

Spominčica

OB 20. OBLETNICI PRVE KONFERENCE O DEMENCI

10. mednarodna konferenca o demenci

"DEMENCA - IZZIV NAŠE DRUŽBE"

ASK 2018

Ljubljana, 28. in 29. september 2018

**POGOVOR
Z EVROPSKIM
POSLANCEM
IVOM VAJGLOM**

**Evropska klinična študija
MOPEAD
za zgodnje odkrivanje
Alzheimerjeve bolezni**

**Pogosta vprašanja
in dileme SVOJCEV
OSEB Z DEMENCO**

**ŽIVLJENJSKI UTRIP
Z LJUBO ADELO**



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 severnoprimorsko regijo**

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

Predsednica: Sonja Valič

Telefon: 05 330 69 07

E-pošta: go.spomincica@ssz-slo.si

Uradne ure: vsak delovni dan od 8. do 11.
ure ter vsaka 3. sredo od 15.30 do 16.30

PRIMORSKE SPOMINČICE

Društvo za pomoč pri demenci

Naslov: Vojkovo nabrežje 4a, 6000 Koper

Predsednica: Tatjana Cvetko

Telefon: 05 66 30 823

E-pošta: primorske.spomincice@gmail.com

SPOMINČICA 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.net

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 Spominčica

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 72 41 30 (Estera)

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).

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 Kraševce),
vo.cerknica@deos.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 upokojencev Izola, Kosovelova
22, 6310 Izola

Srečanja skupine: tretji četrtek v mesecu ob
18. uri

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

• 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@luniverza.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 Vogrinc Maribor,
Čufarjeva cesta 9, 2000 Maribor

Srečanja skupine: prvi delovni četrtek v
mesecu ob 17.30

Kontakt: 031 750 356,
aleksandra.gjura@danica-vogrinc.si,
02 480 64 20,
drago.perger@danica-vogrinc.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,
delovna.terapija@dso-medvode.si

• METLIKA

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

Srečanja skupine: prva sredo v mesecu ob
16. uri

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

• NOVA GORICA

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

Srečanja skupine: tretja sredo v mesecu ob
16.30

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

• 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

• SEŽANA

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

Srečanja skupine: četrta sredo v mesecu
ob 17.30

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

• SLOVENJ GRADEC

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

Srečanja skupine: prvi ponedeljek v mesecu
ob 18. uri

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

• ŠENTJUR

Naslov: Dom starejših Šentjur, Svetinova 1,
3230 Šentjur

Srečanja skupine: prvi četrtek v mesecu od
17. 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 upokojencev 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 upokojencev Franc Salamon,
Kolonija 1. maja 21, 1420 Trbovlje

Srečanja: po dogovoru

Kontakt: 03 56 53 354 (Tibor Kafel),
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

• 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

• 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 Vogrinc 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

Drago Perger, univ. dipl. psiholog

Telefon: 02 47 01 200

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

• CENTER ZA KREPITEV SPOMINA

Naslov: Dom ob Savinji, Jurčičeva 6,

• 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

Linhartova 13

1000 Ljubljana

• Urad Varuha

človekovih pravic

Dunajska cesta 56

1000 Ljubljana

• Alzheimer Center

Ljubljana

Podhod Bežigradska vrata

1000 Ljubljana

• Zavod za oskrbo na

domu Ljubljana

Poljanska 97

1000 Ljubljana

• Rdeči križ Ljubljana

Tržaška 132

1000 Ljubljana

• Zasavska regija:

Dom Tisje

Ljubljanska cesta 3

1270 Litija

• Dom Tisje

Črni Potok 13

1275 Šmartno pri Litiji

• Zavod Samostojen

si, OE Večgeneracijski

družinski center

Cerknica

Čabranska ulica 9

1380 Cerknica

• Gorenjska regija:

Ljudska univerza Kranj

C. Staneta Žagarja 1

4000 Kranj

• Podravska regija:

Dom Danice Vogrinec

Veselova ulica 3

2000 Maribor

• Dom upokojencev Ptuj

Volkmerjeva cesta 10

2250 Ptuj

• Dom Lenart

Gubčeva ulica 5

2230 Lenart v Slovenskih

goricah

• Koroška regija:

Dom Hmelina

Koroška cesta 67a

2360 Radlje ob Dravi

• Pomurska regija:

Dom Janka Škrabana

Mladinska ulica 1a

9231 Beltinci

• Goriška regija:

Dom upokojencev

Nova Gorica

Gregorčičeva 16

5000 Nova Gorica

Pripravljeni na nove izzive



V letošnjem letu bomo obeležili 20. obletnico 1. psihogeriatrčnega srečanja, ki ga je leta 1998 organiziral specialist psihiatrije dr. Aleš Kogoj, dr. med., ki je tudi ustanovitelj Spominčice. Konferenca o demenci ASK 2018 bo v Ljubljani 28. in 29. septembra, njena tema pa bo »Demenca – prioriteta naše družbe«. Na konferenco so vabljeni vsi, ki delajo na področju demence v Sloveniji, na njej pa bodo predavali tudi ugledni gostje iz tujine.

Veseli nas, da uspešno nadaljujemo tudi z odpiranjem Demenci prijaznih točk. Prvo smo odprli z varuhinjo človekovih pravic Vlasto Nussdorfer, kar je sprožilo veliko zanimanje po vsej Sloveniji. Tako prispevamo k ozaveščanju in prepoznavanju prvih znakov bolezni v širši javnosti in tudi k temu, da bi osebe z demenco ostale čim dlje v svojem domačem okolju.

Ugotavljamo, da večina oseb z demenco tako v Sloveniji kot tudi Evropi pravzaprav živi doma, zato je podpora njihovim svojcem še toliko bolj potrebna. Pomembna naloga Spominčice je zato usposabljanje in ozaveščanje o demenci zaposlenih v različnih organizacijah, kar izvajamo v okviru projekta »Za demenci prijazno skupnost«. Sofinancira ga Ministrstvo za zdravje RS, ki je v skladu s Strategijo obvladovanja demence do leta 2020, sprejeto leta 2016, razpisalo program usposabljanja za strokovne delavce in sodelavce, za prostovoljce in neformalne skrbnike doma ter za zdravnike. Projekt izvajamo po vsej Sloveniji, poudarek pa je na manj razvitih regijah. Projekt spodbuja tudi odpiranje Demenci prijaznih točk, namenjenih osebam z demenco, njihovim svojcem in zaposlenim v trgovinah, bankah, poštah, policiji ..., da vedo, kako pomagati osebi, ki ne ve, kje je, kako priti domov ali kako ji je ime. Ob srečanju s takšno osebo je namreč zelo pomemben

pravilen pristop, ustrezno sporazumevanje in znanje o oblikah pomoči v skupnosti.

Z vzpostavitvijo Demenci prijaznih točk ustvarjamo demenci prijazno družbo ter osebam z demenco in njihovim svojcem omogočamo kakovostnejše življenje. Priporočilo Alzheimer Europe je, da naj bi osebe z demenco ostale čim dlje doma, seveda pa svojci sami ne zmorejo obremenitev, ki jo prinaša bolezen, zato jim je treba v prihodnje nuditi še več družbene podpore. Svojci se namreč na Spominčico najpogosteje obračajo s prošnjo po podpori in pomoči v domačem okolju, saj bolnika z demenco ne morejo nikoli pustiti samega doma oziroma brez nadzora.

Število bolnikov z demenco skokovito narašča po vsem svetu, zato moramo biti pripravljeni, da jim bomo lahko nudili ustrezno pomoč tako doma kot tudi v institucionalnem varstvu. Ugotavljamo, da je bil v Sloveniji v zadnjih desetih letih dosežen velik napredek v obravnavi bolnikov z demenco tako v domovih kot tudi v domačem okolju, k čemur so pripomogla tudi različna usposabljanja Spominčice, na katerih so svojci in strokovnjaki dobili pomembne informacije o bolezni in potrebno znanje.

Zato se bomo še naprej trudili, da bi bilo področje demence v Sloveniji še bolj urejeno za vse vpletene. Dragi bralke in bralci, želimo vam lepo pomlad in vas lepo pozdravljamo!

Štefanija L. Zlobec,
predsednica Spominčice – Alzheimer Slovenija



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:** Štefanija L. Zlobec • **Urednica:** Marta Krpič • **Likovna in tehnična urednica:** Tadeja Pungerčar • **Uredniški odbor:** Štefanija 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:** 25.000 izvodov • **ISSN 1581-8470**

Ivo Vajgl, evropski poslanec in član Evropske zveze za Alzheimerjevo demenco v evropskem parlamentu



Vprašanja
postavlja Spominčica
Foto: arhiv sogovornika

Ivo Vajgl je že drugi mandat evropski poslanec, izvoljen na listi stranke DeSUS. Kariero je začel kot novinar, večino svoje delovne dobe pa je opravljal delo diplomata. Zadnja leta posveča precej pozornosti tudi vprašanjem, povezanim s starejšimi in socialno politiko. Je nadomestni član odbora za zaposlovanje in socialne zadeve in tudi član European Alzheimer's Alliance (Evropske zveze za Alzheimerjevo demenco) in z njim smo se pogovarjali o vprašanjih, povezanih z demenco.

TEŽAVE LAHKO REŠUJEMO LE VSI SKUPAJ

Pravi, da ga veseli, da so vprašanja o položaju starejših in oseb s posebnimi potrebami, med katere šteje tudi ljudi z demenco, vse pogostejše na dnevnem redu Evropskega parlamenta. »Upam, da sem k temu vsaj malo prispeval tudi sam. Na tem področju nas čaka še veliko izzivov, tako v Sloveniji kot tudi po vsej Evropi. Zdi se, da se odločevalci prepočasi odzivajo na spremembe ... Tako obžalujem, da kljub napovedim še vedno nimamo zakona o dolgotrajni oskrbi, ki bi olajšal življenje tudi ljudem z demenco in njihovim svojcem. Nadejam se, da bo DeSUS v prihodnjem mandatu to področje izpostavil kot ključno prednostno nalogo.« Poudaril je, da zakon o dolgotrajni oskrbi potrebujejo nekateri starejši, pa tudi tisti, ki zaradi zdravstvenih razlogov ne morejo samostojno skrbeti zase.

Kako bi, upoštevajoč predvsem profesionalne, a tudi osebne izkušnje ocenili

stanje, vezano na pojavnost demence, pogostost bolezni in splošno situacijo v Sloveniji v primerjavi z Evropo?

»Že kot kandidat na evropskih volitvah sem podpisal javni poziv združenja Alzheimer Europe - in kot član Zaveznitva za demenco v Evropi - odločevalcem, naj več in bolj sodelujejo pri reševanju vprašanj, povezanih z demenco. Februarja 2015 sem poslal odprto pismo Milojki Kolar Celarc, ministrici za zdravje, in dr. Anji Kopač Mrak, ministrici za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, v katerem sem ju pozval, naj zagotovita čimprej sprejetje nacionalne strategije za celovito obravnavo obolelih z demenco, ki bi jim zagotovila ustrezno raven kakovosti življenja in dostojanstvenega sočkanja s posledicami oboletosti. Dobro leto po pozivu smo res dobili prvi tovrsten nacionalni strateški dokument – »Strategijo obvladovanja demence v Sloveniji do leta 2020«. Tej, kolikor sem seznanjen, še ni sledil tudi

akcijski načrt, ki bi konkretiziral ukrepe, čeprav naj bi bil na ministrstvu za zdravje tako rekoč že pripravljen. To obžalujem. Pri pravi strategiji je sodelovala tudi predsednica Spominčice Štefanija Lukič Zlobec, kar je pohvalno in prav, in prepričan sem, da je partnersko sodelovanje civilne družbe in napredne, demokratične vključujoče politike zelo pomembno. Tega nam v Sloveniji nasploh primanjkuje, sploh v primerjavi z nekaterimi drugimi članicami Evropske unije; vedno pa poudarjam, da je slovenska civilna družba najboljši del slovenske družbe. To velja tudi za področje starejših, demence ipd.

Kakšen se vam zdi odnos javnosti do demence – ali se problemu namenja dovolj pozornosti in prostora v medijih? Se temu področju strokovna javnost dovolj posveča?

»Glede strokovne javnosti težko sodim, ali se dovolj posveča demenci, v to nimam na-

tančnega vpogleda. Rekel bi, da je demenca bolezen, ki zahteva interdisciplinarno obravnavo. Nima namreč le zdravstvenih vplivov, pač pa prinaša socialne in druge posledice, ne le za obolele, temveč tudi za svojce oziroma bližnje. V Evropski uniji velja, da je, gledano makroekonomsko, demenca najdražja bolezen, saj predstavlja višje stroške zdravljenja od drugih obolelih. Mnogi govorijo o epidemiji, saj število obolelih zelo hitro narašča, tudi pri nas. Osebnost se mi zdi, da je ključnega pomena celostna obravnavo demence. Pristop k soočanju z demenco in s posledicami mora biti usklajen, tak, da bo 'leva roka vedela, kaj počne desna.' Prav tako je zelo pomemben, kot sem prebral v literaturi, 'osebno-središčni' pristop oskrbe (ang. person-centered care), torej pristop, kjer se pri načrtovanju in nujenju storitev in intervencij izhaja iz izkušenj konkretne osebe z demenco. Pri tem je velik poudarek na izbiri, dostojanstvu, spoštovanju, samoodločanju ipd.

Glede javne zaznave demence bi rekel, da je to nikoli končana zgodba, vedno smo lahko boljši, bolj osveščeni, vselej lahko naredimo še več za to, da bi bila javnost bolj pozorna na vprašanja, povezana z demenco, da bi bili učinkovitejši pri zgodnjem odkrivanju demence, da ne bi imeli predsodkov do te bolezni (kot tudi bolezni nasploh). Mediji zadnja leta sicer precej več poročajo o demenci, kar je zagotovo tudi zasluga Spominčice. Predstavniki civilne družbe v medije lažje posredujejo sporočila kot politiki. S tem ni sicer nič narobe, a je premalo zavedanja, da lahko probleme rešujemo le skupaj, povezani, eni brez drugih ne moremo, pa če nam je to všeč ali ne. Želel bi si, da bi se več pogovarjali o primerih dobrih praks reševanja izzivov, povezanih z demenco, tudi iz drugih držav – kako se soočiti z diagnozo, kako urediti življenje družine z osebo z demenco, kakšna pomoč je na voljo, katere so dileme, povezane z etiko ...«

Kateri so osnovni problemi, s katerimi se srečujejo oboleli in njihovi svojci?

»Eden od bližnjih sorodnikov je zbolel za demenco, zato lahko povem iz prve roke, da so to res izjemno težki trenutki. Najprej se je treba soočiti in sprejeti diagnozo, o čemur je sicer dovolj informacij na svetovnem spletu. Potem pa se zaplete, ko je treba na novo organizirati življenje družine z demenčnim članom. Glede na življenjski ritem, na prepletanje službenega in zasebnega, ob vse večji fleksibilnosti delovnega

časa ipd., je pomanjkanje časa za skrb in nego demenčnega člana družine velika težava. Hitro je treba najti rešitve in to, kljub vsej podporni infrastrukturi, ki je pri nas za to že na voljo, predvsem podpora Spominčice, ni preprosto. V oskrbo ljudi z demenco na domu je treba vložiti tudi več javnih sredstev, ne moremo se zanašati le na prostovoljske oblike pomoči, čeprav je ta še kako dobrodošla in dragocena. Velika težava je nastanitev – pri nekaterih oblikah demence je bolezen lahko hitro napredujoča in včasih je treba v zelo kratkem času najti institucionalno oziroma domsko nastanitev, to pa je, ob čakanjih vrstah, precej oteženo. Vprašanje je tudi, ali imajo vsi enak dostop do paliativne oskrbe. Enakost v dostopu do socialno-varstvenih in zdravstvenih storitev je ključnega pomena, le redki si lahko, na primer, privoščijo, plačljivo oskrbo na domu, ki mora biti seveda tudi strokovna. Sploh ob tako nizkih pokojninah v Sloveniji. Ljudje, ki zbolijo, in njihovi svojci, potrebujejo rešitve takoj, ne morejo čakati nekaj let, da bo, denimo, sprejet akcijski načrt za sočkanje z demenco.

Vsekakor želim izpostaviti, da je Spominčica s svojimi programi za podporo svojcem, kot so Alzheimer cafeji, skupine za samopomoč, usposabljanja in osebna svetovanja, neprecenljiv partner vsakogar, ki se sooči z demenco v svoji družini ali bližini.«

Se vam zdi, da je sistemsko problem prepoznan in primerno obravnavan?

»Eno je vprašanje zaznave, drugo pa je, kako se ta prepoznanost problema odraža v praksi. Da je problem demence prepoznan, zdaj, ko imamo strategijo soočanja z demenco, zagotovo lahko potrdimo. Kot rečeno, čim prej potrebujemo nabor konkretnih ukrepov za celostno obravnavo demence – kot pomoč obolelim in njihovi-

vim svojcem oziroma bližnjim. Vseskozi se postavlja tudi vprašanje kakovosti storitev oskrbe, bodisi na domu, bodisi v ustanovah – zagotovo lahko sklepamo, da pomanjkanje ustrezno usposobljenega kadra, nizki dohodki, težki delovni pogoji, racionalizacija, ki vodi v vedno nove obremenitve osebja, zagotovo ne morejo prispevati h kakovostni oskrbi kogar koli, ki je uporabnik storitev zdravstvene oskrbe in nege, ne le oseb z demenco. Potem je tu že prej omenjena dostopnost do storitev. Že strategija o demenci omenja razlike v obravnavi oseb z demenco v javnih zdravstvenih zavodih, nekatere bolnišnice imajo gerontopsihiatrične oddelke oziroma specializirane time za obravnavo oseb z demenco, ponekod pa nimajo nič od tega – taka neenakost je nedopustna. Da bi razlike premostili, bomo morali povečati delež javnih sredstev za zdravstvo, drugače ne bo šlo. Le tako se lahko izboljša standard storitev.

Slovenija še vedno zaostaja za povprečjem Evropske unije po deležu javnih izdatkov, pa tudi po porabi za zdravstvo na prebivalca. To so pomembna družbena in politična, tudi makro-ekonomska vprašanja. Analitiki napovedujejo, da se bodo v Sloveniji javni izdatki, povezani s staranjem, do leta 2060 povečali najbolj med vsemi članicami Evropske unije.«

Vaš življenjski moto

»Smernice, vodila, ki nas vodijo in usmerjajo naša ravnanja, se skozi naša življenja spreminjajo. Pri štiridesetih so se mi zdele pomembne druge stvari kot zdaj. Je pa res, da so vrednote tiste, ki pomenijo temelj človeškega ravnanja. Meni so bile vedno pomembne vrednote spoštovanja, načelnosti, sočutja in solidarnosti. Mislim, da jih nisem nikoli v svojem življenju izdal ali prelomil, vsaj zavestno ne.«

Na pobudo Spominčice je vseh osem sedanjih slovenskih poslancev v Evropskem parlamentu (Franc Bogovič, Tanja Fajon, Alojz Peterle, dr. Igor Šoltes, Patricija Šulin, Romana Tomc, Ivo Vajgl, dr. Milan Zver) postalo člani European Alzheimer's Alliance (Evropske zveze za Alzheimerjevo demenco). Zavzemajo se za celostno urejanje področja demence in za večjo finančno podporo, namenjeno zlasti področju raziskav. Prav tako so vsi podpisniki pobude Alzheimer Europe, da postane demenca prioriteta javnega zdravstva, in Glasgowske deklaracije, ki govori o zaščiti človekovih pravic oseb z demenco. Spominčica je leta 2014 v podporo deklaraciji izmed vseh članic organizacije Alzheimer Europe zbrala največ podpisov. Med drugimi sta jo podpisali tudi ministrici Milojka Kolar Celarc in dr. Anja Kopač Mrak ter varuhinja človekovih pravic Vlasta Nussdorfer.

Marjeta Ferlan Istinič, sekretarka na Ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti RS

STRATEGIJI OBVLADOVANJA DEMENCE DO LETA 2020

Piše: Spominčica, foto: Pauli, arhiv sogovornice

Marjeta Ferlan Istinič je vodja oddelka za razvoj in izvajanje socialnovarstvenih programov. Zadolžena je za delovanje mreže socialnovarstvenih programov, ki vključuje vse ranljive skupine. Poudarja, da moramo pohiteti z razvojem različnih oblik pomoči za vse, ki jo potrebujejo, tudi za starejše, ki se soočajo z demenco, in njihove svojce. Pri razvoju pa moramo upoštevati primere dobre prakse, ki že obstajajo.

Njene zadolžitve so socialnovarstveni programi, ki vključujejo: žrtve nasilja, osebe, ki imajo težave z različnimi oblikami zasvojenosti, otroke in mladostnike prikrajšane za primerno družinsko življenje ter mladostnike s težavami v odraščanju, invalide, osebe z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju, brezdomce, Rome, umirajoče in njihove svojce, migrante in ne nazadnje starejše osebe, ki potrebujejo podporo v vsakdanjem življenju. Sem sodijo tudi osebe, ki se soočajo z demenco, in njihovi svojci.

Sogovornica meni, da se v Sloveniji dobro zavedamo problematike, povezane z naraščanjem števila starejših in posledično porastom pojavnosti demence, ki postaja vse večji problem. »Vemo, da je demenca bolezen, ki se je pojavljala že od nekdaj, a vendarle se je število obolelih v sedanjem času tako povečalo, da je potrebno ta problem obravnavati prednostno. V ta namen je bila v letu 2016 sprejeta Strategija obvladovanja demence v Sloveniji do leta 2020.«

Strategija predstavlja temeljni dokument, ki omogoča usklajen in celosten pristop vseh deležnikov pri reševanju problema demence in sorodnih stanj. Njen namen je zagotovitev preventivnih ukrepov, zgodnje odkrivanje bolezni ter primeren standard zdravstvene in socialne zaščite ter zdravstvene oskrbe oseb z demenco. »Naslavlja strateška področja obvladovanja demence kot tudi ozaveščanje in zmanjšanje stigme bolezni. Prav zaradi spoznanja, da so osebe z demenco posebej ranljiva ciljna skupina, ki se zaradi demografskih sprememb in staranja prebivalstva hitro povečuje, zahteva usklajeno in odzivno delovanje države in multidisciplinaren pristop obravnave. Še posebej je pomembna dostopnost različnih oblik pomoči tako obolelim kot tudi njihovim svojcem.« Marjeta Ferlan Istinič poudarja, da imajo tu pomembno vlogo tudi nevladne organizacije, ki se

lahko hitro odzivajo na aktualne potrebe. »Prav Spominčica Alzheimer Slovenija je med prvimi začutila potrebo in nujo, da je treba razviti nove oblike pomoči, ki bodo zlahka dostopne in učinkovite tako za uporabnike kot tudi njihove svojce. Z razvojem skupin za samopomoč, Alzheimer caféji ter delavnicami in svetovalnico so razvili program, ki je odziven in uporabnikom prijazen. Program, ki je dal tudi velik poudarek ozaveščanju in prepoznavanju problematike, se je v zadnjih treh letih dejansko odzival na potrebe ljudi in postal prepoznaven po vsej Sloveniji.«

A kljub temu sogovornica z zaskrbljenostjo poudarja, da gre za problem, s katerim se soočamo tako v Evropi kot tudi v svetu, ki postaja vse kompleksnejši, zato bi mu morali posvetiti več pozornosti tudi s strani strokovne javnosti.

Problemi, s katerimi se srečujejo oboleli z demenco in njihovi svojci, so večplastni in kompleksni. »Ko se posamezniki in njihovi svojci soočijo z demenco, so postavljeni pred težko nalogo, še posebej, kadar gre za mlajše osebe. Posebej problematične so situacije, ko gre za osebe, ki živijo same oziroma, če živijo v oddaljenih krajih, kjer ni primerne strokovne podpore, pojasnjuje Ferlan Istiničeva.

USKLAJEN IN CELOSTEN PRISTOP PRI REŠEVANJU PROBLEMA DEMENCE

Na vprašanje, ali je problem sistemsko prepoznan in primerno obravnavan, odgovarja: »Glede na širino težav, s katerimi se soočajo tako posamezniki kot tudi njihovi svojci in celotne družine, se v tem trenutku rešnično soočamo s pomanjkanjem institucij in podpornih sistemov, ki bi se lahko pravočasno odzivale na dejanske potrebe. Prav zaradi namenjanja večje pozornosti problematiki je bila v letu 2016 sprejeta Strategija obvladovanja demence v Sloveniji do leta 2020, ki povzema bistvene elemente

in zaveze, ki jih vsebujejo dokumenti, sprejeti na ravni Evropske unije in Svetovne zdravstvene organizacije. Med njimi je tudi ozaveščanje in destigmatizacija bolezni. Predstavlja temeljni dokument, ki omogoča usklajen in celosten pristop vseh deležnikov pri reševanju problema demence in sorodnih stanj. Prav zaradi spoznanja, da so osebe z demenco posebej ranljiva ciljna skupina, ki se zaradi demografskih sprememb in staranja prebivalstva hitro povečuje, zahteva usklajeno in odzivno delovanje države in multidisciplinaren pristop obravnave. Namen strategije je zagotovitev preventivnih ukrepov, zgodnje odkrivanje bolezni ter primeren standard zdravstvene in socialne zaščite in zdravstvene oskrbe oseb z demenco. Poleg splošnih prioritet, povezanih z obravnavo demence, strategija naslavlja tudi vzpostavitev prilagojenih socialnovarstvenih programov.«

V okviru ministrstva s sofinanciranjem podpirajo delovanje različnih socialnovarstvenih programov, ki imajo možnost, da se prilagajajo dejanskim potrebam na terenu. »Tako se je tudi razvil program, ki ga izvaja Društvo Spominčica in ga naše ministrstvo podpira že več let. Program se je v tem času razvijal in postal prepoznaven v širšem okolju. Sicer se število različnih socialnovarstvenih programov v zadnjih letih povečuje, med njimi tudi programi, namenjeni starejšim.« Ne glede na to pa vidi sogovornica potrebo po širitvi programov, namenjenih konkretno demenci, in za konec poudari: »Ko govorimo o tem problemu, ne smemo imeti pred očmi le starejših, pozorni moramo biti tudi na vse tiste, ki nudijo pomoč dementnim, torej zaposlene, svojce in številne prostovoljce, ki se na kakršenkoli način vključujejo v delo, da poskrbijo tudi za svoje zdravje. Prav posebno pozornost je treba nameniti družinskim članom, ki se srečujejo s to problematiko daljše časovno obdobje.«

ZGODNJE OBDOBJE ALZHEIMERJEVE BOLEZNI

Alzheimerjeva bolezen je najpogostejši vzrok demence. Gre za bolezen možganov, ki postopoma vpliva na človekovo pomnjenje, mišljenje, obnašanje in čustvovanje (kognitivne funkcije). Je vodilni vzrok za invalidnost in osebno odvisnost posameznikov. Glavni dejavnik tveganja za razvoj Alzheimerjeve bolezni je starost. Vse prepogosto pa je bolnikom diagnoza Alzheimerjeve bolezni postavljena prepozno, ko so simptomi bolezni že izraženi in se stanje bolnikom že poslabša.

Navkljub temu je, zahvaljujoč vrsti prilagojenih testiranj, mogoče prepoznati zelo zgodnje simptome te bolezni kot je npr. blaga kognitivna motnja (blaga izguba spomina in motnja drugih miselnih funkcij). Zgodnje odkrivanje bolezni pomaga tako novo diagnosticiranim bolnikom kot njihovim skrbnikom, predvsem da se lahko bolje spoprimejo z boleznijo in izkoristijo prednosti pravočasnega zdravljenja s trenutno razpoložljivimi zdravili.

O PROJEKTU MOPEAD

Danes velik delež ljudi z demenco nima postavljene diagnoze in posledično nima dostopa do razpoložljive zdravstvene oskrbe in zdravljenja. S tem jim je tudi odvzeta možnost, da sodelujejo v kliničnih preizkušnjah, v katerih raziskujejo vpliv novih zdravil proti demenci v zgodnjih fazah bolezni, ko so ta na voljo.

Cilj projekta MOPEAD (Models of Patient Engagement for Alzheimer's Disease) je uvajanje novih pristopov k strategijam pravočasnega vključevanja bolnikov z Alzheimerjevo boleznijo (AB) v zdravljenje in premika k diagnozi bolezni v zgodnji fazi. Projekt si prizadeva za izboljšanje prepoznavanja bolnikov z blago kognitivno motnjo v zgodnji fazi, poteka pa v Nemčiji, Sloveniji, Španiji, Švedski in na Nizozemskem.

Modeli pravočasnega vključevanja bolnikov v zdravljenje so: »Odporna hiša«, spletno orodje »državljanska znanost« in dva modela, ki potekata v kliničnem okolju in vključujeta diabetologe in splošne zdravnike.

MOPEAD V SLOVENIJI

Sodelovanje v katerem koli od štirih modelov kognitivnega testiranja za zdravje preiskovanca ne predstavlja nikakršnega tveganja. V primeru, da bo rezultat testiranja pokazal na možnost kognitivnega upada, bomo preiskovancu ponudili, da pri nas na Nevrološki kliniki v Ljubljani opravi ustrezen diagnostičen postopek. S tem postopkom lahko namreč potrdimo ali ovržemo sum, da gre za zgodnjo kognitivno motnjo. V primeru zgodnje diagnoze te motnje pa lahko preiskovanec in njegova družina – z ustrezno obravnavo in podporo – veliko pridobi pri soočanju z diagnozo.

V projektu lahko sodeluje vsak, ki je star od 65 do 85 let in nima postavljene diagnoze Alzheimerjeve demence ali katere druge demence ali kognitivne motnje. Želimo si, da bi se v to raziskavo v petih državah prostovoljno vključilo do 500 udeležencev. Udeležba v tej raziskavi je popolnoma prostovoljna. Pred udeležbo v raziskavi preiskovanec poda svoje soglasje za sodelovanje. Navkljub soglasju za udeležbo lahko iz raziskave kadar koli tudi izstopi.

Vodja MOPEAD študije za Slovenijo

Doc. dr. Milica G. Kramberger,
dr. med., specialistka nevrologije
UKC Ljubljana, Nevrološka klinika
Zaloška 2, 1000 Ljubljana
kontakt: 041 795 853
e pošta: mopead@kclj.si
spletna stran: www.mopead.eu

Projekt je financiran s sredstvi pobude za inovativna zdravila (Innovative Medicine Initiative – IMI) 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).



POMEN ZGODNJE DIAGNOZE –

Čeprav nastopa Alzheimerjeve bolezni ni mogoče ustaviti ali doseči preobrata, sta zgodnje prepoznavanje in diagnoza bolezni verjetno najboljši trenutek za spremembo v napredovanju bolezni. Osebam z demenco in njihovim družinam omogoča, da:

- imajo dostop do z dokazi podprtega zdravljenja,
- izkoristijo možnost dostopa do zdravstvene oskrbe in podpore,
- dovolj zgodaj vzpostavijo pozitiven odnos z zdravniki in skrbniki,
- čim dlje ostanejo dejavno vključeni v družbo,
- načrtujejo prihodnost in sprejmejo odločitve v zvezi z nadaljnjo zdravstveno oskrbo,
- izboljšajo kakovost življenja,
- povečajo možnosti sodelovanja v kliničnih preizkušnjah.

Partnerji projekta so Fundació ACE Institut Català de Neurociències Aplicades, Eli Lilly and Co., ASDM Consulting, AstraZeneca, European Institute of Women's Health, GMV Soluciones Globales Internet S.A.U., Karolinska Institutet, Kite Innovation (Europe) Ltd., Spominčica – Alzheimer Slovenia, Universitäts Klinikum Köln, University Medical Centre Ljubljana, Vall d'Hebron Research Institute, VU University Medical Centre in Alzheimer Europe.

Pri Alzheimerjevi bolezni je ohranjanje človekove samostojnosti zelo pomembno za izboljšanje kakovosti življenja

Pišeta: Maja Jurjevčič, David Krivec

Spominčica v okviru projekta AD-AUTONOMY (Priprava tečajev za ohranjanje avtonomnosti oseb z Alzheimerjevo boleznijo) vodi pripravo metodologije za izvedbo so-ustvarjalnih delavnic. Na teh delavnicah bomo z osebami z blago Alzheimerjevo boleznijo, njihovimi svojci in formalnimi oskrbovalci določili, katera so tista področja samostojnosti, pri katerih je potrebno in tudi izvedljivo okrepiti samostojnost.

V prvem delu smo skupaj s partnerji iz Grčije, Španije, Velike Britanije in Turčije pripravili pregled obstoječega stanja in storitev za ohranjanje ter spodbujanje samostojnosti oseb z Alzheimerjevo boleznijo. Ugotovili smo, da so v vključenih državah najbolj aktivne nevladne organizacije na področju samostojnosti oseb z Alzheimerjevo boleznijo, ki organizirajo delavnice, usposabljanja in nudijo različne oblike pomoči. Poleg tega so za ohranjanje samostojnosti pomembni tudi posebni centri, kot so centri dnevnih aktivnosti, centri za zdravo staranje, spominške klinike ipd. V teh centrih so osebami na voljo različni programi in aktivnosti, ki so brezplačni oziroma sofinancirani s strani države. Poleg tega so v nekaterih državah na voljo sofinancirane oblike pomoči na domu, ki so po obsegu, žal, močno omejene. Govorimo o pomoči pri dnevnih aktivnostih, osebni higieni, gospodinjstvih opravilih in ohranjanju socialnih interakcij. Poleg tega je večina storitev usmerjenih predvsem v izvedbo same aktivnosti, pri tem pa ni dovolj upoštevan pomen socialnih interakcij, pravic posameznika in do osebe z demenco prijazen pristop. Opredelili smo tudi, katere so glavne ovire za

uspešnejše ohranjanje samostojnosti oseb z Alzheimerjevo boleznijo. Te so – žal – še vedno pozna diagnoza bolezni in posledično onemogočen dostop do zdravljenja, informacij in storitev v začetni fazi bolezni, ko se bolniku lahko najbolj pomaga. Poleg tega predstavljajo hude ovire strah pred demenco, slabo poznavanje bolezni in prvih znakov ter močna stigmatizacija bolezni.

Na so-ustvarjalnih delavnicah bomo v nadaljevanju opredelili, katere so potrebne kompetence, aktivnosti in orodja za ohranjanje samostojnosti oseb z Alzheimerjevo boleznijo. Glavna področja, na osnovi katerih želimo v okviru projekta AD-GAMING razviti tečaje za krepitev samostojnosti oseb z Alzheimerjevo boleznijo, so: neodvisnost (sposobnost živeti brez vplivanja drugih), samoodločanje (ohranjanje nadzora nad lastnim življenjem), identiteta (ohranjanje občutka identitete kljub bolezni), individualnost (kakovost, ki posameznika ločuje od drugih in opredeljuje odnos drugih do njega), dostojanstvo (pomen in vrednote, ki jih posameznik ima kot oseba). Delavnice bomo pripravili v vseh sodelujočih državah predvidoma v mesecu aprilu.

DEMENCA – MOJE PRAVICE

Poznavanje in spoštovanje pravic omogoča osebami z demenco kakovostno življenje. Priporočila Svetovne organizacije za Alzheimerjevo bolezen (ADI) so:

1. OMOGOČEN MI MORA BITI DOSTOP DO ZDRAVNIKA, KI BO PREVERIL, ALI IMAM DEMENCO.
2. OMOGOČEN MI MORA BITI DOSTOP DO INFORMACIJ O DEMENCI, DA BOM VEDEL, KAKO BO VPLIVALA NAME.
3. OMOGOČENO MI MORA BITI, DA BOM ČIM DLJE SAMOSTOJNO ŽIVEL.
4. PRI TEM, KAKO BODO SKRBELE ZAME IN ME PODPIRALI, ŽELIM IMETI LASTNO BESEDO.
5. OMOGOČEN MI MORA BITI DOSTOP DO NAJKAKOVOSTNEJŠE OSKRBE, KI JE PRIMERNA ZAME.
6. Z MENOJ JE TREBA RAVNATI KOT S POSAMEZNIKOM IN TISTI, KI BODO SKRBELE ZAME, ME MORAJO POZNATI.
7. V VSAKEM PRIMERU SI ZASLUŽIM SPOŠTOVANJE.
8. OMOGOČEN MI MORA BITI DOSTOP DO ZDRAVIL IN ZDRAVLJENJA, KI MI POMAGA.
9. O MOJIH ŽELJAH GLEDE KONCA ŽIVLJENJA SE JE TREBA POGOVORITI Z MENOJ, DOKLER SE ŠE LAHKO.

Projekt AD-AUTONOMY je zasnovan z osnovnim ciljem izboljšati stališča, veščine in znanja za boljšo kakovost življenja oseb z demenco skozi treninge za ohranjanje samostojnosti. Ti bodo vključevali osebe z začetno obliko Alzheimerjeve bolezni, njihove družine in tudi formalne oskrbovalce. V okviru projekta AD-AUTONOMY bomo vključeni skupaj s še petimi partnerskimi organizacijami iz Grčije (Aristotel University Thessaloniki), Španije (Asociacion Familiares Alzheimer Castellon in Universitat Politècnica de Valencia), Velike Britanije (Bournemouth University) in Turčije (Turkiye Alzheimer Derengy):

- ozaveščali o pomenu samostojnosti oseb z Alzheimerjevo boleznijo v varnem okolju in ob podpori družin in formalnih oskrbovalcev;
 - pripravili program za izboljšanje stališč, veščin in znanj posameznika na področju samostojnosti;
 - oblikovali in izvajali delavnice za ohranjanje samostojnosti;
 - poskrbeli za prenos novega znanja in veščin na osebe z začetno obliko Alzheimerjeve bolezni, družinske člane in strokovne delavce.
- Projekt AD-AUTONOMY sofinancira Evropska unija v okviru programa ERASMUS+

Z IONIS-om razvijamo tehnološko podporo

IONIS

Veliko stvari še vedno lahko opravijo sami

Pišeta:

David Krivec, Maja Jurjevčič

Spominčica skupaj z zavodom IZRIIS in še z osmimi partnerji iz petih držav izvaja projekt IONIS. Pripravili smo gradiva za izvedbo pilotne raziskave s končnimi uporabniki (osebe z demenco in njihovi oskrbovalci), analizo rezultatov in analizo potreb uporabnikov z vidika nudenja podpore osebam z demenco pri opravljanju aktivnosti znotraj in zunaj doma.

Pred izvedbo pilotne raziskave smo pripravili in pridobili uradne prevode slovenske različice vprašalnikov in lestvic, ki smo jih uporabili v raziskavi. Vprašalnik za udeležence in skrbnike smo oblikovali skupaj z drugimi partnerji v projektu in jih ustrezno prilagodili potrebam raziskave v Sloveniji.

Vanjo smo vključili sedem udeležencev, starejših od petinšestdeset let, saj pri tej skupini ljudi obstaja povečano tveganje za razvoj demence. Pri izboru udeležencev smo sodelovali z Delovno skupino oseb z demenco, ki deluje v okviru Spominčice. Udeležencem smo pojasnili namen raziskave in jim zagotovili anonimnost. Enako raziskavo so opravili tudi v Romuniji, na Madžarskem in Poljskem. V analizo smo vključili sedemnajst udeležencev, ki so na Kratkem preizkusu spoznavnih sposobnosti (MMSE) dosegli rezultat med 19 in 27 točk.

Večina vključenih oseb opisuje svoje zdravje kot dobro ali srednje. Težave s spominom imajo negativen vpliv na njihovo vsakdanje življenje, saj na ta račun pogosto iščejo določene predmete (očala, ključe, dokumente ipd.). Nekateri udeleženci poročajo tudi o težavah z orientacijo zunaj doma in o pozabljanju pomembnih datumov in dogovorov. Večina udeležencev živi skupaj z družinskimi člani, nekateri pa živijo sami ali v domu starejših občanov.

Svoj dan začnejo praviloma z dnevnim higieno, pripravo zajtrka in jemanjem zdravil. Nadaljujejo ga s kratkimi sprehodi, z blago telesno vadbo, opravljanjem gospodinjskih opravil in nakupovanjem, obiskom zdravnika ali rehabilitacije, berejo, poslušajo radio ali gledajo televizijo. Nekateri si sami pripravijo kosilo in po obedu pospravijo mizo in posodo. Nekateri so še delovno aktivni ali sami skrbijo za svoje opravke, na primer administracijo, plačevanje računov ipd. Če zmorejo, se še vedno ukvarjajo s športnimi aktivnostmi, obiskujejo prijatelje in družino, nekateri pa se udeležujejo tudi kreativnih delavnic.

Večina udeležencev si želi pomoči pri opravljanju vsakdanjih dejavnosti znotraj in zunaj doma. Pomoč bi potrebovali predvsem pri dejavnostih, kot so tuširanje, umivanje las, kuhanje, pranje in likanje oblačil, šivanje, uporaba gospodinjskih aparatov, opravljanje gospodinjskih opravil, nakupovanje, hoja in prevoz. Zanima jih uporaba tehnologije in pomožne

IONIS temelji na preteklih izvedenih projektih v okviru programa AAL – ACTIVE AND ASSISTED LIVING PROGRAMME – ICT for ageing well. Osebe z demenco se ob napredovanju bolezni soočajo z upadom spominskih funkcij, zmedenostjo in s težavami z orientacijo v prostoru in času. Ker so te težave nepredvidljive, so njihove posledice za osebe z demenco lahko zelo resne. Pomožne IKT tehnologije, locirane na domu in bližnji okolici oseb z demenco, s katerimi nadzorujemo dejavnosti in telesne parametre oseb z demenco, lahko pomembno doprinesejo k ohranjanju njihove svo-

bode ter jim zagotovijo varnost in samostojnost pri opravljanju vsakodnevnih dejavnosti znotraj in zunaj doma. S tem se pomembno razbremenijo tudi svojci, ki jim ni potrebno neprestano skrbeti, kaj se v določenem trenutku dogaja z osebo z demenco. V okviru projekta IONIS bomo v Sloveniji testno opremili 10 stanovanj osebam z demenco z napredno IKT tehnologijo za podporo samostojnega izvajanja aktivnosti in zagotavljanja varnosti. Projekt IONIS sofinancirata Ministrstvo za javno upravo ter Direktorat za informacijsko družbo in program AAL.

tehnologije, vendar večina nima pametnih naprav, zato jih posledično ne znajo uporabljati.

Večina vključenih udeležencev (94 odstotkov) uporablja televizijski sprejemnik. Izmed vseh udeležencev jih 70 odstotkov uporablja prenosni telefon za klicanje in sprejemanje klicev, 41 odstotkov pa tudi za pisanje in sprejemanje kratkih sporočil. Enak delež udeležencev (41 odstotkov) bere in piše elektronska sporočila in uporablja splet za iskanje informacij, zgolj 12 odstotkov pa jih uporablja pametni telefon ali tehnologijo za igranje iger.

Preverili smo tudi interes vključenih udeležencev za uporabo pomožnih tehnologij, ki bi jim pomagale pri iskanju predmetov, obveščanju v nujnem primeru ipd. Več kot 60 odstotkov udeležencev bi zagotovo ali najverjetneje uporabljalo tovrstne tehnologije. Preostali so neodločeni ali pa tehnologije ne bi uporabljali.

Prvi znaki demence

Vsaka pozabljivost še ni demenca. Če iščete ključe 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

I FEL
DEMENTIA

POVABILO K DRUŽABNIŠTVU

Vas veseli delo s starejšimi ljudmi? Si želite pridobiti

dragocene izkušnje v času študijskega procesa, v času

brezposelnosti ali v pokoju? Imate na voljo dovolj prostega

časa, katerega del bi podarili v družbeno koristno delo?

Si želite izvedeti več o demenci?

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

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



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

Za več informacij smo na voljo na

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



VABILO NA 28. KONFERENCO ALZHEIMER EUROPE

Demenca kot evropska prioriteta

28th Alzheimer Europe Conference
Making dementia a European priority
Barcelona, Spain
29–31 October 2018

www.alzheimer-europe.org/conferences #28AEC



Med 29. in 31. oktobrom letos bo v Barceloni osemindvajseta letna konferenca Alzheimer Europe. Ob tem velja poudariti, da je konferenca tovrstnega formata prav poseben izziv, s katerim smo se v okviru Združenja Alzheimer Slovenija v preteklosti več kot uspešno spopri-

jeli. Konferenco smo namreč soorganizirali z Alzheimer Europe in izpeljali v naši prestolnici leta 2015, ko je bila Slovenija dežela gostiteljica. Prihajajoča konferenca v Barceloni že z naslovom opozarja na porast demence v novodobnem svetu, v katerem število starajočega prebi-

valstva nezadržno narašča. Dežela gostiteljica in predavatelji bodo v vrsti različnih predavanj in okroglih miz (upoštevajoč preliminarne vsebine) izpostavili posebnosti, ki se predvsem dotikajo problema glede na geografsko področje in njegove značilnosti in predstavili demenco v luči zdravstvene in socialne prioritete:

- Kakšne so politike, ki so osnova delovanja in ključno vplivajo na najpogostejše uporabljane strategije?
- Kakšen delež pri pojavu bolezni prispeva genetika in koliko k izboljšanju primerna oskrba?
- Problemu demence se ob bok samodejno postavlja vprašanje osebnega dostojanstva v povezavi z osnovnimi človekovimi pravicami in vrednotenje perspektiv oseb, katerih intelektualno delovanje je zaradi bolezni oteženo, celo okrnjeno.
- Kakšen je pomen zmanjševanja zdravil (antipsihotikov) in k čemu prispeva?
- Pomoč z umetnostjo je zagotovo eden izmed pristopov, ki prinaša pozitivne rezultate.
- Neprecenljivi so tudi primeri dobre prakse od drugod (predvsem držav članic), saj z medsebojno izmenjavo informacij o učinkovitih tehnikah, bodisi teoretični bodisi praktiki, vzajemno obogatimo način dela in opazimo morebitne razlike v pristopih in obravnavi.
- Ne nazadnje je pomembno razmisliti tudi glede etičnega kodeksa in praktičnih priporočil s tem v zvezi. Naj postane vodilo vzpostavljanje demenci prijazne družbe, katere mikro celice so Demenci prijazne točke.

ASK 2018



Demenca – izziv sodobne družbe

V Ljubljani bomo med 28. in 29. septembrom 2018 organizirali že 10. konferenco o demenci – ASK 2018. Srečanje bo obeležilo 20. obletnico prvega psihogeriatrskega srečanja, ki ga je leta 1998 v Kranjski Gori organiziral soustanovitelj Spominčice, dr. Aleš Kogoj. Da poudarimo naše poslanstvo, je tema konference »DEMENCA – IZZIV SODOBNE DRUŽBE«.

Konferenca bo tokrat prvič v Ljubljani in bo zasnovana interdisciplinarno, kot sta bili tudi uspešni konferenci leta 2016 v Termah Čatež in leta 2017 v Termah Dobrna. Povabili bomo številne domače in tuje strokovnjake s področja demence, ki bodo zbranim predstavili najnovejša odkritja, dosežke in primere dobrih praks s svojega področja delovanja. Pripravili smo tudi posebno sekcijo, kjer bodo osebe z demenco in njihovi svojci predstavili svoje izkušnje. Konference ASK 2018 se bosta

udeležila tudi direktorica Alzheimer's Disease International Paola Barbarino in podpredsednik Alzheimer Europe dr. Charles Cherry. Na konferenco so povabljeni strokovnjaki in laiki z vseh področij, ki so povezana z demenco: zdravniki in zdravstveni delavci, socialni delavci, raziskovalci, zaposleni v domovih sta-

rejših, predstavniki politike, nevladne organizacije ter osebe z demenco in njihovi svojci. Letos bomo dali priložnost tudi študentom, specializantom in NVO, da predstavijo svoje inovativne raziskovalne projekte na sekciji posterjev. **Zgodnje prijave na konferenco so do 29. 6. 2017.**

Več o mednarodni konferenci o demenci ASK 2018 si preberite na spletni strani: <http://www.spomincica.si/ask2018>

Ob 20. obletnici 1. Psihogeriatrskega srečanja, ki ga je leta 1998 v Kranjski Gori organiziral ustanovitelj Spominčice dr. Aleš Kogoj, letos v Ljubljani organiziramo 10. konferenco o demenci ASK 2018.



Spominčica
ALZHEIMER SLOVENIJA
@spomincica

ALZHEIMER KONFERENCA 2018
10. KONFERENCA O DEMENCI

ASK 2018

Ljubljana, 28. in 29. september 2018
1. PSIHOGERIATRSKO SREČANJE (1998) - 20 let

Za demenci prijazno skupnost

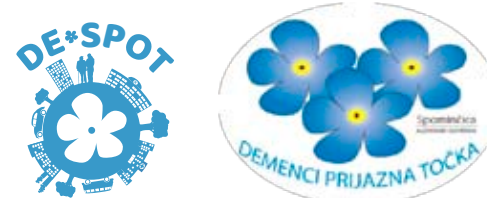
Piše: Mirjam Gostinčar

Na sedežu območnega združenja Rdečega križa Ljubljana je Spominčica v sodelovanju s partnerji izvedla projekt Za demenci prijazno skupnost, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, in ob tem ustvarila izrazito vzdušje sodelovanja na usposabljanju za vzpostavitev Demenci prijaznih točk.

Morda ni bilo naključje, da se je dogodek Spominčice – Alzheimer Slovenija, usposabljanje zainteresirane javnosti in kandidatov za vključevanje v demenci prijazne točke, odvil prav na 8. mar. Ženske so namreč, vsaj kar se demence tiče, dvojno obremenjene, bolezen jih običajno prizadene pogostejše kot moško populacijo, poleg

tega pa praviloma v večji meri skrbijo bodisi za svojca moškega spola, obolelega za demenco, bodisi partnerja. Tako je v uvodnem nagovoru poudarila govornica in hkrati predsednica društva Spominčica – Alzheimer Slovenija, Štefka L. Zlobec. Usposabljanje je bilo izvedeno s posebnim, zagotovo dolgoročnim namenom. Ta koj po koledarskem nastopu pomladi

Alenka Lekše, predsednica Območnega združenja RK Ljubljana, in Šefanija L. Zlobec, predsednica Spominčice



Spominčica se je z mrežo Demenci prijaznih točk pridružila svetovnemu gibanju »Prijatelji v demenci«

Pišejo: David Krivec, Maja Jurjevčič, Maša Bastarda

V juliju 2017 smo odprli prvo Demenci prijazno točko v Sloveniji na uradu Varuhinje človekovih pravic Vlaste Nussdorfer. Marca letos pa smo v Sloveniji odprli že dvanajsto Demenci prijazno točko. V okviru programa DE*SPOT Za demenci prijazno skupnost, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje v okviru Programov izobraževanja in ozaveščanja za obvladovanje demence v letih 2017 in 2018, imamo usposabljanja za zainteresirane organizacije po vsej Sloveniji. Usposabljanja izvajamo skupaj s partnerskimi organizacijami: Katedro za nevrologijo Medicinske fakultete v Ljubljani, Psihiatrično bolnišnico Ormož, Domom Hmelina, Radlje ob Dravi, Domom upokojencev Nova Gorica, Zdravstvenim domom, Izola in Zavodom za oskrbo na domu Ljubljana. Usposabljanje se udeležujejo predstavniki organizacij, ki imajo pri svojem delu veliko stikov s

strankami med katerimi so tudi osebe s kognitivnimi motnjami ali demenco: centri za socialno delo, domovi starejših občanov, ljudske univerze, knjižnice, lekarne, kavarne ... Pomembno se nam zdi, da organizacije same izkažejo interes. V ta namen izpolnijo vlogo, v kateri predstavijo, zakaj želijo postati DPT in kakšne potrebe zaznavajo. Organizacije, ki uspešno opravijo usposabljanje, se zavežejo, da bodo pri svojem delu delovale do oseb z demenco prijazno, nudile osebam z demenco informacije in pomoč in v lokalnem okolju zmanjševale stigmo demence. Med njimi so tudi organizacije, ki želijo in so tudi zmožne v lokalnem okolju širiti mrežo Demenci prijaznih točk (DPT). V teh organizacijah delujejo posebej usposobljeni koordinatorji, ki v lokalnem okolju izvajajo usposabljanja za druge organizacije, ki bi želele postati DPT, jim nudijo podporo in spremljajo

njihovo delovanje. DPT se vrstijo v različnih lokalnih skupnostih po Sloveniji. Na tretji strani glasila si lahko preberete, kam se lahko obrnete po pomoč v primeru kakršnih koli vprašanj o demenci. Tudi vnaprej bomo preko spletne strani in družbenih omrežij Spominčice obveščali o novo odprtih DPT-jih. V mesecu januarju smo mrežo DPT predstavili organizaciji Alzheimer's Society, pobudnici in koordinatorici svetovnega gibanja "DEMENTIA FRIENDS" – Prijatelji v demenci. To je eno največjih gibanj v podporo bolnikom in ima več kot 14 milijonov članov. Povabili so nas, da se jim pridružimo s programom Demenci prijazne točke. Povabilo smo sprejeli. Načrtujemo, da bomo skupaj začeli z gibanjem v mesecu septembru na 10. konferenci o demenci ASK 2018. Več o DPT si lahko preberete na spletni strani www.spomincica.si ali pokličite na 01 25 65 111.

(22. 3.) je bilo namreč na sedežu Območnega združenja Rdečega križa odprta nova, nova Demenci prijazna točka, ki zagotovo ni edina in se bo širila po vseslovenski mreži Rdečega križa. Če se potrudim vsebino večurnega programa strniti v nekaj vrstic, potem lahko povem, da smo imeli udeležence in udeleženci priložnost slišati precej raznovrstnih, zanimivih in hkrati uporabnih informacij pa tudi priporočil. Med drugim so nam nastopajoče govornice in govorniki pojasnili, kakšni so simptomi in vrste bolezni, kdaj in kako ukrepati, kako voditi ustrezno komunikacijo z obolelimi in živeti z njimi v ozračju sožitja, pomoči in podpore, kam se obrniti po pomoč, kako opraviti s stigmo in kako se učinkovito vključiti v lokalno skupnost in z njo intenzivno sodelovati. Demenci prijazna točka zagotovo predstavlja skupni imenovalac mnogoterih potreb. Naj vtise strnem s sklepom, da se je dogodek v nabito polni dvorani, odvil v izjemno lepem, skoraj pomladnem vremenu, ki simbolično in tudi dejansko napoveduje vznik demenci prijaznih točk v letu 2018.



SOS telefon

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

Pošljite 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, Izmobila, Debitela, A1, Tušmobil in T-2.

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



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		Prihodni davčni urad, izpostava
ZAHTEVA ZA NAMENITEV DELA DOHODNINE ZA DONACIJE		
Ime oz. naziv upravičence	Davčna številka upravičence	Odstotek (do 0,5%)
Slovensko združenje za pomoč pri demenci - Spominčica, Alzheimer Slovenija	58674721	npr. 0,5%
Vrsta	Dne	Podpis zavezanca/ke
SPOMINČICA SE VAM ZAHVALJUJE ZA VAŠO PODPORO!		

Spominčica – Alzheimer Slovenija v letu 2017

Skupaj z zunanjimi strokovnimi sodelavci in specialisti s področja demence

JANUAR 2017:

Spominčica je sodelovala na posvetu o komunikaciji in vodenju pogovorov z osebami s težavami v duševnem razvoju in z demenco pri **Varuhu človekovih pravic**. Na posvetu je imela svoj prispevek tudi predsednica Spominčice, Štefanija L. Zlobec, ki je predstavila prve znake demence, vse njene značilnosti in posledice, kot tudi komunikacijo z osebami z demenco. Sodeloval je tudi zunanji sodelavec Spominčice, dr. Peter Pregelj s Psihiatrične klinike Ljubljana. (11. 1. 2017)

Spominčica se je z informativnimi gradivi prvič predstavila na Areni mladih. (27.–28. 1. 2017)

FEBRUAR 2017:

V sodelovanju s podjetjem Pristop je bil izdelan plakat ozaveščanja o demenci in objavljen v **26 slovenskih medijih**: Čarovnija okusa, Demokracija, Dnevnik, Dolenjski list, Finance, Gea, Gloss ekspres, Gorenjski glas, Goriška, Istra, Jana, Liza, Medicina in ljudje, Mladina, Monitor, Nedeljski dnevnik, Novi tednik CE, Primorske novice, Reader's Digest, Svet24, Štajerski tednik, Vestnik Murska Sobota, Družina, Vkllop, Vzajemnost, Zakladnica zdravja. Poleg tega je bil plakat zaobešen na 280 krajih po vsej Sloveniji. (15. 2. 2017)

Spominčica je sodelovala na otvoritvi **Zlatega kotička v Medvodah**. Točka je namenjena druženju in aktivnostim za upokojence. Tekom leta je Spominčica po različnih Zlatih kotičkih po Sloveniji izvedla informativna predavanja in delavnice za ohranjanje kognitivnih sposobnosti. (23. 2. 2017)

MAREC 2017:

V **dvorani Krka** je društvo Slovenija-Rusija pripravilo večer, posvečen zdravju. Na pobudo Štefanije L. Zlobec je bil prvi del večera posvečen demenci in AB. Pomemben gost večera je bil prof. dr. Zvezdan Pirtošek. (7. 3. 2017)

Vsak tretji teden v marcu poteka **Teden možganov**, v Sloveniji ga organizira Sinapsa, slovensko društvo za nevroznanost. V letu 2017 so se odvijali dogodki z naslovom Krizni novi svet. Izpostavljamo predavanje dr. Milice Gregorič Kramberger (Atrij ZRC, sredo, 15. 3., ob 16.55), ki je spregovorila o zgodnji fazi testiranja cepiva za Alzheimerjevo bolezen. Povedala je, da so v predzadnji fazi cepiva, ki jih že preizkušajo pri osebah z Alzheimerjevo boleznijo (AB). Mehanizem bolezni nevroznanost delno že pozna, ne pozna pa učinkovine, ki bi bolezen odpravila. Obstajajo učinkovine, ki AB upočasnijo oziroma zadržijo pri osebi z demenco zatečeno stanje. Ker je AB verjetno sistemska bolezen, se boj proti hudim posledicam usmerja zlasti v zgodnje odkrivanje in v zmanjševanje dejavnikov tveganja. Temu je namenjena evropska klinična študija MOPEAD, ki temelji na štirih modelih: spletne vsebine, odprta hiša, zgodnje prepoznavanje v ambulantah izbranega zdravnika in testiranje sladkornih bolnikov. MOPEAD je 33 mesečni projekt, ki poteka v petih evropskih državah: Slovenija, Nizozemska, Nemčija, Švedska in Španija. Namen projekta je ocenjevanje uspešnosti različnih modelov obravnave in uvajanje novih pristopov za zgodnje odkrivanje oseb z AB. Vse to bomo izvedli tudi v Sloveniji. **Spominčica je med partnerji edina nevladna organizacija in združenje bolnikov oseb z demenco.** (15. 3. 2017)

Na 29. redni letni konferenci **Geronološkega društva Slovenije** sta v strokovnem delu nastopili prof. dr. Jana Mali s Fakultete za socialno delo, ki je po uvodnem nagovoru spregovorila o vlogi formalnih in neformalnih oskrbovalcev ljudi z demenco v dolgotrajni oskrbi, sledilo je predavanje Štefanije Lukič Zlobec, predsednice Spominčice o demenci kot sodobnem izzivu družbe. Po odmoru je nastopila Janja Romih z Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti RS, ki je

predstavila Strategijo za obvladovanje demence do leta 2020, društveni del skupščine pa je vodil predsednik GDS mag. Vilko Kolbl. (16. 3. 2017)

Okrogla miza **Zavoda UMNI z naslovom Razsežnosti zdravstvene oskrbe** ljudi z napredujočimi nevrološkimi boleznimi – dobre prakse in priložnosti za izboljšanje. Pacienti, ki živijo z napredujočo nevrološko boleznijo: multiplo sklerozo, Parkinsonovo boleznijo, demenco, ALS ipd., njihovi svojci in skrbniki ter strokovnjaki in raziskovalci, ki se z bolniki redno srečujejo, so skupaj iskali odgovore na dve vprašanji: kaj na tem področju dobro deluje in kaj bi bilo smiselno izboljšati?

APRIL 2017:

V letu 2017 je Spominčica prvič sodelovala na Pomurskem sejmu **Medical**. Predavanje Spominčice, okrogla miza o aktivnem in zdravem staranju, ozaveščanje javnosti o demenci s stojnico, deljenje informativnih gradiv. (6.–8. 4. 2017)

V aprilu 2017 je bila v Radovljici ustanovljena skupina za druženje oseb z demenco **Radolčica** v okviru Ljudske univerze Radovljica.

Kampanja ozaveščanja o demenci **SVINČNIK**, je na **26. Slovenskem oglaševalskem festivalu v Portorožu aprila 2017 prejela srebrno priznanje!** Za Spominčico jo je oblikovala agencija Pristop, d. o. o. Ker Alzheimerjeva bolezen spremeni percepcijo vsakdanjih predmetov, okolja in ljudi, so simptomi demence ponazorjeni z ilustracijami. Te predstavljajo človeka, predmet in dom, njihove sence pa ponazarjajo spremenjeno resničnost, kakršno lahko doživlja oseba z demenco. <https://sof.si/katalog/svincnik-2>.

Na konferenci **Alzheimer's Disease International konferenca v Kjotu** je Spominčica imela dve predstavitvi. (24.–27. 4. 2017)

MAJ 2017:

Projekt Adam, ki je od 8. maja do 7. julija 2017 v šestih regijah zajel več kot 450 prebivalcev Slovenije, starejših od 60 let, je potekal pod strokovnim vodstvom Kliničnega oddelka za bolezni živčevja Nevrološke klinike UKC v Ljubljani ter pod nadzorom prof. dr. Zvezdana Pirtoška, dr. med., ki je vodilna strokovna avtoriteta v Sloveniji na tem področju. Projekt je namenjen ozaveščanju o problematiki demence, zgodnjemu odkrivanju spominskih in miselnih motenj ter znanstveno-raziskovalnem delu, usmerjenem k razvoju novih diagnostičnih metod za demenco s pomočjo EEG tehnologije. V treh mesecih projekta smo približno 450 udeležencem, starim od 60 do 90 let, omogočili opravljanje mednarodno uveljavljenih presejalnih testov za zaznavo motenj v miselnih in spominskih sposobnostih. Udeležencem smo posneli možgansko aktivnost z EEG, kar bo slovenskim strokovnjakom omogočalo dostop do ogromne baze elektro-fizioloških podatkov za razvoj diagnostičnih metod in bazične znanstvene raziskave. Njena naloga je bila ozaveščanje o demenci, prepoznavanju prvih znakov in pomenu zgodnje diagnoze, saj je v njej zdravljenje še najbolj učinkovito.

V okviru **Tedna vseživljenjskega učenja** je Spominčica (12. 5.–30. 6.) pripravila 6 delavnic vaje in iger za ohranjanje kognitivnih sposobnosti, s čimer je opozorila na vlogo preventivne dejavnosti za zmanjšanje tveganja za pojav demence.

Sodelovanje Spominčice na Vselem dnevu prostovoljstva na Prešernovem trgu v Ljubljani (16. 5. 2017) in ozaveščanje javnosti o demenci na stojnici, animacijski program (risanje Spominčic in lepih slik, pisanje lepih misli za vse tiste, ki se nas ne morejo več spominjati – Instagram "Spomni se name").

Sodelovanje Spominčice na Kongresnem trgu v Ljubljani ozaveščanje javnosti o demenci na stojnici, risanje Spominčic in lepih risb, pisanje lepih misli za vse tiste, ki se nas ne morejo več spominjati – Instagram "Spomni se name" in informativno predavanje Prepoznavanje demence in preventiva. (17. 5. 2017)

Aktivno sodelovanje Spominčice in Štefanije L. Zlobec, predsednice Spominčice na javni razpravi o strate-

giji dolgožive družbe v Cankarjevem domu. (18. 5. 2017)

Sodelovanje Spominčice na **6. kognitivnem dnevu** na Centru za kognitivne motnje (Nevrološka klinika, UKC Ljubljana). Tema srečanja je bila teopatije s širokim spektrom klinične slike. Kognitivni dan je mednarodno letno strokovno srečanje strokovnjakov s področij nevrologije, psihiatrije, klinične psihologije in družinske medicine. Vsebina srečanja je tradicionalno kombinacija prispevkov tujih in domačih strokovnjakov na področju obravnave demenc. Spominčica – Alzheimer Slovenija je udeležila tega srečanja, saj že dolgo uspešno sodelujemo z Nevrološko kliniko. (19. 5. 2017)

Med 23. in 25. 5. 2017 je Spominčica sodelovala na dogodku Hrana & Zdravje v Cankarjevem domu, izvedla je predavanje o demenci in presejalne teste za oceno kognitivnih sposobnosti.

Sodelovanje Spominčice na **Bilateralni konferenci Slovenija-Norveška**, »Razvoj storitev v skupnosti za obvladovanje demence 2014–2020« v Celju. (31. 5.–1. 6. 2017)

V mesecu maju smo za ozaveščanje, informiranje in obveščanje o demenci in aktivnostih Spominčice ustvarili Instagram profil.

JUNIJ 2017:

Aktivno sodelovanje Spominčice na Strokovnem srečanju o demenci v **psihiatrični bolnišnici Ormož**. Spominčica Ormož je 1. junija 2017 v Psihiatrični bolnišnici Ormož pripravila strokovno srečanje z delavnic, posvečeno demenci. Po uvodnem nagovoru predsednice Spominčice Ormož ge. Majde Keček je sledilo predavanje prim. asist. Mojce Muršec, dr. med, spec. psih. z naslovom Nepovabljeni gostja – demenca. Uvod v svet dišav (aromaterapije) je pripravila mag. Vesna Lešnik Štefotič, o inkontinentnem dermatitisu pa je spregovorila strokovna sodelavka Sanolaborja Alenka Zupančič, mag. farmacije. (1. 6. 2017)

Štefanija L. Zlobec se je udeležila mednarodne konference in okrogle mize o sistemski medicini, predstavila je Spominčico, in Strategijo obvladovanja demence 2016–2020, v hotelu Slon. (7. 6. 2017)

Na Uradu varuha človekovih pravic

je Spominčica predstavila projekt Demenci prijazne točke ter informativne brošure o Demenci prijaznih informacijskih točkah. (8. 6. 2017)

Aktivno sodelovanje na Enodnevnih šoli o demenci z naslovom "Živeti z demenco – vsak dan" v Mladinskem letovišču in zdravilišču RKS Debeli Rtič. (11. 6. 2017)

Aktivna udeležba na javni predstavitvi stališč in predlogov ZDUS glede potrebnih sprememb v sistemu zdravstvenega varstva v prostorih ZDUS. (26. 6. 2017)

V juniju 2017 smo v pohodu Bežigradska vrata odprli prvi Alzheimer Center v Ljubljani.

JULIJ 2017:

Spominčica na **Uradu varuha človekovih pravic** ob prisotnosti varuhinje Vlaste Nussdorfer ter ob izkazanem interesu in množični prisotnosti predstavnikov medijev slovesno otvorila prvo Demenci prijazno točko. O tem so odmevno poročali na številnih TV postajah, Štefanija L. Zlobec pa je bila povabljen kot gostja v večerno oddajo Odmevi. (11. 7. 2017)

Zaključna razprava in tiskovna konferenca projekta Adam. (7. 7. 2017)

V juliju 2017 je izšla druga dopolnjeva izdaja Vodnika ŽDD. (25. 7. 2017)

AVGUST 2017:

Ob podpori Spominčice in slovenske vlade je izšla dvojezična knjiga Forget-me-nots = Spominčice. Avtorica Danijela Hliš se je rodila v Sloveniji, že leta pa živi in dela v Avstraliji. V zbirki pesmi in osebnih izpovedi ljudi, ki z demenco živijo, bralcu odpira vrata v svet demence in staranja, predvsem pa poudarja univerzalno človeško potrebo po ljubezni. (konec avgusta 2017)

V mesecu avgustu smo prenovili spletno stran **spomincica.si**.

SEPTEMBER 2017:

Spominčica je sodelovala na 47. Festivalu za 3. življenjsko obdobje, 2 predavanjema in 2 delavnicama ter sodelovanje na okrogli mizi projekta ADAM. (26.–28. 9. 2017)

Ob svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni (21. 9.) je bil v Ljubljani in po drugih slovenskih krajih organiziran

tradicionalni Sprehod za spomin, ki se mu vsako leto pridružuje več organizacij, simpatizerjev in podpornikov.

Udeležba Spominčice in sodelovanje v razpravi in izkustveni delavnici Živeti z osebo z demenco v Domu starejših Logatec. Dotaknili smo se tem vezanih na komunikacijo, skrbi zase in prostega časa. Seznanili smo vas z izbiro primernih aktivnosti glede na različne stopnje demence. Delavnico smo zasnovali tako, da bi obiskovalcem vsaj malo približali svet oseb z demenco. Med delavnico so udeleženci poskusili očala z zamegljenim vidom, slušalke, rokavice ... Izkustvo naj bi pripeljalo do spoznanja, kako se ljudje ob demenci počutijo in kako moramo z njimi ravnati glede na vse opisane težave (12. 9. 2017)

Sodelovanje Spominčice na Festivalu Lupa – s stojnico in ozaveščanjem o prvih znakih o demenci. (13. 9. 2017)

Ob svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni, 21. 9. 2017, sta Spominčica in Zdravniška zbornica Slovenije organizirali tiskovno konferenco. Na njej so govorile predsednica dr. Zdenka Čebašek Travnik, dr. Milica Gregorič Kramberger, dr. Lea Žmuc Veranič, Gabriela Car z diagnozo demence, predstavnik projekta ADAM in Štefaniya L. Zlobec. Udeleženci so predstavili problematiko demence, ki je izziv sodobne družbe, saj postaja vedno večji zdravstveni, socialni in finančni problem. Na svetovni dan želijo Spominčica in vse sorodne organizacije opozoriti javnost na problem demence in s tem prispevati k hitrejšemu reševanju te problematike. Tiskovna konferenca je vzbudila veliko zanimanje novinarjev. Poročanje o demenci pa bo prispevalo k boljšemu ozaveščanju in destigmatizaciji bolezni.

Na svetovni dan AB je bil Ljubljanski grad obarvan v barvo spominčic v spomin za vse tiste, ki se nas več ne morejo spominjati. (21. 9. 2017)

Predstavitve Spominčice in aktivnosti, krajši testi spoznavnih sposobnosti, svetovanje, ozaveščanje z informativnimi gradivi o demenci, v okviru Dneva četrtne skupnosti Bežigrad. (22. 9. 2017)

30. 9. 2017 se je Spominčica – Alzheimer Slovenija v Celju udeležila letnega srečanja Slovenske zveze društev za telefonsko pomoč v stiski (STS) in proslave 30. obletnice društva

"Klic upanja" Celje z naslovom Življenje v svoji raznolikosti. Prostovoljci pri telefonski pomoči so si enotni, da je naučiti se poslušati ljudi velikokrat najpomembnejša pomoč. Izkušnje, ki jih pridobivajo preko telefonskih pogovorov, jih bogatijo.

V svetovnem mesecu Alzheimerjeve bolezni se aktivnosti Spominčice predstavljajo tudi na multimedijških predvajalnikih avtobusov Ljubljanskega potniškega prometa. V tem tednu je bilo moč zaslediti vabilo na Sprehod za spomin, ki je bil organiziran v soboto, 23. 9., ob 10. uri, naslednji teden pa so se predvajale informacije o Alzheimer centru in prvih znakih demence.

Spominčica je sodelovala na 16. festivalu LUPA. (13. 9. 2017)

OKTOBER 2017:

Spominčica je bila 20. in 21. oktobra organizatorica 9. mednarodne konference o demenci v Termah Čatež z naslovom Za demenci prijazno družbo. Na konferenci je bilo navzočih 308 udeležencev iz 15 držav, med njimi 48 znastevnikov od tega 15 tujih. Avtorica dvojezične slovensko-avstralske zbirke Forget me nots, Daniela Hliš je predstavila svojo knjigo.

Spominčica je sodelovala na 48. sejmu Narava in zdravje. Predstavila se je z dvema predavanjema in osebnim svetovanjem na stojnici. (12.-15. 10. 2017)

Dom upokojencev Izola je v okviru projekta Izboljšanje kakovosti življenja oseb z demenco na čezmejnem območju – DEMENCA aCROsSLO, organiziral srečanje Hoditi z demenco, 11. 10. 2017, ob 14. uri v Hotelu Arija v Mladinskem zdravilišču in letovišču RKS Debeli Rtič. Uvodnega pozdrava in predstavitve projekta se je o udeležila tudi Štefaniya L. Zlobec, predsednica Spominčice – Alzheimer Slovenija. Namen projekta je izboljšanje kakovosti življenja oseb z demenco na slovensko-hrvaškem čezmejnem območju Istre, ki preživljajo obdobje bolezni v institucijah ali domačem okolju.

Oktober 2017 je bila ustanovljena Podružnica Spominčice Domžale.

20-minutni prispevek Davida Krivca o demenci: Alzheimer, ko veš, da ni zdravila na 6. strateški konferenci Vrednost inovacij "Trajnostno in ciljno

usmerjen zdravstveni sistem". (12. 10. 2017)

Med 12. in 15. 10. 2017 je Spominčica sodelovala na sejmu Narava & Zdravje na Gospodarskem razstavišču s predstavitevjo Spominčice s stojnico in z informativnimi zloženki s dvema predavanjema z naslovoma Komunikacija z osebami z demenco ter Preventiva in vaje za ohranjanje kognitivnih sposobnosti.

Stojnica in deljenje informativnih gradiv, svetovanje ter predstavitev aktivnosti Spominčice na Dnevu četrtne skupnosti Posavje. (14. 10. 2017)

Alzheimer Europe konferenca Berlin, predsednica Štefaniya L. Zlobec je predstavila Spominčico in dva plakata o Strategiji obvladovanja demence v Sloveniji do 2020 in projekt AD-GAMING. (2.-4. 10. 2017)

Ustanovili smo Spominčico Domžale.

Delovni sestanki v okviru projekta AD GAMING: 28.-30.3.2017 v Solunu v Grčiji, 25.-26.10.2017 v Bournemoutu v Angliji.

NOVEMBER 2017:

Odprtje Demenci prijazne točke v Domu Tisje v enotah Črni potok in Litiya. (10. 11. 2017)

Odprtje Demenci prijazne točke v Domu Danice Vogrinec Maribor. (17. 11. 2017)

DECEMBER 2017:

4.-7. december 2017 – Sodelovanje Spominčice na sestanku EWGPWD in sprejetju EU strategije o invalidnosti v Evropskem parlamentu 6. 12., sodelovanje v razpravah o Joint Action on Dementia 2016–2018 in razpravi o dostopnosti zdravstvenih podatkov OZD za potrebe projekta ROADMAP. V novembru 2017 smo ustanovili slovensko delovno skupino oseb z demenco, ki šteje 7 članov. Predsednik slovenske skupine je Tomaž Gržinič.

Srečanje Mreže za kakovostno staranje na FKKT (5. 12. 2017), predstavitev Spominčice.

V decembru je bila v Radisson Blu Plaza Hotel Ljubljana konferenca z naslovom Etika v regulativi zdravil in medicinskih pripomočkov, kjer je svoj prispevek imela tudi Štefka L. Zlobec.

SKOZI CELO LETO:

- Izvedli smo dva sklopa programa usposabljanja »Ne pozabi me«, spomladanski in jesenski niz 9 zaporednih predavanj o demenci v sodelovanju z Univerzitetno psihiatrično kliniko Ljubljana, skupno 18 predavanj.
- V mesecu marcu, juliju in v decembru smo izdali glasilo Spominčica kot (Spominčica marec 20.000 izvodov, julij 29.000 in december 29.000).
- V letu 2017 smo izvedli več kot 160 Alzheimer Cafejev na več kot 55 lokacijah po Sloveniji. Na njih smo pomagali več kot 2500 svojcem oseb z demenco.
- V letu 2017 je Spominčica imela redne mesečne oddaje na radiu Bob.
- Na letni ravni smo objavili več kot 120 prispevkov o demenci in aktivnostih Spominčice po različnih slovenskih medijih (radio, TV, spletni portali ...).
- V letu 2017 je bil izdelan akcijski načrt za Strategijo obvladovanja demence.
- Spominčica je bila aktivno vključena v evropske projekte MOPEAD – modeli vključevanja za zgodnje odkrivanje Alzheimerjeve bolezni, AD-GAMING- projekt resnih iger za ohranjanje kognitivnih sposobnosti, projekt ADAM, vseslovenski projekt zgodnjega odkrivanja demence, projekt nePOZAB v sodelovanju s FAMNIT – pomoč obolelim za Alzheimerjevo boleznijo.
- Spominčica je vključena projekt za izobraževanje, usposabljanje in ozaveščanje o demenci, podprt s strani Ministrstva za zdravje RS.
- Spominčica je v novičniku Alzheimer Europe objavila 6 prispevkov o aktivnostih Spominčice.
- Izvedli smo dva cikla programa usposabljanja za svojce »Ne pozabi me«, sestavljena iz 9 predavanj, in sicer spomladi in jeseni. Skupno smo informacije nudili 200 svojcem, prostovoljcem in laični javnosti. (28. 2.–25. 4. 2017 in 3. 10.–5. 12. 2017)
- V letu 2017 smo izdali in razdelili 95.000 zloženek, ki obravnavajo 6 različnih vidikov demence: kaj je demenca, animacija za osebe z demenco, osebna higiena za

osebe z demenco, preventivna dejavnost, pravice oseb z demenco in komunikacija z osebami z demenco.

Preko Skupin za samopomoč smo nudili pomoč 300 svojcem oseb z demenco. V letu 2017 smo odprli nove skupine za samopomoč v Cerknici ter Radovljici, Topolšici, Polzeli, Kranj in Krškem.

Preko osebnega in telefonskega svetovanja smo pomagali več kot 629 svojcem oseb z demenco.

V letu 2017 smo za javne delavce izvedli 10 predavanj o demenci: za zaposlene v BTC, na Srednji šoli za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo, na Ministrstvu za kulturo (kulturniki), na Uradu Varuha človekovih pravic, v Domu za starejše BOR v Črnem Vrhu nad Idrijo, v Dnevnom centru Štacion v Kamniku, na policijski postaji Nova Gorica in za zaposlene v domu starejših občanov Franc Salamon Trbovlje. Na strokovnih skupinah smo usposobili več kot 200 zaposlenih na bankah, v trgovskih središčih in policistov za čim bolj kakovostno življenje oseb z demenco.

Spominčica je v sodelovanju s slovenskimi domovi za starejše, društvi upokojencev in ljudskimi univerzami v letu 2017 organizirala 30 sprehodov za spomin po vsej Sloveniji.

Pri tem so naši prostovoljci opravili več kot 3000 prostovoljskih ur, na novo se nam je pridružilo 10 aktivnih družabnikov.

Študentk Fakultete za socialno delo so pri nas skozi vse leto opravljale študijsko prakso.

V letu 2017 smo odprli osem Demenci prijaznih točk po različnih lokacijah po Sloveniji: Dom Tisje Litija, Dom Tisje, enota Črni Potok, Šmartno pri Litiji, Urad varuha človekovih pravic, Spominčica-Alzheimer Slovenija, Dom Danice Vogrinec Maribor, Dom Hmelina v Radljah ob Dravi, Dom Janka Škrabana v Beltincih in na Ljudski univerzi v Kranju.

V letu 2017 smo izvedli 20 delavnic iger in vaj za ohranjanje kognitivnih sposobnosti (domovi za starejše, zlati koticiki po Sloveniji, dnevni centri aktivnosti za starejše, medgeneracijski in večgeneracijski centri, ljudske univerze).



VITA B12
1000 µg
Za spomin

Okus zelene mete

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.
- Ne vsebuje sladkorja, laktoze, glutena.
- Vitamin B12 prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju in delovanju živčnega sistema.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Izdelek finskega farmacevtskega podjetja z dolgoletno družinsko tradicijo.

Vitabalans
www.vitabalans.si

Pogosta vprašanja in dileme svojcev oseb z demenco

Foto: Dreamstime

Ker je ena izmed pogostih dilem in tudi vprašanj svojcev, kako poteka pravilno postopanje v povezavi z vračilom nakupljene- ga blaga, ki ga naročijo oziroma kupijo posamezniki – bolniki z demenco, kakšni so roki in možnosti vračila in kako je to pri nas podprto z zakoni ali predpisi, smo se o tem pozanimali na Zvezi potrošnikov Slovenije. Vabimo vas, da nam naslov Združenja Spominčice (Linhartova 13) ali na e-naslov: info@spomincica.si si zastavite vprašanja, na katera bi želeli dobiti ustrezen odgovor.



VRAČILO KUPLJENEGA BLAGA

Če ne gre za odvzeto poslovno sposobnost, zakonodaja sama po sebi ne razlikuje med nakupom blaga, ki ga opravi bolnik z demenco ali kateri koli drug potrošnik. Obstaja pa možnost, da je bolnik z demenco v trenutku sklenitve pravnega posla nesposoben veljavno izjaviti svojo voljo (dejanska nesposobnost razsojanja) in je tak pravni posel ničen, kar pa se lahko ugotavlja le v sodnem postopku. V nadaljevanju navajamo bistvene pravice potrošnikov po Zakonu o varstvu potrošnikov (ZVPot), s predpostavko, da ne gre za enega od zgornjih dveh primerov, ko bolnik bodisi nima poslovne (polne) sposobnosti bodisi ni sposoben veljavno izjaviti volje za sklenitev pravnega posla.

VRAČILO BLAGA

Kadar potrošniki blago kupijo fizično v trgovini ali poslovnem prostoru prodajalcev, zakon ne daje pravice odstopa od takšne pogodbe, če je z izdelkom vse v redu. Nekateri prodajalci sicer prostovoljno omogočajo kupcem, da pri njih kupljeno blago vrnejo ali zamenjajo za drugo blago, vendar gre v takšnem

primeru povsem za odločitev prodajalca. Po navadi to možnost zapišejo na račun, na primer »blago lahko vrnete v 8 dneh od nakupa«.

STVARNA NAPAKA (37. ČLEN ZVPOT IN NADALJNJI)

Drugače pa je, če ima izdelek napako. Po ZVPot prodajalec odgovarja za stvarne napake, ki se pojavijo v dveh letih od nakupa, oziroma pri rabljenih izdelkih v enem letu od nakupa. Potrošnik mora prodajalca o napaki obvestiti v dveh mesecih, odkar je napako odkril. Priporočamo, da to storijo pisno s priporočeno pošto ali pa osebno, pri čemer naj prodajalec podpiše zapisnik o uveljavljanju stvarne napake. Ko potrošnik obvesti prodajalca o napaki, mora prodajalec zahtevku kupca ugoditi ali pa ga pisno zavrniti v osmih dneh.

Zahtevki, ki jih ima potrošnik na podlagi ZVPot:

- odprava napake,
- zamenjava blaga z novim, brezhibnim,
- vračilo kupnine,

- zmanjšanje kupnine sorazmerno z napako. Zahtevki si izbere potrošnik, in ne prodajalec!

NAKUPI NA DALJAVO/ZUNAJ POSLOVNIH PROSTOROV

Če potrošnik kupi blago preko spleta/telefona/zunaj poslovnih prostorov prodajalca (na primer, ko prodajalci organizirajo 'predstavitve', kamor odpeljejo potrošnike in jim potem prodajajo drage izdelke, ki jih potrošniki ne potrebujejo), pa ima po ZVPot pravico, da v 14 dneh od sklenitve pogodbe odstopi od take pogodbe brez posledic in ne, da bi moral navajati razlog za odstop. Prodajalca mora o tem obvezno pisno obvestiti v navedenem 14- dnevem roku. Prodajalec mora nemudoma vrniti vse, kar je potrošnik plačal, potrošnik pa mora izdelek vrniti in ga bremeni z le strošek vračila blaga.

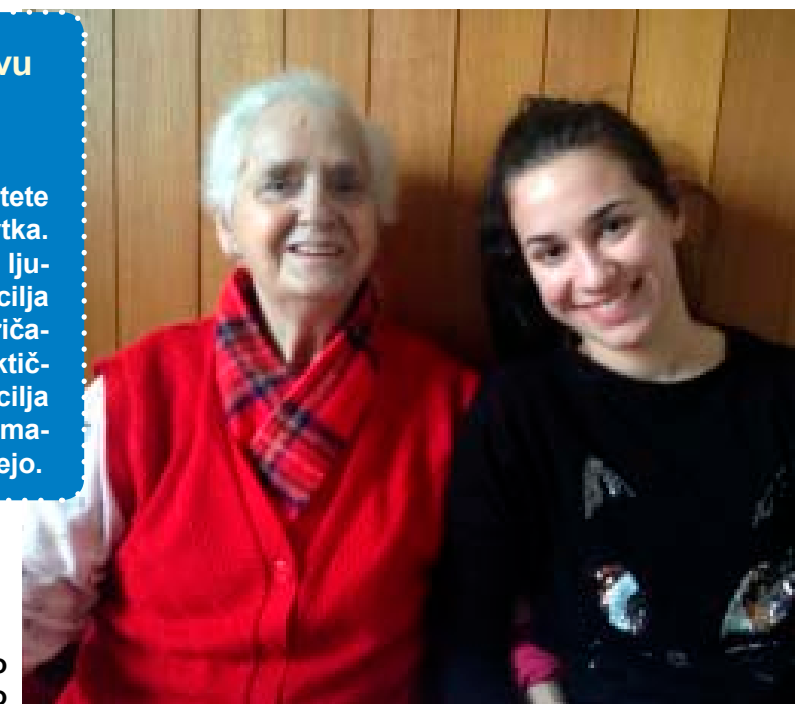
Veliko informacij o stvarni napaki, vračilu blaga in drugih povezanih področjih najdete na spletnih straneh: <http://vem-vec.si> in <https://www.zps.si>.

Neprecenljiv je občutek, da nekomu polepšaš dan s svojo prisotnostjo

Prostovoljka Maša Bizjan o družabništvu

Piše: M. B., foto: osebni arhiv sogovornice

Maša Bizjan je študentka drugega letnika Fakultete za socialno delo, želi pa si postati psihoterapevka. Ker že od nekdaj tako ali drugače rada pomaga ljudem, se je odločila, da svojo pot do zelenega cilja začne s Fakulteto za socialno delo, saj je prepričana, da bo s študijem na njej pridobila veliko praktičnih izkušenj, ki ji bodo dobra osnova za doseg cilja in osebnega zadovoljstva, da lahko nekomu pomaga oziroma se druži z ljudmi, ki pomoč potrebujejo.



Maša z gospo Marijo

Demenca je bolezen, ki lahko prizadene vsakega od nas, zato se ji zdi pomembno, da se tega zavedamo in se naučimo vzpostaviti odnos z osebo z demenco. »Zdi se mi pomembno, da se ozaveščanje o demenci še poveča in se bodo ljudje znali ustrezno odzvati, ko bodo prišli v stik z osebo z demenco.« Sama se je s to boleznijo prvič srečala pred približno dvema letoma, ko je prizadela njej poznano osebo.

Maša pravi, da se ji na splošno zdi, da se je zaradi povečanega ozaveščanja o demenci odnos do ljudi z demenco izboljšal, saj je večina ne doživlja več na tako negativen način, kot so jo včasih. »Zdi se mi, da se družba vedno bolj razvija in trudi, da bi okolje čim bolj prilagodili osebam z demenco oziroma ustvarili njim prijazno okolje. Dober primer je društvo Spominčica, ki za osebe z demenco in njihove svojce izvaja različne dejavnosti, te pa so v pomoč tako svojcem oseb z demenco kot tudi osebam z demenco.«

Kljub temu pa ni vse tako rožnato, pravi: »Če se osredotočim na institucije, menim, da so zaradi kadrovske podhranjenosti ljudje z demenco velikokrat prikrajšani in se jim ne nameni dovolj pozornosti, ki bi je bili potrebni.

Primer dobre prakse, kako se družba trudi, da bi ustvarili demenci prijazno okolje, je vas Hogeweyk na Nizozemskem, ki je bila 'ustvarjena' za osebe z demenco. V tej vasi lahko osebe z demenco živijo normalno življenje, ki je v nasprotju z življenjem v instituciji, vendar jim je dosegljiva vsa potrebna nega oziroma pomoč.

Odločitev za družabništvo

Maša je v otroštvu preživela veliko časa z babico, zato se je s starejšimi osebami že od nekdaj rada družila. »Ker sem rada v njihovi družbi in ker sem si želela izvedeti še več o demenci, sem menila, da je Spominčica zame najprimernejša izbira. Kot družabnica se tedensko oziroma po dogovoru dobivam z osebami, ki si želijo moje prisotnosti oziroma druženja z menoj. Na teh srečanjih počnemo različne stvari, se pogovarjamo, sprehajamo, prebiramo pesmi in ustvarjamo, bistvo pa je druženje.«

Družabnica je postala v prvem letniku študija, to je pred letom dni, ko je obiskovala neko gospo, v domu za stare. Letos pa enkrat na teden obiskuje gospo, ki ima demenco. »Srečujeva se pri njej doma, kjer večino časa preživiva s knjigami, saj ji rada berem pesmi, ona pa me rada posluša. Včasih greva tudi na sprehod ali pa le klepetava. Kako dolga so srečanja, je odvisno od najinega razpoloženja, v povprečju pa trajajo dve uri. Najbolj sem pozorna na to, da nama je prijetno.« Maša poudarja, da mora biti družabnik(ca) osebe z demenco razumevajoča, potrpežljiva, strpna in prijazna. In vse to je Maša. Je vztrajna in nikoli ne obupa, saj pravi, da se vse zgodi z razlogom. Družabništvo se ji zdi pomembno in ga priporoča vsem, tako mladim kot starim, saj prihaja na ta način do medgeneracijskega sodelovanja, ozaveščanja in s tem do večjega razumevanja in razbijanja predsodkov. Najpomembnejši pa je občutek, pravi, da lahko nekomu polepšaš dan že samo s svojo prisotnostjo.

Volje in vztrajnosti nam ne manjka

Piše: Sonja Valič, predsednica društv

V Severnoprimerški regiji že štirinajst let deluje Društvo GO-Spominčica za pomoč pri demenci Nova Gorica. V Sloveniji živi že 32 tisoč bolnikov z demenco. Ta napredujoča in za zdaj neozdravljiva bolezen uničuje možganske celice in ne povzroči le izgube spomina, ampak tudi osebnostne spremembe, ki se izražajo v agresivnosti, prividih, begavosti in številnih drugih težavah, ki spremenijo življenje bolnika ter vseh družinskih članov.



Prej dobrih desetletij je bila demenca manj poznana med ljudmi. Tudi zdravniki so težave, ki so določale bolezen, pogosto pripisali kar starosti. In svojci? Bili so zmedeni in so pomoč poiskali šele, ko so bile vedenjske težave bolnika moteče in neobvladljive. Redki so bili svojci ali celo bolniki, ki so šli k nevrologu ali psihiatru v začetnem stadiju demence. Strokovni delavci so v pogovorih s svojci bolnikov ugotavljali, da so ti preobremenjeni in v stiski, saj demence niso poznali, niso vedeli, kakšne težave še lahko pričakujejo oziroma kako naj v določenem trenutku ravnajo. Prav stiska svojcev je dr. Janko Černe ob strokovni pomoči dr. Aleša Kogoja spodbudila, da sta v Severnoprimerški regiji ustanovila Društvo GO-Spominčica za pomoč pri demenci. Ustanovni zbor društva je bil 2004 v Opatjem selu, prva predsednica pa je postala dr. Janka Černe. Že septembra istega leta sta s Sonjo Planko organizirali skupino za samopomoč, ki deluje še danes. Medtem so se zamenjali številni svojci. Člane družijo podobne težave, ki jih premagujejo s skupnimi močmi in tako lažje dosežejo zaželene socialne in osebnostne spremembe.

O gospa Alzheimerjeva, ko bi le vedela, kako boli, ko se druga oseba pred tvojimi očmi iz močne, odločne osebe v nezaupljivega, razvjenega, trmastega otroka spremeni. Vendar to ni otrok, je oseba, ki nosi v sebi kup nerazčiščenih stvari. Ima svojo voljo, čustva in moč.

Mirka Debeljak

»Spomni se me«

Leto pozneje je GO-Spominčica začela z rednim izobraževalnim programom za svojce in strokovne delavce »Spomni se me«, ki ga izvajajo vsako leto zapored. Gre za sklop petih predavanj, kjer se prisotni seznanijo s potekom demence, možnostmi zdravljenja, načini komuniciranja in ohranjanja aktivnosti v domačem okolju, vrstami različne nege in skrbjo za osebno higieno. Negovalci in družinski člani spoznajo, kako pomembno je, da znajo poskrbeti tudi zase in da v skrbi za

svojca z demenco ne pregorijo. Do sedaj je bilo organizirano že več kot dvajset izobraževanj. Redni gostje-predavatelji so: Gorazd Klanjšček, dr. med. spec. nev., Marinka Rudolf, dr. med. spec. psih., Sonja Planko, višja med. sestra, Bernarda Piriš, spec. ped., Mojca Ječič, del. terapevka in Tanja Fratik, animatorka. Ob stiskah, ki jih ni malo, se prisluhne svojcem in osebam z demenco nudi osebno svetovanje. Po krajih Severnoprimerške regije za ozaveščanje o demenci organizira in izvaja GO-Spominčica številna pre-

davanja za dijake, študente in širšo javnost. 21. september, svetovni dan Alzheimerjeve bolezni, obeleži z različnimi predavanji, okroglimi mizami in Sprehodi za spomin. Na teh sprehodih se pridružijo, poleg oseb z demenco in njihovih svojcev, tudi vzgojiteljice z otroki iz vrtcev, osnovnošolski in

V veliko pomoč so tudi prostovoljci, tako mlajši kot tudi starejši, za katere se organizirajo izobraževanja in usposabljanje za delo z osebami z demenco.

Program GO-Spominčica se je pred štirimi leti razširil z vključitvijo v evropski projekt NET-Age. S pomočjo in v sodelovanju Občine Kanal, ZDUS-a in z drugimi ustanovami in društvi GO-Spominčica raziskuje in ugotavlja, kako zagotoviti zdravo in dostojanstveno staranje zdravim in bolnim ter kako vsem seniorjem omogočiti, da bi bili čim dlje, če se le da do konca življenja, doma. To je najbolj humano in za državo najceneje. Zato je potrebno povsod organizirati mrežo, ki bi bila vsem dostopna. Lani se je GO-Spominčica odzvala vabilu Ljudske univerze Nova Gorica in pristopila k projektu Z znanjem nad demenco. Z Domom upokojencev Nova Gorica sodelujemo v projektu Za demenco prijazna skupnost.

In kaj Društvo GO-Spominčica načrtuje v prihajajočih letih?

Zaradi podaljševanja življenjske dobe se pričakuje povečanje števila starejše populacije ter s tem tudi bolnikov z demenco. Pomembno je, da imajo svojci in osebe z demenco čim več podpore in razumevanje v

svojem okolju. Dosedanje raziskave v medicini so doprinesle že nekaj zdravil, s katerimi se vsaj začasno ublaži napredovanje demence in s pomočjo katerih je oskrba bolnikov s to boleznijo v zdravstvenih in socialnih ustanovah precej boljše kot pred leti. Treba se je zavedati, da demenca ni ozdravljiva bolezen, kakor na primer, prehlad ali gripa, zato ne more nič nadomestiti zgodnjega prepoznavanja znakov bolezni. V nadaljevanju bolezni je nujna pomoč pri razumevanju težav svojcev in bolnikov. Dosedanje delo je obrodilo sadove, navsezadnje bolniki in njihovi svojci že zelo zgodaj prepoznajo znake bolezni in zato prej poiščejo pomoč. Pri razvijanju dejavnosti bo potrebno slediti potrebam bolnikov in svojcev ter se pri tem zgledovali tudi pri tujih izkušnjah. Še bolj kot doslej je potrebno krepiti sodelovanje z bolniki in njihovimi svojci ter strokovnimi službami. Predvsem pa poskrbeti, da bo pomoč dosegljiva vsem, ki jo potrebujejo.

Društvo GO-Spominčica
za pomoč pri demenci
Gregorčičeva ulica 16
5000 Nova Gorica
Od ponedeljka do petka
8.00–11.00
T: 05 330 69 07

(Iz knjige Danijele Hliš: Forget-me-nots
Ilustracija: Laura Licer)

BRODOLOM OB OSEKI

Bes grebe v njem
kot trmast krt.
Izčrpan, oropan upanja,
praznih rok, sprijaznjen z usodo,
na dnu jame obupa.
Robert gleda svojo
še mlado ženo,
zdaj mu je tujka.
Potem sunek vetra,
hreščeči smeh kukabare,
blago polzenje dežnih
kapelj po obrazu.

»Nisem bila rojena pod srečno zvezdo,«
se mu nasmehne Mary.
»A bog mi je dal tebe,« ljubeče doda.
Ta kratki trenutek njenega zavedanja
Je blagoslov; napolni ga z upanjem.
Ja, še nekaj časa lahko skrbi zanjo.
Mati narava zdravi: nastavi se vetru in dežju,
pogreša jo, potrebuje jo.
V jama njegove duše počasi prodira svetloba.
Prime Mary za roko.
Jadrnica z razcefranimi jadri,
in ona njegov jambor.





ŽIVLJENJSKI UTRIP Z LJUBO ADELO

Piše: Silvan

Glasilo Spominčica rad preberem, saj so mi všeč različni napotki za lažje življenje z osebo z demenco, ki jih ponuja njegova vsebina. Tudi sam bi želel z vami podeliti vtise o tem, kakšen je moj vsakdan z drago ženo Adelo. Morda bo zapis komu v pomoč in bo v njem našel kaj uporabnega, koga drugega pa bo morda potolažil. Saj vemo, da tolažbe ni nikoli dovolj. Svojci oseb z demenco se namreč nenehno srečujemo z raznovrstnimi izzivi in najverjetneje tudi nasprotujočimi si občutki, ki so na določen način vsem skupni. Nekateri trenutki so težki, drugi spet odtehtajo prizadevnost in vložen trud.

Naj na začetku povem, da za ženo skrbiva skupaj s hčerko, ki se je z možem preselila v najino gospodinjstvo. Razlog je bil preprost: sam enostavno ne bi več zmožel, saj žena ničesar več ne uspe postoriti sama in je povsem odvisna od naše pomoči. Ker se počasi bližam 86. letu, sem mnogoterim obremenitvam le stežka kos. Pred časom smo denimo ženo s skupnimi močmi poskusili prepričati, da bi vsaj nekaj tednov ostala v domu starejših pa se predlog ni obnesel.

Od takrat skrbimo zanjo doma, saj se tu tudi najboljše počuti. Čeprav tega ne more povedati, zna dovolj jasno pokazati, da je z najino pozornostjo zadovoljna. Hrupu in množici se izogibamo, čeprav je Adela sicer rada obdana z ljudmi. Nekateri sosedje in družinski člani so se v času bolezni nekoliko umaknili, kar pa seveda ne velja za vse. Nekateri sosedje še vedno radi pridejo na obisk, prav tako se za ženo zdravje zanima sestrična iz Ajdovščine, ki je imela podobne težave s svojo mamo, pa moji nečaki in nečakinje iz Velikih Žabelj in Šempetra pri Gorici. Za ženo zdravstveno stanje se zanimajo nekatere njene sošolke in jo občasno obiščejo, s sošolko, ki živi v New Yorku, pa imamo pogosto stik po elektronski pošti. Vse zgoraj omenjene srčne ljudi naštevam predvsem zato, ker sem hvaležen za njihovo zanimanje in podporo, in ker naši družini to veliko pomeni.

Opisal bom Adelin dnevni ritem, ob čemer moram poudariti, da sva ji v pomoč oba s hčerjo. Vsekakor ji je v kateri koli uri dneva na uslugo vsaj eden izmed naju. Morda bo zvenelo malce neobičajno, pa vendar bom začel z večerom, ko si skupaj ogledamo večerna poročila. Po zaključni vremenski napovedi televizijo ugasnemo, saj se trudimo ustvariti vzdušje, primerno pripravi na spanje. Lahko bi rekel, da gre za nekakšen večerni obred, ki vključuje tudi zetovo slovo za lahko noč. S hčerko ženo pospremliva do kopalnice, kjer jo hči pripravi na spanje. Če je le mogoče, sva - ko jo položiva v posteljo - prisotna oba. Hčerka jo nežno pokrije in se poslovila, sam pa ženo poljubim in jo pobožam po licih. To je zanjo znak, da zapre oči, kar tudi stori. Dejansko skoraj nemudoma zaspi. V njeni sobi, ki jo je včasih uporabljala kot delovni kabinet, imamo senzorsko lučko. Če bi med spanjem postala nemirna, bi se prižgala in ker je moja soba nasproti njene, bi tako lahko hitro opazil, če bi potrebovala pomoč. Zadnje čase spi trdno in neprekinjeno od devete ure

zvečer do devete ure zjutraj. To seveda pomeni, da čez dan ne potrebuje dodatnega spanja in je ves čas dejavna.

Vstajamo vsak dan ob približno isti uri. V primeru, da še ni budna, jo zbudimo, saj nam je to v pomoč pri vzdrževanju sorazmerno enakomernega in stalnega dnevnega ritma. Po opravkih v kopalnici jo pospremliva k zajtrku, ki ga zadnje čase uporablja kar pred televizijo. Za zajtrk ji ponudimo čaj in sok, miza pa je običajno obložena z najrazličnejšim sadjem, ki ga zaužije po kosu (ali dveh) prepečenca, namazanega z blagim namazom ali marmelado. Hči jo kar na vozičku zapelje pred televizijo. Adela namreč obožuje otroške filme in vse oddaje o živalih. Presedemo jo v sedež, iz katerega se bodisi ne more, ali bi se vsaj zelo težko dvignila sama. S tem onemogočimo ali vsaj zmanjšamo možnost padca, poleg tega v bližini lahko še kaj koristnega postorimo. Pri kosilu ji pomagamo, podobno kot otroku. Opravek najraje prepustim hčerki, saj je pri tem precej uspešnejša kot sem sam. Po obedu si privoščim nekaj počitka, Adela pa za razliko od mene ne počiva in v tem času najraje gleda televizijo. Zlagoma se približuje večerja in z njo noč. Tako minevajo dnevi in naša zgodba je iz dneva v dan podobna.

Oba s hčerko se na vso moč trudiva, da ji je lepo. Menim, da v domu za starejše dela v takšnem obsegu ne bi zmogli. Tudi zato ima Adela veliko zaupanje v naju. Imamo dodatno sklenjen dogovor z zavodom za oskrbo na domu. Vsako sredo pride medicinska sestra in ženo skopa. Sicer bi to lahko naredili tudi sami, vendar je sestrin prijem strokovnejši in jo temeljiteje očedi. Sprva ženi obiski medicinske sestre niso bili najbolj všeč in je občasno jokala (predvsem zato, ker so se sestre menjale), ko pa je spoznala, da jo lepo uredijo, je kopanje sprejela, in zdaj vse poteka brez težav, nam pa seveda olajša delo. Adela se telesno dobro počuti, z

mislimi pa je že dolgo neprodušno zaprta v svojem svetu. Povedati ne more skoraj nič več, čeprav vem, da mene in hčerko razume. Večkrat mi pritrdi tako, da pokima z glavo. Njen govor ni razumljiv, tu in tam na vprašanja navrže odgovor. Odgovori niso le enozložnice v smislu »ne« ali »da«, zato vem, da me je razumela. Domnevam, da ob gledanju oddaj v slovenščini, zagotovo kaj razume, saj zbrano sledi dogodkom, če pa so podnapisi v slovenščini, morda tudi kaj prebere. Vidi dobro, le da težko presodim koliko in kaj razume.

V takem tempu minevajo letni časi in že se veselimo pomladi, ko bo lahko sedela v atriju in občudovala ptičke. Teh je okoli naše hiše vedno na pretek, saj poskrbimo za njihovo hrano. S svojo prisotnostjo in žvrgolenjem nas več kot razveseljujejo in žena jih lahko opazuje tudi iz spalnice.

Smo se pa tudi opogumili in družno poskusili z enodnevnim izletom na Vipavsko. Vozil je hčerin mož, kar me je spomnilo na to, da je bila moja Adela nekoč odlična voznica. Žal smo tekom dneva prišli do spoznanja, da je celodnevni izlet za nas že prevelik zalogaj. Da niti ne omenjam vseh možnih dopustniških aktivnosti kot so počitnikovanje na morju, križarjenje ali pohodi v hribe in smučanje. Vse to odpade, priročno nadomestilo pa je spomin na čase, ko moja soproga še ni imela demence. Jeseni smo praznovali njenih 82 let in nekoliko pozneje mojih 85. Čas res nezadržno teče! Roko na srce, na trenutke zna biti celotna situacija dokaj obremenjujoča, a če želimo, da se Adela dobro počuti, moramo vztrajati. Vem, da so v domu za starejše večinoma dobro organizirani, vendar sem po drugi strani prepričan, da bi moja soproga tam trpela. Zato z veseljem skrbimo zanjo doma in trdno verjamem, da je tako zanjo najlepše in tudi najboljše.

DEMENCA: V LABIRINTU IZGUBLJENIH SPOMINOV

Piše: Šefik Salkunić, dipl. zn. na psihiatriji v Mariboru
Foto: arhiv Š. S.

Vsak dan strmim v oči, ki govorijo: »Pomagaj mi, ne vem, kdo sem.« Kaj mi hočejo povedati, kaj želijo, ali bom znal pomagati ...? Na enoti za gerontopsihiatrijo v Mariboru se vsak dan srečujem z enakimi težavami in enako mislijo, da človek pred menoj želi stopiti v stik, vendar ne ve, kako. Njegov govor je nezbran, nerazumljiv in celo boleč. Mogoče ga ne bom razumel, kakor si želi, a se mu bom nasmejal, se ga dotaknil, mu ponudil topel čaj in lepo besedo. Mogoče bo to za začetek dovolj, da pridobim njegovo zaupanje in naklonjenost. Mogoče bo dovolj, da se bo spomnil prijatelja, znanca, svojega bližnjega,

ki mu je pomagal, ga nasmejal na enak način, kakor sem ga jaz. Bremena demence ne nosijo samo oboleli, ampak tudi zdravstveni delavci, svojci in ljudje, ki se srečujejo s človekom z demenco. Pomembno je, da zdravstveni delavci ne čutijo neuspeha pri rečeh, ki jih bolnik ne zmore narediti oziroma opraviti v določenem trenutku. Moramo se zavedati, da smo vsi različni, oni pa še bolj, ker potrebujejo vodenje, podporo, nego in osnovne razlage za tisto, kar so nekoč zelo dobro obvladali, danes pa jim je matematična neznanka. Demenca je še vedno ovita v tančico stigme in predsodkov, je bolezen, ki krade spomine in sanje. Živimo v dobi, ko je čas dragocen, ampak ne v tolikšni meri, da je bolj pomemben kot naši svojci, prijatelji, bolniki, varovanci, ki so zboleli za demenco. Vzemimo si čas, poskusimo jim prisluhniti (tudi če jih ne bomo razumeli), nasmejmo se jim, bodimo strpní, srčni, peljimo jih na sprehod, kažimo jim slike iz mladosti ... Mogoče bodo čez čas pozabili, ampak veselja, osebnega zadovoljstva in skupnih trenutkov nam bolezen, ne glede kako huda in nepravilna je, ne more ukrasti. Želim si, da demenca ne bi pokazala vseh svojih slabih strani, da bi upočasnila svojo pot in bi bila bolj usmiljena. Žal se ljudje z demenco na koncu znajdejo v labirintu zmedenosti, do konca ostanejo sami in tavajo po praznih hodnikih z ovirami brez možnosti za izhod. Smo jim pa lahko luč upanja. Ta luč sveti samo kratek čas, ampak ko zasveti, vemo, da nas potrebujejo in mi njih.



Odšla je

Piše: Neža Prah
Ilustracija: Mojca Fo

»O glasi se, tvoj je,« je zamrmral in se obrnil proti steni, ona pa je izpod odeje iztegnila golo roko ter s prsti nekaj sekund tipala za napravo.

»Spiš? Sem te zbudil?« Tišina. »Šla je. Spet je vse vzela in šla.«

Zavzdihnila je.

»Ne verjameš? Ni je, ko sem se zbudil, je ni bilo več. Spet je jezna. V Turistu je ni, sem poklical. Misliš, da je šla v kakšen drug hotel? Kaj pa če ima drugega?«

»Daj no ...,« je izdihnila v slušalko, medtem ko je nase že vlekla hlače.

»Kaj pa, če se ji je kaj zgodilo? Naj pokličem milico?« je vztrajal glas z druge strani.

»Neee, pridem do tebe, se bova skupaj odločila, sem že na poti,« ga je mirila z zobno ščetko v ustih: »Vse bo ok. Verjemi.«

Vrata je odprl, še preden se je pojavila pred njimi, a ni takoj odstranil tanke veržice, ki je povezovala steno z masivnim lesom. Tako je najprej zagledala vlažne oči, v katerih se je zrcalila izgubljenost, in tanko kožo posuto s pegami, prek katere si je na vrhu lobanje z desne proti levi počesal nekaj pramenov belih las.

»Še vedno je ni,« ji je rekel namesto pozdrava, ko jo je spustil k sebi in jo peljal v spalnico. Pogled se ji je ustavil na portretu nad predalnikom, veter ga je zazibal, da je ženska, ki bi lahko bila tudi ona, gledala vanjo postrani.

Zaprli je okno in odprl leseno omaro. Police so bile zabasane s sivimi trenirkami, žametnimi hlačami in jopicami. Predalov ni odpiral, ampak je levo roko potisnil v žep, z desnico pa pokazal na drugo stran, kjer je samevala obleka v barvi jantarja. Pogled je spustil na tla, ona pa ga je prišla pod roko in ga vodila v dnevno sobo. Še enkrat se je ozrla po nasmešku na portretu. Jezna je bila, da jo je pustila samo z njim.

»Ničesar nisem napravil narobe, kadim samo na balkonu, kart se nisem dotaknil,« je našteval, medtem ko je telo



počasi polagal v naslonjač. Globoko je vdihnila, a si je tik preden bi poleg zraka izpustila še glas, premislila. Sedla mu je nasproti, da je med njima počivala okrogla mizica, in molčala. »Misliš, da je našla uro?«

»Kakšno uro?« se je začudila in pogledala na svojo. Majhen kazalec je počival na praznem prostoru med sedmo in osmo.

Želel je vstati, pa se je le rahlo privzdignil in padel nazaj v fotelj. Nagnila se je, da bi mu pomagala ali pa da bi ga ustavila, a mu je v drugo že uspelo. »Vidiš, da si utrujen, ne bi malo posedel in zadremal?« ga je prepričevala, ko je podrsaval proti komodi, iz katere je potegnil škatlo in jo postavil pred hčerko. Čisto na dnu med zavojčki zdravil je ležal Rolex.

S tresočo roko, ga je izbrskal in potisnil pred njo.

»Aha, tukaj je,« se je nasmehnila.

»A ti ga je pokazala? Vedel sem, da ga je našla. Ampak tega sem že prejšnji mesec priigral pri Maticu. Potem nisem več kartal.«

»Prejšnji mesec?« prišla ga je za roko in poiskala njegov pogled.

»Pri Maticu smo vrgli karte, vsi so odstopili, Matic pa ni imel več denarja, da

bi dvignil, pa je položil uro na mizo. Ponaredek je, saj vem, ampak naj bo.« Oči so se mu modro zaiskrile. »Z lestvico sem mu jo pobral. Najbrž jo je našla in je šla. Pa saj je bilo samo enkrat,« se je s tankimi prsti prijel za čelo, hčerka pa je zavzdihnila in mu tesneje objela dlan.

»Še enkrat bom poklical v Turista, mogoče se je prijavila z dekliškim priimkom.«

»Počakajva še malo,« pogledala je proti uri. Osem.

»Boš brala? Tukaj nekje je knjiga, ki si jo pustila zadnjič. Rekla si, da je zanič.«

Dvignila je obrvi. »Zadnjič? Mogoče lani?«

»Malo pozabljaš, preveč delaš. Prejšnji teden je bilo, ko sta bila tu s tvojim. Prebral sem jo in ne vem, zakaj je ne maraš, mogoče samo nisi razumela. Podčrtal sem, kar mi je všeč.«

»Meni si vedno govoril, da se po knjigah ne piše,« je odsekala in še enkrat pogledala na uro.

»Če so iz knjižnice, se ne. Pustila si jo na mizi, nekje tukaj mora biti.«

»Ati, lani sem jo pozabila,« se je potrudila ostati mirna, čeprav ji je desna noga, s katero je prekrizala levo, že kakšno minuto nihala kot podivjana utež stenske ure.

Nataknil si je očala in začel brskati po kupu knjig in časopisov.

Oplazila je zapestje. Spet bo zamudila.

Prednjo je položil žepnico in polistal, kot bi želel iz vsebine narediti risanko. S palcem je ustavil drsenje strani nekje na polovici knjige in želel začeti brati, a ga je prekinila, da je preveč naporno za njegove oči. Dvignil je glavo in odlepil prste s strani, da so se z mehkim svinčnikom tresočo podčrtane besede zaprle same vase, ona pa je obsedela s stisnjenimi zobmi, ki jih je skušala prekriti z na silo prijaznim nasmeškom.

V očeh se mu je nabral strah: »Mogoče bi morala poklicati milico.«

»Vse bo v redu, boš videl. Obljubim. Naj te ne skrbi, samo glavobol nama povzroča. Ona nekje mirno počiva in sploh ne ve, kako naju jezi, midva pa ne bova mogla spati.« Vstala je in ga prišla za ramo, on pa je nagnil glavo in ji poljubil prste ter iz škatle izbrskal uspavalne tablete. »Hvala,« se je nasmehnila in zdrsnila s tanko roko čez njegovo hrpavo dlan, z drugo pa pospravila škatlico v žep debelega puloverja. Vrnil ji je nasme. »Saj bo prišla nazaj? Saj bo?« težko je pogoltnil slino.

»Počakajva še malo. Spijva čaj. Pa bova potem videla, kaj lahko storiva.« Prste je odpletla iz gnezda njegovih, da je povsili oči in dlani spustil na žametne hlače. Za trenutek je postala, a ni vedela, kaj naj reče, zato je odšla proti kuhinji.

»Kamilico ali žajbelj?« je zaklicala skozi vrata.

»Žajbelj,« je odgovoril komaj slišno.

»Dobiš.«

Vzela je dve skodelici, okrašeni z drobnimi cvetovi, ter natresla žajbelj zanj in kamilico zase, večje izbire tako ni bilo. Potem je segla v žep in iz škatlice izločila dve tableti.

»Tako bom,« je zaklicala, da ne bi postal nestrpen.

»Počasi, vroče je,« je predenj položila napitek. Za minuto je skodelico objel z obema rokama, nato pa začel srebati grenko tekočino.

Prsa so se mu začela enakomerno dvigati, njegovo dihanje pa je postajalo vse bolj globoko. Vstala je, segla po odeji, ga pokrila in poljubila na čelo, nato pa stopila v spalnico, s tal pobrala črn trak in ga ponovno nataknila na portret, ki je visel na steni.

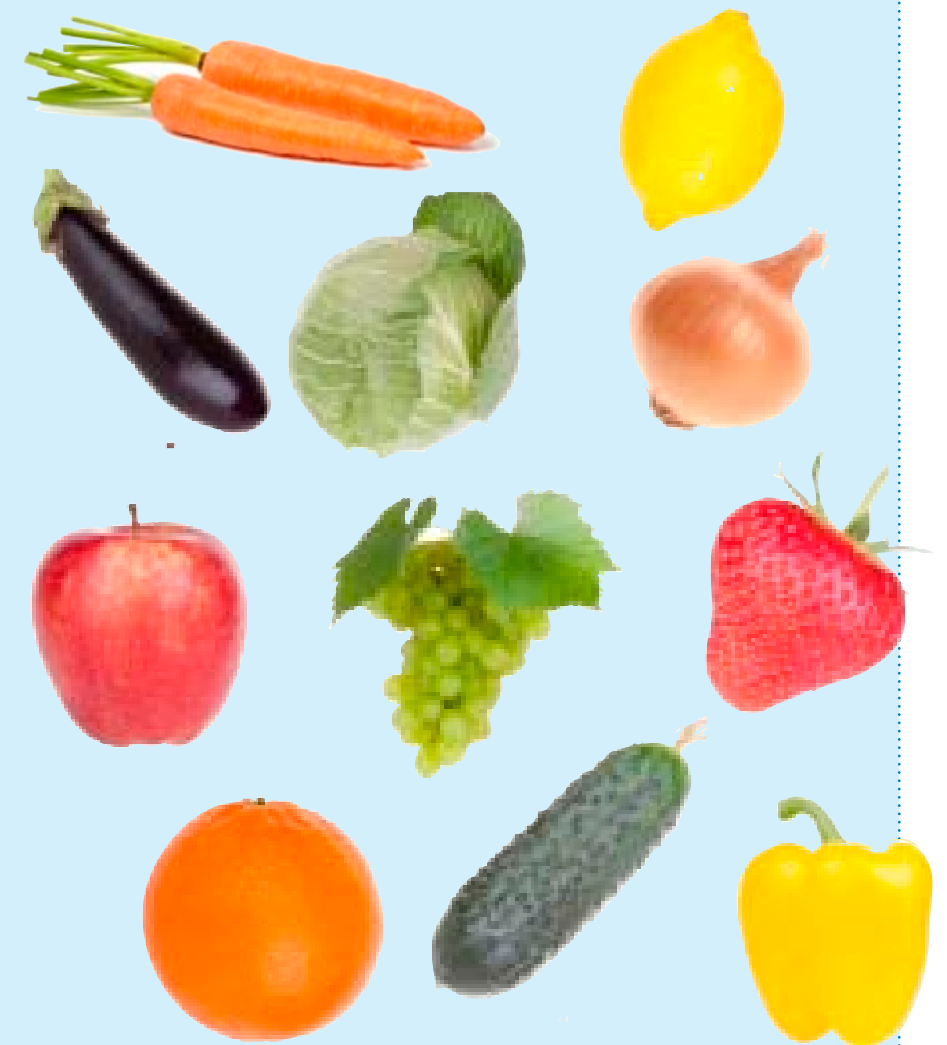
VAJE ZA URJENJE SPOMINA

1. Povežite med seboj sorodna ženska in moška imena.

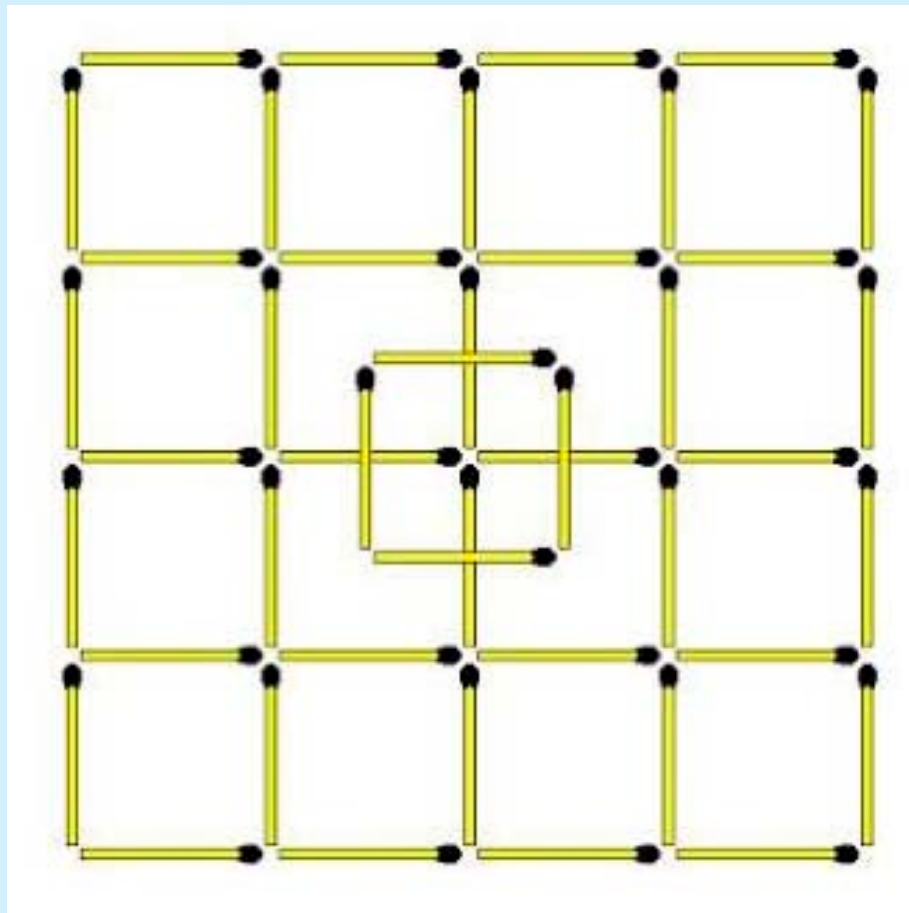
FRANČIŠKA
ANDREJ
STANE
LOJZKA
PETER
SANDRA

ANDREJA
PETRUŠA
ALOJZ
FRANCI
ALEKSANDER
STANKA

2. Najdite in prečrtajte 5 vrtnjencev, ki ne sodijo med zelenjavo:



3. Koliko kvadratov se skriva v sliki?



4. Naštejete 10 predmetov, ki jih uporabljamo v spalnici?

VAJE ZA OHRANJANJE IN SPODBUJANJE SPOMINA

Rešitve iz prejšnje številke

1) Kvadratov je 40.

2) Kozarci, pomivalno korito, krpe, napa, krožniki, pribor, posoda, miza, stoli, pomivalni stroj, pečica, hladilnik, kavni avtomat, mikrovalovna pečica, hrana ...

3) prosinec – januar, svečan – februar, sušec – marec, mali traven – april, veliki traven – maj, rožnik – junij, mali srpan – julij, veliki srpan – avgust, kimavec – september, vinotok – oktober, listopad – november, gruden – december.

4) Rešitev sličic: beseda SPOMIN.



BREZPLAČNO USPOSABLJANJE ZA SVOJCE, OSKRBOVALCE IN STROKOVNE DELAVCE

v okviru projekta Za demenci prijazno skupnost, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje.



Za več informacij o programu in terminih, kdaj in kje bo potekalo, obiščite spletno stran:
www.spomincica.si/dodatne-dejavnosti/projekti/za-demenci-prijazno-skupnost/



Prijave sprejamo na telefonsko številko:
01 2565 111 ali na e-naslov: info@spomincica.si.
Število mest je omejeno, zato s prijavo ne odlašajte.



PRI DEMENCI VAS PRI VSAKI
STVARI PREGANJA SENCA DVOMA.



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

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



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



 **Spominčica**
ALZHEIMER SLOVENIJA