

Spominčica

**BREZ STRAHU
PRED NOVIMI
TEHNOLOGIJAMI**

10. mednarodna konferenca o demenci
"DEMENCA - IZZIV NAŠE DRUŽBE"

ASK 2018

Ljubljana, 28. in 29. september 2018

**Tomaž Gržinič o
»SVOJI« DEMENCI:
VSE SE NEKAKO
PRAV UREDI**

**Sta demenca in varna
vožnja združljivi?**

**Pogovor z evropsko
poslanko Romano Tomc**

**Preventivne in prostočasne
dejavnosti za osebe z demenco**



PRI DEMENCI VAS PRI VSAKI STVARI PREGANJA SENCA DVOMA.



Preženite dvome in se ob prvih
znakih demence oglasite pri
vašem osebnem zdravniku.

ŽIVETI Z DEMENCO V DEMENCI PRIJAZNEM OKOLJU
www.spomincica.si | SOS telefon 059 305 555



POMEMBNI KONTAKTI

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 9. do 15. ure

SVETOVALNI TELEFON: 059 305 555 vsak ponedeljek od 9. do 18. ure,
od torka do petka pa od 9. do 15. ure

GO-SPOMINČICA

**Regijsko društvo za pomoč pri demenci
za severnoprifmorsko 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 NOVO MESTO

Naslov: Ulica Slavka Gruma 54 a (prostori
OZRK Novo mesto), 8000 Novo mesto

Predsednica: prof. Darka Marija Pečnik

Kontakt: 051-636-773

e-pošta: darka.pecnik@gmail.com

SPOMINČICA MARIBOR

Društvo za pomoč pri demenci

Naslov: Ob železnici 30, 2000 Maribor

Predsednica: Barbara Pajk, mag. zdr.
nege

Telefon: 031/484-187

E-pošta: spomincica.maribor@t-2.si

SPOMINČICA ORMOŽ

Naslov: Ptujška cesta 33, 2270 Ormož

Predsednica: Majda Keček

Telefon: 02 741 51 00

E-pošta: spomincicaormoz@gmail.com

Uradne ure: od 8. do 14. ure

DRUŠTVO SPOMINČICA ZGORNJEGA POSOČJA

Naslov: Brunov drevored 23, 5220 Tolmin

Predsednica: Iris Bratina

Telefon: 041 268 355 (Vera Kanalec)

e-pošta: kvcbvera1@gmail.com

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 Spomincica

Predsednica: Biljana Djaković

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

Telefon: 031 294 646

E-pošta: biljana.djakovic@gmail.com

SPOMINČICA DOMŽALE

Naslov: Dom upokojencev Domžale,

Karantanska 5, 1230 Domžale

Predsednica: Estera Bartulac

Telefon: 01 724 12 30

E-pošta: estera.bartulac@ssz-slo.si

Srečanja skupine: tretji četrtek v mesecu ob
18. uri v Knjižnici Domžale (občasno tudi kavarna
Vej'ca, pri Domu upokojencev Domžale).

SPOMINČICA LJUTOMER

Naslov: Dom starejših občanov Ljutomer,
Cesta I. slovenskega tabora 5, 9240

Ljutomer

Predsednica: Nina Žitek

Telefon: 031 437 419 (Nina)

E-pošta: nina.zitek@gmail.com

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

• CERKNICA

Naslov: DEOS Center starejših Cerknica,
Cesta pod Slivnico 1, 1380 Cerknica

Srečanja: druga sredo v mesecu ob 17. uri

Kontakt: 040 458 015 (Marjeta Kraševac),
vo.cerknica@deos.si

• ČRNOMELJ

Naslov: DSO Črnomelj, Ulica 21. oktobra
19/c, 8340 Črnomelj

Srečanja: tretjo sredo v mesecu ob 18. uri

Kontakt: 051 242 582

E-pošta: petra.simcic@ssz-slo.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 Ilirska 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 upokoјencev Izola, Kosovelova 22, 6310 Izola

Srečanja skupine: tretji četrtek v mesecu ob 18. uri

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

●KANAL

Naslov: TIC Kanal, Pionirska 2, 5213 Kanal

Srečanja skupine: po dogovoru

Kontakt: 05 398 12 18,
klara.golja@obcina-kanal.si

●KRANJ

Naslov: medgeneracijski center, Cesta talcev 7, 4000 Kranj

Srečanja skupine: tretji četrtek v mesecu ob 17. uri

Kontakt: 08 20 58 457 (Irena Dolenc),
mck-prijava@univerza.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 ob 17.30

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

●MEDVODE

Naslov: DEOS Center starejših Medvode, Zbiljska cesta 15, 1215 Medvode

Srečanja: vsak zadnji četrtek v mesecu ob 18h.uri

Kontakt: 040 188 235,
delovnaterapija.medvode@deos.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 upokoјencev 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

●NOVO MESTO

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

Srečanja skupine: drugi četrtek v mesecu ob 16. uri

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

●POLZELA

Naslov: Medgeneracijski društvo Mozaik generacij, Pot v Šenek 7, 3313 Polzela

Srečanja: prvi četrtek v mesecu med 16. in 18. uro

Kontakt: 031 343 774 (Marjana Šmajš)

●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

●RADOVLJICA

Skupina RADOLČICA za druženje oseb z demenco

Naslov: Ljudska univerza Radovljica, Kranjska cesta 4, Radovljica

Srečanja: vsak četrtek od 10. do 12. ure

Kontakt: lur.info@guest.arnes.si

●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

Naslov: Gostilna Ržen, Troblje 22, Pameče

Srečanja skupine: prvi četrtek v mesecu ob 17. uri

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

Naslov: Kulturni dom Podgorje pri Slovenj Gradcu, Podgorje 34

Srečanja skupine: prvi četrtek v mesecu ob 14. uri

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

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. ure 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

Srečanja skupine: vsak ponedeljek od 15. do 16. ure

Kontakt: 031 294 646,
biljana.djakovic@gmail.com

●TOLMIN

Naslov: Dom upokoјencev Tolmin, Gregorčičeva 8, 5220 Tolmin

Srečanja skupine: zadnja sredo v mesecu ob 17. uri

Kontakt: 041 268 355 (Vera Kanalec)
kvcbvera1@gmail.com

●TRBOVLJE

Naslov: Dom upokoјencev Franc Salamon, Kolonija 1. maja 21, 1420 Trbovlje

Srečanja: po dogovoru

Kontakt: 03 56 53 354,
marija.sajovic@dufs.eu

●TREBNJE

Naslov: Stari trg 63, 8210 Trebnje v prostorih socialne službe DSO Trebnje

Srečanja skupine: zadnji torek v mesecu ob 15.30

Kontakt: 07 34 62 171, 07 34 62 194
taja.borstnar@dso-trebnje.si

●TOPOLŠICA

Naslov: DEOS Center starejših Zimzelen Topolšica, Topolšica 78 a, 3326 Topolšica

Srečanja: zadnji četrtek v mesecu ob 18.uri

Kontakt: 031 718 413 (Jelka Florjančič)
jelka.florjancic@deos.si

ALZHEIMER CENTRI

●ALZHEIMER CENTER LJUBLJANA

Naslov: Podhod pod Vilharjevo cesto - Bežigradska vrata

Telefon: 01 25 65 111

E-pošta: info@spomincica.si

●ALZHEIMER CENTER DANICA

Naslov: Dom Danice Vogrinec Maribor, Delovna enota Tabor, Veselova 3, 2000 Maribor

Informacije, svetovanje: vsako sredo med 16. in 18. uro oz. po dogovoru

Kontakt: Aleksandra Gjura,
dipl. delovna terapevtka

Telefon: 02 47 01 200

E-pošta: alzheimer.center@danica-vogrynec.si

●CENTER ZA KREPITEV SPOMINA

Naslov: Dom ob Savinji, Jurčičeva 6, 3000 Celje

Kontakt: 03 42 79 506

E-pošta: krepitevspomina@domobsavinji.si

POSVETOVALNICE

●Spominčica – Alzheimer Slovenija

Naslov: Linhartova 13, 1000 Ljubljana

Termin: vsak delovni dan med 9. in 15. uro, po predhodnem dogovoru

Kontakt: 01 25 65 111

●DEOS Center starejših Zimzelen Topolšica

Naslov: Topolšica 78a, 3226 Topolšica

Termin: vsako zadnjo sredo v mesecu med 13. in 14. uro

Kontakt: Tanja Ramšak – 041 682 818

●Črna na Koroškem

Naslov: Medgeneracijski center Plac, Center 101, 2393 Črna na Koroškem

Termin: vsako zadnjo sredo med 18. in 19. uro

Kontakt: Dalja Pečovnik – 041 365 083

●Rečica ob Savinji

Naslov: Medgeneracijski center Medgen borza, Rečica ob Savinji 61,

3332 Rečica ob Savinji

Termin: vsako zadnjo sredo med 18. in 19. uro

Kontakt: Ana Šimenc – 031 792 416

DEMENCI PRIJAZNE TOČKE

OSREDNJESLOVENSKA REGIJA:

●Spominčica – Alzheimer Slovenija

Naslov: Linhartova 13, 1000 Ljubljana

Urad Varuha človekovih pravic

Naslov: Dunajska cesta 56, 1000 Ljubljana

Alzheimer Center Ljubljana

Naslov: Podhod Bežigradska vrata, 1000 Ljubljana

Dom Tisje

Naslov: Črni Potok 13, 1275 Šmartno pri Litiji

Zavod za oskrbo na domu

Naslov: Poljanska cesta 97, 1000 Ljubljana

Območno združenje Rdečega Križa

Ljubljana

Naslov: Tržaška cesta 132, 1000 Ljubljana

Krajevna organizacija Rdečega Križa

Medvode

Naslov: Cesta ob Sori 3a, 1215 Medvode

Center za socialno delo Kamnik

Naslov: Usnjarska cesta 8, 1241 Kamnik

Dom upokoјencev Domžale

Naslov: Karantanska cesta 5, 1230 Domžale

Dom starejših občanov Šiška

Naslov: Kunaverjeva 15, 1000 Ljubljana

●DEOS Center starejših občanov Horjul

Naslov: Slovenska cesta 17, 1354 Horjul

Krajevna organizacija Rdečega Križa

Horjul

Naslov: Slovenska cesta 3, 1354 Horjul

Dom starejših občanov Vič-Rudnik – enota Bokalce

Naslov: Cesta na Bokalce 51, 1125 Ljubljana

Dom starejših občanov Vič-Rudnik – enota Kolezija

Naslov: Kopališka 10, 1000 Ljubljana

ZASAVSKA:

●Dom Tisje Litija

Naslov: Ljubljanska cesta 3, 1270 Litija

Dom upokoјencev Franc Salamon

Trbovlje

Naslov: Kolonija 1. maja 21, 1420 Trbovlje

PODRAVSKA:

●Spominčica Ormož

Naslov: Ptujaska cesta 8f, 2270 Ormož

Center starejših občanov Ormož

Naslov: Ulica dr. Hrovata 10, 2270 Ormož

Dom Danice Vogrinec

Naslov: Veselova ulica 3, 2000 Maribor

Dom starejših občanov Lenart

Naslov: Gubčeva ulica 5, 2230 Lenart

Dom upokoјencev Ptuj

Naslov: Volkmerjeva cesta 10, 2250 Ptuj

Dom upokoјencev Ptuj – enota Kidričevo

Naslov: Kajuhova ulica 2, 2325 Kidričevo

Dom pod Gorco

Naslov: Pekrska cesta 56, 2000 Maribor

KOROŠKA:

●Dom Hmelina

Naslov: Koroška cesta 67a, 2360 Radlje ob Dravi

Koroški medgeneracijski center

Naslov: Trg svobode 20, 2390 Ravne na Koroškem

Zdravstveni dom Slovenj Gradec

Naslov: Partizanska cesta 16, 2380 Slovenj Gradec

Zdravstveni dom Slovenj Gradec –

Zdravstvena postaja Mislinja

Naslov: Šentlenart 33, 2382 Mislinja

POMURSKA:

●Dom Janka Škrabana

Naslov: Mladinska ulica 1a, 9231 Beltinci

Dom starejših občanov Ljutomer

Naslov: Cesta I. slovenskega tabora 5, 9240 Ljutomer

GORIŠKA:

●Dom upokoјencev Nova Gorica

Naslov: Gregorčičeva 16, 5000 Nova Gorica

JUGOVZHODNA SLOVENIJA:

●Dom starejših občanov Metlika

Naslov: Črnomaljska cesta 19, 8330 Metlika

Dom starejših občanov Trebnje

Naslov: Stari trg 63, 8210 Trebnje

SAVINJSKA:

●Dom za varstvo odraslih Velenje

Naslov: Kidričeva cesta 23, 3320 Velenje

Pegazov dom Rogaška Slatina

Naslov: Celjska cesta 11, 3250 Rogaška Slatina

DEOS Center starejših občanov Zimzelen

Naslov: Topolšica 78 a, 3326 Topolšica

POSAVSKA:

●Dom upokoјencev Brežice

Naslov: Dobovska cesta 8, 8250 Brežice

PRIMORSKO-NOTRANJSKA:

●Zavod Samostojen si,

OE Večgeneracijski družinski center

Cerknica

Naslov: Čabranska ulica 9, 1380 Cerknica

DEOS Center starejših občanov Cerknica

Naslov: Cesta pod Slivnico 1, 1380 Cerknica

Medilek Cerknica

Naslov: Cesta 4. maja 4a, 1380 Cerknica

Prostovoljno gasilsko društvo Begunje

pri Cerknici

Naslov: Begunje pri Cerknici 25, 1382 Begunje pri

Cerknici

Upravna enota Cerknica

Naslov: Cesta 4. maja 24, 1380 Cerknica

ŽITO Maloprodaja, Delikatesa Cerknica

</

8 Naš pogovor z Romano Tomc, evropsko poslanko

10 Predstavljamo Tomaža Gržiniča, slovenskega predstavnika oseb z demenco pri Alzheimer Europe

12-14 Dogodki

- Prva konferenca o neformalni oskrbi v Sloveniji • ASK 2018 - 10. konferenca o demenci • Letna konferenca Alzheimer Europe v Barceloni

14-13 Projekti

- »Živeti z demenco – podpora v domačem okolju« • Smiselne preventivne in prostočasne dejavnosti za osebe z demenco • Za demenci prijazno skupnost in Demenci prijazne točke • AD-Gaming

20-23 Nasveti

- Brez strahu pred novimi tehnologijami • Ali sta demenca in varna vožnja združljivi?

24 Prvi koraki in vplivi združenja Spominčica na razvoj sodobne obravnave bolnikov z demenco

26 Predstavljamo Društvo Spominčica Zgornjega Posočja • Sodelovanja: Pomoč obolelim za Alzheimerjevo boleznijo

29 Prejeli smo

30 Vaje za spomin



PROGRAM DELNO SOFINANCIRAJO:



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: info@spomincica.si, TRR SI56 0205 6005 1100 513, davčna številka: 58674721 • Predsednica Spominčice: Štefaniya L. Zlobec • Urednica: Marta Krpič • Likovna in tehnična urednica: Tadeja Pungerčar • Uredniški odbor: Štefaniya L. Zlobec, David Krivec, Maša Bastarda, Majda Keček, Mirjam Gostinčar • Lektor: Grega Rihtar • Nepodpisane fotografije so iz arhiva Media24, Spominčice ali iz osebnih arhivov • Tisk: SALAMON d.o.o. Ljubljana, Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana Polje • Naklada: 29.000 izvodov • ISSN 1581-8470

Le skupaj lahko uspemo



Letos je minilo dvajset let od prvega psiho-geriatrskega srečanja (z že tedaj mednarodno udeležbo), ki ga je leta 1998 v Kranjski Gori organiziral dr. Aleš Kogoj, ustanovitelj Spominčice. Ob tej obletnici organiziramo 10. mednarodno konferenco o demenci ASK 2018, ki bo tokrat potekala v soorganizaciji z Medicinsko fakulteto v Ljubljani.

Že od začetka ustanovitve Spominčice je njena glavna naloga pomoč svojcem oseb z demenco, ki se pogosto znajdejo v hudih stiskah. Z novimi, dodatnimi dejavnostmi se trudimo, da bi življenje obolelih z demenco in njihovih svojcev, ki zanje skrbijo, olajšali ter jim omogočili, kljub bolezni, kakovostno življenje.

V dvajsetih letih se je na področju demence marsikaj spremenilo in izboljšalo. Povečalo se je znanje o bolezni, komunikaciji z bolniki, dnevnih dejavnostih, ki zapolnjujejo vsakdan oseb z demenco z ustrezno usposobljenim osebjem.

Prišlo je do velikega napredka pri odnosu in obravnavi bolnikov z demenco, tako v domovih za starejše kot doma. Povsod po svetu živi največ bolnikov doma, ti potrebujejo več podpore in pomoči. V ta namen Spominčica že izvaja družabništvo na domu. Potrebe po tej obliki pomoči pa so zelo velike.

Žal še vedno nimamo učinkovitega zdravila za to bolezen, kljub številnim raziskavam po vsem svetu. Spodbudni pa so izsledki zadnjih kliničnih študij, ki združujejo zdravljenje in zdrav življenjski slog. Znanstveniki menijo, da je kombinacija terapije, preventive in zdravega življenjskega sloga prava smer pristopa k reševanju problematike demence.

Postali smo člani mednarodnih organizacij, kot sta Alzheimers Disease International (ADI) in Alzheimer Europe (AE), od katerih dobimo veliko novih informacij, spodbud ... Leta 2015 smo gostili tudi 25. letno AE konferenco v Cankarjevem domu v Ljubljani.

Pomemben premik pa je bilo tudi sprejetje Strategije obvladovanja demence do leta 2020. Eden glavnih pobudnikov za njeno pripravo je bil pokojni dr. Aleš Kogoj. Implementacija Strategije je v teku. Del tega

predstavlja projekt Za demenci prijazno skupnost, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje RS. Namenjen je izobraževanju in usposabljanju formalnih in neformalnih oskrbovalcev kot tudi strokovnih delavcev in sodelovcev, kar Spominčica izvaja po vsej Sloveniji. Opažamo vedno večji interes po znanju. Drugi sklop je namenjen tudi izobraževanju družinskih zdravnikov, ki prvi pridejo v stik z osebami z demenco. Tako povečujemo ozaveščenost in zmanjšujemo stigmo demence.

Lani je Spominčica začela z nacionalno kampanjo ozaveščanja o demenci, kar je eno od glavnih priporočil Alzheimer Europe vsem njenim članicam. Tako smo organizirali usposabljanja za zaposlene na Uradu varuha človekovih pravic in julija 2017 v njihovih prostorih skupaj z Vlasto Nussdorfer odprli prvo Demenci prijazno točko. Za priključitev k mreži Demenci prijaznih točk se je pokazal velik interes iz cele Slovenije, tako da smo z usposabljanjem nadaljevali in skupaj z drugimi organizacijami (DSO, CSD, upravne enote, Rdeči križ, medgeneracijski centri, ljudske univerze, zdravstveni domovi ...) v enem letu odprli 50 Demenci prijaznih točk. S tem ustvarjamo demenci prijazno okolje in ozaveščamo zaposlene in tiste, ki živijo v lokalni skupnosti (policisti, trgovci, gasilci, farmacevti, bankirji, poštni uslužbenci ...), kako pomembno je, da prepoznajo osebe z demenco in vedo, kako se z njimi sporazumevati, in da lahko dobijo vse potrebne informacije na Demenci prijazni točki.

Le skupaj lahko prispevamo k boljšemu prepoznavanju in sprejemanju te bolezni in prispevamo k boljšemu življenju tako oseb z demenco kot njihovih svojcev, da lahko, ob podpori celotne družbe, ostanejo čim dlje doma.

September je svetovni mesec Alzheimerjeve bolezni. Po vsej Sloveniji bodo organizirani Sprehodi za spomin. Vabljeni! V Ljubljani bo v soboto, 22. 9., ne pozabite priti!

Štefaniya L. Zlobec,
predsednica Spominčice – Alzheimer Slovenija

Romana Tomc, evropska poslanka in članica Evropske zveze za Alzheimerjevo demenco v evropskem parlamentu

Kaj lahko kot članica Evropskega parlamenta in kot članica Alzheimer Alliance v Evropskem parlamentu naredite na področju demence? Katere pomembne korake je skupina že storila na evropski ravni?

Alzheimer Alliance v Evropskem parlamentu deluje z namenom ozaveščanja, predvsem na politični ravni, da je ukrepanje v smeri preprečevanja, diagnosticiranja in zdravljenja Alzheimerjeve bolezni nujno. Prav tako izvaja ukrepe, da bi demenca, tako na evropski, kot nacionalni ravni, postala prioriteta. V letu 2015 je svet zdravstvenih ministrov Evropske unije (EU) sprejel sklepe o podpori bolnikom z demenco, s katerimi je pozval tako države članice EU kot tudi Evropsko komisijo, naj obravnavajo demenco kot prednostno nalogo v vseh svojih strategijah, akcijskih načrtih ali programih in zagotavljajo ustrezno zdravljenje bolnikov s to boleznijo, nudijo pomoč njim, njihovim družinam in negovalcem, hkrati pa zagotavljajo vzdržnost zdravstvenih sistemov in sistemov socialne varnosti. Svet je posebej pozval, naj še na-

prej namenjajo posebno pozornost boljšemu usklajevanju zadevnih politik na področju demence v državah članicah in med drugim namenijo večjo vlogo primarni oskrbi.

Pomemben korak je bila tudi Glasgowska deklaracija, ki jo je podpisalo kar 84 članov Evropskega parlamenta, med njimi tudi jaz, 150 političnih odločevalcev iz 25 držav EU in več kot 11.000 posameznikov iz vseh držav članic. Deklaracija stremi k cilju izboljšanja življenj ljudi s to težko boleznijo.

Kot pomemben korak naj omenim še Pobudo za inovativna zdravila, kjer gre za partnerstvo med EU in Evropsko federacijo farmacevtske industrije in združenj (EFPIA), ki financira raziskovalne projekte za nevrodegenerativne bolezni, vključno z Alzheimerjevo boleznijo in drugimi oblikami demence.

To je le nekaj korakov, ki jih je Unija že storila na tem področju, veliko pa lahko naredimo tudi sami, kot posamezniki. Zelo pomembno je ozaveščanje o tem obolenju, ki je pri nas prizadelo več kot 130.000 ljudi, poleg obolelih tudi svojce, ki zaradi hudega pritiska bolezni obolevajo tudi sami. Tu zelo veliko storite posamezniki iz združenja Spominčica in naj se vam na tem mestu iskreno zahvalim!

Kaj menite o urejanju in obvladovanju problematike demence v Sloveniji?

Demenca je bolezen, ki lahko prizadene vsakogar, zgodbe tistih, ki se z njo soočajo pa so zares srce parajoče. Strinjam se, da mora biti demenca prioriteta javnega zdravstva, saj se bo tudi zaradi staranja prebivalstva število prizadetih le še povečevalo, s čimer bodo vedno višji tudi družbeno ekonomski stroški. EU se problematike zaveda, na tem področju je bilo že sprejetih nekaj ukrepov, vseeno pa je ogromno odvisno od posamezne države. Slovenija potrebuje strategijo, ki bi zagotovila celovit in učinkovit pristop k spopa-

danju s to boleznijo, od zgodnjega odkrivanja, zdravljenja, kot tudi ozaveščanja in preprečevanja, potrebujemo dejanja in usklajen načrt, ki bi se dotaknil vseh področij življenja, na katera demenca seže.

Ministrstvo za zdravje je s tem namenom v letu 2016 pripravilo strateški načrt za uvedbo celovitih ukrepov na področju demence, ki naj bi v celoti začeli veljati do leta 2020. Do konca leta 2017 naj bi bil, po besedah ministrstva, pripravljen tudi akcijski načrt, ki bi poskrbel za konkretno izvedbo ukrepov, vendar pa ta do danes še ni bil sprejet. Demenca mora postati prioriteta javnega zdravstva, na žalost pa je v Sloveniji javno zdravstvo trenutno pod velikim pritiskom, zato me skrbi, da do celostne obravnave in konkretnih ukrepov še nekaj časa ne bo prišlo. Na vladni ravni bi se morala povezati tako ministrstvo za zdravje, kot tudi ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, ter s pomočjo predstavnikov društev in stroke pripraviti konkretne načrte za obravnavo bolnikov.

Ureditev področja dolgotrajne oskrbe priporoča tudi SZO. Na zasedanju Generalne skupščine SZO maja 2016 v Ženevi je 194 držav podprlo nujnost ureditve sistema dolgotrajne oskrbe v državah, da bi lahko zadostili potrebam starajočega prebivalstva. Kako se področje dolgotrajne oskrbe ureja na ravni Evropske unije, kakšen je vaš pogled na urejanje tega področja in kdaj menite, da bomo sprejeli Zakon o dolgotrajni oskrbi, na katerega že predolgo čakamo?

Zakon o dolgotrajni oskrbi je področje, na katerega nas opozarjajo evropske institucije in katerega je treba, ob trenutni demografski sliki, nemudoma urediti. Na tem področju žal močno zaostajamo za drugimi evropskimi državami, saj je Slovenija ena izmed redkih držav članic, ki dolgotrajne oskrbe nima sistemsko

urejene. Veliko bi se lahko naučili iz različnih primerov dobrih praks iz drugih držav, v Evropi so se izoblikovali številni različni pristopi k zagotavljanju dolgotrajne oskrbe. Črpamo lahko iz številnih izkušenj in zamisli držav članic, ki si kot odziv na staranje prebivalstva in druge izzive prizadevajo posodobiti, razširiti in izboljšati storitve. Države so se različno spoprijele z vprašanjem financiranja dolgotrajne oskrbe (na primer preko socialnega zavarovanja, preko davkov, preko sistema ugotavljanja premoženjskega stanja), vprašanje odnosa med formalno in neformalno oskrbo (usklajevanje med nacionalnimi, regionalnimi in lokalnimi organi in službami), kot tudi številnimi drugimi vprašanji.

Slovenija Zakon o dolgotrajni oskrbi že več kot 10 let vsako leto znova zapiše v svoj normativni program dela, enako obljubo pošlje tudi v Bruselj. Vendar pa zakon še do danes ni ugleдал luči sveta. To je obenem dokaz, da ministrstva med seboj ne znajo sodelovati in hkrati dokaz nemoči predsednika vlade, da bi jih k sodelovanju prepričal. V Slovenski demokratični stranki že več let opozarjamo na nedopustno stanje, zato smo področje dolgotrajne oskrbe uvrstili kot našo prioriteto nalogo na področju socialnega varstva.

V Evropi, tudi v Sloveniji, velika večina bolnikov z demenco živi doma. Bolezen v povprečju traja od 10 do 15 let, pri tem pa so svojci zelo obremenjeni in izpostavljeni izgorevanju. Kako bi lahko reševali te probleme v Sloveniji?

Demenca nima vpliva le na fizično stanje bolnika, močno vpliva tudi na njegovo psihično stanje in njegovih svojcev ter prijateljev. Zato nezmožnost politične odločitve povzroča veliko socialno škodo vsem pomoči potrebnim. Trenutno večina bremena prav zato pade na družine, največkrat ravno na ženske, ki s tem opravljajo neformalno delo in

BIROKRACIJA V SLOVENIJI DUŠI MARSIKATERO PODROČJE

Vprašanja postavlja Spominčica, fotografija: arhiv sogovornice

Romana Tomc je bila med letom 2011 in 2014 poslanka Državnega zbora Republike Slovenije in njegova podpredsednica. Nato je bila na listi SDS izvoljena v Evropski parlament, kjer je članica Odbora za zaposlovanje in socialne zadeve, članica Preiskovalnega odbora za preučitev domnevnih kršitev in nepravilnosti pri uporabi prava Unije, povezanih s pranjem denarja, izogibanjem davkom in davčno utajo, ter nadomestna članica Odbora za ekonomske in monetarne zadeve. Je tudi članica European Alzheimer's Alliance in z njo smo se pogovarjali o vprašanjih, povezanih z demenco.

žrtvujejo svoj čas, velikokrat se tudi odpovedo plačani službi. Skrb za prizadete, med katerimi je večina ostarelih, ne bi smela biti izključno odgovornost družine ali pa države, temveč kombinacija obeh, ob tem, da dostojno starost lahko zagotovimo le s prenovo pokojninskega sistema in z učinkovito dolgotrajno oskrbo.

V domovih starejših se stanje marsikje izboljšuje, bolje so urejeni oddelki za bolnike z demenco, urejajo se gospodinjske skupnosti in oblike dnevnega varstva. Kljub temu se tako institucije kot stanovalci in njihovi svojci soočajo z mnogimi težavami. Kako bomo urejali standarde, vedno večje pomanjkanje ustreznega kadra ter nizke prihodke družin glede na ceno storitve? Posebej bi izpostavili problematiko tistih, ki jim bivanje na zaprtih oddelkih za demenco odredi sodišče, sami oziroma družine pa si tega ne morejo privoščiti. V sosednji Italiji so sodišča odredila, da so stroški institucionalnega varstva na zaprtih oddelkih za osebe z demenco izključno breme zdravstvene oskrbe.

Ker Evropejci živimo dlje, so javna sredstva, namenjena zdravstvenemu varstvu in dolgotrajni oskrbi, druga največja komponenta celotnih izdatkov za socialno zaščito, takoj za izdatki za starostne pokojnine in pokojnine preživelih oseb. S podaljševanjem življenjske dobe državljanov pa nastaja vse večja potreba po zagotavljanju storitev dolgotrajne oskrbe v domačem ali institucionalnem okolju.

Ponovno bi se lahko veliko naučili iz prakse drugih držav Evropske unije, številne države, na primer Estonija, Irska in Ciper, so uvedle plačevanje posebnih prispevkov za dolgotrajno oskrbo. V Nemčiji se vse večji delež prebivalstva odloča za sklenitev prostovoljnega osebnega dopolnilnega zavarovanja za kritje nekaterih

stroškov, kot so stroški namestitve v oskrbnih domovih.

Prav tako države uporabljajo številne mehanizme za zmanjšanje neposrednih stroškov oskrbe, med drugim oprostitev plačevanja posebnih prispevkov in prispevki, ki se dodelijo starejšim, odvisnim osebam, invalidom in kronično bolnim, državno kritje stroškov dolgotrajne oskrbe za gospodinjstva z nizkimi dohodki in tako dalje.

Jasno je, da bo za področje oskrbe bolnikov z demenco treba zagotoviti ustrezna finančna sredstva, ki bi jih bilo treba najprej iskati v okviru prestrukturiranja prispevkov za pokojninsko in zdravstveno zavarovanje. Sprva je treba izkoristiti vse notranje rezerve in šele po temeljiti analizi ter izkoristku vseh obstoječih virov, razmišljati o uvedbi posebnega prispevka. Pomoči potrebni si zaslužijo dostojno oskrbo, zato bi se morali problematike lotiti celostno.

Strategijo obvladovanja demence do leta 2020 smo sprejeli maja 2016. Kaj bi po vašem mnenju lahko storili, da bi se cilji, zapisani v strategiji, začeli hitreje uresničevati?

Ne samo pri izvajanju te strategije, tudi na drugih področjih se Slovenija sooča s počasnim izpolnjevanjem ali celo neizpolnjevanjem zapisanih zavez. Kot sem že omenila, spada to področje pod dva resorja, med katerima ni ustreznega sodelovanja, predsednik vlade pa na pristojne ministre nima dovolj močnega vpliva. Ministrstvo za zdravje RS se je leta 2016 zavezalo k sprejetju akcijskega načrta, ki bo s konkretnimi ukrepi pospešil izvajanje strategije, a do sprejetja načrta še ni prišlo in trenutno čaka na oblikovanje nove vlade. Birokracija v Sloveniji duši marsikatero področje, neizvajanje zapisanih zavez pa ni nova težava. Verjamem, da bo stabilna vlada z dobrimi ministri, ki bodo med seboj uspešno sodelovali, lahko zaveze spremenila v dejanja.

Alenka Steindl
Fotografiji: Alenka Steindl

Težko bi našli tako optimističnega in pozitivno naravnane sogovornika, kot je Tomaž Gržinič, čeprav mu življenje ni prizanašalo. Njegovo družino je od nekdaj spremljala bolezen. Dolgo je skrbel za očeta z demenco, sin je še mlad zbolel za psihozo, žena je pred petnajstimi leti doživela prvo, lani pa še drugo možgansko kap, ki jo je priklenila na invalidski voziček.

Toda vse se nekako prav uredi,« pripoveduje. »Ko žena zaradi kapi pred petnajstimi leti ni mogla več delati, sem vse gospodinjstvo in kuhanje prevzel jaz. Imava tudi vikend na Kureščku z velikim zelenjavnim vrtom in nekaj sadnega drevja, ki je tudi v celoti moja skrb. Do druge kapi je bila žena vedno ob meni, zdaj pa ne more več hoditi in je v domu za starejše. Pogrešam jo in čim prej skušam urediti pogoje, da jo bom lahko vozil čez vikende domov in na Kurešček. Sin z discipliniranim zdravljenjem zelo dobro obvladuje bolezen in živi normalno in aktivno življenje v stanovanjski skupnosti društva Altra. Imam pa še hčer, ki je oblikovalka unikatnih modnih dodatkov. Je poročena in ima dva krasna otroka. Vnuka sta mi v veliko veselje.«

OČETOVA DEMENCA

Družina Gržinič je živela v Ljubljani na Taboru v stanovanju Tomaževih staršev, za očeta pa so zraven kupili garsonjero. Tomaž je dobro poznal znake demence, ki jih je lahko opazoval pri očetu. Spominja se, da je oče leta in leta hodil vsak dan peš s Tabora na grad, nekega dne pa ni več našel domov. Ljudje, ki so ga videli tavati, so to Tomažu sporočili in našel ga je čisto na drugem koncu Ljubljane. Od tedaj ga je moral, ko je odhajal v službo, zapirati v stanovanje. »Očeta pa je pestilo še marsikaj drugega, na primer spomini in strahovi iz preteklosti. Med vojno je delal na občini in za OF ponarejal prepustnice. Sodelava-

Tomaž Gržinič, slovenski predstavnik oseb z demenco pri Alzheimer Europe

VSE SE NEKAKO PRAV UREDI

vec ga je izdal, zaprl so ga in ga namenili za talca. Spet je podoživljal grozo, da čaka na usmrtni, a sem ga znal pomiriti. Rekel sem mu, da poznam ljudi, ki bodo to preprečili in grem takoj uredit. In je bil pomirljen. Po kapitulaciji Italije so ga poslali v internacijo in tudi to je podoživljal. Nekoč me je klical sredi noči, da so v sobi neki ljudje, ki pijejo kavo in se pogovarjajo in nočejo oditi. Pustil je namreč prižgan televizor, na sporedu pa je bila neka pogovorna oddaja. Pomiril sem ga tako, da sem mu pokazal, naj samo pritisne določen gumb, pa bodo odšli. Oče je umrl pri osemindesetih letih, neke noči je mirno zaspal.«

ZNAKI BOLEZNI

Tomaž je poznal demenco iz izkušenj z očetom, zato je postal pozoren na stvari, ki so se mu začele dogajati. »Kar naprej sem iskal ključke, denarnico, telefon, nikoli nisem vedel, kje so. Če sem moral z avtom v kraj, ki ga nisem poznal, ali samo v neznano ulico v Ljubljani, sem to panično iskal, nisem se zmozel orientirati. Raje nisem šel več v neznano. Na letališčih sem bil tako prestrašen, da si nisem upal niti na stranišče, da se ne bi izgubil. Začel sem dvomiti, da se mi to dogaja kar tako, zaradi let, in odločil sem se ukrepati.«

Obiskal je združenje Spominčica, pogovoril se je tudi z zdravnico, ki mu je svetovala specialistični pregled. »Najprej sem opravil vse teste: grafične, besedne in psihološke. Že po tem so mi ocenili znake demence. Poslali so me na magnetno resonanco glave, ki pa ni pokazala nobene posebnosti. Opravili so mi še punkcijo hrbtnjače za preiskavo bioloških markerjev. Preiskave opravljajo v Belgiji in trije markerji so potrdili sum. Postavili so mi diagnozo: zgodnja faza Alzheimerjeve demence. Star sem bil petinšestdeset let.«

Predpisali so mu zdravila, ki jih redno jemlje. Mnogo bolje se počuti in manj ga je strah, odkar ve, zakaj se mu te stvari dogajajo. Ve, da se mora dobro organizirati, da lahko kakovostno živi. Da ne pozablja, si zapiše. Da ne izgublja ključev, denarnice, telefona si je v predsobi in dnevni sobi

nastavil škatle, v katere jih odlaga takoj, ko stopi v stanovanje. Ko gre od doma, si pripne pas s torbico, v kateri ima vse na enem mestu. Nikoli ne nosi stvari po žepih. Če mora v neznane kraje ali ulice, si prej dobro ogleda karto in si označi pot, ali pa zaprosi prijatelje, da ga peljejo.

»Imam krasne prijatelje. Moje težave so sprejeli popolnoma naravno. Zdaj me kličejo Spominčica. Že dvajset let hodimo skupaj za teden dni na križarjenje, tudi v dežele, kamor potujemo z letalom. Poskrbijo, da se vedno počutim varno. S prijatelji igram tudi dvakrat na teden tenis, pozimi pa namiznega. Od nekdaj se radi družimo.

GRAFIČNI OBLIKOVALEC IN ILUSTRATOR

Tomaž Gržinič je po poklicu grafični oblikovalec. Ne manjka pa mu tudi umetniške žilice. »Od malega sem rad risal. S svinčnikom in tušem sem delal portrete in risbe. Potem pa je ob mojem osnovnem poklicu to postalo moje dodatno delo, moj drugi poklic, ki sem ga imel še raje. Risal sem karikature in ilustracije za časopise in knjige. Kar veliko tega imam shranjenega.« Dvajset let je delal v tiskarni Ljudska pravica, zraven pa risal karikature in ilustracije in še vskočil, če je bilo treba nadomestiti odsotnega tehničnega urednika, na primer v Nedeljcu in Mladini. V Mladini se je potem tudi redno zaposlil. »Najbolj me je očaralo, da tam ni bilo predpisanega delovnega časa, delal si lahko kadarkoli, samo da je bilo pravočasno narejeno,« pripoveduje. »Po osmih letih sem šel na svoje, odprl sem Grafični atelje in se še naprej ukvarjal s tehničnim in likovnim urejanjem knjig, časopisov in revij, zdaj že računalniško. Tudi žena je delala v najini firmi in sicer kot komercialistka. Ko sem se upokojil, je firmo prevzela hči, jaz pa v njej delam honorarno. Urejam še štirinajstrednik Šolski razgledi in letni zbornik šolskih tekmovanj. To je ravno pravšen obseg, da mi ni treba delati vsak dan in imam dovolj časa za obiskovanje žene, delo na vikendu, šport in meni najljubša – risanje in slikanje. Potem ko so mi zaradi obrabe zamenjali kolena,



Tomaž Gržinič
v studiu

sem sklenil slikarstvu posvetiti več časa in začel sem slikati akvarele. Na Kureščku sem si uredil majhen atelje, kjer v miru ustvarjam. Imam kar veliko zbirko svojih del in včasih kakšno uporabim tudi za naslovnico časopisa.«

Ker dobro obvlada računalnik, si je z njegovo pomočjo tudi organiziral vrtnarjenje. Zrisal je svoj zelenjavni vrt in vsako leto vriše razporeditev zelenjave po gredicah. »Zdaj se mi ne dogaja več, da bi nekih sadik kupil premalo, drugih pa preveč, ker imam vse v naprej, v pravih razdaljah, vrisano.« Tudi to je način, kako se organizirati, da ti je življenje lažje. Vredno posnemanja! Združenje Spominčica je Tomaža Gržiniča predlagalo za slovenskega delegata v delovni skupini oseb z demenco pri Alzheimer Europe in Tomaž je z veseljem sprejel izziv. Lani se je udeležil srečanja v Berlinu, letos pa bo potoval v Barcelono. Njegova skrbnica, ki ga spremlja in skrbi zanj na potovanju, je Alenka Virant, sodelavka Spominčice. Alenka tudi prevaja razgovore in zaključke v skupini bolnikov, ki jih vodi animatorka.

Prva konferenca o neformalni oskrbi v Sloveniji

Piše: Nada Breznik
Fotografije: arhiv Spominčica

Maja letos je bila na Brdu pri Kranju 1. konferenca o neformalni oskrbi v Sloveniji. Konferenco je pod vodstvom Ministrstva za zdravje RS in v sodelovanju z evropskim združenjem Eurocarers (Evropska mreža organizacij za podporo oskrbovalcem in raziskovalnim organizacijam s tega področja) izvedel Inštitut Antona Trstenjaka.

Da je problematika še kako pereča, nedvomno priča 260 udeležencev konference, med njimi predstavniki treh ministrstev, Ministrstva za zdravje RS, Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti RS, Ministrstva za okolje in prostor RS, predstavniki občin, strokovnih delavcev s področja zdravstva in sociale, nevladnih organizacij ter ne nazadnje družinskih in drugih neformalnih oskrbovalcev.

Spominčica je na konferenci predstavila svojo dejavnost s plakatom, njena predsednica Štefanija L. Zlobec pa je o programu in dejavnostih združenja izčrpno spregovorila na okrogli mizi, ki jo je vodil dr. Jože Ramovš, predstojnik Inštituta Antona Trstenjaka. Udeleženci okrogle mize so bili predstavniki občin, strokovnih organizacij, nevladnih organizacij in medijev, ki so z zanimanjem prisluhnili izvršnemu direktorju združenja Eurocarers, Stecyju Yghemonosu, ki je spregovoril o potrebah, pomenu in podpori neformalnim oskrbovalcem v Evropi. Predavatelji iz Slovenije so v večini poročali o še vedno nezadostno urejenem zakonodajnem in podpornem sistemu področja neformalne oskrbe, saj je največje breme še vedno na plečih družinskih članov, ki so izpostavljeni močnim

čustvenim in psihičnim pritiskom ter dodatnim, pogosto nevzdržnim finančnim obremenitvam. Še tiste skope možnosti iz Zakona o delovnih razmerjih, ki se nanašajo na krajši delovni čas, prilagoditev delovnega časa ali druge prožne oblike dela, so v praksi skoraj neuresničljive. Ob tem so predavatelji poudarili razkorak med urejenostjo področja nege in varstva za otroke in mladino v Sloveniji ter zapostavljenostjo tega, ko gre za odrasle in starejše, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo. Zakonu, ki bo urejal to področje in je bil po nedopustno dolgem postopku nastajanja dan v javno razpravo oktobra lani, se v sedanjih razmerah v Sloveniji obeta še nadaljnje dolgotrajno obdobje usklajevanja in sprejemanja. Pot do uresničitve se tako zamika, problemi in stiske oskrbovalcev in oskrbovancev pa se kopičijo in mnogi niti ne bodo dočakali boljših razmer. Nekatere rešitve iz predloga zakona so bile predstavljene na konferenci, vendar bi bilo poročanje o njihovem morebitnem učinkovanju, ko še ne poznamo usklajenega čistopisa, zgolj

ugibanje. Za pravičen, vzdržen in učinkovit sistem dolgotrajne oskrbe bi potrebovali vsaj 1,3 odstotka BDP, kot je povprečje v EU, kar za zdaj ostaja le želja. Udeležencem so svoje stiske, probleme in mnoge inovativne rešitve pri oskrbi in negi starejših predstavili neformalni oskrbovalci. Človeško tople, a tudi bridke zgodbe, ki so pričale o nesebični pomoči, pogosto tudi žrtvovanju, so se dotaknile vseh udeležencev, a vendar je v zraku obviselo vprašanje, kolikšna žrtev je še dopustna in sprejemljiva in kdo bi moral priskočiti na pomoč, da lahko tudi oskrbovalci živijo svoje življenje kar se da kakovostno in osrečujoče in da se lahko posvečajo tudi zdravim družinskim članom. Razveseljive in spodbudne so bile predstavitve mnogih oblik pomoči, ki jih v svojih okoljih razvijajo nevladne organizacije, različna društva, centri za socialno delo, domovi starejših občanov, občine in krajevne skupnosti, ki so najbližji svojim prebivalcem, zaznavajo probleme in jih po svojih močeh rešujejo ob pomoči in solidarnosti prostovoljcev.

Zaključki konference:

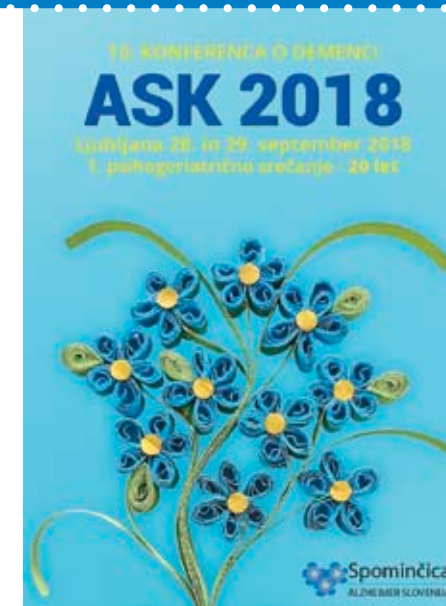
- Družinski in drugi neformalni oskrbovalci so pomemben del kakovostne in finančno vzdržne oskrbe, saj opravljajo tako v Evropi kot v Sloveniji več kot 75 odstotkov celotne dolgotrajne oskrbe.
- Sodoben sistem je lahko kakovosten le, če sistemsko povezuje formalno in neformalno oskrbo v dopolnjujočo se celoto.
- Pogoj za kakovost nacionalnega sistema dolgotrajne oskrbe je intenziven razvoj sodobnih programov za razbremenitev družinskih oskrbovalcev (usposabljanje, pravna ureditev pravic, ki zagotavlja njihov oddih in usklajevanje poklicnega življenja in oskrbovalnih obveznosti ter krajevni program za pomoč).
- Politika v svojem boju za moč ne sme izkoriščati nevidnost in ranljivost neformalnih oskrbovalcev, ki so najšibkejši člen med vsemi deležniki dolgotrajne oskrbe.
- Tako lahko nastanejo usodne posledice zanje, za razvoj oskrbovalnih programov in stroke.
- Dolgotrajna oskrba mora biti locirana v krajevni skupnosti, država mora celovit sistem dolgotrajne oskrbe regulirati z zakonodajo in vzdržnim financiranjem (1,3 odstotka BDP namesto 0,9 odstotka, kot je sedaj v Sloveniji), razvojem in kontrolo nad kakovostjo izvajanja.
- Dolgotrajna oskrba bo največja priložnosti za nagel razvoj solidarnosti in lepšega sožitja v sodobni družbi, kjer postajajo neuporabni tradicionalni vzorci solidarnosti v družini, službi in družbi.

ASK 2018 – 10. konferenca o demenci v Ljubljani

Demenca - izziv sodobne družbe

Na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani bo 28. in 29. septembra letos 10. konferenca o demenci – ASK 2018, ki jo skupaj z Medicinsko fakulteto organizira Spominčica. Srečanje bo obeležilo 20. obletnico prvega psihoferiatričnega srečanja, ki ga je leta 1998 organiziral ustanovitelj Spominčice, dr. Aleš Kogoj. Letošnja tema konference je Demenca – izziv sodobne družbe.

Na mednarodni konferenci ASK 2018 bodo predavali vodilni domači in tuji strokovnjaki s področja zdravstva, socialnega varstva, predstavniki domov za starejše, predstavniki ministrstev in predstavnik Urada Varuha človekovih pravic. Med predavatelji bodo sodelovali znani strokovnjaki, kot so: dr. Zvezdan Pirtošek, dr. Milica Gregorič Kramberger, dr. Urška Lunder, dr. Peter Hagell (Švedska), dr. Ninoslav Mimica (Hrvaška), dr. Vidya Shenoy (Indija), dr. Agnes Egervari (Madžarska) in številni drugi. Predstavili bodo odkritja, dosežke in primere dobrih praks s področja svojega delovanja. Obravnavali bodo aktualne teme o pravočasni diagnozi, preventivi, nefarmakoloških intervencijah, epidemiologiji demence, dolgotrajni in paliativni oskrbi, o podpornih tehnologijah za ohranjanje samostojnosti in pravicah oseb z demenco ter o demenci prijaznih skupnosti. Na konfe-



renci bodo imeli študenti, specializanti in druge nevladne organizacije priložnost, da svoje inovativne raziskovalne projekte predstavijo na sekciji posterjev. Slavnostni gost konference bo podpredsednik Alzheimer Europe,

dr. Charles Scerri. Poseben gost bo Tomaž Gržinič, predsednik Slovenske delovne skupine oseb z demenco in član Evropske skupine oseb z demenco, ki bo spregovoril o svojem soočanju z boleznijo. Konferenca bo potekala pod častnim pokroviteljstvom predsednika Republike Slovenije Boruta Pahorja.

Vabljeni vsi, ki želite nadgraditi svoje znanje in veščine o demenci, zdravstveni in socialni delavci, predstavniki nevladnih organizacij s področja aktivnega in zdravega staranja, predstavniki ljudskih univerz, univerz za tretje življenjsko obdobje, prostovoljci, družabniki in drugi. Na konferenco so še posebej lepo vabljene osebe z demenco in njihovi svojci.

Več o konferenci o demenci ASK 2018 lahko preberete in se prijavite na spletni povezavi <https://www.spomincica.si/ask2018>.

Okus
zelene
mete



VITA B12
1000 µg

Samo
1 pastila
dnevno!

- ✓ vsebuje 1000 µg vitamina B12
- ✓ izboljšanje spomina in kognitivnih funkcij
- ✓ v lekarnah brez recepta

• Pastila omogoča, da se absorpcija prične že v ustni votlini. Tako se doseže maksimalna absorpcija vitamina B12.

• Vitamin B12 prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju in delovanju živčnega sistema.

• Ne vsebuje sladkorja, laktoze, glutena.



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Izdelek finskega farmacevtskega podjetja z dolgoletno družinsko tradicijo.

Vitabalans
www.vitabalans.fi

LETNA KONFERENCA ALZHEIMER
EUROPE V BARCELONIDemenca
kot evropska prioriteta

28. letna konferenca Alzheimer Europe bo letos med 29. in 31. oktobrom v Barceloni. Geslo konference je »Making dementia a European priority« – Demenca kot evropska prioriteta. Pozornost bo namenjena predstavitvi multidisciplinarnih pristopov k demenci. Glavne teme bodo strategije in politika na področju demence, vrste socialnovarstvenih storitev in oskrbe, pravice oseb z demenco in demenci prijazna skupnost, genetika in demenca ter strategije preprečevanja in zdravljenja. Pred tremi leti smo konferenco gostili v Cankarjevem domu v Ljubljani. Takratne jubilejne 25. letne kon-

ference mednarodne organizacije Alzheimer Europe se je udeležilo 600 delegatov iz 45 držav, med udeleženci je bilo tudi 50 oseb z demenco. Letos bo Spominčica sodelovala na konferenci s predstavitvijo Demenci prijaznih točk. Tako kot v svetu tudi v Sloveniji število oseb z demenco iz leta v leto narašča, formalna podpora pa še vedno ni dobro dostopna. V odgovor na to je Spominčica začela z izobraževanjem ljudi in ustvarjanjem mreže Demenci prijaznih točk v skupnosti. Prvo točko smo odprli pri Varuhinji človekovih pravic, trenutno pa je v mrežo vključenih že več kot 50 javnih in zasebnih ustanov. Glavni namen Demenci prijaznih točk je ozavestiti javnost o demenci in usposobiti javne delavce, da bodo znali prepoznati demenco, nuditi podporo in informacije ter s tem opolnomočiti osebe z demenco in njihove svojce, da bodo ostali dlje časa aktivno vključeni v družbo. V okviru simpozija bo sodeloval tudi predsednik Slovenske delovne skupine oseb z demenco in slovenski predstavnik Evropske delovne skupine oseb z demenco Tomaž Gržinič, ki bo spregovoril o svojem soočanju z demenco.

Projekt Izobraževanje in ozaveščanje za razvoj storitev v skupnosti za osebe z demenco, svojce/neformalne oskrbovalce in prostovoljce v Savinjski regiji (Živeti z demenco – podpora v domačem okolju) se je začel 7. 8. 2017 ob finančni podpori Ministrstva za zdravje RS.

Leto 2015 smo ob finančni podpori Programa Norveškega finančnega mehanizma in v sodelovanju s partnerji iz Norveške (Univerzitetna klinika Stavanger in center SESAM) ter ob strokovni podpori strokovnjakov Kliničnega oddelka za bolezni živčevja UKC Ljubljana v Celju odprli Center za krepitev spomina. Gre za prvi tovrstni center v Sloveniji, ki deluje na način, da se vsebina nenehno širi ter dograjuje in prilagaja ponudbi in povpraševanju na območju.

Center za krepitev spomina nudi multidisciplinarno obravnavo oseb z demenco in svetovanje svojcem v obliki informacij ter izobraževanja in usposabljanja. Svojci prejmejo informacije o znakih demence, o tem, kam se obrniti po pomoč, ter o storitvah in programih, ki so na voljo za osebe z demenco in v pomoč svojcem. Za osebe z že potrjeno diagnozo demence in njihove svojce Center ponuja storitve svetovanja pri načrtovanju dejavnosti in storitev skozi celoten potek bolezni, pomoč pri zagotavljanju formalnih in neformalnih oblik pomoči, različne delavnice in treninge, skupine za samopomoč ter vikend srečanja. Projekt »Živeti z demenco – podpora v domačem okolju« se izvaja v partnerstvu vodilnega partnerja Dom ob Savinji Celje ter partnerjev Zdravstveni dom Celje, Center za socialno delo Celje, Zavod za raziskave izobraževanje in trajnostni

»Živeti z demenco –
podpora v domačem okolju«

Družabno srečanje v Centru za krepitev spomina Celje

razvoj Celje in Spominčica – Alzheimer Slovenija.

Namen projekta je krepitev kompetenc in kapacitet strokovnih delavcev in sodelavcev v verigi oskrbe za osebe z demenco v vseh občinah Savinjske regije. Poseben poudarek je na občinah, ki še nimajo razvitih storitev in programov na področju obvladovanja demence, a so potrebe prepoznane ali izražene. Namen je tudi ozaveščanje posameznih poklicnih in drugih ciljnih skupin v lokalnem okolju za oblikovanje osebam z demenco prijaznih storitev in zmanjšanje razlik med posameznimi slovenskimi regijami. V sklopu aktivnosti je bil oblikovan program izobraževanja glede na specifičnost Savinjske regije in združevanja izobraževanja več občin hkrati, ki so že sedaj povezane v okviru svojega dela.

Ciljne skupine projekta so strokovnjaki s področja zdravstvenega in socialnega varstva, ki se usposobijo za zgodnjo multidisciplinarno obravnavo, svojci oseb z demenco, prostovoljci, ki na enem mestu prejmejo vse informacije, nasvete in izobraževanja, osebe z demenco pa prejmejo hitrejšo pomoč pri prepoznavanju demence, svetovanje in možnost obiska različnih prilagojenih delavnic in širša javnost preko različnih oblik informiranja.

Aktivnosti projekta intenzivno potekajo od začetka izvedbe v avgustu 2018. Do danes smo izvedli 23 delavnic izobraževanja in usposabljanja za različne ciljne skupine. Delavnice so potekale ob podpori županov v Celju in njegovi širši okolici, in sicer v Slovenskih Konjicah, Rečici ob Savinji, Vranskem in Žalcu. V sodelovanju in ob podpori županov Šaleške doline smo bili prisotni tudi v Topolšici. Alzheimer Cafeji so se med drugim izvajali tudi v Velenju in Trbovljah. Do zaključka projekta smo si zadali nalogo, da delavnice predstavimo in tudi izvedemo v čim več občinah Savinjske regije.

V okviru Centra za krepitev spomina v Celju vsak teden potekajo družabna srečanja oseb z demenco, pod strokovnim vodstvom partnerstva in prostovoljcev, nudijo pa možnost kakovostnega preživljanja prostega časa. Od septembra 2017 v centru deluje tudi skupina za samopomoč za svojce. Ta se srečuje mesečno, vodita pa jo predstavnici Doma ob Savinji Celje in Zdravstvenega doma Celje. Projekt poteka od 7. avgusta 2017 in se bo zaključil 15. novembra 2018. Vabimo vas, da stopite v stik z nami ali obiščete našo spletno stran: <https://zivetizdemenco.si> in se udeležite katere od naših aktivnosti.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

KONTAKT:

Zavod za raziskave izobraževanje in trajnostni razvoj Celje

Marjeta Vodončnik, telefon: 03 620 97 08,

e-pošta: marjeta@zavod-zri.si

Dom ob Savinji Celje

Mateja Pavlič, telefon: 03 427 95 06, e-pošta: krepitevspomina@domobsavinji.si

Smiselne preventivne in prostočasne dejavnosti za osebe z demenco

Ni vseeno, kako ljudje v pozni starosti preživljamo prosti čas in kako skrbimo za kakovostno staranje. Demence danes še ne moremo preprečiti, lahko pa jo upočasnimo. Pri vsem tem imajo preventivne dejavnosti, ki jih izvajamo že v zgodnji starosti ali v začetni fazi razvoja demence, največji učinek. Prepričanje, da se v starosti naši možgani niso več sposobni učiti, so ovrgle številne raziskave, zmotno pa je tudi stališče, da so igre le domena otrok.



Magnetni labirint.



Igra Figurogram spodbuja abstraktno razmišljanje in ustvarjalnost. Je odličen trening implicitnega spomina, saj z zrcalnim oblikovanjem vzorca krepimo vizualno prostorske predstave in finomotorične veščine.

ko sledimo pogovoru, opravljamo aktivnost, opazujemo naravo, poslušamo glasbo, slikamo, okušamo dobro hrano itd. S treningom krepimo tudi gibe rok in prstov (pinčetni prijem), sposobnosti, ki so potrebne pri ohranjanju samostojnosti (pisanje, oblačenje, zapenjanje gumbov, zadrž itd.). Zbranst pri delu lahko posameznika sprošča in umirja ter ohranja občutek kontrole, ki ga osebe z demenco v vsakdanjem življenju pogosto izgubijo.

Skrbno izbrane igre omogočajo medosebno druženje vseh generacij, lahko pa se izvajajo samostojno. Za vsako dejavnost velja, da ima pozitivne učinke, ko za osebo ni preveč enostavna ali prezahtevna in se izvaja dovolj pogosto in intenzivno. Za osebe z rahlim kognitivnim upadom bodo primernejše zahtevnejše dejavnosti, pri napredovani demenci pa moramo upoštevati sposobnosti, ki so še ohranjene in jih je še moč krepiti. Pomembno je, da osebam z demenco omogočimo opravljati stvari, ki jih še zmorejo, da bodo ohranjale vitalnost čim dlje časa. Več informacij o igrah in dejavnostih SilverWaya boste našli na spletni strani: <https://silver-way.si>.

Igre lahko predstavljajo prostočasno dejavnost, katere namen ni le zabava, pač pa tudi ohranjanje in krepitev različnih sposobnosti. Ker ljudje velikokrat povezujemo demenco le s težavami s spominom, se poslužujemo le nekaterih dejavnosti, kot je na primer reševanje križank, igranja spomina, kart ... Raziskave pa kažejo, da tudi kognitivne, motorične, senzorne in druge dejavnosti ohranjajo, spodbujajo in krepijo zaznave ter vplivajo na višje miselne funkcije, s tem pa upočasnijo kognitivni upad, podpirajo rast novih živčnih celic in povezav med njimi. Pri SilverWay se zavedamo pomena celostne obravnave, zato so naši strokovnjaki skrbno izbrali izdelke priznanih blagovnih znamk (Educo, Jegro, ActiveMinds), s katerimi lahko krepimo sposobnosti, ki so pri demenci najbolj izpostavljene. Res je, da so otroški motivi manj primerni za odrasle, vendar imajo igre pozitiven učinek na več področij. Z igro magnetni labirint (glej fotografijo) nizamo kroglice v vzorce z magnetnimi pisalom, ki ju držimo v obeh rokah hkrati. Na ta način stimuliramo obe možganski polovici in krepimo koordinacijo oko-roka. Takšne vaje v možganih aktivirajo področja za ravnotežje, orientacijo in krepijo ročne spretnosti. Izvajanje igre spodbuja tudi natančno opazovanje, ki zahteva usmerjeno pozornost in krepi vidno ostrino. Usmerjena pozornost igra ključno vlogo pri skoraj vseh miselnih procesih:

Za demenci prijazno skupnost in Demenci prijazne točke

Spominčica – Alzheimer Slovenija je od avgusta 2017 vključena v projekt »Za demenci prijazno skupnost«, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje RS. V sodelovanju s partnerskimi organizacijami – Katedra za nevrologijo Medicinske fakultete v Ljubljani, Psihiatrična bolnišnica Ormož, Dom Hmelina, Radlje ob Dravi, Dom upokojencev Nova Gorica, Zdravstveni dom Izola in Zavod za oskrbo na domu Ljubljana – izvajamo usposabljanja, predavanja, seminarje in različne delavnice za ozaveščanje in informiranje o demenci.

zobraževanje in ozaveščanje je namenjeno tako strokovnim delavcem in sodelavcem kot tudi prostovoljcem in drugim neformalnim oskrbovalcem.

Vabimo vas na nova usposabljanja, ki se bodo nadaljevala v jeseni. Seznam predavanj in vsebino si lahko ogledate tudi na spletni strani www.spomincica.si.

Termin in lokacija	Izvajalec	Naslov seminarja	Ciljna skupina udeležencev
10. 9. 2018 ob 11. uri, Ljubljana	Prof. dr. Gorazd Drevenšek	Živiljski slog in funkcionalna prehrana	Strokovni delavci in sodelavci
12. 9. 2018 ob 16. uri, Ljubljana	Doc. dr. Maja Trošt, Katedra za nevrologijo, Medicinska fakulteta v Ljubljani in UKCL	Od pozabljivosti do demence	Strokovni delavci in sodelavci
25. 9. 2018, Dom upokojencev Nova Gorica	Dom upokojencev Nova Gorica	Demenci prijazno okolje	Strokovni delavci in sodelavci
18. 10. 2018, Dom upokojencev Nova Gorica	Dom upokojencev Nova Gorica	Preventiva	Strokovni delavci in sodelavci
18. 9. 2018 ob 10. uri, Ljubljana	Zavod za oskrbo na domu	Demenca in oskrba v skupnosti	Svojci oseb z demenco, prostovoljci in drugi neformalni, oskrbovalci
21. 9. 2018, Dom upokojencev Nova Gorica	Dom upokojencev Nova Gorica	Seminar v okviru Sprehoda za spomin	Svojci oseb z demenco, prostovoljci in drugi neformalni, oskrbovalci
2. 10. 2018, Ajdovščina	Dom upokojencev Nova Gorica	Demenca – kako jo prepoznati in kje poiskati pomoč	Svojci oseb z demenco, prostovoljci in drugi neformalni, oskrbovalci
16. 10. 2018 ob 15. uri, Ljubljana	Iris Kurnik, Dom Hmelina, d.o.o.	Strukturiranje vsakdana oseb z demenco	Svojci oseb z demenco, prostovoljci in drugi neformalni oskrbovalci
25. 10. 2018, Dom upokojencev Nova Gorica	Dom upokojencev Nova Gorica	Preventiva	Svojci oseb z demenco, prostovoljci in drugi neformalni oskrbovalci
8. 11. 2018, Ljubljana	Dom upokojencev Nova Gorica	Preventiva	Svojci oseb z demenco, prostovoljci in drugi neformalni oskrbovalci

Izjemno uspešno so v Sloveniji zaživele DPT. V prvem letu razvoja mreže DPT smo izvedli 8 usposabljanj za zaposlene v različnih organizacijah. Usposabljanja se je udeležilo 71 organizacij, med njimi domovi starejših občanov, centri za socialno delo, zavodi za pomoč na domu, zdravstveni domovi, gasilska društva, upravne enote, ljudske univerze, območna združenja Rdečega križa, medgeneracijski centri in podobno. Skupno smo odprli 50 Demenci prijaznih točk po vseh regijah Slovenije. Vabimo vas, da se tudi vaša organizacija pridruži mreži DPT in s tem prispeva k prepoznavanju demence v skupnosti, zmanjšanju

njene stigme in ohranjanju spoštovanja in samostojnosti oseb z demenco.

Termin	Lokacija
9. 10. 2018 ob 11. uri	Koroška regija
11. 10. 2018 ob 11. uri	Zdravstveni dom Izola
15. 10. 2018 ob 11. uri	Goriška regija – Podsobotin
18. 10. 2018 ob 11. uri	Thermana Laško, d. d.
13. 11. 2018 ob 11. uri	Ljubljana



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

AD-Gaming

ZAKLJUČNI DELOVNI
SESTANEK V SLOVENIJI

Spominčica je med septembrom 2016 in avgustom 2018 sodelovala v evropskem Erasmus+ projektu AD-GAMING – »resne igre« za ohranjanje kognitivnih sposobnosti. S pomočjo iger želimo spodbuditi večjo socialno vključenost bolnikov z demenco in zmanjšati stigmo bolezni, ki je v družbi še vedno močno prisotna.

Skupaj s partnerji iz Španije, Romunije, Grčije ter Združenega kraljestva si je prizadevala za uresničevanje ciljev: izboljšanje veščin in znanja skupnosti (oseb z demenco, njihovih družin in negovalcev) za aktivno preživljanje prostega časa oseb z demenco, ki bivajo doma; sooblikovanje programa »resnih iger«; spodbujanje večje motivacije oskrbovalcev pri uporabi »resnih iger«; oza-veščanje skrbnikov oseb z demenco o možnostih izboljšanja kakovosti življenja teh oseb; priprava nabora »resnih iger« z navodili za uporabo; izvajanje delavnic »resnih iger«; razvoj spletne platforme z »resnimi igrami« ter usposabljanje skrbnikov in svojcev za njeno uporabo.

»Resne igre« so po svetu že uveljavljen koncept, pod katerim razumemo vse igre, ki niso le za zabavo, temveč tudi za krepitev umskih sposobnosti. Z njihovo dosledno, premišljeno in načrtno uporabo lahko pri osebah z demenco dosežemo boljše počutje, upočasnimo upad kognitivnih sposobnosti ali/in zmanjšamo tveganje, da bi do upada prišlo. Igre lahko izbiramo glede na 8 različnih spoznavnih področij, ki jih želimo krepiti. To so: spomin, govor, orientacija, pozornost, zaznavanje in prepoznavanje, izvršilne funkcije, računanje in motorika. Za osebe z demenco igre

predstavljajo razvedrilo, ki jim vrača občutek koristnosti, izboljša samopodobo, samozavest, razpoloženje in ohranja njihovo samostojnost. Skozi igro se spominja prijetnih dni iz otroštva in obnavlja spretnosti ter veščine, ki se jih je priučila v življenju. Z igrami lahko nedvomno oboogatimo in popestrimo življenje oseb z demenco, jih zaposlimo in jih na ta način pomirimo ter njihovem življenju vračamo smisel.



Juljska delavnica iger v DSO Ljubljana. Vle-Rudnik v enoti Kolesarja.

V času trajanja projekta je Spominčica v različnih organizacijah v Sloveniji (večgeneracijskih centrih, dnevnih centrih aktivnosti za starejše, Alzheimer Centru, Centru za krepitev spomina v Celju, domovih za starejše, ljudskih univerzah, knjižnicah ...) izvedla več kot 40 sooblikovalnih delavnic »resnih iger«. Igre so potekale veči-

noma v manjših skupinah, uporabniki so najrajši posegali po fizičnih igrah. Najbolj so jih navdušile igre, ki vključujejo spominske in motorične vaje ter vaje za pozornost in koncentracijo. Všeč jim je bila sestavljanke z velikimi kosi, zelo so jim bile všeč tudi besedne igre, kjer so iskali čim več besed na isto črko ali imena predmetov, ki se nahajajo v določenem prostoru. Dobro se jim je zdelo ugotavljanje besed, če so imeli določeno prvo črko, ko pa smo določili, da se beseda začne na dve črki (na primer BE), jih je to včasih že zmedlo. Pri besednih igrah so se udeleženci resnično razigrali, postali živahni, glasni, na trenutke tekmovalni in včasih jih je bilo težko prepričati, da poskusijo še katero drugo igro. Najtežja igra se jim je zdelo tipni spomin, saj so se jim ploščice zdele majhne, preveč podobne in je bilo veliko dražljajev naenkrat. V igro so se vključevali tudi zdravi starostniki in osebe z blagim kognitivnim upadom. Evalvacija je pokazala, da se udeleženci v kreativne delavnice iger radi vključijo, če uporabljamo njim poznane motive, tekture, slike, fotografije, geometrijska telesa, v povezavi z njihovim hobijem ali s poklicem.

Udeleženci so povedali, da so jim igre predstavljale zanimiv izziv, osebam z



Delavnica resnih iger julija letos v DSO Fužine.

demenco so včasih tudi pretežke, a so ob pomoči in podpori druge osebe vseeno primerne. Poročali so, da igre spodbujajo druženje in so zato manj osamljeni. Ob koncu delavnic so bili sproščeni, bolj veseli, spodbujali so en drugega in se kot člani skupine počutili povezane.

Pomembno je, da pri igri uporabljamo večje, enostavne in preproste materiale, ki vsebujejo naravne barve. Osebe z demenco imajo namreč lahko težave z globinskim vidom in prepoznavanjem barvnih odtenkov. Oseb z demenco nikar ne podcenjujmo, saj jih bo to odvrnilo od igre. Raje bodimo kreativni in dajmo osebi z demenco čas in možnost, da sodeluje v svojem tempu. Ne pozabimo na pohvale in spodbude, ki so zagotovilo za uspeh, izziv in prijetno interakcijo.

Pri izbiri in testiranju iger smo izhajali iz dejstva, da osebe z demenco najbolj razveseljujejo dejavnosti, ki jih poznajo in temeljijo na preteklih spretnostih in veščinah. Spominčica je v okviru projekta testirala in preizkusila 5 različnih iger: spomin (velike sestavljanke), besedne igre, nizanje geometrijskih likov v utore, motorično drevo in tipni spomin. Drugi partnerji projekta so testirali 3D-šah, besedno premetanko, bingo, brain tuner, dvojne naloge, Google Earth, igro vožnje in parkiranja avtomobilov, iskanje parov, Kinect Sports, kinezioterapijo, labirinte, math run, oblike, Sea Hero Quest, SixStixs, Virtualni supermarket (VSM), Virtualni vrt, vislice, We-sports.

Zaključni delovni sestanek v okviru projekta AD-GAMING je bil 23. in 24. avgusta 2018 v Ljubljani. Partnerji projekta so predstavili rezultate in končna poročila izvedenih delavnic resnih iger po posameznih državah. Skupaj smo pregledali uspešnost projekta, vse izvedene dejavnosti in osvetlili dodano vrednost projekta. Po preteku projekta bomo o spletni platformi informirali in ozaveščali preko letakov, plakatov in brošur. Po zaključku projekta bomo nadaljevali z izvajanjem delavnic resnih iger.

Spletna platforma AD-GAMING <http://adgaming.ibv.org>

Vsa gradiva so za uporabnike brezplačna. Platforma je namenjena svojcem oseb z demenco in strokovnim delavcem.



Vsa gradiva so na voljo na spletni strani <http://adgaming.ibv.org/sl/o-projektu> v petih jezikih držav partneric, tudi v slovenščini.

Od letošnjega avgusta deluje spletna platforma, ki vsebuje gradiva, opise iger in navodila za uporabo 25 različnih iger, ki so jih v okviru projekta testirale države partnerice. Poleg njih bodo uporabnikom na voljo napotki, priporočila in navodila za prilagoditev iger zmožnostim osebam z demenco kot tudi smernice za navigacijo po spletni platformi. Igre lahko izbiramo glede na kognitivno področje, ki ga želimo krepiti, glede na to, ali je igra fizična ali računalniška/IKT in glede na njeno vsebino (papir in svinčnik, fizična/šport, spretnost, družabna, karte, ugibanje, igra vlog, simulacija, domino).

Vsebine platforme so razdeljene na 4 vsebinske sklope: splošne informacije o projektu, iskalnik resnih iger, pomoč/navodila in učilnica. Prvi sklop vsebuje definicijo resnih iger, njihove

prednosti in slabosti, odstira 8 kognitivnih področij in oriše priporočila za igranje iger. Drugi sklop – iskalnik resnih iger – uporabniku omogoča, da izbere igro glede na različne kriterije: glede na vrsto kognitivnih področij ali vrsto igre. Igralec vedno označi le eno kategorijo. S klikom na gumb »Pokaži vse igre« se nam prikaže seznam vseh 25 resnih iger po abecednem vrstnem redu. V tretjem sklopu bodo uporabniki lahko dostopali do videoposnetkov z navodili in praktičnim prikazom za uporabo spletnih orodij. Četrty sklop ali »učilnica« bo uporabnikom omogočal medsebojno deljenje izkušenj o igrah. Z vključevanjem v skupinske razprave na forumih bodo lahko podali svoje komentarje, predloge in posredovali uporabne povezave ali zgolj vprašali za nasvet v zvezi z demenco. Za sodelovanje v forumu boste potrebovali uporabniško ime in geslo, ki vam ga bo priskrbel Spominčica.

Do vseh vsebin spletne platforme bodo lahko brezplačno dostopali tako formalni kot neformalni oskrbovalci, zdravstveni delavci in osebe v DSO, svojci in drugi skrbniki (prostovoljci, družabniki, socialni servisi), ki preživljajo prosti čas z osebo z demenco. Platforma bo vsebovala tudi ključne informacije o projektu, Alzheimerjevi bolezni, IKT tehnologiji in demenci ter opis 8 kognitivnih področij, ki jih z igrami lahko izboljšamo.

Pametni dom za osebe z demenco

Brez strahu pred novimi tehnologijami!

Piše: Spominčica
Fotografije: arhiv Spominčice

Starejši ljudje sčasoma postanejo omejeni pri opravljanju vsakodnevnih, osnovnih življenjskih opravil. Zaradi procesov staranja in kroničnih bolezni se srečujejo še z raznimi telesnimi in psihosocialnimi izzivi, ki zahtevajo pomoč in osebni nadzor. Kljub temu, da se težave sčasoma večajo, se starejši ljudje neradi preselijo v ustanove za varstvo in si navadno želijo živeti čim bolj samostojno in čim dlje v svojih domovih.

Eden od novih načinov, kako omiliti ali začasno celo odpraviti težave, povezane s staranjem oziroma boleznijo, je oprema starejše osebe z modernimi tehnologijami in nadgradnja njenega stanovanja v »Pametni dom«. Izraz »pametni dom« je izraz navadno opisuje običajno domovanje, opremljeno s posebnimi senzorji, ki olajšajo vsakdanje življenje in so običajno neopazno vključeni v že obstoječo stanovanjsko infrastrukturo. Kot osebno opremo uporabljamo pameten telefon in zapestnico, ki sta namenjena spremljanju lokacije, aktivnosti uporabnika in vzorca vsakdanjega življenja, kar skupaj z vgrajenimi senzorji doma, predstavlja varen inteligentni bivalni sistem.

Vsi senzorji in naprave v sistemu so med seboj stalno povezani v skupno nadzorno točko, ki omogoča spremljanje signalov s pomočjo umetne inteligence in se zna v primeru težav nanje pravilno odzvati. Inteligentni sistem omogoča stalno lokalizacijo in analizo obnašanja uporabnika ter skrbi za pravilne odzive pri pomembnih dogodkih z zvočnimi, mehaniškimi in tekstovnimi opozorili. Skrbi za varnost samega domovanja uporabnika ter z različnimi oblikami opozoril omogoča hitro reakcijo v primeru nezgod ali čudnega obnašanja tudi izven bivalnega prostora. Ustrezno pripravljen sistem je

neopazen, zanesljiv ter se pravilno odziva na neprijetne in nevarne dogodke. S tem omogoča daljše samostojno življenje in hkrati zmanjša njegovo odvisnost od svojcev in skrbnikov. Osnovne odlike ustrezno pripravljenega inteligentnega sistema so minimalni posegi v stanovanje in osebno svobodo ter stalno in nemoteče delovanje. Dobro zasnovan sistem omogoča dobro prilaganje različnim potrebam vsakega uporabnika – glede na težave, s katerimi se srečuje v vsakdanjem življenju, ter glede na želje njihovih skrbnikov in prijateljev.

Spominčica – Alzheimer Slovenija je partner evropskega projekta IONIS – Notranja in zunanja napredna tehnološka rešitev za osebe z demenco. V okviru projekta (www.spomin-cica.si/dodatne-dejavnosti/projekti/ionis) bomo v Sloveniji testno opremlili nekaj stanovanj osebam z demenco z napredno IKT tehnologijo za podporo samostojnega izvajanja aktivnosti in zagotavljanja varnosti. Projekt IONIS sofinancirata Ministrstvo za javno upravo RS, Direktorat za informacijsko družbo in Program AAL.

Z uporabo sodobnih tehnoloških rešitev doma in zunaj doma, omogočamo osebam z demenco, da ostanejo čim dlje samostojni, njihovim svojcem pa izboljšamo življenje



Gre za opozorila na urnike, kot so obisk zdravnika ali jemanje zdravil, odhod na pošto, opozorila glede odprtih oken, odklenjenega stanovanja, pozabljene odprte vode, prižganega štedilnika in pečice. Sistem je lahko pozoren v primerih hudih padcev, tavanja, nespečnosti in ne-jemanja zdravil. Lahko preprečuje poplave, skrbi za temperaturo in vlago stanovanja, nadzira porabo vode in spremlja frekvenco odnosa smeti. Pri zapletenih scenarijih spremlja stanje osebne higijene in ustreznost dnevnih aktivnosti.

Če uporabnika ni v stanovanju, se pošlje opozorilo na pametni telefon, ob čemer zapestnica, ki je stalno na roki, vibrira. Prav tako se o dogodku preko elektronske pošte in SMS-sporočil obvestijo njegovi skrbniki. Obseg delovanja sistema je torej pogojen s težo najhujših težav in končnim številom izbranih scenarijev, ki služijo kot osnova za postavitve pametnega doma obravnavani osebi.

Veliko starejših oseb je sicer zelo previdnih, da bi sprejeli in se na novo učili

uporabe novih tehnologij za pomoč v vsakdanjem življenju. Med glavnimi razlogi vedno najdemo strah pred napačno uporabo in okvaro delov sistema. Eden od preverjenih načinov, ki jih uporabljamo pri seznanjanju z novimi tehnologijami, je, da vse nove naprave, kot so pametni telefoni, tablice, zapestnice in različni senzorji najprej predstavimo končnemu uporabniku. Uporabnikom moramo dati možnost, da se seznanijo

z napravami, da jih sami v miru preizkusijo in da vidijo, kaj točno vsaka naprava počne in kako je povezana z drugimi napravami v sistemu.

»Ničesar ne morete pokvariti, dotaknite se zaslona, pritisnite vse gumbе, pogledajte, kaj se zgodi«, »Vse naprave so zelo robustne in vsako napako lahko vedno zlahka popravimo«, je eden od klasičnih načinov spodbujanja, ko uporabnika pripravljamo na delovanje novih naprav.

Kljub olajšanju, ki ga prinašajo moderne tehnologije, se je potrebno zavedati, da s slabšanjem kognitivnih in motoričnih sposobnosti pride trenutek, ko je potrebno skrb zagotavljati na drugačen, bolj oseben način. Kljub temu se pričakuje, da bodo v bližnji prihodnosti postale take rešitve pogosto prisotne, saj omogočajo podaljšanje samostojnega življenja uporabnika za tri do pet let.

Sprašuje: Alenka Virant, Spominčica

Kaj o IKT tehnologiji meni Tomaž Gržinič, slovenski predstavnik oseb z demenco pri Alzheimer Europe, ki jo že uporablja?

Ali razvoj tehnologije in številnih medicinskih ter tehničnih pripomočkov pomembno vpliva na ohranjanje samostojnosti bolnika z demenco in varovanja njegovega doma?
Ta tehnologija je v veliki meri uporabna, zlasti za ljudi z demenco, ki živijo sami. Ključno pri demenci je namreč kronično pozabljanje (pozabiš zapreti vrata, okno, zamrzovalnik ...). Pripomočki, kot sta senzor in opozorilnik, zmanjšujejo negativne posledice omejitev. Senzor na primer zazna padec, in če obležiš na tleh 15 minut, potem svojci oziroma oseba, ki jo izbereš, dobi obvestilo. Če na primer pozabiš zapreti pipo ali zakleniti vrata, te sistem opozori. To bolniku z demenco omogoča večjo varnost in takšni pripomočki bodo omogočali vzpostaviti »varno stanovanje«.

Spominčica se je v letu 2017 pridružila projektu IONIS, v okviru katerega bomo pripravili programe usposabljanja za krepitev kompetenc oseb v zgodnji fazi demence z uporabo postopkov, pripomočkov in pametnih naprav. Zakaj ste se odločili za sodelovanje v projektu?

Pomemben razlog je bil, da sem ravno takrat ostal sam doma. Prej je z menoj živela žena, ki pa je doživela možgansko kap in ni bila v stanju, da bi mi lahko veliko pomagala. Lahko bi sicer poklicala pomoč, vendar se je njeno stanje kasneje poslabšalo in je morala oditi v dom, jaz pa sem ostal sam. Pomislil sem, da tehnologija konec koncev omogoča nekakšno varnost. Obesek Chipolose je zame uporaben, lahko bi bil le bolj glasen. Po moje mora biti zvok čim bolj zopn ali pa veliko močnejši, da lahko obesek čim lažje in hitreje najdeš. Ta pripomoček imam vedno vključen in ga uporabljam za iskanje ključev.

Mislite, da so pripomočki primerni za starejše osebe ali so tehnološko prezahtevni?

Moja izkušnja je, da so primerni, ker ti vse nastavijo oziroma pripravijo za uporabo. Vseeno pa je treba upoštevati dejstvo, da starejši ljudje malo slabše slišimo in vidimo. Pristop je v redu, ker se vse (senzorje, opozorila ...) prilagodi tvojim potrebam.

Kako bi ocenili preprostost in uporabnost vseh modernih tehnologij (senzorji, naprave, opozorila), ki so vam v pomoč pri ohranjanju samostojnosti in vsakdanjih dejavnostih?

Posamezni deli že delujejo, ko pa bo usposobljen celoten pameten sistem, ga bom preizkusil in o tem lahko kaj več povedal. Zamisel je dobra, največja prednost pa je v tem, da so pripomočki prilagojeni posameznemu uporabniku. Nekdo namreč potrebuje določen pripomoček (funkcijo), nekdo drug spet nekaj drugega, vse pa je odvisno od vrste bolezni in omejitev, ki jih ta prinaša. V mojem primeru se mi je zdelo bolj pomembno, da so mi vstavili senzor na zamrzovalno skrinjo in ne v hladilnik.

Kako je s shranjevanjem in dostopnostjo podatkov, ki jih senzorji in tehnične naprave beležijo? Vas je kdaj strah, da bi izvedeli preveč o vašem trenutnem zdravstvenem stanju?

Pri tem sistemu ni nadziranja v smislu snemanja, pač pa kot spremljanje. Pomembno je, da te pripomoček opozori, če je nekaj narobe. Mislim, da je vseeno boljše, da na primer nosiš zapestnico ali obesek in si tako seznanjen z napredovanjem bolezni. Korist je vsekakor večja kot strah, ki ga ob tem morda čutiš. Če se ugotovi, da imaš na primer previsok tlak, boš lahko pravočasno ukrepal, opozoril boš svojo zdravnico. To torej deluje preventivno, zmanjšuješ morebitno škodo.

Se ob tehnologiji počutite bolj varnega in manj odvisnega od skrbnikov?

Vsekakor se počutim bolj varnega, saj sistem opozori tvoje ga sorodnika ali izbrano osebo glede kritičnega dogodka. To je predvsem v pomoč ob padcih, ko si nemočen, obležiš, se celo poškoduješ. To izkušnjo že imam. Ocenjujem, da tehnologija ponuja več prednosti, kot ima pomanjkljivosti, zato bi jo priporočal. Vendar pa je prav, da se vsak sam odloči, kaj potrebuje. Nekateri ljudje so morda skeptični in odklonilni do novosti, morda celo menijo, da jih bodo nadzorovali. Sam pa mislim, da je to lahko v veliko pomoč.



Alenka in Tomaž

Pogosta vprašanja in dileme svojcev oseb z demenco

Piše: Javna agencija RS za varnost prometa
Fotografija: Dreamstime

Le redki med nami niso udeleženi v prometu vsak dan. Pešci smo že od mladih nog, z leti pa osvajamo druge oblike gibanja in transporta, od kolesa do avtomobila. Pridobitev voznškega dovoljenja in lastnega avtomobila pri nas še vedno predstavlja simbolno prelomnico, to je trenutek, ki ga mladi težko pričakujejo in z njim povezujejo svobodo in neodvisnost.



ALI STA DEMENCA IN VARNA VOŽNJA ZDRUŽLJIVI?

Zivljenja brez avtomobila si marsikdo ne more predstavljati – če ga ne potrebuje za vsakdanjo pot na delovno mesto, je neizbežen spremljevalec našega preživljanja prostega časa, nakupovanja in odhodov po opravkih, ki jih peš ali s kolesom težko opravimo.

Varnost v prometu – kaj jo opredeljuje?

Žal pa se poti različnih udeležencev v prometu lahko končajo tudi nesrečno. V Sloveniji se je leta 2017 zgodilo 17.584 prometnih nesreč, v katerih je bilo 851 oseb težje poškodovanih, 104 pa so umrli. V prometnih nesrečah, ki so jih povzročili starejši udeleženci, je leta 2017 umrlo 13 udeležencev, 95 je bilo hudo telesno poškodovanih, 661 pa lažje. Glavni vzroki za nastanek prometne nesreče so: neprilagojena hitrost, nepravilna smer vožnje in neupoštevanje pravil o prednosti. Za varno udeležbo v prometu lahko največ naredi vsak udeleženec sam z ustreznim obnašanjem in sicer tako, da opazuje prometne situacije, v katerih se znajde, predvideva, kaj se bo zgodilo ter ustrezno in pravočasno reagira na nastalo situacijo.

Omejitve samostojne udeležbe v prometu

Tako kot zakonodaja opredeljuje, kdaj in v kakšni vlogi se lahko samostojno gibljemo v prometu, opredeljuje tudi, kdaj nastopijo posebni pogoji oziroma omejitve za udeležbo v prometu. To posebej velja za voznike motornih vozil, saj morajo starejši od 80 let za podaljšanje voznškega dovoljenja pridobiti zdravniško spričevalo o telesni in duševni zmožnosti za vožnjo. Kadar je telesna ali duševna zmožnost osebe zmanjšana zaradi prirojenih ali pridobljenih bolezni, poškodb, duševnega

stanja ali drugih okoliščin, ki bi lahko imele negativen vpliv na zmožnost za vožnjo, sme taka oseba voziti motorno vozilo v cestnem prometu le, če njeno stanje ne more vplivati na njeno zmožnost za varno vožnjo. Z leti nam pešajo telesne in umske sposobnosti. Prav zato starejše osebe predstavljajo eno od ranljivih skupin udeležencev v prometu; v prometnih nesrečah s smrtnim izidom ali hujšimi poškodbami so pogostejše udeleženi. Če je po prometni nesreči potrebno zdravljenje, pa je to pogosto dolgotrajnejše in okrevanje zahtevnejše.

SOŽITJE ZA VEČJO VARNOST V CESTNEM PROMETU

Da bi se starejši vozniki in voznice na naših cestah čim dlje počutili varne in da bi čim dlje ostali mobilni, Javna agencija Republike Slovenije za varnost prometa v sodelovanju z Generalno policijsko upravo, DARS-om, Zvezo društev upokojencev Slovenije in drugimi partnerji izvaja brezplačne preventivne dogodke oziroma usposabljanja za starejše osebe »SOŽITJE ZA VEČJO VARNOST V CESTNEM PROMETU«. Dogodki se izvajajo po celi Sloveniji, udeležencem pa nudijo osvežitev znanja prometnih pravil, vožnje po avtocesti in večpasovnih cestah, ravnanja s poškodovanci v primeru prometnih nesreč in možnost svetovalne vožnje z ocenjevalcem na vozniskem izpitu. Vabljeni k udeležbi!

Koledar prihajajočih delavnic preverite na www.avp-rs.si

Demenca je bolezen, ki zmanjšuje miselne sposobnosti bolnika in se kaže kot motnje v spominu, v orientaciji in zmedenosti. Povezujemo jo s pričakovanimi spremembami v starosti, zato je mnogokrat tudi prepozno diagnosticirana. Ker je demenca napredujoča bolezen, lahko bolniki v začetnih stadijih še uspešno obvladujejo vsakodnevne naloge, sčasoma pa te postajajo vse težje, zanje potrebujejo več časa in včasih tudi niso uspešno zaključene.

Omejevanje in odvzem voznškega dovoljenja

Ker je demenca pogosto diagnosticirana, ko je že v napredovali obliki, je pomembno, da se vsi prometni udeleženci zavedamo, kako lahko v prometu varno sodelujemo. Opazujmo sebe in svoje ravnanje ter poskrbimo za to, da ne vozimo, ko za to nismo sposobni.

Z leti, ko naše umske in telesne sposobnosti začnejo pešati, si moramo priznati, da smo prav zaradi tega lahko nevarni za vse udeležence v prometu. To ne pomeni, da priznamo poraz, nasprotno – pomeni, da prepoznamo pomembnost, enkratnost in neponovljivost lastnega življenja, življenja svojih bližnjih in vsakogar v svoji bližini ter odgovorno ravnamo. Pogosto morajo potrebo po omejevanju vožnje bolniku predstaviti sorodniki in zdravstveno osebje. Zlasti sorodniki in bližnji prijatelji imajo močan vpliv na osebe z demenco. Ker jih dobro poznajo, jim lahko v domačem okolju in v primernem trenutku predstavijo temo varne udeležbe v prometu. Seveda je to težka naloga, na katero se je treba pripraviti in si za pogovor vzeti čas, tudi večkrat. Izhodišče je lahko skupna vožnja z avtomobilom, kjer smo opazili nevarne prometne situacije. Vsekakor pa se potrudimo, da bomo temo izpostavili še preden opazimo resne zaplete pri vožnji. Pomembno je, da z bolnikom skupaj naslovimo problem, se o njem odkrito pogovorimo in skupaj najdemo ustrezno rešitev.

Bolniki z demenco imajo pogosto težave s perifernim vidom in ne vidijo, kaj prihaja s strani. Lahko je prizadet tudi globinski vid, zato slabše ocenjujejo razdalje (med

SOŽITJE za večjo varnost v cestnem prometu

Osvežitev znanja pravil cestnega prometa

Varna vožnja po avtocesti in hitri cesti

Splošni informativni zdravstveni pregled in svetovanje

Možnost svetovalne vožnje z ocenjevalcem na vozniskem izpitu

JAVNA AGENCIJA REPUBLIKE SLOVENIJE ZA VARNOST PROMETA

vozili, do ovire ipd.). Prav tako slabše slišijo, pogosto zamenjajo levo in desno stran, spregledajo prometne znake, pozabijo, kam so se namenili ali katera pot je prava, čeprav so se po njej vozili rutinirano. Zaradi nepredvidljivih čustvenih reakcij je njihova udeležba v prometu še bolj tvegana.

Če se bolnik ni sam ali s pomočjo sorodnikov in strokovnjakov odpovedal samostojni vožnji, se začne uraden postopek za odvzem voznškega dovoljenja. Ko zdravnik specialist ali osebni zdravnik utemeljeno podvomi o telesni ali duševni zmožnosti za vožnjo zaradi bolezenskega stanja, okvar ali hib, katerih simptomi lahko predstavljajo nevarnost v cestnem prometu, osebo napoti na kontrolni zdravstveni pregled k pooblaščenemu izvajalcu zdravstvene dejavnosti. Če pooblaščen izvajalec zdravstvene dejavnosti ugotovi, da imetnik voznškega dovoljenja telesno in duševno ni zmožen za vožnjo motornih vozil ali je zanj zmožen z omejitvijo, o tem obvesti osebne ga zdravnika ali zdravnika specialista, upravni enoti pa posreduje zdravniško spričevalo o opravljenem pregledu. Upravna enota na podlagi dokončnega zdravniškega spričevala z odločbo odvzame voznško dovoljenje za toliko časa, dokler se z zdravstvenim pregledom oziroma kontrolnim zdravstvenim pregledom ne ugotovi, da je telesno in duševno zmožen za vožnjo motornega

vozila. Imetnik voznškega dovoljenja, pri katerem je ugotovljena telesna ali duševna nezmožnost za vožnjo motornih vozil, mora voznško dovoljenje oddati upravni enoti.

Varna vožnja ni rutina

Čeprav se nam včasih morda zdi, vožnja ni rutinsko opravilo in zahteva polno pozornost voznika, saj le tako lahko preprečimo prometne nesreče, sploh tiste z najtežjimi posledicami. Voznik, ki telesno ali duševno ni zmožen voziti, predstavlja nevarnost za vse udeležence v prometu, kot družba pa smo odgovorni, da zaščitimo njegovo življenje in življenja vseh drugih udeležencev.

»Na delavnici sem se pohvalil, da imam, kljub sumu, da imam demenco, svoje vnuke tako rad, da jih vsak dan vozim v šolo in po različnih dejavnostih. Šele po pogovoru s predavateljem na delavnici Sožitje sem ugotovil, da delam veliko napako, saj s tem svojim vnukom ne delam usluge, temveč jih spravljam v veliko nevarnost! Zato pozivam vse obolele z demenco, da se zavejo tveganja in ne vozijo, če to res ni nujno.«

Tone iz Kranja, 71 let

Prvi koraki in vplivi združenja Spominčica na razvoj sodobne obravnave bolnikov z demenco

Piše: Branka Mikluž, dipl. med. sestra, UPK Ljubljana

Slovensko združenje za pomoč pri demenci je bilo ustanovljeno v Ljubljani 1997. leta ob podpori Univerzitetne psihiatrične klinike v Ljubljani (UPK Ljubljana). Nastalo je zaradi potreb po razvijanju in organiziranju novih dejavnosti in programov za sodobno in raznoliko pomoč bolnikom z demenco in bližnjim, saj je bilo opazno, da z doseganjem daljše življenjske dobe narašča število različnih obolenj v starosti, med katerimi so pogoste tudi demenca in druge duševne motnje.

O demenci se v tistem času ni prav veliko govorilo, bila je odrinjena, veljala je za bolezen, za katero je večina mislila, da se njim ne tiče.

Združenje Spominčica je bilo ustanovljeno kot nevladno, nepridobitno, humanitarno združenje strokovnih delavcev, bolnikov, svojcev in vseh, ki jih je ta problematika iz osebnih ali drugih razlogov zanimala. Nastalo je na pobudo dr. Aleša Kogoja, ki je bil predsednik združenja vse do leta 2008. Ustanovni člani so bili v celoti zaposleni na gerontopsihiatričnih oddelkih UPK Ljubljana. Pri svojem delu so ugotavljali, da bi bilo svojce treba izobraževati, da bodo znali pomagati obolelim družinskim članom, saj je zaradi slabega splošnega poznavanja bolezni in njenih posledic pri delu na kliniki pogosto prihajalo do nerazumevanja in nerealnih pričakovanj svojcev.

Že od začetka je bil del dejavnosti namenjen svojcem in laični populaciji, del strokovni javnosti, del pa ozaveščanju širše javnosti in odgovornih institucij za napredek in razvoj sodobnih smernic za obravnavo in pomoč bolnikom in bližnjim. Po eni strani so člani preko združenja ozaveščali ljudi in širili informacije, da bi se vsi vpleteni lažje spoprijemali s težavami, ki jih prinaša demenca, po drugi strani pa so širšo družbeno skupnost opozarjali, da je demenca problem, ki ga je treba reševati, da je treba za te ljudi poskrbeti z dostojanstveno obravnavo, ki jih ne bo

izključevala, ampak vključevala. Združenje Spominčica je bilo takrat in v tistih razmerah ključnega pomena, saj je organizirano pristopilo k reševanju te problematike in začelo postavljati temelje sodobne, pravične in dostojanstvene obravnave bolnikov z demenco.

ZAČETKI ORGANIZIRANIH DEJAVNOSTI NAMENJENIH SVOJCEM, KI SO NEGOVALI OBOLELE

Leta 1999 je združenje prvič organiziralo vzgojno izobraževalni program za svojce in bližnje z naslovom »Ne pozabi me«, ki je redno potekal dva do trikrat letno. Program je bil namenjen pridobivanju znanja, učenju različnih veščin, izmenjavi izkušenj, razbremenjevanju in medsebojni podpori.

V jeseni leta 1999 je trikrat tedensko začel delovati Svetovalni telefon – Spominčica, prvi, ki je bil namenjen bolnikom in svojcem, ki so imeli težave povezane z demenco.

Na pobudo svojcev je spomladi leta 2003 začela delovati prva skupina za samopomoč svojcev bolnikov z demenco v Ljubljani, kmalu pa so se ji pridružile skupine za samopomoč drugje po Sloveniji.

Vse te dejavnosti redno potekajo še danes.

DEJAVNOSTI NAMENJENE STROKOVNI JAVNOSTI

Med najpomembnejše dejavnosti, ki so bile namenjene strokovni javnosti, prav

gotovo sodijo psihogeriatrska srečanja (PGS), na katerih so skoraj vedno sodelovali tudi tuji predavatelji. Vsakemu srečanju je sledila izdaja zbornika strokovnih prispevkov. PGS so nastala iz velike želje in potrebe, da bi povežali različne strokovnjake, tako iz zdravstvenih kot iz nezdravstvenih področij, kar je bila v tedanjih časih dokaj težka naloga. Člani združenja so želeli pokazati, da demenca ni samo zdravstveni problem, temveč da so težave veliko širše in se dotikajo tudi socialnih, pravnih, ekonomskih, upravnih, arhitekturnih in drugih področij. V zdravljenju, zdravstveno nego in rehabilitacijo bolnikov z demenco je bilo treba vključiti čim več strokovnjakov, ki bi, vsak na svojem področju, prispevali k bolj kakovostni obravnavi in sožitju z drugimi, tako v domačem kot tudi institucionalnem varstvu.

V sodelovanju z UPK Ljubljana je združenje novembra 1998 organiziralo prvo PGS. Predavatelji so predavali o novostih pri zdravljenju demenc in motnjah spoznavnih sposobnosti pri depresiji. Udeležili so se ga različni strokovnjaki, večinoma zaposleni v bolnišnicah, zdravstvenih domovih in domovih za starejše. Novembra 2000 je potekalo drugo PGS v Radencih. Že naslov »Celostna obravnava bolnika z demenco« pove, da so organizatorji želeli predstaviti sodobne metode dela in usmeritve pri obravnavi bolnikov z demenco, s strani različnih strokovnih delavcev, poudarek pa je bil tudi na pravicah bolnikov z demenco.

Tretje PGS z naslovom »Spomin« je potekalo marca 2003 na Otočcu. Predstavljene so bile različne teme od fiziologije spomina, do različnih motenj, zdravljenja in rehabilitacije in posebnih tehnik za urjenja spomina in kognitivnih funkcij. Četrto PGS je potekalo v Lipici marca 2005 in je bilo naravnano na

zdravstvene, pravne in socialne vidike obravnave bolnikov z demenco. Teme so zajemale različne koncepte hospitalne in ambulantne obravnave, spremljajoče izobraževalne, svetovalne in druge dejavnosti, drugi del srečanja pa je bil namenjen pravnim in etičnim vidikom nekaterih postopkov obravnave. Na petem PGS v Zrečah aprila 2007, je bila predstavljena gerontopsihiatrija kot izziv in priložnost sodobnega časa. Teme predavateljev so bile naravnane na različne diagnostične metode, socialno delo, telesne aktivnosti, prehranske ukrepe in drugo. Tuji predavatelji so predstavljali svoja združenja in razvoj psihogeriatrske pomoči pri njih.

Na šestem PGS z naslovom »V korak z demenco – poti in stranpoti«, ki je bilo v Laškem leta 2009, so predavatelji v svojih temah predstavljali napredek, nove metode dela, nemoč svojcev v določenih situacijah, spremembe v odnosu do demence pri mlajših generacijah, predstavljen pa je bil tudi osnutek smernic diagnostične obravnave pogostejših bolezni, ki vodijo v demenco.

Na sedmem PGS, ki je potekalo v Rogški Slatini leta 2011, so bili v središču različni psihološki testi za pomoč pri diagnosticiranju, primeri zdravstvene obravnave iz prakse, predstavljene pa so bile tudi smernice za diagnostiko in farmakoterapijo demenc, ki so jih pripravili najbolj vidni predstavniki tega strokovnega področja.

Po nekajletni prekinitvi je Spominčica v Termah Dobrna septembra 2016 organizirala osmo PGS z naslovom »Živeti z demenco v demenci prijaznem okolju«. S tem je združenje PGS ponovno obudilo, tako da letos obeležujemo že dvajseto obletnico prvega psihogeriatrskega srečanja. PGS sodijo med najzgodnejše, in po oceni številnih tujih in domačih udeležencev, zelo uspešno dejavnost združenja.

V okviru Spominčice je v letih 2004 do 2009 potekal tudi program »Celostna obravnava bolnika z demenco«, ki ga je združenje izvajalo v domovih za starejše. Posebnost tovrstnih izobraževanj je bila v tem, da so se vanje vključevali vsi zaposleni, tudi strežno osebje, kuhari-

ce in drugi, zato je v nekaterih domovih program potekal dvakrat ali trikrat, z namenom da se postopoma izobrazijo vsi zaposleni.

DEJAVNOSTI, NAMENJENE ŠIRŠI DRUŽBI

Leta 2002 je bil v Sloveniji, na pobudo ADI-ja, prvič obeležen 21. september, svetovni dan Alzheimerjeve bolezni, ki ga združenje od takrat dalje vsako leto obeleži v vedno širšem obsegu.

Ob prvi obletnici obeležitve Svetovnega dneva Alzheimerjeve bolezni v Sloveniji je izšla prva številka glasila Spominčica, ki je redno izhajala vsak drugi mesec in v modernejši ter razširjeni obliki izhaja še danes.

Za širšo javnost so člani združenja vse od začetka delovanja pripravljali različne članke v dnevnem časopisu, izobraževalne oddaje na radiu in televiziji, izdelanih je bilo več informativnih zloženkov in drugega materiala.

Treba je poudariti, da brez podpore UPK Ljubljana, ki je imela odločilno vlogo pri samem nastanku združenja, teh dejavnosti v tedanjih razmerah ne bi mogli razvijati. Klinika je redno sodelovala pri organizaciji PGS, podpirala vse dejavnosti združenja, omogočila telefonsko svetovanje in združenju več kot desetletje nudila prostore za izvajanje dejavnosti.

Če sklenemo, je bil odločilen prispevek združenja v tistem času, prenašanje sodobnega znanja o demenci ter metod za delo in sožitje z bolniki, tako v strokovne kroge in pristojne službe, kot širše med celotno prebivalstvo. Pri

vodenju in ustanavljanju dejavnosti so bile upoštevane smernice organizacij Alzheimer Europe in ADI. Pod okriljem slednje je potekalo izobraževanje Alzheimer University v Londonu, na katero sta se leta 2002 uspešno uvrstila tudi člana upravnega odbora Spominčice in izkušnje iz tujine prenesla na naše področje.

Vsi aktivni člani združenja so s predavanji in svetovanjem pomagali vzpostavljati mrežo Spominčic, da bi bila pomoč pri tej bolezni enako dostopna po vsej Sloveniji. V člankih je bilo vse od leta 1998 pogosto omenjeno, da so potrebni posebni izobraževalni in svetovalni programi za svojce, skupine za samopomoč, širša mreža skupnostnih služb za pomoč na domu in več oddelkov v zdravstvenih in socialnih ustanovah, kjer bi lahko bolj kakovostno poskrbeli za tiste bolnike, ki nimajo možnosti bivanja v domačem okolju. Svoji viziji je združenje sledilo že od začetka svojega delovanja in ji uspešno sledi še danes, ko poleg že ustaljenih izobraževalnih in podpornih programov, uspešno razvija in širi nove dejavnosti in možnosti za pomoč ter povezuje vse, ki si prizadevajo za napredek in razvoj na tem področju, se uspešno odpira navzven v širši družbeni prostor in se povezuje z drugimi organizacijami po Evropi in svetu.

Od prvih negotovih korakov do danes je bila prehojena dolga pot, a sleherni korak je doprinesel k temu, da je danes združenje med najpomembnejšimi soustvarjalci dejavnosti na tem področju.

SVETOVALNI TELEFON SPOMINČICA

059 305 555

je številka svetovalnega telefona za bolnike in svojce z demenco. Ob ponedeljkih od 9. do 18. ure, ob torkih, sredo, četrtek in petek pa med 9. in 15. uro. S svetovalkami se lahko dogovorite tudi za osebni pogovor.

SMS donacije

Posiljite sporočilo SMS s ključno besedo SPOMIN na številko 1919 in prispevali boste 1 EUR za strokovno pomoč svojcem oseb z demenco.

Prispevajo lahko uporabniki mobilnih storitev Telekom Slovenije, Izimobila, Debitela, A1, Tušmobil in T-2. Pogoji in navodila za sodelovanje pri storitvi SMS-donacija so objavljeni na spletni strani www.spomincica.si.

SPOMINČICA ZGORNJEGA POSOČJA

Piše: Nada Kenda,
tajnica društva,
fotografija: arhiv društva

Zgornje Posočje je čudovito, reko Sočo objemajo lepe planine, gore, slapovi se spuščajo v dolino. Toda naša regija je iz samega centra Slovenije oddaljena. Težko je krajanom, ki živijo v visokogorju, na osamljenih kmetijah, v majhnih vaseh. Doma po večini ostajajo starejši, mlajši se selijo v doline, večja mesta.



Za vse, ki tod živijo, pač ni kruha. Starejši so prepuščeni sami sebi. Tisti, katerih »mladi« so ostali doma in se ukvarjajo z živinorejo, kmetovanjem, ali pa se vsak dan vračajo iz službe v dolini domov, imajo srečo. A časi se spreminjajo in kot kaže se tudi mladi odločajo in se radi vračajo nazaj v Posočje, kjer jih čakajo starši, none, nototi, tete in strici ... Med njimi pa je vedno več pozabljenih, osamljenih, z odsotnim pogledom, kar se ne pripisuje vedno le starosti. Pogosto je za to razlog – bolezen. Kako se z njo spopasti, kaj narediti, na koga se obrniti za nasvet? Zastavljal se je veliko vprašanj, a brez pravega odgovora, ki ga največkrat ni poznal niti družinski zdravnik. Prvo javno srečanje so organizirale tolminske upokojenke. V knjižnici Cirila Kosmača Tolmin je bila v gosteh goriška Spominčica. Predstavili so nam, kako delujejo, kakšni pristopi so potrebni pri delu z osebo z demenco. Izrazili smo željo, da bi podobno društvo imeli tudi mi v Posočju. Trud, volja in želja je pripeljala do cilja – nastalo je Društvo Spominčica Zgornjega Posočja. Skupina se je prvič predstavila 25. marca 2015 v prostorih Rdečega križa Tolmin. Ustanovni zbor članov društva je bil 23. decembra 2015.

ZAČETKI

Ko smo resno začele z delom in registrirale društvo, so se nam pridružili občani, ki so imeli in še imajo doma svojca z demenco. Hoteli so se pozanimati o

tej bolezni, saj so že v letih, ko bolezen »steguje roke« po osebah v njihovi bližnji okolici. Društvo se vedno bolj širi, pridobivamo nove člane in simpatizerje. Pridružili smo se drugim društvom Spominčica na njihova povabila. Sodelovanje z združenjem Spominčica – Alzheimer Slovenija je postalo dokaj redno.

Po svojih močeh, času in znanju smo se udeleževale srečanj, delavnic in kongresov. Iz prostora, kjer smo bile gostje na RK Tolmin, smo se preselile v Dom upokojencev Tolmin, kjer nam še danes brezplačno nudijo prostor. Skupina za samopomoč se srečuje vsako zadnjo sredo v mesecu, v pole-

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 RAZPOLOŽENJA
10. ZAPIRANJE VASE IN IZOGIBANJE DRUŽBI

tnih dneh ob 18. uri, v zimskem času pa ob 17. uri, kjer se pogovarjamo o svojih težavah in si izmenjujemo izkušnje. Vsako leto organiziramo Sprehod za spomin ob svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni v občinah Zgornjega Posočja: Tolmin, Kobarid in Bovec. V letu 2017 je bil tudi v občinah Idrija in Kanalu ob Soči. Pridružijo se nam otroci iz vrtcev, osnovnošolci, folklor, harmonikarji in še mnogi drugi občani pa tudi župani. Z udeleževanjem na predavanjih, sejnih, kongresih in s sodelovanjem z različnimi institucijami, skrbimo, da znanje, nove informacije in primere dobrih praks prenesemo tudi našim krajanom v Posočje ter jim organiziramo predavanja in delavnice o različnih vidikih demence. V teh letih se jih je nabralo kar lepo število. Med drugim sodelujemo z

učenci tolminske podružnične šole za izobraževanje in usposabljanje otrok s posebnimi potrebami. Bile smo tudi v gosteh župnije Tolmin, kjer so nas zelo toplo sprejeli. Dvakrat smo na povabilo Posoškega razvojnega centra Tolmin organizirale predavanje na njihovem sedežu. Vsem strokovnjakom, ki so prišli predavati v Posočje, se zahvaljujemo, da so našim občanom nudili znanje, pomoč, jih poslušali in jim odgovarjali na vprašanja. Resnično smo jim hvaležni, da smo sedaj bolj seznanjeni s to boleznijo. Za člane organiziramo tudi različne izlete in družabne dejavnosti. Tako vsako leto obiramo češnje v Vipavski dolini in hodimo na žetev sivke. Ne ozaveščamo pa samo svojcev in obolelih, temveč tudi druge občane z informacijami o demenci, jim svetujemo,

usmerjamo, mnogokrat pa samo poslušamo. Veliko jih pride, da se izpovejo, iz sebe »iztisnejo« žalost in nemoč, ko opazujejo svojca, ki počasi vene. Ne zna mu pomagati in tudi sebi ne. Tudi poslušanje je pomoč. In to velika! Dejavno sodelujemo z občinama Idrija in Kanal ob Soči. Za sodelovanje se dogovarjamo z italijanskim društvom Srebrna kaplja – društvo upokojencev zamejskih Slovencev. Članice delamo prostovoljno. Trudile se bomo, da Zgornje Posočje napreduje, še naprej se bomo povezovale z ostalimi društvami Spominčice v Sloveniji, negovale bomo prijateljstvo in vzdrževale stike z društvom. Že na začetku delovanja smo si zastavile moto: Delo zajemajmo z majhno žličko in to aktivno in temu bomo sledile tudi naprej. Počasi se daleč pride.

Kaj je MOPEAD?



Novi pristopi za zgodnjo diagnozo Alzheimerjeve bolezni
Nova raziskava za izboljšanje prepoznavanja in diagnosticiranja Alzheimerjeve bolezni z vključevanjem prebivalcev.



3 leta



2.000 udeležencev
(65-85 let)



Projekt poteka v Nemčiji, Sloveniji, Španiji, na Švedskem in Nizozemskem.

4 načini prepoznavanja težav s spominom v začetni fazi in zagotavljanje pravočasne diagnoze



1 Spletni nevropsihološki test.



2 Nevropsihološki test na Nevrološki kliniki.



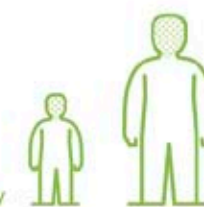
3 Nevropsihološki test pri zdravniku družinske medicine.



4 Nevropsihološki test za osebe z diabetesom tipa 2.

Zakaj MOPEAD?

2015
47 milijonov



2050
131 milijonov

Alzheimerjeva bolezen je najpogostejša oblika demence, predstavlja 60-80% vseh demenc.¹



Samo 40-50% oseb z demenco prejme diagnozo.

Zgodnja diagnoza omogoča osebam z Alzheimerjevo boleznijo in njihovim svojcem »več časa« in možnosti ukrepanja ter možnost vključitve v klinične preizkuse.²



EU
Preko Evropskega raziskovalnega mehanizma in združevanja strokovnega znanja MOPEAD spodbuja premik k paradigmi zgodnje prepoznavne in diagnoze Alzheimerjeve bolezni takoj, ko se pojavijo prvi znaki.



Projekt je financiran s sredstvi Pobude za inovativna zdravila (Innovative Medicine Initiative - IMI) 2 skupno podjetje pod pogodbo št. 115975. V skupnem podjetju sta partnerja Evropska Unija s programom Horizon 2020 in Evropska federacija farmacevtske industrije in združenj (EFPIA). MOPEAD © 2016

POMOČ OBOLELIM ZA ALZHEIMERJEVO BOLEZNIJO

Tudi letos je od julija do septembra potekal projekt NEPOZAB, ki ga v sodelovanju z društvom Spominčica izvajajo študentje različnih študijskih smeri: biopsihologije, dietetike, kognitivne znanosti, biotehnologije, fotografije in likovne pedagogike. Sodelovali so: Samanta Knapič, Larisa Lara Pohorec, Tomaž Babič, Laura Albreht, Debora Oberžan, Lina Habjanič, Nika Kuplenk, Klara Lelja, Eva Benda, Maja Čeček, Tamara Arh in Dimitri Boccia. Delavnice in predavanja so organizirali na Primor-

skem, Štajerskem in Notranjskem, in sicer z namenom pomagati obolelim za Alzheimerjevo boleznijo. Udeležencem so predstavili Alzheimerjevo bolezen in jih učili, kako lahko ublažijo simptome bolezni ali preventivno vplivajo na njen razvoj. Delavnice obsegajo številna področja (krepitev spomina, fototerapijo, sedečo jogo, kiparjenje in likovne dejavnosti ter kuhanje zdrave, črvesni mikrobioti prijazne hrane), z njimi pa izvajalci želijo krepiti kognitivni trening in motoriko ter izboljšati kakovost življenja posameznikov.

Študentje so v ta namen izdelali tudi druga aktualna in zanimiva gradiva, s katerimi spodbujajo zdrav in dejaven življenjski slog. Zasnovali in izdelali so knjižice z vajami za spomin, z zdravimi recepti, oblikovali so posterje in druga informativna gradiva; izdelke si lahko ogledate na spletni strani, ki so jo izdelali za ta projekt: <http://nepozab.famnit.upr.si>. V okviru projekta so predvajali tudi filme s tematiko Alzheimerjeve bolezni in demence, na koncu pa poskusili oblikovati debate s psiholoških, socioloških, bioloških in etičnih vidikov.

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	
Ime in priimek davčnega zavezanca	
Naslov, poštna številka, ime pošte	
Davčna številka zavezanca	Pristojni 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	58674721
VIŠA	dne
SPOMINČICA SE VAM ZAHVALJUJE ZA VAŠO PODPORO!	

ZGODBA O ČASU

Zgodnja jutranja ura, čas, da zapustimo posteljo in se podamo v novi dan. Jutranji obredi, čas za osebno higieno, zajtrk, razmišljam. Hitim v službo. Dan poteka s silovito hitrostjo, pogovori se vrtijo o pomanjkanju časa, obveznostih, ki so tako nujne, da ponovno zmanjkuje časa za nas same ...

Tam nekje v svojem okolju, ki ga pozna že veliko let, ždi naš star človek in razmišlja o času.

Tudi sama razmišljam o času in poskušam poiskati odgovor na vprašanje, kdaj bom imela čas?

Grški filozof Aristotel (384 pred našim štetjem) je objavil svoje razmišljanje o času na 15 straneh svoje knjige Fizika. Čas je bil zanj množica sedanjih trenutkov. To množico lahko določi vsakdo kjer koli, kadar koli in ob vsakem času na druge.

Njegova definicija časa se torej glasi: Čas je samo število gibanj glede na preteklost in prihodnost.

Nas zadovolji razlaga velikega misleca. Čas je torej gibanje, je preteklost, je pri-

hodnost. Moja razmišljanja segajo v prihodnost, razmišljanja starega človeka se vračajo v preteklost.

V čas, ki je bil njegov. Njegovo telo je zmoglo velike napore, njegove misli so bile hitre, zanj ni bilo ovir, ki jih ni moč premagati, ali obvladati. Kljub moči in hitrosti njegovega telesa in njegovih misli mu je zmanjkalo časa.

Danes ima čas. Vendar njegovo telo ne zmore hoje, njegove misli begajo. Postavlja si vprašanja:

Kje je njegov dom?

Kje je moj avtomobil?

Kje so moji otroci?

Zakaj ti tuji v njegovi bližini ne razumejo, da mora domov?

Zakaj mu ne dovolijo hoje? Saj on vendar zmore.

Zakaj govorijo, da je ta tuja hiša prostor, kjer je doma?

Zakaj govorijo tako hitro in ne razumejo, da jim sledi s težavo?

Zakaj želijo veliko storiti, narediti zanj? On zmore sam.

Vendar imajo oni svoje želje in njihove želje so zanj tako zahtevne, vse dogajanje okrog njega poteka tako hitro. Tujci govorijo zelo glasno, on vendar sliši. Posta-

vljajo vprašanja, vendar ne počakajo na odgovore. Govorijo zelo hitro in se pri tem ozirajo naokrog. Ali sploh govorijo z njim? Prihajajo in odhajajo, njega pa je preprosto strah samote in tujih ljudi. ZAKAJ NE RAZUMEJO?

Star človek ždi v svojem varnem okolju in si želi, da bi za trenutek postali ob njem, mu namenili pogled, prijazen nasmeh in ga razumeli. Tako malo si želi. Njegov čas in njegove skromne želje so njim tako tuje in nerazumljene.

Zgodba o času govori o zgodbah številnih posameznih starih ljudi z boleznijo demence. Zgodba pri posameznikih poteka različno. V tej zgodbi govorimo o starem človeku, vendar obolevajo tudi posamezniki, ki ne dosegajo visokih starosti.

V življenju ne poznamo vseh odgovorov na vprašanja, ki si jih postavljamo. Tudi sama bom ostala brez številnih odgovorov.

Star človek, ki ždi tam nekje v svojem svetu, v svetu svoje bolezni ima čas, vendar njegov čas ostaja nam tuj, tuj in neznan - danes, jutri ... Razumevanju njegovega časa smo kljub temu vedno bližje. ČAS JE, DA SE UČIMO, OPAZUJEMO IN SPOŠTUJEMO!

Marija Kokol, med. sestra

TVOJE ROKE

Tvoje roke, mama,
so vabile me v objem,
ko sem sama skušala vstati,
po prvih drobnih korakih,
nerodna in razbitih kolen.

Tvoje roke
so mesile zame kruh,
da sem iz deklice
ženska postala.
Verjetno so se neštetokrat
v molitev sklenile,
ko predolga ti noč
ni pustila, da bi v miru zaspala.

Bom znala?
Te objeti,
ko utrujene boš roke imela?
Bom zmogla
se v oči ti zazreti
in ti reči:

»Daj mi, mama,
tvoje roke v mojo dlan.
Rada bi ti jih
samo malo pogrela.«
Brez besed.
Brez pričakovanj.
Rada bi samo ob tebi sedela.

Gordana Mavrič Trobec



V PARKU

Že po drži glave te spoznam.
In ko vrneš mi nasmeh,
vem: danes bo lep dan.
Ne upiraš se, ko te oblačim,
in krotko mi slediš v park.
In tam oba žariva.
Nekaj kažeš in mi govoriš
in se smejiš brez vzroka.
Potegneš me v svoj ris
nedolžnega otroka.
V razkošju sončnih žarkov
se koplje čas.
Naj traja, traja ...

Vida Kuselj

VAJE ZA URJENJE SPOMINA

1. KATERA ŽIVAL MANJKA NA DRUGI SLIKI?



2. POVEŽI PREGOVORE MED SEBOJ

Podarjenemu konju

lepo mesto najde.

Lepa beseda

kratke noge.

Povsod je lepo,

še ne prinese pomladi.

Ne hvali dneva

se ne gleda v zobe.

Prazen žakelj

a doma je najlepše.

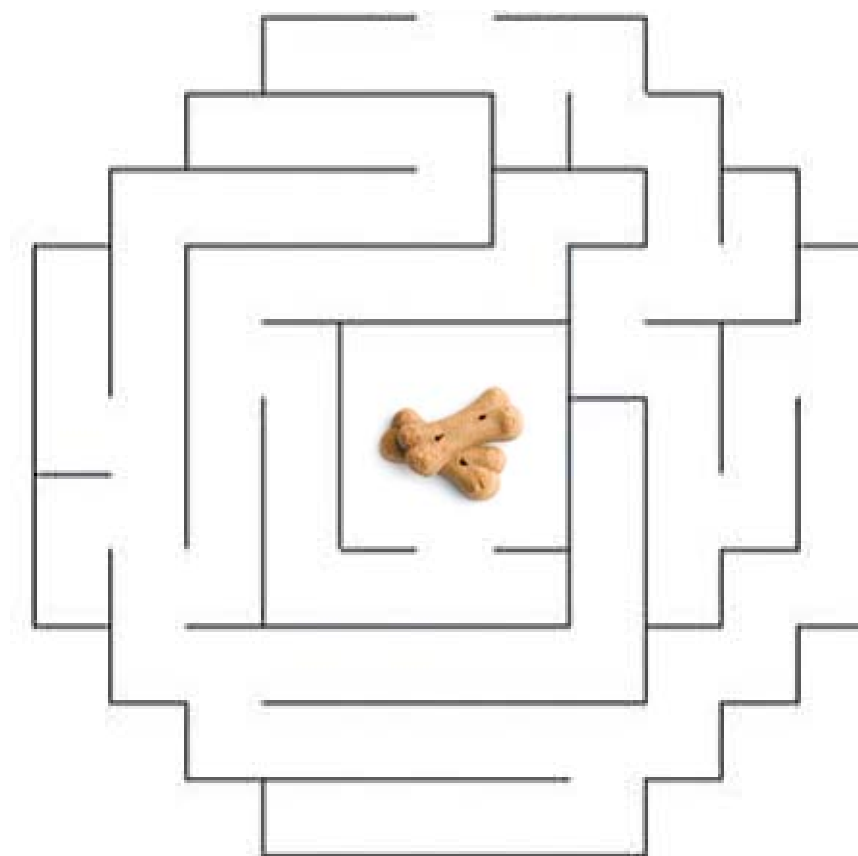
Ena lastovka

pred nočjo.

Laž ima

ne stoji pokonci.

3. REŠI LABIRINT



VAJE ZA OHRANJANJE IN SPODBUJANJE SPOMINA

Rešitve vaj za ohranjanje in spodbujanje spomina iz Spominčice april 2018

1) Frančiška-Franci
Andrej-Andreja
Stane-Stanka
Lojzka-Alojz
Peter-Petruša
Sandra-Aleksander

2) limona, jabolko, grozdje, jagoda,
pomaranča

3) 35

4) postelja, omara, nočna omarica,
pižama, nočna lučka, odeje,
posteljnina, budilka, preproga, copati

ZA DEMENCI PRIJAZNO SKUPNOST



SPREHOD ZA SPOMIN

**SEPTEMBER - SVETOVNI MESEC
ALZHEIMERJEVE BOLEZNI**

**SPREHODI ZA SPOMIN PO VSEJ SLOVENIJI
21. in 22. septembra**

**S svojo udeležbo na SPREHODU ZA
SPOMIN boste prispevali k boljši
OZAVEŠČENOSTI in PREPOZNAVANJU
DEMENCE.**

**V Ljubljani se dobimo v soboto 22. septembra
ob 10. uri pred MODERNO GALERIJO, pokrovitelj
župan mesta Ljubljana**

NE POZABITE PRITI!

