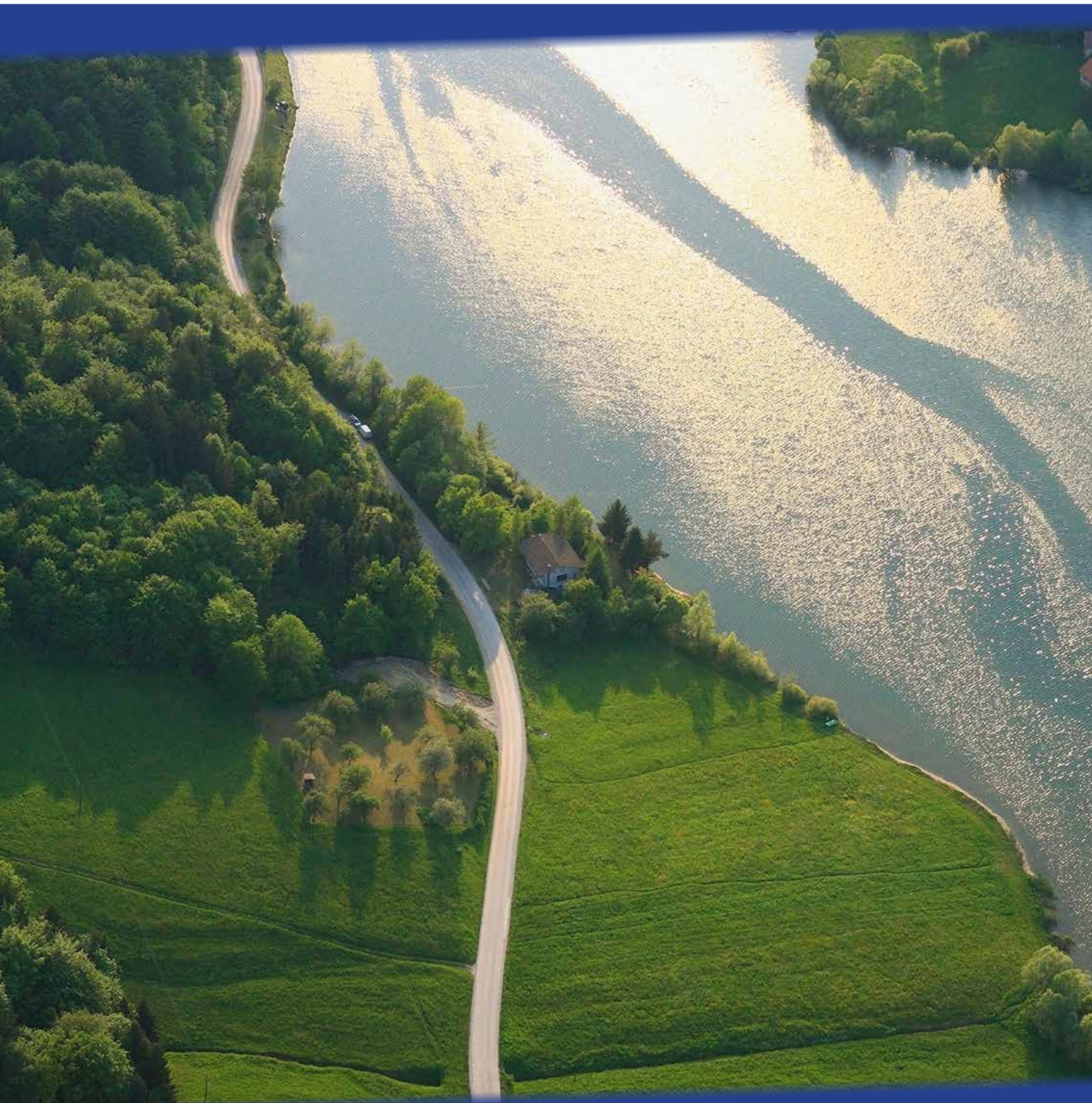


# DOTIK SPOMINA



APRIL 2018, Številka 9





## Združenje zahodnoštajerske pokrajine za pomoč pri demenci Spominčica Šentjur

Predsednica združenja: Mojca Stopar

Podpredsednica združenja: Vesna Vodišek Razboršek

Tajnica združenja: Maša Jazbec

Blagajničarka: Irma Jeršič

Upravni odbor

Mojca Stopar

Vesna Vodišek Razboršek

Maša Jazbec

Irma Jeršič

Metka Štiglic

Jelka Godec

Sabina Sajtl

Andreja Bosio

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

E- naslov: [spomincica.sentjur@gmail.com](mailto:spomincica.sentjur@gmail.com)

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

FB stran: Spominčica Šentjur

ISSN 1855-9611, Matična št. 2255324,

DŠ 65675622

April: 2018, številka 9

Uredniški odbor: Mojca Stopar, Maša Jazbec, Vesna Vodišek Razboršek in Irena Rauter

Lektoriranje : Irena Rauter

Oblikovanje: CH4 d.o.o., Brnčičeva 31, Ljubljana-Črnuče

### Fotografije:

Naslovnica: Stane Jeršič – Slivniško jezero

Fotografije v glasilu: Arhiv Spominčice Šentjur, Arhiv Doma starejših Šentjur, Stane Jeršič

Tisk: CH4 d.o.o., Brnčičeva 31, Ljubljana-Črnuče

Število izvodov: 1000 kos

# JUBILEJNA SPOMINČICA

V tem letu 2018 praznujemo jubilej 10. obletnice Združenja zahodnoštajerske pokrajine Spominčica Šentjur. V 10 letih delovanja smo naredili veliko, predvsem z nasveti pomagali mnogim, ki so potrebovali našo pomoč. Spominčica se namreč ukvarja predvsem s pomočjo svojcem in skrbnikom oseb obolelih za demenco. Spominčica je bila ustanovljena 9. 1. 2008. Prva predsednica Spominčice je bila dr. Zlatka Felc, ki je jasno začrtala cilje in namen delovanja Spominčice. V letu 2013 je pričela z ustanavljanjem varnih točk za osebe z demenco. Mrežo ustanavljanja Varnih točk za starejše nadaljujemo še danes. Najprej so bile Varne točke za starejše v Šentjurju, sedaj imamo Varne točke tudi v Rogaški Slatini in sicer v Pegazovem domu. Zakaj imamo naziv Varna točka za starejše? Naš prvoten namen je bil, da jo poimenujemo Varna točka za osebe z demenco, vendar smo žal ugotovili, da je še vedno prisotna stigma ob besedi demenca, čeprav v Sloveniji za demenco oboleva več kot 32.000 ljudi in je zaradi daljše življenjske dobe pričakovati trend naraščanja obolelih za demenco.

Dne 19. 4. 2018 smo imeli volilni občni zbor, kjer smo sprejeli nekaj kadrovskih sprememb. Za naslednji mandat 4 let ostaja predsednica Spominčice Mojca Stopar, na mestu tajnice Spominčice je sedaj Maša

Jazbec, ki je zamenjala dosedanjo tajnico Metko Štiglic, ki pa ostaja članica upravnega odbora. Branko Gorečan se je prostovoljno odrekel članstvu v upravnem odboru, zamenjala ga je Andreja Bosio.

Prav tako tudi v letu 2018 nadaljujem z našim rednim programom predavanj in skupino za samopomoč. Organizirali bomo tudi pohod ob dnevu Alzheimerjeve bolezni. Trudimo se da z izobraževanjem naših prostovoljcev, redno sodelujemo na konferencah tudi z aktivno udeležbo. Trenutno sodelujemo kot partnerji v projektu Demenca med nami, katerega nosilec je Dom starejših Šentjur.

Ne nazadnje ne smem pozabiti na »naš« Dom starejših Šentjur, ki nam stoji ob strani že vse od začetka delovanja Spominčice.

Več informacij o Spominčici Šentjur lahko poiščete tudi na naši spletni strani:

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

Hvala vam naši podporniki Spominčice, naši prostovoljci in vsi, ki nam že vsa leta stojite ob strani, mi pa se bomo še naprej trudili za vas.

*Mojca Stopar, predsednica Spominčice Šentjur*



Foto: Stane Jeršič - Rifnik

# NAŠA ŠENTJURSKA SPOMINČICA

Začelo se je decembra 2007. Gospa dr. Zlata Felc je obiskala mnogo institucij in posameznikov. Navdušila jih je za zamisel, da bi tudi v tej naši pokrajini ustanovili enoto Združenja za pomoč pri demenci Spominčica. V Šentjurju je našla dovolj moralne podpore in volje za pomoč pri delu, zato se je odločila, da bo sedež enote Združenja v Šentjurju. Na pobudo Inicijativnega odbora je gospa Zlata Felc poslala vabila za Ustanovni zbor Spominčice z imenom Združenje Zahodnoštajerske pokrajine za pomoč pri demenci Spominčica Šentjur. Zbor se je odvijal v sejni dvorani Občine Šentjur 9. januarja 2008. Začel se je ob 17. uri. Prišlo je 31 povabljenec. Nadvse dragoceno strokovno podporo pri ustanavljanju je nudilo Združenje Spominčica-Slovensko Združenje za pomoč pri demenci, zlasti njegov predsednik gospod doc. dr. Aleš Kogoj, dr. med., specialist psihiatrije. Dr. Aleš Kogoj je bil član Upravnega odbora naše Spominčice, kasneje tudi njen častni član. Imel je več predavanj. Organizirana so bila še druga visoko strokovna predavanja o demenci in tematske delavnice, ki so bile zelo dobro obiskane.

Poslušalci so bili zelo zadovoljni z nazornostjo in vsebino izvajanj. Tega velikega uspeha ne bi bilo, če ne bi bilo članic, ki so se nesebično razdajale. Poleg gospe Zlate Felc moram omeniti gospo Metko Štiglic, gospo Irmo Jeršič, gospo Heleno Jazbec in gospo Jelko Godec. Združenju so namenile veliko svojega dragocenega časa in pokazale izredno predanost, kar je v današnjem materialističnem času velika izjema. Tudi gospod Branko Gorečan, takratni direktor Doma starejših v Šentjurju, nam je močno pomagal pri delu. Gostoljubno nam je odprl vrata Doma starejših Šentjur. Takšni so bili naši pionirski časi. Kasneje je pristopilo k delu veliko mladih idealistov, ki nadaljujejo s plemenitim delom pomoči svojcem bolnikov z demenco. Med njimi je tudi naša predsednica gospa Mojca Stopar.

Nikoli ne pozabimo, da so bolniki z demenco osebe, ki morajo ostati ljubljene in spoštovanja vredne.

*Irena Rauter*



*Foto: Stane Jeršič - Megla nad Slivniškim jezerom*

# BABICA VENOMER PONAVLJA ISTA VPRAŠANJA, RAJE SEM PRI DRUGI BABICI

To so misli desetletne vnukinje, podobne misli verjetno obremenjujejo tudi druge vnuke.

Babi ima Alzheimerjevo bolezen, ki je najpogostejša oblika demence. Zelo se je spremenila, vse pozabi. Kar naprej počenja iste stvari. Tega se sploh ne zaveda. Vsak dan pripoveduje isto zgodbo. Vedno teže si zapomni nove stvari in nesmiselno govori. Pozablja imena vnukov, postaja zmedena. Sliši in vidi stvari, ki jih drugi ne. Pogosto se izgubi in neprimerno obleče. Joka brez razloga ali pa se smeji kar tako. Krivi druge, da so ji skrili stvari. Prepričana je, da ji je nekdo ukradel denarnico. Misli, da so njeni bližnji vsiljivci, ki se potikajo po stanovanju.

Otroci pogosto neopazno trpijo, ko opazujejo dedka ali babico, ki ju spreminja demenca. Sprejeti napredovanje demence pri ljubljeni osebi je težko že za odraslega, za vnuke še težje.

## Zakaj so otroci tako navezani na stare starše?

Verjetno najbolj zaradi sproščenih pogovorov, v katerih izmenjavajo misli, občutke in razumevajoče zaznavanje. Stari starši so namreč močna vez z družinsko zgodovino. Pripovedujejo družinske zgodbe, pojejo vesele pesmi in so zakladnica spominov za več generacij. Običajno imajo tudi več časa za igro kot otrokovi starši. Poleg tega vnuki radi poslušajo o »dobrih starih časih« in kakšni so bili njihovi starši kot otroci. Torej so njihovi tovariši pri igri, dajejo jim občutek varnosti in jim nudijo čustveno oporo, znajo jim prisluhniti, pripovedujejo jim, kako je bilo včasih, velikokrat jih podpirajo po gmotni plati.



Foto: Arhiv Spominčice Šentjur

## Kaj pa otrokova mati in oče, ki imata starše z demenco?

Ko demenca napreduje, se babi ali dedek vedno bolj nenavadno vedeta. Babi ničesar več ne naredi, zanemarila se je, ne pospravlja za sabo, vnuke in njihove starše obtožuje vsega mogočega. Postala je bolj dremava in se ji ne ljubi več kuhati. Kar tiho leži in je slabe volje, zato so njeni domači včasih jezni nanjo.

Otrokova mati in oče, ki skrbita za svoje starše z demenco, sta zaposlena, velikokrat pa tudi utrujena, jezna in žalostna. Primanjkuje jima časa za njune otroke, zato so tudi otroci jezni in žalostni. Večinoma otroci s svojimi skrbmi in dvomi sploh ne obremenjujejo staršev, da ne bi poglobili njihove stiske zaradi demence pri njihovih starših.

Obenem stojijo otrokovi starši pred izzivom, kako jim pomagati razumeti, da jih imata babi in dedek še vedno enako rada, ne glede na to koliko ju je spremenilo napredovanje demence. Poleg tega bi jim morali pomagati prebroditi »izgubo« babice ali dedka, kot sta bila nekoč. In jim pomagati pri skrbi za stare starše z demenco v takšnem obsegu, kot jo zmorejo.

## Kaj pa skupnost in prostovoljna društva?

Razvite države res namenjajo vedno večjo pozornost boleznim, ki prizadenejo »srebrni cunami«, oznako za množico ljudi, ki so pred kratkim prekoračili 65 let. Poglavitni razlog je, da te bolezni povečujejo pritisk na zdravstveno blagajno. Med njimi prednjači demenca zaradi Alzheimerjeve bolezni.

Omenjena pozornost se zrcali tudi v vedno večjem številu izobraževalnih dogodkov, ki jih organizirajo razna društva za pomoč pri demenci. V Sloveniji so to društva z imenom Spominčica, ki organizirajo kakovostna izobraževanja za vso družino.

Še vedno pa tudi v Spominčicah ne namenjamo zadosti izobraževalnih dogodkov vnukom starih staršev z demenco, pa čeprav potrebujejo vnuki posebno pozornost in pristop. Pozabljamo, da mlajši vnuki občutijo krivdo zaradi demence pri starih starših. Podobno krivdo kot npr. če se starši ločijo, zbolijo ali umrejo. Pozabljamo tudi, da se le malo otrok o tem pogovarja s starši. Tudi najstniki velikokrat zatirajo svoja čustva, da ne bi težavne situacije pri starših še poglobili. Zato so prepričani, da morajo sami reševati svoje probleme. Velikokrat so osamljeni, nimajo se

komu zaupati, saj so starši večino dneva v službi in jih tako »vzgamajo« kar mediji.

Kako naj torej pojasnimo otroku, da se njegov dedek ali babica nenavadno obnašata, ker sta zbolela za demenco? Pomagajmo mu oblikovati primeren odnos do starih staršev z demenco!

## Kako približati vnukom razumevanje demence zlasti zaradi Alzheimerjeve bolezni?

Čarobne formule ni. Nekaj priporočil pa se velikokrat obnese:

- Čim prej po diagnosticirani demenci pri starih starših naj malčki obišejo dom za starejše. Tam se naj družijo tudi s tistimi z demenco. Tako bodo videli razliko med zdravimi starejšimi in tistimi z demenco in bodo postopoma premagali strah pred osebami z demenco. Malčki bodo tudi videli, da so starejši veseli druženja z njimi.
- Otrokom svetujte, da na svoj način zabavajo dedka ali babico z demenco. Skupaj naj hodijo na sprehode, gledajo albume, igrajo različne nezahtevne igre, igrajo na inštrument, pojejo, rišejo, saj imajo mnogi stari starši z demenco radi umetnost.
- Pričakujte otrokov odpor do obiskov, če se stanje zaradi demence pri babici ali dedku poslabša. Otroku pokažite, da ga razumete, obenem pa mora vedeti, da je dobro občasno obiskati dedka ali babico. Tako ga ponovno poslabšanje stanja pri dedku ali babici ne bo preveč presenetilo, dedek ali babica pa bosta vedela, da ju ima rad.
- Nekateri starši so namreč prepričani, da morajo vnuki ohraniti dedka ali babico v lepem spominu, takšna kot sta bila zdrava. Vendar ni nič narobe, če otrok vidi, kako demenca napreduje. Odraščanje je tudi sprejemanje bolj neprijazne resničnosti! Otroci demence ne bodo doživljali le negativno, ampak bodo občutili skrb za bolnika v družini kot pomembno izkušnjo, ki pripomore k vzpostavitvi tesnejših vezi.
- Malčki običajno vzpostavijo tesen stik z osebo z demenco, ker še niso obremenjeni s predstavo, kako se naj starejši obnašajo. Vendar naj ne bodo sami v prostoru z dedkom ali babico z demenco, saj njune reakcije niso vedno predvidljive.
- Mlajšim otrokom ponudite ilustrirane knjige o demenci, najstnikom omogočite srečanja s svetovalcem. Morda bi jim lahko pomagali primerno izobraženi šolski svetovalci. Še posebno koristno pa bi bilo, če bi del svetovalnega tima

postali otroci, vnuki in pravnuki oseb z demenco.

- Najpomembnejša pa je iskrena komunikacija z otrokom. Delite z njim svoja čustva. Pokažite mu, da ste zbegani, jezni, žalostni. Tako jim pokažete, da so tudi vsa njihova čustva v redu in da je bolje, če spregovorijo o njih.

### **Pričakujte vprašanja otrok, nanje odgovarjajte razumljivo in spoštljivo. Npr.**

- **Kaj je narobe z babico ali dedkom?** Razložite jim Alzheimerjevo bolezen, ki je najpogostejša oblika demence. Enako kot lahko imajo otroci trebušne krče ali nahod, imajo lahko starejši bolezen, zaradi katere pozabljajo. Na zunaj so lahko videti zdravi, nespremenjeni, vendar se v njihovi notranjosti možgani spreminjajo.
- **Me dedek ali babi nimata več rada?** Če oseba z demenco vašega otroka ne prepozna več, otrok misli, da ga zavrača. Spomnite ga, da si babi ali dedek zaradi bolezni težko zapomnita stvari – vendar bosta vedno čutila vnukovo ljubezen in prijaznost.
- **Sem storil kaj narobe?** Če babi ali dedek z demenco obtožita vašega otroka, da je storil nekaj narobe npr. jima založil ključke, se bo otrok počutil krivega. Razložite mu, da ga nihče ne obtožuje. Naj se spomni, da so to besede bolezni in ne babičine ali dedkove.
- Bom dobil Alzheimerjevo bolezen? Otroku zagotovite, da Alzheimerjeva bolezen ni nalezljiva. In da večina ljudi ne zboli zanjo.
- **Kaj se bo zgodilo, če boste doma oskrbovali dedka z demenco?** Otroka pripravite na spremembe v vsakdanjem življenju. Razložite mu, da bosta imela babi ali dedek včasih dobre in včasih slabe dneve. Zagotovite mu, da boste imeli babico ali dedka radi, ne glede na to, kaj prinese prihodnost.

Če vaš otrok težko govori o situaciji ali oddaljevanju od starih staršev z demenco, začnite pogovor. Vprašajte

ga, kakšne spremembe je opazil pri babici ali dedku. Otrokova opažanja vam bodo pomagala, da boste razumeli njegova čustva in skrbi. Otroku povejte, da ni nič narobe, če je nervozen, žalosten ali jezen. Tudi vi se včasih tako počutite. Ne dopustite, da ga v življenju vodijo nesmiselni predsodki. Nesmiselni predsodki praviloma izvirajo iz neznanja, zato se naj otrok o demenci pouči v največji možni meri. Pomagajte mu razumeti demenco, ki se najpogosteje pojavlja kot Alzheimerjeva bolezen tako da bo prebiral starosti primerne knjige o demenci, obiskoval posvetovanja ali skupino za samopomoč.

Vaš otrok bo morda izražal čustva na poseben način npr z glavobolom ali drugimi fizičnimi težavami, v šoli bo popustil. Ustrezne šolske službe žal še vedno niso dovolj ozaveščene o demenci, zato se premalo vključujejo v pomoč. Zato otroku vi povejte, da ga razumete in mu nudite podporo. Prisluhnite mu in razložite, da naj deli z vami svoja občutja. Otroku pomagajte ohraniti vez z babico ali dedkom z demenco, tako da sodelujejo v enostavnih družinskih aktivnostih, skupaj gledajo družinski album, poslušajo glasbo, igrajo karte, hodijo na sprehode (če babici ali dedku gibanje ni prenaporno).

Tako boste svojemu otroku najbolje pomagali, da bo njegov odnos do starih staršev z demenco lahko takšen kot mi je pred leti napisala neka deklica: **z njimi bi imela takšen odnos kot bi si ga želela jaz, da bi z mano ravnali v podobnem primeru: ljubeč, spoštljiv, spoštovan, topel, razumevajoč.**

Vir:

Pihlar T.. Zakaj dedi pozablja? Dosegljivo na: <http://www.abczdravja.si/index.php/8-novice/220-zakaj-dedi-pozablja>

Felc Z. Babi postaja čudna, vse pozabi. Šentjur: Združenje zahodnoštajerske pokrajine za pomoč pri demenci Spominčica Šentjur, 2012. [8] str., ilustr.

Zlatka Felc



# KNJIŽNICA ŠENTJUR – OSEBAM Z DEMENCO PRIJAZNA USTANOVA

V Knjižnici Šentjur se zavedamo, da staranje prebivalstva prinaša veliko različnih izzivov, eden izmed njih je tudi demenca. Možnost srečevanja z demenco je vedno večja, tako na delovnem mestu kot v zasebnem življenju. Prav zaradi tega smo se odločili, da se pridružimo ustanovam, ki nudijo pomoč starejšim in obolelim za demenco.

S pomočjo Spominčice smo pridobili naziv Varna točka za starejše. Obisk starejših v naši knjižnici se iz leta v leto povečuje in uporabniki se vedno bolj zavedajo, da je preventiva zelo pomembna, zato je naraslo povpraševanje po priročnikih, ki krepijo spomin. Vedno večje povpraševanje je tudi po gradivu, ki pomaga svojcem spoznavati vrste demence, kako se soočiti s to boleznijo, kako ravnati z bolnikom, ...

## Sanja Lončar v sodelovanju z Biljano Dušič in Adriano Dolinar: Kako ohraniti možgane

V priročniku bomo našli veliko dejstev o naših možganih in zelo konkretne napotke, kako na naraven način izboljšamo delovanje svojih možganov, preprečujemo oziroma zmanjšujemo degenerativne spremembe možganov, demenco, ... Na voljo imamo veliko receptur za pripravke, ki jih lahko brez veliko denarja in časa naredimo sami. V knjigi boste dobili zanesljive informacije o prehranskih in naravnih dopolnilih, kako jih izbrati ter navodila za uporabo. Po mnenju uporabnikov je knjiga zelo koristna in ima veliko enostavnih nasvetov.

## Ana Cajnko: Demenca, moja učiteljica

Avtorica je s svojega osebnega vidika napisala zgodbo o svoji mami, ki je zbolela za demenco. Opisala je, kako je mama počasi drsela v svoj svet in kako so njeno bolezen spremljali svojci.

Zapisala je tudi zgodbe o psihičnem nasilju in zasmehovanju obolelih za demenco. Avtorica je dejala: »Marsikaj se da narediti, če poiščeš ljudi, ki so empatični, znajo delati s starejšimi in so radi z njimi. Taki, ki razumejo bolezen, premorejo veliko znanja, predvsem pa srčne kulture in strpnosti.«

## Levy, J.: Okrepite si možgane

»Knjiga Okrepite si možgane obravnava miselne izzive sodobnega življenja, po področjih razdeljena na kratka, lahko razumljiva poglavja, kot so izboljšanje spomina za gesla in številke PIN ali pomoč pri kratkoročni pozabljivosti, ko denimo ne veste, kam ste odložili ključe. Z vajami v tej knjigi se boste naučili tehnik za krepitev spomina in miselne zmogljivosti ter miselno razmignili možgane

Največ zanimanja pa je za resnične zgodbe, ki jih pišejo svojci obolelih.

V naši knjižnici se veliko pogovarjamo o tej bolezni in že nekaj let aktivno sodelujemo pri ozaveščanju naših bralcev vseh generacij ter jim pomagamo pri izboru gradiva. V ta namen smo pripravili tudi zloženko, ki je na voljo vsem uporabnikom knjižnice. Zloženska vsebuje seznam gradiva za odrasle in otroke: priročnike, osebne zgodbe, pravljičice, ...

Soočanje z demenco vedno znova in znova odpira nova vprašanja, zato je vsaka nova knjiga težko pričakovana. Izpostaviti želimo tri knjige, ki so izšle v lanskem letu.



Knjižnica Šentjur, Andreja Bosio

# DEMENCA MED NAMI

V Domu starejših Šentjur že polnih deset let čudovito sobivamo z našo Spominčico Šentjur. Tako se drug od drugega učimo, rastemo, si pomagamo in razvijamo odnosno kulturo do oseb z demenco ter njihovih družin in bližnjih, kakor tudi do širšega družbenega okolja.

Eden izmed takšnih odločnih korakov v skupnost je nedvomno ustanovitev konzorcija v projektu Demenca med nami, ki ga vodi Dom starejših Šentjur, poleg Spominčice Šentjur pa so konzorcijski partnerji tudi Splošna bolnišnica Celje, Zdravstveni dom Celje, Zdravstveni dom Šmarje pri Jelšah, Zdravstveni dom Šentjur, Center za socialno delo Šentjur, Društvo upokojencev Šentjur ter Pegazov dom Rogaška Slatina. Program je namenjen izobraževanju in osveščanju za obvladovanje demence. Sofinancira ga Ministrstvo za zdravje. Projekt temelji na Strategiji za obvladovanje demence do leta 2020 in zagotavlja širitev znanj, programov in kompetenc vseh delavcev v verigi oskrbe obolelih z demenco v različnih okoljih – torej zaposlenih na področju zdravstva, socialne dejavnosti kot tudi neformalne sfere oskrbovalcev in drugih ciljnih skupin s končnim ciljem – oblikovanje demenci prijaznega okolja. Zaključili ga bomo jeseni 2018.

Projekt poteka v dveh modulih, in sicer v modulu za strokovno javnost ter modulu za laično javnost. Modul strokovna javnost je namenjen širitvi programov, znanj in kompetenc za različne profile, zaposlene pri oskrbi oseb z demenco v lokalnem okolju (občine: Šentjur, Dobje, Šmarje pri Jelšah, Rogaška Slatina, Kozje, Podčetrtek, Bistrica ob Sotli, Celje), hkrati pa tudi pridobivanju novih znanj s prepoznanimi oblikami sodobnih pristopov, multidisciplinarnemu načrtovanju in nadgradnji programov za ostale ciljne skupine in izvajalce. V tem obsegu smo že izvedli vrsto predavanj in delavnic, v kratkem pa bomo izpeljali tudi aktivnosti za oblikovanje skupine za samopomoč v lokalnem okolju ter pripravili pogoje za delovanje info točke s podporo multidisciplinarnega laičnega mobilnega tima.

Modul laična javnost je namenjen izobraževanju in osveščanju oseb z demenco, njihovih svojcev ali skrbnikov v lokalnem okolju (občine: Šentjur, Dobje, Šmarje pri Jelšah, Kozje, Podčetrtek, Rogaška Slatina, Rogatec, Bistrica ob Sotli, Celje), z namenom zagotavljanja večjih možnosti za čim daljše bivanje

v domačem okolju. Do sedaj smo že izobraževali in osveščali tudi neformalne oskrbovalce in druge ciljne skupine (prostovoljce in druge deležnike, ki se pri svojem delu srečujejo z obolelimi z demenco) s ciljem oblikovanje demenci prijaznega in domačega okolja z možnostjo nadgradnje in širjenja na ostale ciljne skupine in izvajalce.

Z namenom, da bi z izobraževanji in delavnicami dosegli širšo strokovno in laično javnost, smo projekt izvajali tudi pri partnerjih, ter tako gostovali v Splošni bolnišnici Celje ter v Pegazovem domu Rogaška Slatina. Med drugim pa smo o vsebini projekta Demenca med nami seznanjali tudi člane okoliških društev upokojencev na njihovih letnih občnih zborih. Ravno na terenu, v okolju ter neposredni povezavi z ljudmi, ki se z demenco srečujejo na svojih domovih, v neposredni bližini, smo zaznali največje potrebe po poznavanju demence kot bolezni ter vsebinah in veščinah, ki posamezniku najbolje koristijo pri poznavanju in ravnanju z osebo z demenco.

S programom tako omogočamo obolelim za demenco večjo možnost oziroma podaljšanje možnosti kakovostnega bivanja v domačem okolju, saj bodo na tak način prej prepoznani kot bolniki z eno izmed oblik demence in pridobili večjo možnost diagnosticiranja bolezni in primarni ravni v zdravstvu ter hitrejšo možnost do sekundarne obravnave bolezni pri specialistih, kot tudi hitrejše medikamentozno zdravljenje (dostopnost do obravnave). Z izobraževanjem na temo demence udeleženci tako pridobivajo nova znanja in kompetence, ki jih lahko nadalje širijo v medgeneracijskih centrih, svetovalnicah ali skupinah za samopomoč. Oboleli bodo tako imeli večjo možnost koriščenja drugih oblik storitev v skupnosti, predvsem pa bodo imeli na voljo izobraženo laično in strokovno javnost in s tem večjo socialno mrežo. Na ta način se bodo povezovali različni izvajalci storitev in programov, ki bodo z znanji in kompetencami uspešneje pokrivali potrebe na terenu in zagotovili regijsko pokritost s ponudbami, ki bodo obolelim zagotavljale daljše in kakovostnejše bivanje v domačem okolju. Program omogoča usklajeno podporo osebam z demenco ter njihovim svojcem in zagotavlja višjo kakovost življenja. Na drugi strani udeleženci pridobijo znanje v smeri modernih konceptov obravnave, tako v organiziranih oblikah nastanitve kot v domačem okolju. Pridobivajo znanja o ustreznih oblikah pristopov do obolelih za

demenco z boljšim in učinkovitejšim zadovoljevanjem njihovih psihosocialnih potreb. Na ta način zagotavljamo občutno zmanjšanje stigmatiziranosti zaradi demence.

S programom tako širimo ponudbo v domačem okolju z osveščanjem, izobraževanjem obolelih za demenco in njihovih svojcev, oblikovanjem dodatne skupine za samopomoč, namenjene obolelim za demenco in njihovim svojcem ter skrbnikom, s formiranjem svetovalne in informacijske pisarne (info-točko), ki se nahaja v Domu starejših Šentjur.

Metode in pristopi dela v sklopu izvajanja izobraževanj in izvajanja delavnic v celoti temeljijo na psihosocialnem konceptu – normalizaciji življenja posameznika, obolelega za demenco, ki je usmerjen v oblikovanje pogojev za takšno življenje, da lahko posamezniki ohranjajo možnost bivanja v domačem okolju skupaj s podporo svojcev in drugih, ki za ta namen pridobivajo podporo v razumevanju in prepoznavanju bolezni ter preoblikovanju pogojev za življenje doma. Strokovne podlage znanj in teoretičnih izhodišč temeljijo na sodobnih konceptih, pristopih do obolelih za demenco (pojem normalizacije, uporaba metode validacije, različne oblike stimulacije obolelih za demenco, bazalna stimulacija, senzorna stimulacija, delo z dotiki, izgradnja dobrega odnosa, delo na področju biografije in življenjske zgodbe, delo na spodbujanju komunikacije in interakcije z obolelim za demenco, kognitivno perceptivni treningi, znanja in uporabnost reminiscence in drugo.).

Ponosni smo, da so v projektu kot predavatelji in izvajalci delavnic sodelovali strokovnjaki iz vrst prepoznanih imen s področja poznavanja demence z dolgoletnimi izkušnjami iz prakse. Vsa izobraževanja in podajanja znanj s strani izvajalcev tako temeljijo na strokovnih podlagah in sprejetih doktrinah dela in spoznanjih o demenci kot tudi teoretičnih izhodiščih obstoječih znanj ter tehnik za delo. Predavatelji so v slovenskem prostoru prepoznani tako s področja poznavanja demence, kot tudi kot avtorji ali soavtorji različnih strokovnih člankov ter ostale strokovne literature.

Predavanja in izvajanja delavnic tako temeljijo na pristopu, usmerjenem na človeka. Pristopi in tehnike za delo, ki jih udeležencem posredujejo izvajalci, temeljijo na sodobnih in najnovejših spoznanjih in znanjih, v praksi prepoznani ter evalvirani kot izjemno učinkoviti primeri dobrih praks.

Do danes nam je s skupnimi močmi že uspelo izobraziti 739 udeležencev v modulu strokovna javnost in 363 udeležencev v modulu za laično javnost.

Izobraževanja in delavnice projekta Demenca med nami se bodo zaključila v mesecu septembru in oktobru, zato vas vljudno vabimo, da nas o kraju in terminih izvedb izobraževanj, delavnic in ostalih aktivnosti spremljate tudi na naši spletni strani [www.dom-starejsih-sentjur.si](http://www.dom-starejsih-sentjur.si) in Facebooku.

*mag. Vesna V. Razboršek, Direktorica Doma starejših Šentjur*

*Fotografije: Dom starejših Šentjur*





## NA MESTNEM TRGU V ŠENTJURJU SMO POČASTILI SVETOVNI DAN ALZHEIMERJEVE BOLEZNI

V četrtek, 21. septembra 2017, je Združenje zahodnoštajerske pokrajine za pomoč pri demenci Spominčica Šentjur v počastitev Svetovnega dneva Alzheimerjeve bolezni priredila manjšo prireditev ter tradicionalni Sprehod za spomin po mestu Šentjur.

Na Mestnem trgu, kjer je prireditev potekala, so se zbrali predvsem tisti, ki se jih bolezen na tak ali drugačen način dotika in ki želijo s svojo udeležbo prispevati k boljši ozaveščenosti in prepoznavanju demence v družbi. Medgeneracijsko pisani družbi so se pridružili tudi oskrbovanci Doma starejših Šentjur s spremljevalci, kar je dalo letošnjemu druženju poseben pečat.

Uvod v krajši kulturni program, ki ga je odlično povezovala voditeljica Polonca Jazbinšek, je prispevala Dušanka Tavčar, članica Lušnega orkestra. Na citre je zaigrala Ipavčevo Predico. Nato je bila k pozdravnem govoru povabljen predsednica Spominčice Šentjur Mojca Stopar, ki je med drugim izpostavila, da demenca trenutno v svetu predstavlja eno najpogostejših in najdražjih bolezni. Demenca ne prizadene zgolj bolnika samega, temveč tudi njegove najbližje. V Sloveniji je trenutno več kot 30.000 ljudi, obolenih za demenco. Z daljšo življenjsko dobo se ta številka samo povečuje, kar bi nas kot družbo moralo skrbeti.

V imenu Občine Šentjur, ki je pomagala pri organizaciji dogodka, je navzoče nagovorila vodja oddelka za družbene dejavnosti Judita Methans Šarlah, ki je izrazila podporo delovanju in prizadevanju društva za osveščanje o problematiki demence. Direktorica Doma starejših Šentjur Vesna Vodišek Razboršek

je povedala, kako se s sodelavci pri svojem delu vsakodnevno spopadajo z izzivi in kako narediti starost prijetno.

Za kulturno poslastico so v nadaljevanju poskrbeli najmlajši udeleženci prireditve, in sicer skupina otrok Vrtca Šentjur, enota Center, pod vodstvom vzgojiteljic Andreje Žerak in Klare Trnovšek, s pesmicama Živali v jeseni in Maček Muri. Poželi so val navdušenja med obiskovalci. Za njimi so pevske ritme vzdrževali člani Mešanega pevskega zbora Društva Zgornji trg. Zapeli so pesmi Dežela Štajerska, Vsi so prihajali in Da sem jaz ptičica. Ob zaključku kulturnega programa je Silva Polajžer, prav tako članica Lušnega orkestra, na citrah zaigrala še Mili moj kozjanski raj. Voditeljica je pred pričetkom sprehoda vse prisotne povabila na druženje ob stojnicah, kjer se je predstavil Zdravstveni dom Šentjur, ki je izvajal preventivne meritve krvnega tlaka in sladkorja v krvi. Šolski center Šentjur je poskrbel za pogostitev udeležencev dogodka. Dom starejših Šentjur in Razvojna agencija Kozjansko ter Spominčica Šentjur pa so predstavili svoje poslanstvo in delovanje. Medgeneracijsko obarvan Sprehod za spomin je sledil ob 10:30, ko so se zbrani z Mestnega trga napotili po prenovljeni pešpoti ob Pešnici mimo Športnega parka Šentjur. Srečanje in druženje ob kavici, čaju in sladkih dobrotah so zaključili pred Domom starejših Šentjur. To je bilo prijetno druženje v sončnem dopoldnevu, v družbi najmlajših in najstarejših. V družbi tistih, ki razigrano tekajo naokoli, in tistih, ki potrebujejo ob sebi nekoga, da jim pomaga potiskati invalidski voziček, ter tistih vmes, ki jim je predsednica društva

milo položila na dušo: »Demenca je bolezen tisočeri  
obrazov. Če imate v bližini koga, ki oboleva za demenco,  
ga ne zapirajte med štiri stene, ne sramujte se njegove  
bolezni, kajti nihče ni sam kriv, da je bolan! Otrsite se  
stereotipov in seznanite okolico, kaj se z bližnjim dogaja.  
Verjemite, vaš oboleli vam bo hvaležen, čeprav tega  
verjetno ne bo znal pokazati.«

Maša Jazbec

Fotografije: Arhiv Spominčica Šentjur



# PROGRAM PREDAVANJ SPOMINČICE ŠENTJUR 2018

## **Sreda, 25. 04. 2018 DOM STAREJŠIH ŠENTJUR OB 17h**

Zakaj ni vse Alzheimerjeva demenca in osnove rokovanja z osebami z demenco  
Predavateljica: Ninna Kozorog, dr. med. specializantka nevrologije

## **Četrtek, 17. 05. 2018 DOM STAREJŠIH ŠENTJUR OB 17h**

Komunikacija z osebami z demenco  
Predavateljica: dr. Veronika Kragelj, univ. dipl. psiholog

## **Četrtek, 21. 06. 2018 DOM STAREJŠIH ŠENTJUR OB 17h**

Življenjska zgodba  
Predavateljica: Beti Prtenjak, univ. dipl. soc. delavka

## **Četrtek, 20. 09. 2018 DOM STAREJŠIH ŠENTJUR OB 17h**

Paliativna obravnava obolelega z demenco  
Predavateljica: Suzana Koštomaj, mag. zn.

## **Četrtek, 18. 10. 2018 DOM STAREJŠIH ŠENTJUR OB 17h**

Podpora svojcem in skrbnikom oseb z demenco  
Predavateljica: Magdalena Fajs, SMS

## **Četrtek, 15. 11. 2018 DOM STAREJŠIH ŠENTJUR OB 17h**

Vsakodnevno življenje z obolelimi za demenco  
Predavateljica: Damjana Arzenšek, bolničarka s specialnimi znanji

## 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 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.

*Vaša Spominčica*

### PRISTOPNICA ZA ČLANSTVO V SPOMINČICI

Želim postati član Združenja zahodnoštajerske pokrajine 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 pristopnico pošljite na naslov:

**Spominčica Šentjur**

**Svetinova 1**

**3230 Šentjur**

Ali na elektronski naslov: [spomincica.sentjur@gmail.com](mailto:spomincica.sentjur@gmail.com)

Letna članarina za zaposlene znaša 10€ za ostale 7€.

Članarino lahko tudi nakažete na naš TRR: **SI56 6100 0000 9594 811**,  
odprt pri Delavski Hranilnici Celje

