov čaj

Tri žličke sesekljanih posušenih ali svežih listov vrzite v lonček s 3 dl vrele vode in kuhajte od 3 do 5 minut, nato precedite in popivajte čez dan. Popijete deciliter čaja, pač glede na potrebe pred vsakim obrokom. Počakajte od 10 do 15 minut in potem lahko jeste naprej. Zvečer je boljše, da tega čaja ne pijete, saj je zelo poživljajoč, razen če nameravate študirati pozno v noč. Rožmarinov čaj pijte 7 dni, nato si vzemite 14 dni premora, potem lahko pitje ponovite.

Eterično olje rožmarina si vtiramo pri bolečih mišicah in sklepah, za poživitev živčevja in pri motnjah obtočil. Uporabljamo ga tudi kot sestavni del mešanice eteričnih olj za inhalacije ob prehladih in zamašenih dihalnih poteh.

Rožmarin in morebitne nevarnosti pri uporabi

Pozor! V nosečnosti rožmarina ne uporabljamo, ker vsebuje kafe. Pri dojenčkih lahko eterično olje povzroči respiratorno depresijo ali celo smrt, če se olje daje blizu nosu na kožo ali neposredno pod nos (*Ärztezeitschrift für Naturheilverfahren*. 2002; 43:253–254). V visoki koncentraciji lahko draži kožo. Uporaba ni priporočljiva pri osebah z visokim krvnim tlakom in epileptikih.

Uživanje prevelikih odmerkov lahko povzroči vnetje želodčne in črevesne sluznice, vnetje ledvic z različnimi simptomi, kot so zmanjšanje količine seča, pojav krvi in beljakovin v seču.

Lahko oslabi sposobnost strjevanja krvi, zato je potreben posvet z zdravnikom, če jemljemo zdravila za redčenje krvi (Aspirin) in podobna zdravila. Lahko poseže v delovanje ACE inhibitorjev, zdravil, ki se uporabljajo pri srčnem popuščanju. Lahko ovira delovanje zdravil pri sladkorni bolezni, saj vpliva na spremembo sladkorja v krvi. Vse navedeno seveda velja za visoke odmerke, ki so povezani predvsem z uporabo eteričnega olja. Pri normalnem odmerjanju rožmarina kot začimbe ali zelišča v čaju, vinu in podobno dovoljenih mej skorajda ni možno preseči, saj to preprečuje že njegov močan okus.

Ostali so nama nasmehi in nežni objemi

Piše: bralec Silvan

Z ženo Adelo sediva na terasi kot včasih, le pogovarjava se ne več tako, kot sva se, ker se ne spominja vsega in ne zmore povedati, kaj misli. Še vedno pa se rada smeji, a še večkrat joče. Vprašanje, zakaj, je odveč, ker ni odgovora. Le objem in prijazni pogledi ter rahlo božanje po obrazu in moj nasmeh jo odvrnejo od joka. Sam hodim na srečanja v Podutiško cerkev, kamor sva nekaj časa hodila oba, in tam se pogovarjamo, kako pomagati starejšim in predvsem osebam z demenco.

Ženo Adelo sem spoznal na Vipavskem, od koder oba prihajava. Živel sem v Ljubljani, vsako nedeljo pa sem se vračal domov in jo tam srečeval. Adela je prišla v Ljubljano v Srednjo gostinško šolo, ki je bila tedaj na Prulah. Poročila sva se leta 1959, ker pa sva bila brez stanovanja, sva na začetku najine skupne poti živela narazen. Bilo je težko. Ko se je rodila hči, nisva imela kam, zato sem ju odpeljal k teti v Ajdovščino. Kot družina smo zaživeli, ko so mi v podjetju, kjer sem delal, ponudili barako, v kateri so nekdanj bivali delavci pri izgradnji tovarne Litostroj. Bila je začasna rešitev, a končno smo bili vsi trije skupaj.

Ker nisem bil član Komunistične stranke, nisem mogel dobiti primernejšega stanovanja in bilo je stresno, še posebej za mojo Adelo.

Adela je komaj sedem let stara doživela prvi šok, ko so italijanski vojaki leta 1942 požgali vas Ustje in ustrelili osem talcev. Bil sem tri leta starejši in se dobro spominjam



trenutka, ko smo iz moje vasi opazovali Ustje v plamenih. Adela je bila skupaj z mamo in mlajšo sestro izgnana, ker je bil oče v vojski. Do konca vojne so živele v zasilnem, skromnem stanovanju, nepreskrbljene, pomagali so jim, kolikor so zmogli, teta in drugi sorodniki. Imela je težko življenje in tudi, ko sva midva zaživela skupaj, nama ni bilo lahko. Večkrat sva se morala seliti, po končanem šolanju pa sem se odločil za delo v tujini kot strokovnjak za vodne turbine. Devet let sem delal v Bosni in Hercegovini in nato v Afriki, Aziji in

Oceaniji. V Afriki je bila nekaj časa z menoj tudi žena.

Ko sem bil v tujini, sva se odločila zidati hišo. Z veseljem sva jo gradila in sanjarila, kako bova v njej uživala na stara leta. Res sva se imela lepo. Vsako zimo sva odšla na smučanje, poleti pa sva uživala sproščena v svoji prikolici na morju, kolikor sva imela prostega časa oziroma dopusta.

DIAGNOZA

Ko je bila žena stara triinšestdeset let, sva namesto na

smučanje odšla na križarjenje po Sredozemlju in Atlantiku. Tam sva bila tudi v družbi zdravnikov, ki so me opozorili, naj pazim na Adelo in naj je ne pustim same, ker se jim je zdelo, da nekaj ni v redu z njo. S hčerko, ki se je k nama priselila nazaj s partnerjem, sva kmalu po tistem križarjenju opazila, da se nekaj dogaja. Govorila sva z njeno zdravnico, ki nas je takoj napotila k psihiatru. Po pregledu je ugotovil nedoločeno demenco. Diagnoza je vedno ta, a se stanje poslabšuje, zato so jo napotili k nevrologu zaradi ugotavljanja morebitne Alzheimerjeve bolezni.

Hudo je, ko ne morem izvedeti od nje, če jo kaj boli, če želi na stranišče ... Vse to moramo zadnje čase ugotoviti sami.

Nikoli se ne bom mogel potolažiti, ker se z njo ne morem pogovarjati, kako sva gradila hišo, hodila na smučanje, na morje, na izlete ... ne toliko zaradi mene, pač pa zaradi nje, ker tega ne more več podoživljati. Vem, da se tega ne zaveda, a je vseeno težko.

Vesel pa sem, da lahko poskrbimo, da se ima kljub vsemu lepo. Oba s hčerko lepo skrbiva za njeno zdravje, udobje in vse drugo, kar sodi k negi. Poskuša, da vsaj samostojno já, čeprav s težavo. Imam občutek, da spozna tudi sosede, ko jih sreča, zelo rada pa se zaustavi, ko gre mimo kakšen otrok. Še posebej se razveseli, ko vidi dojenčka v vozičku. Tudi na televiziji jo zelo privlačijo otroške oddaje in oddaje o živalih.

SPREMEMBE

Njeno stanje zelo niha, na kar nas je ob postavitvi diagnoze opozoril tudi dr. Pregl, ki zelo dobro skrbi za njeno zdravje. Že lep čas ne prepozna pomena denarja, rada pa vedno nekaj pospravlja in zлага, četudi le kakšen kos papirja ali obleke. Pred časom sem imel

problem, ker je kar naprej jemala moja očala, ki jih uporabljam za branje ali gledanje televizije. Zdaj pa je očala ne zanimajo več. Ugotavljamo, da zelo dobro vidi, še celo, če je kakšen gumb zašit z nitjo napačne barve, dobro ji služi tudi sluh. Rada já in ni izbirična, le tresenje roke ji pri jedi povzroča malce težav.

Še vedno izgleda lepo, pravzaprav pomlajena. Skrbimo, da je vedno lepo urejena, ker sama tega ne zmore, čeprav je, ko jo uredimo, tega vesela in se zaveda. Skrbimo, da odhaja spat ob isti uri in na srečo dobro spi. Zelo rada se pelje z avtom, zato na sprehodu rada opazuje avtomobile na parkirišču ali na cesti.

Vesel sem, da mi res zaupa in se ob meni počuti varna, saj ni imela nikoli slabih izkušenj in tega ni pozabila. Sem pa zaradi neskončnega zaupanja do mene bolj obremenjen, vendar je to edino, kar nama ostaja.

Dokler nisem imel opravka s to hudo boleznijo pri ženi, nisem dojemal, kaj se dogaja z osebami, ki jih prizadene. Menim, da ni hujše bolezni od demence.

Začasen odhod v dom starejših in dnevno varstvo.

Pred leti, ko se je ženino stanje začelo hitro slabšati in sva živela sama v hiši, hči pa v svojem stanovanju, sva se dogovorila v bližnjem domu, da bi lahko občasno za nekaj dni ali dva tedna ostala pri njih, da bi se malce razbremenili. Poskusili smo, a že drugi dan je tam padla in si zlomila prst na roki. Nismo bili zadovoljni z oskrbo in odnosi v domu, zato smo se odločili, da jo odpeljemo in od tedaj je doma in sami skrbimo zanjo.

Še vedno pa mi je hudo, ko pomislim na njen žalostni pogled, ko sva jo s hčerko pustila v domu, čeprav le za tri dni ... Nič nimam

proti domovom, vendar vem, da ji je doma veliko lepše, saj se počuti varno in zadovoljno.

Poskusili smo tudi z dnevnim varstvom, da bi se morda vključila v družbo, se razvedrila, vendar neuspešno. Nekajkrat sem jo peljal, vsakokrat, ko sem šel ponjo, sem jo našel objokano, kar mi je strlo srce. Neskončno se je vedno razveselila, ko sem jo odpeljal domov, zato sem po nekaj dneh odločil, da ne gre več tja.

PRIŽIGANJE LUČI

Na srečanjih za pomoč starejšim, posebej tistim z demenco, ki jih je vodil dr. Ramovš, smo govorili, kako je pomembno »prižiganje luči«, kar pomeni vsako dobro delo in dober odnos do starejših, posebej tistih s to boleznijo, saj je nežen odnos pogoj za bolnikovo dobro počutje. Prisila in grobo ravnanje se ne obneseta in je nespoštljivo do osebe, ki te dolga leta spremlja. Vsaka »prižgana lučka« pomeni veliko zadovoljstvo tudi moji ženi in nanjo deluje tudi zelo pomirjujoče. Enkrat sva se udeležila tudi srečanja s predstavniki Spominčice na Fužinah. Bilo je zanimivo, vendar za Adelo nekoliko preveč utrujajoče.

Sredi maja bo Adela praznovala s sošolkami 60-letnico zaključka šole in z veseljem jo bom peljal na Pohorje v gostišče Veronika, kjer bo srečanje. Večino sošolk poznam, saj smo se družili na plesih na njihovi šoli. Vedo tudi za njeno bolezen. Žal je nekaj sošolk že pokojnih, pridejo pa tudi tiste, ki živijo v ZDA, Švici, Nemčiji in drugje po svetu. Adele se vse spominjajo in tudi, kako je bila živahna in dejavna pri športu. Le ona se tega ne spominja več, zelo rada pa pozdravi sošolke, ko se zberejo, ne vem pa, če dojamemo, kdo so, a bistveno je, da se srečanj razveseli.

Nemoč reševanja konfliktov sorodnikov obolelih z demenco

Na vas se obračam s prošnjo za nasvet. V družini moje žene so težave. Njena babica ima zelo verjetno dokaj močno demenco. Ženin stric je ženinoga očeta izločil iz družine, soodločanja in dediščine s pogodbo o preživetju.

Ne glede na to, da je to pustilo slabe občutke, naj poudarim, da ne gre za nasledstvo. S tem se niti nismo toliko obremenjevali.

Ženina babica sledi popolnoma ženinemu stricu, ki pa ji je na primer pobral vžigalice, kar pomeni, da je njen štedilnik na plin praktično neuporaben. Kako si potem sploh lahko kaj skuha? Verjetno je motiv, da ženska z demenco ne bi povzročila kakega požara.

Ženin oče svojo mamo še obiskuje in pogosto opaža, da je njen hladilnik prazen, kar nam/ mi povzroča še dodatne skrbi.

Kot ženin mož se prepričujem, da se me to ne tiče, kot prostovoljni gasilec pa trpim, ko to gledam, saj za vsakega mačka plezamo po lestvi, ženinoga babico pa težko lačno gledam prepuščeno na milost in nemilost njenega lastnega sina.

Ne vem, če sem se obrnil na pravi naslov. Če se nisem, mi prosim svetujte, kam naj se obrnem?!

Moja želja je, da se ženi- ni babici omogoči normalna oskrba, ne glede na vse drugo. Sem pa glede na prej napisano zaskrbljen, kaj sploh lahko naredimo.

UTRIPA NAJ SRCE

Spominčica revija,
za pomočnike simfonija,
izbira in spodbuja tiste vse,
ki za pomoč jim lajšajo gorje.
Svojec, prostovoljec, zdravnik
ne pozna besede umik,
na voljo jim je dan na dan,
saj ve, da prizadeti je bolan.

Dokaz za to bogato je srce,
saj za nebogljenega razdaja se,
ne misli na čas in nase,
temveč za boleče glase,
nasmeh prijazen, tih,
rahel dotik, beseda blaga,
ubogemu pomaga.

In ko prebiram Spominčico,
mislim na vse dementne, ki trpijo,
zmorem le besede tolažbe izreči
osebam vsem trpečim.
Vsem, ki jim lajšajo gorje,
pa v sreči utripa naj srce.

A.Š. (stanovalka Doma upokojencev Center, enota Tabor)

JESENSKI »NE POZABI ME« SE BO ZAČEL 4. OKTOBRA

Združenje Spominčica v sodelovanje z Univerzitetno psihiatrično kliniko Ljubljana dvakrat na leto, spomladi in jeseni, pripravi strokovno usposabljanje za svojce oseb z demenco in vse, ki jih demenca kakor koli zadeva. Letošnje pomlad je bilo med udeleženci tudi precej študentov različnih fakultet, ki se bodo pri svojem bodočem poklicu srečevali tudi z demenco.

Piše: Alenka Virant, vodja mladinske sekcije Spominčice

PROGRAM USPOSABLJANJA NE POZABI ME POMLAD 2016

Splošno o programu usposabljanja

Program usposabljanja »Ne pozabi me« je potekal v obdobju med 8. 3. in 10. 5. 2016. Niz devetih strokovnih predavanj so vodili različni strokovnjaki, prednjačili so zdravstveni strokovnjaki in strokovnjaki s področja socialnega varstva.

Vsebine programa usposabljanja

Udeleženci so pridobili splošne informacije o demenci, o njeni simptomatiki, napredovanju in o izzivih, ki se kažejo v spremenjeni dnevni rutini osebe z demenco. Svojem so bili predstavljeni načini uspešne komunikacije z osebami z demenco, skrb za vzdrževanje in ohranjanje samostojnosti pri njihovih eksistenčnih aktivnostih ter prepoznavanje sprememb v njihovem vedenju in čustvovanju. Izvedeli so koristne nasvete

glede adaptacije okolja osebe z demenco in o predmetih, ki lahko ogrozijo njihovo varnost. Spoznali so etične dileme, s katerimi se soočajo svojci in o skrbi za samega zase. Izpostavljen je bil pomen tehnik sproščanja, negovanje hobijev in ohranjanja družabnega življenja, s katerimi svojci premagujejo izgorelost ter se lažje soočajo z negativnimi občutki. Na zaključnem srečanju pa so udeleženci pridobili informacije o preventivni dejavnosti za zmanjšanje stopnje tveganja za pojav demence.

Zadovoljstvo s programom usposabljanja in smernice za prihodnost

O programu usposabljanja je večina udeležencev izvedela preko spletne strani Spominčice. Svojci so kot primarni razlog za udeležbo navedli potrebo po večjem informiranju o demenci in lažjem soočanju z njo, ena udeleženka se ga je udeležila iz radovednosti. Evalvacija je pokazala, da

so bili udeleženci programa v glavnini zadovoljni s posredovanimi vsebinami. Kot najbolj priljubljene so se pojavljale vsebine o skrbi za življenjske aktivnosti in splošno informiranje o demenci. Vsebine, o katerih bi si želeli udeleženci v prihodnosti izvedeti še več, so pravne in etične dileme pri oskrbi osebe z demenco, vedenjske in psihične spremembe pri osebah z demenco ter vsebine o skrbi za svojce same. Večina vprašanih ni zaznala večji manko vsebin. Je pa 27 odstotkov udeležencev predlagalo, da bi v okviru naslednjega sklopa predavanj lahko vključili več vsebin o delovno terapevtskem vidiku, torej o ohranjanju samostojnosti pri gibljivosti osebe z demenco.

Udeleženci so učinkovitost programa zaznali preko boljše kakovosti življenja osebe z demenco. Izpostavili so, da jim je zelo pomagalo informiranje o sistemih pomoči v skupnosti.

LJUBLJANA—DEMENCI PRIJAZNO MESTO



I FEEL
DEM NTIA

SPREHOD ZA SPOMIN

SOBOTA, **24. SEPTEMBRA**, ob **10. URI**
pred **MODERNO GALERIJO**

ob **SVETOVNEM DNEVU**
ALZHEIMERJEVE BOLEZNI

Skupaj se bomo sprehodili do **MESTNE HIŠE** in
nazaj. Program Spominčice bo potekal tudi
pred **Tivolskim gradom** in na **Prešernovem trgu**.

S svojo udeležbo boste prispevali k boljši
OZAVEŠČENOSTI in **PREPOZNAVANJU DEMENCE** v
Sloveniji.

