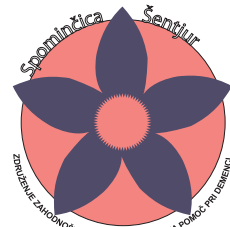


DOTIK SPOMINA



Marec 2017, številka 8



KAZALO

DRAGI PRIJATELJI SPOMINČICE	3
MOJE IZKUŠNJE IZ ŽIVLJENJA Z DEMENTNIM MOŽEM	4
HOGWEYK - RAJ ZA OSEBE Z DEMENCO	5
NAJTOPLEJŠI DOM PO POTI SVOJE VIZIJE	8
ŽIVETI Z DEMENCO – CENTER ZA KREPITEV SPOMINA	10
AKTIVNO STARANJE NA UNIVERZI ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE ŠENTJUR	12
SPREHOD ZA SPOMIN USPEŠENO IZVEDEN TUDI V ŠENTJURJU	13
PROGRAM PREDAVANJ SPOMINČICE ŠENTJUR 2017	15
DOHODNINA, PRISTOPNA IZJAVA	16

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

Telefon: 070 905 003

E- naslov: spomincica.sentjur@gmail.com

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

Fb stran: Spominčica Šentjur

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

Marec 2017, številka 8

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

Lektoriranje : Irena Rauter

Oblikovanje: Sinet d.o.o.

Fotografije: Naslovnica: Boris Vrabec »nebesa na zemlji« Jože Šepec, Boris Vrabec, Mojca Stopar, Dom starejših Šentjur, Arhiv slik Projekta Živeti z demenco, Arhiv Doma starejših Šentjur, Simon Osredkar, Arhiv fotografij LU 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, Metka Štiglic, Jelka Godec, Sabina Sajtl, Branko Gorečan, Maša Jazbec, Slavica Ahtik

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

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

URADNE URE ZDRUŽENJA v Domu starejših Šentjur, vsak prvi delovni četrtek v mesecu med 16.00 in 17.00 uro. Skupina za samopomoč deluje vsak prvi delovni četrtek v mesecu med 17.00 in 18.30 uro.

Prostovoljne prispevke lahko nakažete na TRR:

SI56 6100 0000 9594 811, odprt pri Delavski Hranilnici Celje

Glasilo Združenja zahodnoštajerske pokrajine za pomoč pri demenci »Dotik spomina«

Spominčica Šentjur

Svetinova ulica 1

3230 Šentjur

Telefon: 070 905 003

DRAGI PRIJATELJI SPOMINČICE

Pred vami je nova številka časopisa Dotik spomina. V letu 2016 žal časopisa nismo izdali, kar pa ne pomeni da nismo delovali. Kot partnerji projekta Živeti z demenco smo sodelovali pri ustanavljanju Centra za krepitev Spomina, ki deluje v Celju v Domu ob Savinji. Izvedli smo predavanja za širšo javnost in delavnice za svojce obolelih za demenco. Udeležili smo se strokovne ekskurzije v Nemčijo in na Nizozemsko, kjer smo si ogledali kako vključujejo starejše v lokalno skupnost in edino vas na svetu, kjer prebivajo osebe z demenco.

Izvedli smo pohod ob dnevu Alzheimerjeve bolezni, ki ga je spremljal bogat kulturni program in je bil izredno dobro obiskan. Celo leto smo v JZ Socio v Celju izvajali delavnice o demenci. Nekaj utrinkov naših dejavnosti boste našli tudi v tej številki našega časopisa. Seveda pa ne smem

pozabiti na Dom starejših Šentjur, ki nam nudi prostore za naše delovanje in nam vedno priskoči na pomoč.

Hvala vam naši dragi podporniki in člani Spominčice, da še vedno vztrajate z nami in, da nas je vsako leto več, kajti zavedamo se, da vam je marsikateri nasvet, ki ste ga dobili pri nas olajšal življenje in, da ste poiskali pomoč na pravem mestu.

*Mojca Stopar,
predsednica Spominčice Šentjur*



Fotografija Jože Šepec: Šentjur, marec 2017

MOJE IZKUŠNJE IZ ŽIVLJENJA Z DEMENTNIM MOŽEM

Bilo je pred trinajstimi leti. Mož je dopolnil sedemdeset let. Kljub zdravstvenim težavam je bil vitalen, veliko je hodil, se ukvarjal z lovom in ribolovom, rad gobaril, urejal okolico doma in postavil, kar je bilo treba. Veliko je bral in tu in tam tudi kaj napisal. Ker sva večino časa preživela skupaj, oba sva bila v pokoju, sem opazila, da ima težave s prepoznavanjem ljudi. Ni se spomnil imen oseb, ki jih je dobro poznal ali so bili njegovi sodelavci v službi. To je pred sogovorniki dobro prikrival, vedel pa je, da je nekaj narobe.

Težave so se pojavile tudi z orientacijo. Takrat je še čisto normalno vozil avto, a me je pred vsakim križiščem ali odcepom spraševal, kam pa zdaj. Sam se je le redko kam odpravil.

Spominjam se, da smo se dogovorili, da peljeva vnukinji na otvoritev razstave. V zadnjem trenutku pred odhodom se je še nekaj zadrževal doma. Tako smo same odšle naprej, a njega za nami ni bilo. Odšel je čisto drugam, v drugo smer. Čeprav je domači kraj dobro poznal, ni sam našel prave poti. Podobne situacije so se zgodile še večkrat.

Začela se se pojavljati tudi ponavljajoča se ista vprašanja.

Bil pa je to čas, ko se je o demenci bolj malo govorilo, še manj pisalo. Po naključju sem v reviji Jana prebrala članek, v katerem je sin opisoval čudno vedenje svoje mame. Ker je bilo opisanih nekaj podobnih situacij, kot sem jih opažala pri svojem možu, sem začela razmišljati, da bo treba poiskati pomoč. Toda kako? Z možem sva se veliko pogovarjala o nastalih težavah in predlagala sem mu, da obiščeva osebno zdravnico in ji poveva, kaj se dogaja. In tako je tudi bilo. Zdravnica je moža že od prej dobro poznala. Z razumevanjem naju je poslušala in očitno ugotovila, da bo potrebna strokovna pomoč. Napotila naju je k psihiatru (v najinem primeru psihiatrinji), kjer je bila ugotovljena Alzheimerjeva demenca. Dobil je drobno knjižico z opisom bolezni in njenim potekom ter zdravila za upočasnjevanje napredovanja bolezni.

Pudariti moram, da človeka s to boleznijo ne moremo puščati samega in pridobiti si moramo

njegovo popolno zaupanje. Bolezen pa je počasi in vztrajno napredovala. Še kar v obvladljivem stanju sva zdržala približno deset let.

Na srečo se je, mislim, da leta 2008, v Šentjurju ustanovila Spominčica, ki je dobila svoje domovanje v Domu starejših Šentjur, kjer deluje še danes. Kar kmalu sem se vključila tudi sama, kajti pomoč sem vedno bolj potrebovala. Program je bil odlično zasnovan: zelo strokovna in kvalitetna predavanja, delavnice in skupina za samopomoč. Vsako leto pa so organizirali strokovno ekskurzijo za bolnike in svojce. Ob dnevu Alzheimerjeve bolezni je v centru Šentjurja postavljena stojnica z materialom za osveščanje prebivalstva o bolezni in delovanju Spominčice. Zadnja leta pa organizirajo tudi pohod za »spomin«.

Vse aktivnosti sem pridno obiskovala (večinoma tudi z možem) in tako sestavljala kamenčke v mozaik, kako pomagati, ravnati in živeti z dementnim možem. V posameznih primerih so strokovnjaki vedno na voljo za individualne



pogovore in svetovanja. To je za svojce velika pomoč, saj ni treba drugod iskati psihiatra ali nevrologa. Ta dva sta potrebna le na začetku, da se ugotovi vrsta demence in pozneje le ob velikih spremembah, saj noben strokovnjak boleznih ne more ustaviti ali pozdraviti. Bolnika s temi pregledi samo vznemirjamo. To je moje osebno mnenje.

In kako je zaključil življenje moj mož?

Približno pred letom in pol (junija 2015) so se začele dogajati čudne stvari. Mož je začel uhajati od doma. Čeprav so bila vsa zunanja vrata že nekaj časa zaklenjena, ključi pa varno spravljene, je izkoristil vsako malo nepozornost. Že dalj časa ponoči ni spal, nasploh je spal zelo malo in taval po hiši. Neke noči je bil popolnoma zmeden, mene ni prepoznal in mi grozil z vsem mogočim. Nazadnje se je zaklenil v spalnico in tam vse premične stvari zmetal na kup. Zjutraj se ni spomnil tega, kar se je dogajalo ponoči.

Zdaj sem postala zmedena tudi jaz, vedela sem, da nekaj moram ukreniti.

Po treznem razmisleku sem poklicala socialno delavko v Domu starejših Šentjur, ji povedala za svoje stiske in svetovala mi je, da mora za to

zvedeti osebna zdravnica. In tako je tudi bilo. Z njenim posredovanjem je bil sprejet v Psihiatrično bolnico Vojnik. Tja smo se odpeljali pod pretvezo, da spremlja mene na pregled. Ko se je v bolnici zdravnik začel pogovarjati z njim, je to sprejel čisto normalno in tako je za tri tedne ostal na zdravljenju. Zdravnik je ugotovil, da ni več primeren za bivanje v domačem okolju in skupaj z njihovo socialno službo smo našli namestitev v Domu v Štorah, pozneje v Šentjurju. Bil je čisto umirjen, vodljiv, malo zmeden, zadovoljen in hvaležen za vsako pomoč.

Veliko sva se družila, vedno se me je razveselil; mene je dobro poznal, medtem ko je druge domače sicer prepoznal, imel pa je težave z njihovimi imeni.

Večkrat sem od strokovnjakov slišala, da je demenca bolezen, zaradi katere se ne umre. Tako je bilo tudi pri mojem možu. Na hitro, nepričakovano, v nekaj dneh je umrl zaradi pljučne embolije. In še moj nasvet. Imejte bolne svojce radi in jim to tudi pokažite. Imejte z njimi potrpljenje in jim, dokler je to mogoče, omogočite kvalitetno življenje.

Filipina Horvat

HOGWEYK - RAJ ZA OSEBE Z DEMENCO

Kot predstavnica Spominčice Šentjur sem se v času od 19. 6. – 23. 6. 2016 udeležila strokovne ekskurzije v Nemčijo in na Nizozemsko, kjer smo si ogledali nekaj tipov domskih namestitev starejših in oseb z demenco. Ker se Spominčica ukvarja s tem, da pomaga svojcem obolelih za demenco in osebami z demenco, je bilo zame predvsem zanimivo mesto Hogeweyk na Nizozemskem.

Na Nizozemskem v domači oskrbi prebiva 85% oseb z demenco, v domovih pa preostalih 15% oseb z demenco. V začetku delovanja je bil klasičen dom starejših s 5 do 6 posteljami v sobi. Leta 2008 so zasnovali popolnoma drugačen koncept domske oskrbe. Zgradili so mesto za osebe z demenco. Zgradili so 23 individualnih hiš s 145 posteljami. Mesto se razprostira na površini 15.310 m² in od tega je 50% zelenih površin. Ker demenca pov-

zroča strah, depresijo, tesnobo in druge težave, v tem mestu ponujajo takšno okolje, ki je prijazno do oseb z demenco. Osebe z demenco prebivajo v individualnih hišah, ki so opremljene podobno njihovem življenjskem slogu, ki so ga živeli, preden so zboleli. Hiše v mestu so opremljene v 7 življenjskih slogih (meščanski, kmečki, umetniški, obrtniški, gospodinjski, domači in indonezijski).

Indonezija je bila Nizozemska kolonija, in ker na Nizozemskem živi veliko Indonezijcev, so tako opremili tudi dve hiši. Delajo z idejo, da osebe z demenco sobivajo z drugimi osebami z demenco, ki je lahko različne težavnostne stopnje. Razvili so svojo profesionalno intuicijo s 6 stebri.

1. Zagotoviti ugodno okolje
2. Zagotoviti varen življenjski prostor

3. Za osebe z demenco skrbijo prostovoljci in zaposleni
4. Skrbijo za njihovo zdravje
5. Potrebna je dobra organizacija
6. Hiše opremijo po življenjskih slogih prebivalcev

Ugodno okolje nudijo tako, da jim omogočajo bivanje v takem okolju, ki ga ljudje razumejo, saj neprimerno okolje lahko zmede osebo z demenco. Živijo v individualnih hišah v skupinah do 7 oseb. V vsaki hiši je ena zaposlena oseba, ki skrbi za osebe z demenco. Hiša je povsem običajna: ima vhodna vrata, kuhinjo, dnevni prostor, kopalnico in vsak stanovalac ima svojo sobo, ki je opremljena po željah in potrebah stanovalca. Prebivalci hiš sodelujejo pri vseh hišnih opravilih (nakupovanje, kuhanje, pospravljanje, likanje, pranje, čiščenje...) glede na njihove zmožnosti.

Vsaka hiša ima tudi teraso in osebe z demenco se lahko prosto gibajo po mestu. V mestu se nahajajo tudi samopostrežna trgovina, restavracija – kjer se lahko prehranjujejo tudi zunanji obiskovalci, kavarna, frizer, turistična agencija, gledališče.... Imajo veliko vrtov, parkov in modernih skulptur. Vsi zaposleni se prilagajajo urniku oseb z demenco. Hiše so opremljene tako, da zagotavljajo popolno varnost. Osebe z demenco potrebujejo zdravstveno nego, vendar kljub temu živijo svoje življenje. V Hogeweyku imajo 35 različnih društev, kamor se lahko včlanijo osebe z demenco. Obiskujejo koncerte, hodijo na izlete, nakupujejo, se prosto gibajo na svežem zraku... Za njih skrbi 240 zaposlenih (tudi s krajšim delovnim časom) in 140 prostovoljcev, ki vedno delajo pod nadzorom stalno zaposlenega. Vsi zaposleni vključno s prostovoljci morajo redno obiskovati izobraževanja, da znajo ravnati z osebo z demenco.

Seveda imajo osebe z demenco tudi zdravstvene težave. Zato jim zdravstveni delavci nudijo vso zdravstveno nego in zdravniško oskrbo. Skrbijo tudi za njihovo socialno vključenost s pomočjo socialne službe. Njihov cilj je, da stalno izboljšujejo in vzdržujejo čim boljšo kvaliteto življenja oseb z demenco.

Osebo z demenco sprejmejo v dom na podlagi njihovega življenjskega sloga. Na podlagi izjav svojcev izdelajo analizo življenja osebe z demenco od njihovega 20. leta starosti, da pridobijo čim

več podatkov o njegovem preteklem življenju in se potrudijo zdajšnji življenjski prostor in slog življenja čim bolj približati njegovemu domačemu okolju. Vsi zaposleni poznajo vse stanovalce, in če se kdaj kdo izgubi, natanko vedo, v kateri hiši prebiva in ga varno pospremijo do njegovega domovanja.

Sama organizacija je v ozadju, vendar je nujno potrebna za dobro delovanje takšnega mesteca. Finance so prilagojene potrebam nastale situacije in financirajo se sami. Cena nastanitve v takšnem mestu znaša okrog 5.800 € in bivanje plača zdravstvena zavarovalnica. Le majhen delež bivanja plačajo stanovalci ali njihovi svojci. Raziskave so pokazale, ker stanovalcem omogočajo dovolj gibanja, svež zrak, dnevno svetlobo, socialne stike, skupne obroke in življenje v majhnih skupinah, da to ugodno vpliva na njihove možgane in posledično upočasni napredovanje demence.

Dobre strani tega načina dela pa so še: vedno prisotno zdravstveno osebje, terapevti, socialni delavci, dobra organizacija, družinski člani se naučijo zdravstvenih in negovalnih postopkov. Večkrat imajo tudi zdravstveno inšpekcijo. Kljub vsemu pa še vedno raziskujejo, kako bi še polepšali dneve življenja oseb z demenco. Samo mesto se vklopi z vso zunanjo infrastrukturo in samo majhna ploščica na vhodu nas opozori, da tukaj prebivajo osebe z demenco. Za konec samo še kot zanimivost: Ker je mesto Hogeweyk primer dobre prakse, ga obiskujejo strokovnjaki iz celega sveta, da bi tudi v svojih državah naredili kaj podobnega. Za vsak obisk na osebo računajo 200 €.

Letno imajo 200 ogledov do 50 ljudi dnevno. Torej 2.000.000 € letno, ki jih znajo več kot odlično porabiti, kar se pozna tudi na zadovoljstvu zaposlenih, stanovalcev in njihovih svojcev.

**Zapisala Mojca Stopar,
predsednica Spominčice Šentjur
Fotografije: Mojca Stopar**



Gledališče v Hogeweyku



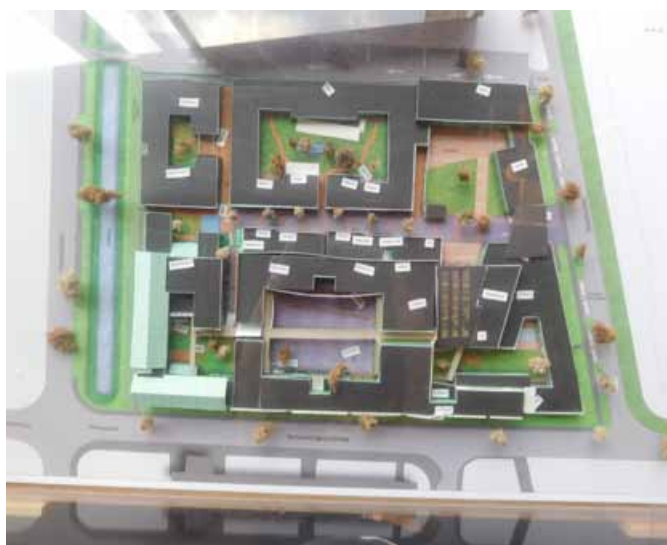
Kavana v Hogeweyku



Glasbena soba v Hogeweyku



Osebe z demenco kolesarijo



Maketa Hogeweyka



Mlin na veter

NAJTOPLEJŠI DOM PO POTI SVOJE VIZIJE

Demenca je institucionalno varstvo že davno tega postavila pred velik izziv, ki se skladno z razvojem bolezni nenehno spreminja. Domovi za starejše si tako nenehno prizadevamo, da prilagajamo koncepte dela in prostore življenjskim zgodbam naših stanovalcev in da posebej tankočutno upoštevamo potrebe in pričakovanja oseb z demenco. Tako tudi Dom starejših Šentjur zadnjih 5 let pospešeno obnavljamo tako arhitekturno, še bolj pa z delom na vsebini, ki jih stanovalcem nudimo.

Z zadnjo investicijo, ki se je zaključila v začetku letošnjega leta, smo stopili še korak bližje k naši viziji. Pravijo, da je vhod v hišo ogledalo njene duše. V prenovljenem vhodu Doma starejših Šentjur vas že pozdravlja napis naše vizije, in sicer »Hiša po meri človeka«. Pogosto poudarjamo, da nam tempo narekujejo naši stanovalci, zato vse naše ideje, usmeritve izhajajo iz naravnosti na stanovalce, na gradnjo kongruentnih odnosov, ki temeljijo na kulturi, naravnani na stanovalca. Dostojanstvo, normalizacija življenja, spoštovanje so le ene izmed vrednot, iz katerih izhaja naša vizija.

Tudi celotna prenova, ki je potekala dobra dva meseca in pol, je potekala v tej smeri. Pri projektiranju prostorov smo izhajali iz prejšnje toplote, ki jo je prostor nudil in katere nismo želeli zgolj obdržati, ampak oplemenititi. Vi ste tisti, ki boste presodili, ali nam je to uspelo. Želeli smo, da se ob vstopu v dom obiskovalec počuti, kot da je vstopil v dnevno sobo domače, poznane hiše, kjer se srečuje s svojimi ljudmi, s tistimi, s katerimi je povezan z nevidnimi nitmi, si deli



zgodbe in spomine ter načrtuje prihodnost. S prenovno jedilnice in bara ter recepcije bomo tudi zunanjim obiskovalcem omogočili, da bodo lahko še v večji meri koristili naše gostinske storitve, prišli k nam na kosilo in malico ali skupaj z otroki posedali v domski kavarni. Zavedamo se namreč, da naši stanovalci le redko zmorejo pot do mesta, da bi občutili mestni vrvež, zato s to prenovno tudi nagovarjamo domačine, da pridejo k nam in nam prinesejo energijo mesta.

Pridobili smo nov prostor, ki smo ga po vzoru starih kmečkih hiš poimenovali »hiša«. Tako kot je bila hiša osrednji prostor na domačiji, bo naša hiša središče domskega dogajanja. To je prostor s pečjo in pripadajočo klopjo ob njej, da bo stanovalec lahko nanjo naslonil hrbet in posedal ob peči kot nekoč. V hiši se bodo deloma odvijale nekatere vsebine nekoč delovne terapije, predvsem ročne spretnosti, sicer pa bo prostor namenjen klepetu, prenašanju novic, druženju s prijatelji, načrtovanju prihodnosti in obujanju spominov.

Hiša bo odprta ves čas in vabimo vas, da vanjo zahajate, kolikor vam srce poželi. Ravno zato smo ob strani pustili dve okni in prosojna vrata, ki bodo naključnega mimoidočega stanovalca nagovorila, da pokuka v prostor in se pridruži aktivnostim, ki se odvijajo v njem. Morebiti bo nekomu služila kot prostor, kjer bo stanovalec našel svoj čas, svoj mir, da prebere dnevno časopisje in se ob tem nagradi s kavo ali kozarčkom rujnega, medtem ko bo drugi s sostanovalcem vrgel karte ali naredil odločilno potezo pri šahu. Hiša bo na voljo tudi družinam, da se ob nedeljah ali pomembnejših družinskih dogodkih srečajo na skupnem kosilu. Glede na to, da smo v prazničnem času, vas vabimo, da prostor koristite tudi za takšna srečanja. Hiša je



torej tudi prostor za srečanje celotne družine, medgeneracijska druženja, kjer lahko imajo odrasli resne ali smešne pogovore, medtem ko se bodo otroci brezskrbno igrali v neposredni bližini. Hišo smo pripravili za vas: čaka vas v prijetnem ambientu, življenje pa ji boste dali vi. In tega se zelo veselimo.

S prenavo bomo poleg koncepta hiše vpeljali tudi večgeneracijski center, ki bo svoja vrata odprl predvidoma v spomladanskih mesecih. Tako kot ime pove, bo center splet generacij in bo nudil različne vsebine, učenje, zabavo, sprostitev, druženje ... Ponudili bomo razne tečaje in vaje ali zgolj omogočili prostor za druženje. Več podrobnosti o teh vsebinah bomo razkrili v naslednjem časopisu. Tokrat želimo vsebine zgolj napovedati in vas že danes vljudno povabiti v našo družbo.

Da bo svetovalno delo potekalo še na višjem nivoju, smo uspeli zagotoviti tudi dodatno pisarno za namene socialne službe, ki se nahaja v mansardi, v neposredni bližini večgeneracijskega centra in novega prostora, ki bo namenjen delu skupin za samopomoč, delu na sistemu kakovosti E-Qalin in ostalih aktivnostih, ki zahtevajo nemoteno delovanje skupin in timov.

Že zaradi uspešno izvedene prenavne bi lahko rekli, da je to naš čas. In to bi bilo povsem dovolj,

da bi ocenili, da je to iztekajoče se leto izjemno uspešno. A prejeli smo še mnogo več. Na podlagi odgovorov stanovalcev in zaposlenih smo bili v raziskavi Fakultete za socialno delo prepoznani kot dom z inovativnimi praksami in bili tako vključeni v podrobnejšo analizo. Rezultati raziskave, v katero je skupno vključenih 10 inovativnih domov, bodo služili za pripravo nove državne strategije za razvoj področja socialnega varstva.

Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter časopisna hiša Delo sta minulo leto pripravila natečaj za »Najtoplejši dom«. Izmed vseh domov je bil Dom starejših Šentjur s strani strokovne komisije prepoznani za enega izmed najtoplejših domov. Topel dom ustvarjamo zaposleni, in sicer s svojim odnosom do stanovalcev in svojcev ter z našim medsebojnim odnosom in zavedanjem, da se je za to treba truditi vsak dan znova. Zato na tem mestu čestitam vsem zaposlenim, ki ustvarjajo enega izmed najtoplejših domov in v včasih izredno težkih razmerah z nasmeškom in toplino, prijaznim stiskom rok ali dotikom poskrbijo, da vsak stanovalec, kljub vsem oviram, ki jih prinašata bolezen ali starost, čuti dostojanstvo, spoštovanje in ljubezen.

*mag. Vesna V. Razboršek
Fotografije: Dom starejših Šentjur*

ŽIVETI Z DEMENCO – CENTER ZA KREPITEV SPOMINA

Tako kot drugod po svetu, se tudi v Sloveniji srečujemo s starajočo družbo, ki med drugim povečuje tudi tveganje za hiter porast ljudi z demenco. Naraščajoč delež starejših in ljudi z demenco zahteva hitrejše ukrepanje in iskanje ustrežnejših načinov obvladovanja bolezni. V Sloveniji obstaja zelo malo raziskav v zvezi z demenco.

Spomladi 2015 smo Zavod za raziskave, izobraževanje in trajnostni razvoj Celje, Univerzitetni klinični center Ljubljana – Klinični oddelek za bolezni živčevja, Dom ob Savinji Celje, Center za socialno delo Celje in Združenje zahodno-štajerske pokrajine za pomoč pri demenci Spominčica Šentjur pričeli projekt Živeti z demenco.

Glede na vedno večje potrebe uporabnikov, ki jih zaznavamo partnerji projekta Živeti z demenco ter glede na naše strokovno znanje in pridobljene izkušnje, smo želeli v sodelovanju z uporabniki in njihovimi svojci razviti ljudem z demenco prilagojene storitve v skupnosti ter ponuditi multidisciplinarno pomoč uporabniku in svojcem na enem mestu.

V ta namen na podlagi izkušenj iz nekaterih evropskih držav pilotno razvijamo vsebino Centra za krepitev spomina kot institucije. V Centru za krepitev spomina ljudje z demenco in njihovi svojci na enem mestu dobijo potrebno pomoč, nasvete in informacije. V Centru je mogoče pridobiti informacije o prepoznavanju demence, o možnih načinih zdravljenja, o zdravstvenih in socialnih storitvah in glede na želje se skupaj z njimi pripravi tudi individualni načrt. Z različnimi predavanji in organiziranimi vikend druženi svojcev in ljudi z demenco se svojci naučijo razumeti in sprejeti človeka z demenco, naučijo se spodbujati sposobnosti, ki jih še ima človek z demenco, znanja komunikacije s človekom z demenco in z njimi preživljajo prosti čas.

V okviru projekta Živeti z demenco smo anketirali več kot 250 oseb. Anketirali smo ljudi z demenco, njihove svojce, prostovoljce in strokovne delavce. Ugotovitve ankete so sledeče:

- velika motivacija in interes udeležencev, da sodelujejo pri aktivnostih centra kot udeleženci izobraževanj, delavnic in ostalih dogodkov,
- izkazana je velika pripravljenost po pridobivanju dodatnih znanj in pomoči, ki jih



- lahko nudi Center za krepitev spomina,
- opisane so številne stiske posameznikov in družin, izpostavljenose številne pomanjkljivosti obstoječih sistemov, predvsem v zdravstvu, ki je povezan z nepripravljenostjo splošnih zdravnikov na ljudi z demenco, z dolgimi čakalnimi vrstami pri nevrologih, neustrezne terapije in podobno,
- iz razprav se je pokazalo, da prisotni pogrešajo sogovornika za svoje stiske, tako ljudje z demenco kot tudi svojci, ki se velikokrat znajdejo v brezupni situaciji.

Analiza je pokazala, da je demenca še vedno tabu tema. Temu so strokovni sodelavci pritrdili v 70%, ljudje z demenco pa več kot 92%. Premalo je informacij o demenci in javnost o bolezni še ni ozaveščena. Ljudje z demenco potrebujejo pomoč pri načrtovanju življenja. Problem predstavlja tudi to, da ni dovolj informacij o storitvah, ki so na voljo za ljudi demence in za svojce. Več kot 40% anketiranih ljudi z demenco je odgovorilo, da so na prvi pregled pri specialistu čakali več kot 7 mesecev. Več kot 60% anketiranih je najpogosteje odgovorilo, da družba ni pripravljena na povečano število ljudi z demenco zaradi neizobraženosti, neinformiranosti in neozaveščenosti o obolenju z demenco. Ni dovolj prostora v domovih, premalo je strokovnega kadra, ni dovolj delavnic na to temo, ni dovolj storitev, ki pa tudi niso dostopne in ne zajemajo vseh potreb ljudi z demenco in njihovih svojcev.

Center za krepitev spomina deluje v Domu ob Savinji Celje. Ves čas dopolnjujemo ponudbo prilagojenih storitev v pomoč ljudem z demenco in njihovim svojcem. Strokovni kader pridobiva ustrezna znanja za delo z ljudmi z demenco ter za sodelovanje s svojci. Tudi okolica postaja bolj ozaveščena o bolezni in prijazna do ljudi z demenco.

Pomembno je, da Center za krepitev spomina omogoča:

- zgodnje odkrivanje in prepoznavanje bolezni, spremljanje bolezni, določitev in prilagoditve terapije glede na individualnost posameznika,
- seznanitev z vsemi storitvami na področju nujenja pomoči ljudem z demenco in svojcem ter pomoč pri vključitvi v druženjem v dnevnem centru ali s storitvijo pomoč na domu,
- izobraževanje o poteku, zdravljenju in nujenju

- pomoči ljudem z demenco in svojcem ter strokovni in širši javnosti,
- delovanje skupin za samopomoč ljudi z demenco,
- delovaje skupin za samopomoč svojcem,
- delovanje skupin usposobljenih prostovoljcev za pomoč ljudem z demenco in svojcem,
- pomoč pri iskanju rešitev v širšem smislu, saj bolezen v družini spremeni dinamiko življenja in zahteva reorganizacijo življenja v družini.

Z ustrezno strokovno pomočjo želimo nuditi strokovno oporo in na ta način zmanjšali uporabo drugih storitev na področju zdravstvenega in socialnega varstva.

Kako lahko ohranjamo svoje možgane v zdravju? Dokazano je, da se naši možgani dobesedno gradijo v odnosih. Pozitivni odnosi so izredno pomembni za ohranjanje zdravih možganskih funkcij. Negativni odnosi jim dejavno škodujejo. Pozitivne misli in besede, prijazni in konstruktivni socialni odnosi naše možgane krepijo v zdravju. Vse več je klinične prakse v tujini, ki dokazuje, da je zelo veliko odvisno od naših dnevnih življenjskih odločitev. Prav tako je pomembno, da naše možgane čim bolj aktiviramo z raznimi aktivnostmi, kot so reševanje križank, miselne igre idr. Potrebno je tudi veliko gibanja, zdrava prehrana, čim manj stresa ter urejeni odnosi tako v družini kot širše.

Ob takem življenjskem slogu lahko tudi po 65. letu naši možgani delujejo kot desetletja poprej, dostikrat pa zaradi izkušenj in modrosti še bolj učinkovito.

Literatura:

- Graham, N., Warner, J. (2013), Demence in Alzheimerjeva bolezen. Ljubljana: eBesede, d.o.o.
- Gendron, M. (2015), Skrivnost, imenovana Alzheimer. Ljubljana: Založba Chiara.
- Vprašalnik za potrebe projekta »Živeti z demenco«.

*Zapisala Bojana Mazil Šolinc
Dom ob Savinji Celje
Fotografija: Arhiv Živeti z demenco*

AKTIVNO STARANJE NA UNIVERZI ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE ŠENTJUR

V občini Šentjur pod okriljem Razvojne agencije Kozjansko – organizacijske enote Ljudska univerza Šentjur deluje Univerza za tretje življenjsko obdobje in študijski krožki, ki ponujajo starejšim odraslim predavanja, delavnice in druge aktivnosti, ki spodbujajo dejavno starost in vključevanje starejših v lokalno okolje. Prizadevamo si za povezovanje vseh generacij in nudimo prostore za neformalno medgeneracijsko druženje in učenje vseh.



Starejšim ponujamo raznovrstne programe, izmed katerih so najbolj opazna četrtkova srečanja v obliki različnih predavanj, delavnic in seminarjev. 130 članov Univerze skozi šolsko leto pridobiva nova znanja na področju zdravja, kulture, turizma, ustvarjanja v medgeneracijskem vzdušju, svojo spoznanja pa podkrepimo tudi s kakšnim ogledom dobre prakse tako v svoji občini kot tudi širše.

Ob koncu lanskega študijskega leta nam je naša članica Helena Jazbec pripravila zanimivo predavanje na temo Prepoznavajmo demenco in pomagajmo. Kot ustanova za izobraževanje je Ljudska univerza Šentjur nosilec zelenega znaka kakovosti, ki ga podeljuje Andragoški center Slovenije. Skrb za kakovostno izobraževanje se odraža v nenehno posodobljenih, dopolnjenih in nadgrajenih programih in strokovno usposobljenih predavateljih in prostovoljcih.

V novem študijskem letu pa smo posebej zadovoljni z obiskom naših študijskih krožkov, ki potekajo v manjših skupinah po principu vsak uči vsakega. Naš najbolj prepoznaven študijski krožek se imenuje S citrami v svet in smo ga nadgradili še z ljudskim petjem in plesom ter



javnim nastopanjem. Že nekaj let je aktiven tudi študijski krožek računalniške urice in vadba joge, novost letošnje sezone pa sta fotografski krožek ter likovno ustvarjanje po principu našega rojaka Jožija Ipavca, ki mu je bil blizu impresionistični slog. Velja omeniti, da so za naše člane študijski krožki brezplačni. Prav tako so dobro obiskani jezikovni tečaji prilagojeni starejšim in za člane ugodnejši.

Če vam jo upokojitev prinesla več prostih trenutkov, ki jih želite zapolniti z umsko in/ali telesno aktivnostjo ob ustvarjalnem, prijetnem in kulturnem druženju ter narediti nekaj zase, potem vas vabimo, da se nam pridružite na Mestnem trgu 10 (vhod Knjižnica) v Šentjurju.

Zapisa Alenka Testaniere,
Vodja OE (organizacijske enote)
Ljudska univerza Šentjur
Fotografije: Arhiv LU Šentjur
(likovni študijski krožek)



SPREHOD ZA SPOMIN USPEŠENO IZVEDEN TUDI V ŠENTJURJU

Osveščanje o problematiki demence med nami postaja vse bolj aktualno in prepoznavno in v soboto, 24. septembra 2016, so po vsej Sloveniji potekale prireditve v podporo omenjene vsebine. Tako je bilo tudi v Šentjurju, kjer je Združenje zahodnoštajerske pokrajine za pomoč pri demenci Spominčica (na kratko Spominčica) Šentjur organiziralo vsesplošno prireditev Sprehod za spomin, namenjeno ozaveščanju problematike demence med nami. Spominčica je poleg sprehoda za udeležence pripravila tudi kulturni program.



Pred Domom starejših Šentjur, se je v sončnem sobotnem jutru zbralo približno 40 pohodnikov, ki se tako ali drugače soočajo s problematiko demence v družbi in lokalnem okolju. Zbrane je najprej pozdravila predsednica društva Spominčica Šentjur, Mojca Stopar, ki je bila nad udeležbo vidno navdušena in vsem zaželela prijetno dopoldne. Medgeneracijsko precej pestra skupina pohodnikov je razveselila organizatorje,



saj so se skupaj sprehodili in družili zelo majhni otroci, mladi, odrasli pa vse do starostnikov zavidljive starosti, vsi pa so se z veseljem in uspešno sprehodili po turistični poti mesta Šentjur. Pot je pohodnike vodila do centra mesta Šentjur in po sprehajalni poti ob Pešnici, mimo športnega parka proti Zgornjemu trgu, kjer so si lahko udeleženci ogledali, posebej v ta namen odprti, muzejski zbirki Muzej Zakladi Rifnika ter Ipavčevo hišo, na koncu pa se vsi skupaj zbrali na vrtu Ipavčeve hiše, kjer jih je čakala pogostitev ter krajši kulturni program.

Kulturni program sta otvorili flvtistka Neža Šporer in citrarka Tajda Krajnc, nato pa je prisotne nagovoril župan Občine Šentjur, mag. Marko Diaci. Pozdravil je vse udeležence in izrazil podporo delovanju in prizadevanju društva za osveščanje o problematiki demence. Sledila je kratka predstavitev delovanja društva v preteklem letu, ki jo je pripravila predsednica društva, Mojca





Stopar, temu pa so sledili nastopi pevskega zbora upokojencev, Jesensko cvetje ter plesne točke, v izvedbi plesne skupine Območnega društva bolnikov z osteoporozo, Sončnice.

Vsi nastopajoči so bili prijetna popestritev programa, udeleženci pa so se dogovorilo, da



sprehod za spomin, morda s prav tako prijetnim spremljevalnim programom, ponovijo naslednje leto.

*Zapisa Maša Jazbec,
Foto: Simon Osredkar*



PROGRAM PREDAVANJ SPOMINČICE ŠENTJUR 2017

Četrtek, 16. 03. 2017

DOM STAREJŠIH ŠENTJUR OB 17h

Hogeweyk – »obljubljena« dežela za osebe z demenco (povzetek strokovne ekskurzije na Nizozemsko)

Predavateljica: Mojca Stopar,
predsednica Spominčice Šentjur, org. soc., SMS

Četrtek, 20. 04. 2017

DOM STAREJŠIH ŠENTJUR OB 17h

Kdo lahko odloča o mojih dohodkih in o tem kako bom živel

Predavateljica:
Alenka Križnik univ. dipl. prav. (CSD Šentjur)

Četrtek, 18. 05. 2017

DOM STAREJŠIH ŠENTJUR OB 17h

Komunikacija z osebami z demenco (Alzheimer cafe)

Predavateljica:
asist. dr. Veronika Kragelj, univ. dipl. psih.

Četrtek, 8. 06. 2017

DOM STAREJŠIH ŠENTJUR ob 17h

Obvladovanju težavnega vedenja pri bolnikih z demenco

Predavateljica:
prim. asist. Mojca Muršec, dr. med

Četrtek, 14. 09. 2017

DOM STAREJŠIH ŠENTJUR ob 17h

Možganska telovadba
Predavateljica: Irena Pongračič,
diplomirana fizioterapevtka

Četrtek, 19. 10. 2017

DOM STAREJŠIH ŠENTJUR ob 17h

Socialna oskrba osebe z demenco v domačem okolju in v domu za ostarele

Predavateljica:
Damjana Arzenšek,
bolničarka – negovalka z specialnimi znanji

Četrtek, 16. 11. 2017

DOM STAREJŠIH ŠENTJUR ob 17h

Prehrana starejših nekoč in danes

Predavateljica:
Aleksandra Tacer, org. soc., SMS

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 vrhunska 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*

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€