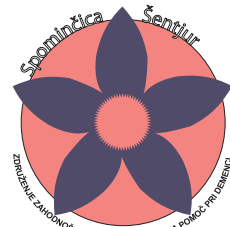


DOTIK SPOMINA

September 2015, številka 7



KAZALO

NAŠ SPOMIN NA DR. ALEŠA KOGOJA	3
KAKO ULOVITI TOK ŽIVLJENJA SKUPAJ Z OSEBO Z DEMENCO?	4
DOM STAREJŠIH ŠENTJUR IN SPOMINČICA ŠENTJUR Z ROKO V ROKI	6
»ŽIVETI Z DEMENCO«	8
PREGLED DELOVANJA SPOMINČICE	9
PROGRAM PREDAVANJ OD SEPTEMBRA 2015 DO DECEMBRA 2015	11
DOHODNINA, PRISTOPNA IZJAVA	12

Glasilo Združenja zahodnoštajerske pokrajine za pomoč pri demenci »Dotik spomina« Spominčica Šentjur
Svetinova ulica 1
3230 Šentjur

Telefon: 03 746 17 00 ali 031 373 609 (Mojca Stopar)
E- naslov: mojca.stopar@gmail.com

Spletna stran: <http://www.spomincica-sentjur.si>

Fb stran: Spominčica Šentjur

ISSN 1855-9611, Matična št. 2255324, DŠ 65675622

September 2015, letnik 6, številka 7

Uredniški odbor: Mojca Stopar, Irma Jeršič, Vesna Vodišek Razboršek in Irena Rauter

Lektoriranje : Irena Rauter

Oblikovanje: Sinet d.o.o.

Fotografije: Mojca Stopar, Alenka Vondončnik in Dom starejših Šentjur

Tisk: Sinet d.o.o.

Število izvodov: 1000

Združenje zahodnoštajerske pokrajine za pomoč pri demenci Spominčica Šentjur

Predsednica združenja:
Mojca Stopar

Podpredsednica združenja:
Vesna Vodišek Razboršek

Tajnica združenja:
Metka Štiglic

Blagajničarka:
Irma Jeršič

Upravni odbor: Mojca Stopar, Vesna Vodišek Razboršek, Irma Jeršič, Jelka Godec, Monika Cerkvenik Matul, Sabina Sajtl, Metka Štiglic, Branko Gorečan, Andreja Nüssle Pušnik

Nadzorni odbor: Helena Jazbec (predsednica), Ljubica Gombač, Sanja Podgoršek

Komisija za izobraževanje in mednarodno povezovanje: Sabina Sajtl (predsednica), Irena Rauter, Jelka Godec

NAŠ SPOMIN NA DR. ALEŠA KOGOJA

Lepi septembrski dnevi člane Spominčice Šentjur opominjajo na dejstvo, da je september svetovni mesec Alzheimerjeve bolezni. Ob številnih aktivnostih, ki jih pripravljamo za javnost o ozaveščanju demence, nam spomin uhaja na lanski 2. Julij. Na poletni dan, ko je v objemu njemu tako ljubih gora svojo bogato življenjsko pot zaključil dr. Aleš KOGOJ, dr. medicine, pionir, ki je oral ledino na področju demence.

Novica se je boleče zažrla v nas, nam vzela dih in hkrati pustila globoko spoznanje. Spoznanje, da izguba ni nenadomestljiva le za njegove najdražje, da je to izguba za vse nas : za stroko, za člane Spominčic širom Slovenije, predvsem pa za bolnike z demenco in njihove svojce.

Tesna vez sodelovanja se je med nami spletala že od samega začetka delovanja Spominčice Šentjur. Njegova vsestranska pomoč je bila za nas neprecenljiva. Na njegovih odlično obiskanih predavanjih smo obiskovalci zaznali njegovo pozitivno energijo, njegov žar in toplino ob razkrivanju stoterih obrazov temne demence. Vedno je z rahlim nasmeškom na obrazu rad prisluhnil bojaznim in dilemam svojcev, ki smo z njim razpredali o svojih težavah pri skrbi za obolele svojce.

S svojim znanjem in bogatimi izkušnjami je vedno našel pravi odgovor, nas potolažil in bodril v naših osebnih stiskah. Razumel nas je, nas opogumljal, nas pripravljajal na grde spremembe ob razvoju bolezni. Nam dopovedoval, da ni nič narobe z nami, če se počutimo izgorele ob negi našega svojca. Dajal nam je moč, da smo šli pogumno naprej skozi bolezen o kateri se še vedno premalo govori in tudi ve.

Az ogromno ledino, ki jo je začel orati o tej bolezni, je dr. Kogoj že naredil veliko in nam tudi zapustil veliko – spoznanje, da je potrebno širiti znanje o demenci, da je treba gojiti spoštljiv in strpen odnos do bolnikov in da je potrebno ohraniti čut za razumevanje svojcev ter jim nuditi vso podporo. Pokazal nam je pot, ki vodi preko oblačnega neba demence do svetlih trenutkov, ko to temačnost razžarijo iskricice svetlobe – ko se dementna oseba spet zaveda sebe. In prav te iskricice poplačajo ves



čas, ki je posvečen bolnikom in svojcem. Le tem je pokojni dr. Kogoj vedno rad prisluhnil, vedno imel čas za toplo besedo, polno sočutja in strokovnega znanja. Z eno besedo bil je ČLOVEK, ki se piše z velikimi črkami, človek, ki sočloveku v stiski ni pozabil biti ČLOVEK v plemenitem pomenu te besede.

Zavedamo se, da smo z njegovo smrtjo veliko izgubili, a vemo tudi, da bo spomin nanj vedno živ, njegovo delo pa svetel zgled po katerem se bomo trudili hoditi še naprej.

Za Spominčico Šentjur
Irma JERŠIČ

KAKO ULOVITI TOK ŽIVLJENJA SKUPAJ Z OSEBO Z DEMENCO ?

Kako v vsakdanjem življenju dohajati osebo z demenco ?

Življenje je načeloma lepo, polno raznih presenečenj, živimo vsak zase, uresničujemo zastavljene cilje in načrtujemo prihodnost. Za čas staranja, ki je naravni proces človekovega življenja, si seveda želimo to kakovostno raven ohraniti, saj vendar govorimo, da je starost jesen življenja (ta pa je obdarjena z bogatimi plodovi). Praviloma je staranje proces, ki poteka kar se da gladko, a vselej le ni tako. Pri nekaterih ljudeh se pojavijo raznovrstni problemi in s spremembo starostne strukture prebivalstva, ko je v povečevanju delež starejše populacije, je eden od velikih problemov pri tem procesu ravno demenca .

Demenca je po mnenju strokovne javnosti bolezen tisočerih obrazov, ki vsaj v začetku ne povzročata izrazitih težav. Tako je nam laikom zelo težko opaziti , da so naši svojci zboleli za to res hudo in pravzaprav neozdravljivo boleznijo. V naši družini, ožji in širši, imamo žal več bolnikov z demenco. A ker sem se v tem prispevku namenila deliti z vami svoje laične izkušnje in spoznanja o vsakodnevem zajemanju življenja skupaj z dementno osebo, bom spregovorila predvsem o svojem prvem srečanju s to boleznijo pred davnimi petnajstimi leti- z boleznijo svoje mame.

To, da pozablja, kje je kaj, kam je kaj pospravila, koga je srečala ... nas ni niti začudilo. To se lahko zgodi vsakomur. A ko je bolezen napredovala do te stopnje, ko je v istem dnevu po dvakrat kupila eno in isto stvar, ko je trdila, da ji je denar ukraden , ko je iskala že davno uničene stvari,



ko ni več plačevala položnic, smo spoznali, da je nekaj hudo narobe. A kaj ? Saj takrat o demenci skoraj nihče ni vedel popolnoma ničesar. Vseeno smo se odločili obiskati osebnega zdravnika , ki smo ga težko prepričali, da nam je dal napotnico za nevrologa. Na pregled sva peljali mamo midve s sestro in vztrajali, da sva navzoči pri pregledu. Kar nekaj »žolčnega « dialoga je bilo potrebno, da nama je zdravnik prisluhnil, saj iz strokovne literature vemo, kako spretne so dementne osebe pri prikrivanju svojih težav. In tistih nekaj minut, ki ti jih specialist nameni, ni dovolj, da bi lahko takoj prepoznal bolezen prisotnega pacienta. Kasneje je sestra šla z mamo na pregled. Potrjena je bila diagnoza Alzheimerjeva demenca v začetnem stadiju .

Kaj sedaj ? Kako na novo organizirati življenje ? Ob potrditvi diagnoze smo bili v ožji družini še vsi trije, ki naj bi poskrbeli za mamo - tata, sestra in jaz. Ker sta z mamo živela sama, sva s sestro vedeli, da se morava temeljito pripraviti na pogovor z očetom, saj se mu bo življenje dobesedno postavilo na glavo. Pred tem sva se preko interneta, preko nama razumljive in dostopne literature in s pomočjo predavanj poučili o morebitnih bodočih stadijih te bolezni. Moram reči, da po prvi »žolčni« razpravi s specialistom kasneje nisva imeli slabih izkušenj, saj nama je na najino prošnjo prav on razložil morebiten potek te bolezni in tudi svetoval primerno literaturo. Tata je sicer vedel, da je z mamo nekaj hudo narobe, a ni mogel doumeti, da bo res tako hudo. Šele ko mama ni več znala kuhati, ko ni več skrbela za osebno higieno, za pospravljanje, je res doumel, da potrebujeta pomoč. Najprej smo jo iskali preko CZSD, a za naš primer to ni prišlo v poštev.

Sami smo poiskali gospo, ki je dopoldan skrbela za gospodinjstvo, ob vikendih in praznikih pa sva se izmenjavali s sestro. Tako je življenje nekako steklo. Moje laično spoznanje ob tej bolezni je, da tako kot ima vsak človek svoje življenje, zgleda, da ima tudi vsak dementni bolnik svoj potek bolezni; vsakega se dotakne drugače. Zato ti niti gora prebrane, še tako dobro napisane strokovne literature, ne more

ponuditi enostavnega napotka, kako ravnati in bivati z dementno osebo. Kaj torej potrebujemo, da bo življenjski tok nekako normalno stekel ?

Vsakodnevne izkušnje sobivanja z obolelo mamo so nam ogromno prinesle. S sestro sva doumeli, da lahko optimalno delujemo le ob upoštevanju sledečih smernic in spoznanj :

- Pomembno je: Potem, ko doumeš, da se iz večnega otroka, kar navadno za starše ostaneš do konca svojih dni, spremeniš v njegovega skrbnika in to vlogo opravljaš z izrednim spoštovanjem do njega in njegovih občutkov, se zavedaš, da brez veliko ljubezni in potrpljenja to ni mogoče. Ob tem potrebuješ še podporo ožje družine in širše okolice. Tu pa lahko nastopi problem. Saj je res, da so dementne osebe le bolniki, ki jih je ta bolezen hudo prizadela, torej niso hudobni, niso neumni, niso krivični, kakor pogosto misli okolica, sorodniki. S tem občutkom je treba najprej razčistiti, iti preko njega in ostati samozavesten. Dementne osebe so sposobne zaznati našo iskrenost, našo ljubeznivost v ravnanju do njih – skratka, srečni so, če jih imamo preprosto še naprej radi.

- **Pomembno je:** v kakšni fazi napredovanja je bolezen, kakšen je značaj obolele osebe? Poudarim naj, da smo tudi v tem delu imeli dvojno srečo. Mama je čudovit človek, miren, preudaren, vse nekako stoično prenaša, bolezen pa se kljub strahotnim napovedim ne razvija hitro. Napreduje v postopnih korakih. In sčasoma sem ugotovila, da je najbolje, če mirno odreagiram na vsak problem, da vse, če se le da, obrnem na šalo ali pa speljem njene misli na nekaj, kar ima sicer zelo rada. A za tako ravnanje moraš biti z bolniki v čustveni navezi, v posebnem sozvočju, jih zelo dobro poznati.
- **Pomembno je:** da ti vedno stoji ob strani tvoja družina, tvoji ožji sorodniki. Imam srečo, da si skrb za mamo še vedno deliva s sestro. V veliko pomoč in podporo mi je tudi moj mož.
- **Pomembno je:** poznavanje Alzheimerjeve demence in slediti razni literaturi, predavanjem s tega področja, se seznanjati z organizacijami, katerih osnovna naloga je širiti znanje o demenci med nas in nam pomagati v naših stiskah preko raznih delavnic ali v skupinah za samopomoč. Le tako bomo kos hudim obdobjem, ki sledijo »temnim« dnevom teh bolnikov.
- **Pomembno je** področje zdravlil: dobro je poznati njihove prednosti in slabosti, saj

se le tako lahko pripravimo na morebitne neugodne posledice dolgotrajnega jemanja zdravil.

- **Pomembno** se mi zdi to spoznanje: predana nega zahteva svoj davek, saj nas svojce izčrpava tako fizično kot psihično. Zato svojci potrebujemo dodatno pomoč in spodbudo pri oskrbi dementnega bolnika. Kakovost življenja obojih se ob pojavu demence spremeni predvsem na funkcionalni ravni. Ravno zaradi organizacije toka življenja potrebujemo dostopno pomoč na domu. Dobrodošlo je organizirano dnevno varstvo in ko res ne gre več, primerna namestitev v institucionalno varstvo.

Da, pri nas je nekako šlo, dokler se življenjska pot tata ni končala. Vedeli smo, da bo do tega prišlo, a smo z odločitvijo za namestitev v ustrezen dom kar odlašali in odlašali..... In tako je naju s sestro ta dokončni dogodek naravnost prisilil v razumsko odločitev: iskanje ustreznega doma. O čustvih, ki so se ob tem porajala, ne bi govorila. Kdor ima podobno zgodbo za seboj, me še predobro razume... Pri tem je pomembno, da si res vzamete čas in z večkratnimi obiski posameznih domov preverite, kaj v domu stanovalcem dementnega oddelka sploh ponujajo. Naj bo to predvsem prijazno, strokovno usposobljeno osebje, ki svoje znanje nenehno izpopolnjuje in sledi smernicam domače in evropske zakonodaje, ki je tem bolnikom predano, ki razume svet demence, ki ve, da take osebe potrebujejo predvsem varnost in toplino domačega ognjišča, dobro nego in razumevanje.

Naj zaključim svoje dolgoletne izkušnje, svoje laično razmišljanje s citatom, na katerega sem naletela ob prebiranju strokovnih člankov na spletnih straneh pri delu z dementnimi osebami in lepo ponazarja nujnost čim boljšega poznavanja te bolezni za čim učinkovitejšo delo :

»Če resnično hočemo človeka varno in uspešno pripeljati na določeno mesto, ga moramo najprej poiskati tam, kjer se nahaja, in pričeti z dane izhodiščne točke«.

Pripravila :
Irma JERŠIČ

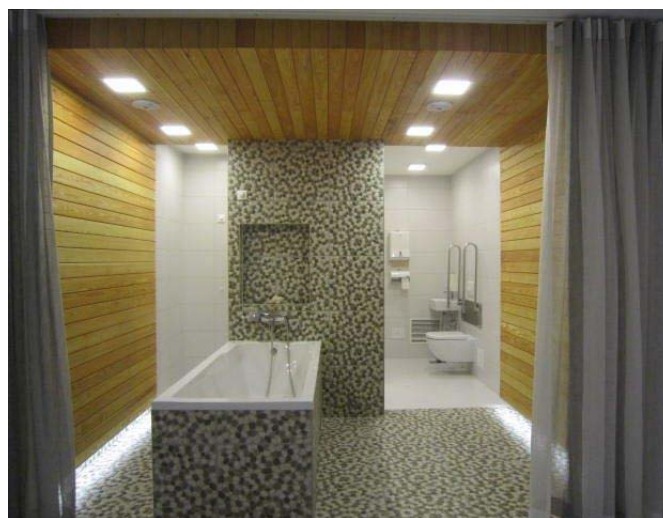
DOM STAREJŠIH ŠENTJUR IN SPOMINČICA ŠENTJUR Z ROKO V ROKI

Dom starejših Šentjur ponosno gosti v svojih prostorih vse od ustanovitve Združenje zahodnoštajerske pokrajine za pomoč pri demenci Spominčica Šentjur. Oboji namreč nudimo storitve, ki se prepletajo, pa ne le storitve, tudi ljudje se prepletajo. To je za nas dragoceno sporočilo. Celotno obdobje delovanja Spominčice Šentjur strokovni delavci in sodelavci ter ostali zaposleni svoje znanje delijo na izobraževanjih Spominčice, medtem ko je Spominčica dragocena opora za svojce stanovalcev Doma. Hodimo z roko v roki in ta pot je lepa.

Dom starejših Šentjur že polnih 16 let sledi svoji viziji in sicer postati dom zadovoljnega in kakovostnega preživljanja starosti. V tem obdobju smo prehodili precejšnjo pot, prestopili številne mejnike, včasih delali manjše korake, drugič zopet preskočili več ovir hkrati. Iskreno pa upamo, da smo pustili prijazno sled v mnogih življenjih. Delo, ki ga opravljamo, je plemenito, od nas zahteva veliko, a vendar nas tako zelo bogati. V kolektivu zato venomer razmišljamo, kaj še lahko ponudimo stanovalcem, da bi jim bivanje v Domu čim bolj približali domačemu okolju, hkrati pa ponudili storitve, ki jih od nas pričakujejo. Pot, kamor usmerjamo naše korake in tudi hitrost le-teh, nam narekujejo stanovalci.

Našim stanovalcem nudimo paletu storitev. Poleg klasičnega domskega varstva stanovalcem nudimo tudi bivanje v popolnoma opremljenih oskrbovanih stanovanjih, kjer jim je omogočena tudi možnost povsem samostojnega bivanja, kar vključuje tudi samostojno kuhanje in pranje, v kolikor to seveda želijo.

Že nekaj časa nudimo storitev začasnega bivanja uporabnikom, ki sicer živijo v domačem okolju, pa bi zaradi različnih razlogov (za čas dopusta svojcev, odsotnosti svojcev čez vikend ali za nekaj dni, v primeru premostitvenih zadev, v primerih čakanja na odobritev zdraviliškega zdravljenja, za čas čakanja na ustrežnejše prosto mesto v drugem zavodu, rehabilitacije in drugo) za krajši čas potrebovali organizirano varstvo, nego in oskrbo. Na voljo imamo tri prosta mesta, možnost nastanitve pa je od tri dni (preko vikenda) do nekaj



mesecev, seveda odvisno od dogovora. V času začasne kratkotrajne namestitve se uporabnikom nudi organizirana prehrana, po potrebi tudi dietna prehrana, osnovna in dodatna oskrba, zdravstvena nega, fizioterapevtska in delovnoterapevtska obravnava ter skladno z njihovimi zmožnostmi in željami vključevanje v redne dnevne in tedenske aktivnosti v sklopu domskega varstva.

Od leta 2012 je uporabnikom na izbiro tudi storitev dnevnega varstva, ki je izredno dobro sprejeta v našem neposrednem okolju. Obiskovalec dnevnega varstva živi doma, zjutraj pa se vključi v skupnost v našem Domu, ki jo običajno v popoldanskih urah zapusti. Obiskovalcem nudimo vse obroke, zdravstveno in socialno oskrbo, skratka vse tisto, kar nudimo našim stanovalcem, ki živijo pri nas, le da v manjšem obsegu ur, maksimalno 10 ur dnevno. Storitev dnevnega varstva pomeni izreden napredek za kvaliteto bivanja družin, zlasti tistih, ki sobivajo z osebo, obolelo z demenco, prav tako pa tudi za tiste obiskovalce, ki bi si želeli dodatnih aktivnosti in popestritve. Obiskovalec lahko koristi dnevno varstvo vsak dan med tednom ali pa samo določene dneve ali celo samo en dan v tednu.

V naši hiši je vsak dan pester. Za to skrbi paleta dejavnosti in aktivnosti, ki jih izvajamo skupaj z našimi stanovalci, s svojci, prostovoljci in z ostalimi obiskovalci. Tako imamo več pogovornih skupin, pevski zbor, literarno skupino, molitveno skupino, ljudsko petje ob harmoniki na gospodinjskih skupinah, terapijo z živalmi, skupno peko peciva



z dijaki Šolskega centra Šentjur, medgeneracijsko povezovanje pa uresničujemo tudi s sodelovanjem šentjurskih osnovnih šol, Vrtca Šentjur, Mladinskega centra Šentjur, Srednje zdravstvene šole Celje ter ostalih.

Letošnje pomladi smo se še posebej veselili, saj smo prvič zasadili visoke grede, ki so naša nova pridobitev. S tem lahko vsi stanovalci, tudi tisti, ki so težje gibljivi ali na invalidskih vozičkih, sami dostopajo do gred, jih uredijo, zasadijo in opazujejo rast svojega pridelka. Večina naših stanovalcev je namreč tesno povezana z deli na zemlji in to jim želimo ponuditi tudi v Domu. Zaposleni svoje delo usmerjamo tako, da ob strokovnosti prepoznavamo želje in potrebe stanovalcev, svojemu delu pa pridamo visoko noto humanosti in etičnosti. Zato izjemno natančno vpeljujemo nove procese in strukture dela, ki izboljšujejo kvaliteto naših storitev in nadgrajujejo obstoječe, že vpeljane in poznane koncepte.

V Domu starejših Šentjur se močno zavedamo pomena besede dom in trudimo se, da to naše poslanstvo in ne zgolj poklic opravljamo s tolikšno mero pozornosti in posluha, da skupaj s stanovalci resnično soustvarjamo dom. Zavedamo se pomena kakovosti storitev ter nenehnega razvoja in to vpletamo v naš vsakdan. Potrditev, da smo na pravi poti, nam nedvomno izkazuje tudi prejem potrdila Dom kakovosti E-Qalin na osnovi samoocene. Samo potrdilo ne zagotavlja kakovosti, zagotovo pa lahko o kakovosti storitev presojujejo naši uporabniki in njihovo mnenje je tisto, ki nam daje priznanje in spodbudo za naprej. Veseli nas, da smo vpeti v lokalno okolje in da z gledno sodelujemo z njim. Trudimo se, da v svoji okolici pustimo pozitiven pečat. Ves čas krepimo

medgeneracijsko sodelovanje in gradimo most med generacijami ter odpiramo vrata Doma široko navzven.

Zavedamo se, da gredo sodobni koncepti dela z roko v roki z ustrežno arhitekturo za življenje in delo. Zato Dom tudi sistematično obnavljamo in sledimo sodobnim smernicam bivanja starejših ljudi, z veliko mero spoštovanja do tradicionalne slovenske arhitekture. Šli smo še korak dlje. V neposredni okolici Doma smo kot nosilci projekta z evropskimi sredstvi uredili Kneippov park. Večina naših stanovalcev namreč izhaja iz kmečkega okolja in vajeni so živeti z naravo. Če je njihova pot do narave zaradi starosti včasih nekoliko ovirana, mi naravo prinesemo njim.

Po prvi večji končani prenovi je Dom starejših Šentjur postal drugačen zaradi postopnega uvajanja koncepta gospodinjskih skupin, ki omogoča stanovalcem ustrežnejše doživljanje skupnosti oziroma. druženje v skupinski kuhinji, ki je srce gospodinjske skupine. Ritem in način življenja v gospodinjskih skupinah sta enaka tistima, ki ju stanovalci, med katerimi so tudi osebe z demenco, poznajo od doma, kar pomeni, da se prilagajata posameznikovim izkušnjam, navadam, potrebam in željam. V gospodinjski skupini se vse odvija spontano, z možnostjo čim večjega vključevanja in spodbujanja stanovalcev k vsem dogajanjem – kuhanju, pripravljanju pogrinjkov, pomivanju posode, pometanju... Ves čas poteka komunikacija med zaposlenimi in stanovalci, kar omogoča aktivno sooblikovanje dnevnega ritma in upošteva bistvene značilnosti posameznikovih življenjskih zgodb. Sestavni del prostora pa so tudi »počivalni« kotički s kamini.

Skladno s konceptom dela smo v letošnjem letu



zaključili z ureditvijo kopalnice dobrega počutja, ki je namenjena vsem stanovalcem, zlasti pa stanovalcem v zadnjih stadijih demence, ko verbalna komunikacija ni več mogoča in je stik s človekom otežkočen. Preko terapevtskih orodij, z učinkom vode, ki blagodejno vpliva na človeka v psihičnem in fizičnem smislu, s pomočjo tankočutne svetlobe in zvokov bomo lahko stanovalcem omogočili, da se umirijo, sprostijo in za čas terapije zanemarijo bolezen in ostale težave. S tem smo presegli ustaljeno prakso in postali dom, ki je tovrstno kopalnico dobrega počutja vpeljal v storitev. Pri samem projektiranju smo navdih iskali v naravi in v prostor vnesli les slovenskega macesna, rečnih prodnatih kamnov in belino neba.

Zaključek življenja je najbolj intimna in hkrati

»ŽIVETI Z DEMENCO«

Demenca je kronična napredujoča možganska bolezen, ki prizadene višje možganske funkcije, kot so spomin, orientacija, razumevanje, razmišljanje in komunikacija, kar posledično vpliva na obnašanje bolnikov in njihove sposobnosti za opravljanje vsakodnevnih opravil. V prihodnjih desetletjih se bo zaradi staranja prebivalstva število ljudi, ki trpijo zaradi demence, drastično povečalo in do leta 2050 naj bi se kar potrojilo. V okviru Norveškega sklada v Republiki Sloveniji je projekt »Živeti z demenco« bil prepoznan kot eden pomembnejših in potrjen za sofinanciranje iz Norveškega finančnega mehanizma 2009-2014.

Trend hitrega naraščanja deleža starejših v družbi vodi v vedno večji delež starejšega prebivalstva v Sloveniji, ki je s staranjem tudi vedno bolj ogroženo za razvoj demence. Kompleksni družbeni, socialni in ekonomski vplivi naraščajočega deleža starostnikov in bolnikov z demenco v družbi narekujejo iskanje ustrežnejših načinov obvladovanja in obravnave tovrstne problematike. V Sloveniji obstaja zelo malo raziskav v zvezi z demenco. Raziskav, kjer bi skupaj z uporabniki in njihovimi svojci evidentirali potrebe po storitvah in ostali pomoči osebam z demenco in njihovim svojcem v skupnosti praktično ni, so pa nujne za razvoj prilagojenih (dopolnjenih ali novih) storitev in ostalih oblik pomoči.

neizbežna izkušnja posameznika. V Domu so prisluhnili tudi tej potrebi in načrtno pristopili k uvedbi paliativne oskrbe - blažilne oskrbe neozdravljivo bolnih in umirajočih. Tako smo na organiziran, ustrezen in rahločuten način aktivno pristopili tudi k reševanju te tematike in svojcem omogočili možnost za 24-urno prisotnost ob njihovih dragih.

Dom starejših Šentjur ni samo zbirališče modrosti, ki jo prinesejo zlata leta in lepe barve jeseni življenja, ampak tudi mozaik življenja, medgeneracijskega sožitja, mladostne zagnanosti ter zanos, predvsem pa preživljanja kvalitetne starosti.

Vesna V. Razboršek

V Sloveniji še ne poznamo Centrov za pomoč pri demenci, ki bi osebam z demenco in njihovim svojcem na enem mestu ponujali svetovanja različnih strokovnjakov, informacije o ponudbi



storitev, izobraževanja za svojce, različne delavnice in treninge za osebe z demenco, skupine samopomoči za osebe z demenco in za svojce ter mrežo (posebej za osebe z demenco in sodelovanje z njihovimi svojci) usposobljenih prostovoljcev. Prav zato je cilj projekta »Živeti z demenco« izboljšanje storitev na področju duševnega zdravja za osebe, obolele z demenco in njihove svojce.

V okviru projekta bomo pripravili in izvedli analizo, ki bo pomagala prepoznati potrebe po prilagojenih storitvah za osebe z demenco ter prepoznati oblike pomoči, ki bodo v pomoč svojcem. Ustanovili bomo Center za demenco ter ponudili celovito multidisciplinarno obravnavo. Usposobili bomo strokovni kader in prostovoljce za pomoč družinam, razvili program dela za osebe,

obolele za demenco in dopolnili obstoječe storitve. Izobrazili in »opolnomočili« prebivalstvo v regiji s ciljem manjšati stereotipe o demenci in s pomočjo norveškega partnerja izmenjali informacije v zvezi z obvladovanjem demence ter z razvojem storitev v skupnosti pridobili dodatna znanja.

Vodilni partner je Zavod za raziskave, izobraževanje in trajnostni razvoj Celje. Projekt se izvaja skupaj s partnerji: Univerzitetni klinični center Ljubljana, Klinični oddelek za bolezni živčevja, Dom ob Savinji, Center za socialno delo Celje, Združenje zahodnoštajerske pokrajine za pomoč pri demenci Spominčica Šentjur in Stavanger University hospital iz Norveške.

*Alenka Vodončnik
Zavod ZRI Celje*

PREGLED DELOVANJA SPOMINČICE

od septembra 2014 do septembra 2015

V času od septembra 2014 do septembra 2015, ko naš časopis ni izhajal, se je v naši Spominčici marsikaj dogajalo. O vseh dogajanjih ste bili obveščeni preko socialnih omrežij in tiskanih medijev. Vseeno vam bomo na kratek način osvežili naša dogajanja, ki jih ni bilo malo. Ker je september mesec Alzheimerjeve bolezni, je tudi pri nas potekalo veliko dogodkov:

- Predstavili smo se na Mednarodnem obrtnem sejmu v Celju v okviru družinskega vikenda.
- 17. septembra smo v Šentjurju postavili stojnico, kjer smo Šentjurčanom osvežili spomin o delovanju Spominčice.
- 18. septembra nam je gospod Herman Čater

v Domu starejših Šentjur pripravil zanimivo predavanje Dejavno staranje kljub oviram.

- 20. septembra smo se odpravili na krajši pohod na Sveto Rozalijo.



Zlata Felc, Jelka Godec in Mojca Stopar smo naredile plakat z naslovom Koliko ljudi vedo o demenci prijaznem kraju. Plakat je na **24. Alzheimer Conference of Europe** predstavila gospa Mojca Stopar. Konferenca je potekala od 20. – 22. oktobra 2014 v Glasgowu na Škotskem. Plakat je pritegnil veliko pozornosti.

- 17. 10. 2014 je gospod Zvezdan Pirtošek, spec. nevrolog, predaval na temo Zakaj je letošnja Nobelova nagrada pomembna za ljudi z demenco. Gostila nas je kavarna Pri lažnivi priči v Celju.

- 22.10.2014 smo na povabilo Doma ob Savinji v Celju sodelovali ob dnevu odprtih vrat za svoje varovancev doma. V Domu ob Savinji nas je zastopala gospa Irma Jeršič.

Od oktobra 2014 do decembra 2014 so v Domu starejših Šentjur potekale delavnice za svoje osebe, obolenih za demenco.

Tudi leto 2015 se je začelo zelo dejavno.

19. 2. 2015 smo v sodelovanju s Humanitarnim društvom Soroptimist iz Celja pripravili predavanje na Visoki zdravstveni šoli v Celju. Predavala nam je gospa Mojca Muršec, spec. psihiater iz UKC Maribor. Naslov predavanja je bil Od pozabljivosti do demence. Dvorana je bila polna do zadnjega kotička.



19.3. 2015 smo zopet bili gostje kavarne Pri lažnivi priči v Celju, kjer smo si krepili spomin z možganskim fitnessom. Naša gostja je bila certificirana trenerka spomina gospa Jasmina Lambergar.



11. 4. 2015 smo na stojnici v Celju sodelovali v okviru Dneva zdravja.

16. 4. 2015 nam je gospa Karmen Murovec predstavila, kako komunicirati z osebo, oboleni za demenco.



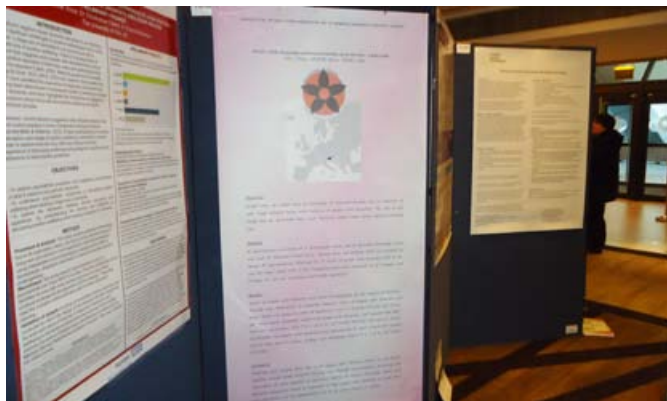
Od 19.5 – 21.5 2015 smo sodelovali na Paradi učenja v Šmarju pri Jelšah, Celju in Šentjurju.

21. 5. 2015 nam je višja medicinska sestra Magda Brložnik predstavila, kakšna je vloga patronažne službe pri oskrbi osebe, ki je oboleni za demenco.

11. 6. 2015 nam je spec. psihiater Dušan Lunder predstavil Kako preprečevati izgorelost pri svojih pacientov, obolenih za demenco.

V mesecu juliju in avgustu smo vam in nam privoščili malo počitnic, kajti prihaja september, ko se zopet prične veliko dogajati. Ker je Slovenija letošnja gostiteljica evropske Alzheimerjeve konference, bo tudi Spominčica sodelovala s svojimi prispevki. Konferenca bo potekala od 2. – 4. 9 2015 v Ljubljani. V sodelovanju z Domom starejših Šentjur bomo organizirali pohod ob dnevu Alzheimerjeve bolezni. Pohod bo 19. 9. 2015 in bo primeren tudi za osebe, ki niso v dobri fizični kondiciji.

Poleg vseh naštetih dejavnosti se moramo pohvaliti tudi s tem, da sodelujemo kot partner pri



norveškem projektu z naslovom Živeti z demenco. Namen tega projekta je, da se v Celju ustanovi Center za demenco, kjer bodo na enem mestu sodelovali vsi strokovnjaki in bo oseba obolela za demenco deležna celovite oskrbe v enem dnevu.

*Članek pripravila
Mojca Stopar*

PROGRAM PREDAVANJ OD SEPTEMBRA 2015 DO DECEMBRA 2015

Program predavanj od septembra 2015 do decembra 2015:

PREDAVANJA IN DELAVNICE ZA ŠIRŠO JAVNOST ZA LETO 2015

10.9.2015 ob 17h

Dom starejših Šentjur

Različne vrste demenc – zakaj niso vse demence Alzheimerjeve

Predavateljica: Ninna Kozorog, dr. med, specializantka nevrologije

DELAVNICE V DOMU STAREJŠIH ŠENTJUR

od 16.00 – 17.30 ure

8.10.2015 ob 17h

Dementni v stiku z naravo

Vodja delavnice: Damjana Arzenšek, bolničar – negovalec

12.11.2015 ob 17h

Živali – spremljevalke, obiskovalke ali terapevtke oseb z demenco

Vodja delavnice: Barbi Jazbec, višji delovni terapevt

26.11.2015 ob 17h

Zapolnitev prostega časa dementnih oseb, ki bivajo v domačem okolju

Vodja delavnice: Darja Selak Medvešek, konfekcijski modelar, organizatorica socialne mreže

10.12.2015

Z gibanjem v bolj optimistično soočanje z demenco

Kristina Čater, višji fizioterapevt

SPOŠTOVANI ČLANI SPOMINČICE ŠENTJUR

Verjamemo, da ste ponosni na naše poslanstvo, na našo osnovno nalogo širiti znanje o demenci med širšo populacijo. Spominčica vam s pomočjo strokovnjakov na področju demence organizira vrhunski predavanja, delavnice in s pomočjo skupine za samopomoč nudi pomoč svojcem obolelih za demenco. Doslej smo v letih našega delovanja to delo tudi uspešno opravljali. Hvaležni smo vam za vašo pomoč, da smo tudi s pomočjo plačila članarine, ki ste jo prispevali vi, naši člani ta program tudi uspešno izvajali.

Zato vas dragi člani pozivamo, da s pristopnico, ki jo prilagamo dopisu, da v naše vrste povabite tudi vaše prijatelje, sorodnike in znance. Veseli bomo vsakega novega člana in veselimo se vašega obiska na naših predavanjih. Hkrati vsa vljudno naprošamo, v kolikor seveda tega še niste storili, da poravnate letno članarino na naš nov TRR, odprt pri Delavski hranilnici Celje številka računa:

SI56 6100 0000 9594 811, BIC koda banke HDELSI22

Članarino lahko poravnate tudi na sedežu društva: Dom starejših Šentjur (vsak prvi delovni četrtek v mesecu med 16.00 in 17.00 uro) ali na predavanjih, ki jih boste obiskali.

Hvala za vašo pripadnost Spominčici Šentjur, pomoč in sodelovanje. V upanju, da se večkrat srečamo na naših predavanjih ali delavnicah v letošnjem letu vas prisrčno pozdravljamo.

*Predsednica Spominčice Šentjur,
Mojca Stopar*

Notranja stiska ob demenci trka na mnoga vrata... ...a Vaša dobrodelnost jo lahko močno ublaži...

Spoštovani!

Demenca, bolezen današnjega časa, se kaže kot eden izmed mnogih nenormalnih obrazov starosti. Še več, s svojimi značilnostmi posega v celotno družino in postane družinska bolezen. Prav zato so svojci tisti, ki potrebujejo čim več informacij o demenci, spremembi bolnikove osebnosti in vedenja, o razumevanju oseb z demenco in značilnostih prehajanja iz začetnega v končni stadij bolezni. Pomemben cilj **SPOMINČICE ŠENTJUR** je ozaveščanje o demenci. Program dela je zastavljen na predavanjih za širšo javnost in na izobraževalni program za svojce ter na mesečnih skupinah za samopomoč obolelim in njihovim svojcem. A poleg številnih prostovoljnih ur opravljenega dela v naši **SPOMINČICI** potrebujemo za urešničitev programa dela tudi finančna sredstva. Prisrčno Vas nagovarjamo za pomoč:

- ali v obliki podaritve dela **dohodnine**, saj se bo z izpolnitvijo spodaj priloženega obrazca, namesto v državni proračun, ta del dohodnine namenil nam kot pomoč za naše poslanstvo-ozaveščanje o demenci,
- ali da postanete naš **donator** s poljubnim nakazilom na naš TRR : **SI56 6100 0000 9594 811**, odprt pri Delavski Hranilnici Celje

Verjemite, vsak Vaš evro bo za nas dragoceno darilo, neskončno bomo hvaležni za Vašo podporo pri realizaciji našega programa dela.

Iskrena Vam hvala!

Združenje zahodnoštajerske pokrajine za pomoč pri demenci, SPOMINČICA ŠENTJUR,
Predsednica, **Mojca Stopar**

ZAHTEVA ZA NAMENITEV DOHODNINE

Spodaj podpisani/a _____
Stanujoč/a _____
Z davčno številko _____ izjavljam, da 0,5% dohodnine namenjam:

**Združenju zahodnoštajerske pokrajine za pomoč pri demenci
SPOMINČICA ŠENTJUR**

Z davčno številko: 65675622

V/na _____, dne _____
podpis _____

Lahko nam tudi pišete na E-nalov: mojca.stopar@gmail.com, ali obiščete našo spletno stran <http://www.spomincica-sentjur.si>

*Izpolnjen zahtevek izrežite in pošljite na pristojni urad, kjer imate stalno prebivališče, najkasneje do 31.12. koledarskega leta.

PRISTOPNA IZJAVA

Želim postati član Združenja ~~zahodnoštajerske~~ pokrajine za pomoč pri demenci Spominčica Šentjur kot:

- A) Svojec ali bolnik
- B) Strokovni delavec
- C) Podporni član
- D) Ostalo _____

Ime in priimek _____

Naslov _____

Elektronski naslov _____

Poklic _____

Datum _____ Podpis _____

Izpolnjeno in podpisano pristopno izjavo pošljite na naslov tajnice združenja:

Metka Štiglic
Nazorjeva ulica 8
3000 Celje

Celoletna članarina za zaposlene znaša 10€, za ostale pa 7€