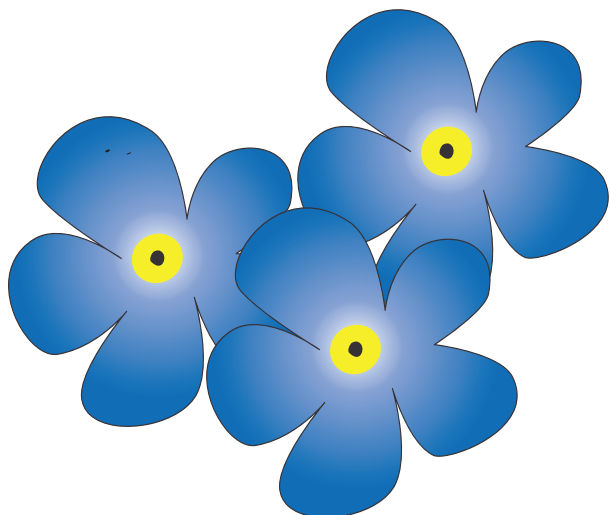




SPOMINČICA ORMOŽ

10 let

Sam sem
v svojem svetu ...
Ti pa hočeš,
da se spomnim,
ti pojasnim,
opisujem,
pripovedujem,
da se odločim
in načrtujem ...
Skupaj sva,
a vsak v svojem svetu ...



(Jaša L. Zlobec)

Društvo Spominčica Ormož
10 let

Zbornik prispevkov

Založilo in izdalo:

Društvo Spominčica Ormož

Zanj:

Majda Keček

Uredniški odbor:

Majda Keček, Marija Kokol, Boža Antolič,
Milena Novak, Maja Botolin Vaupotič

Fotografije:

Arhiv Društva Spominčica Ormož, arhiv RKS OZ Ormož, zasebni arhivi

Oblikovanje:

Lenka Keček Vaupotič

Tisk:

Tiskarna Ekart d. o. o.

Naklada:

200 izvodov

Ormož, september 2019

VSEBINA

NAGOVOR ŽUPANA	7
SPOMINČICA ORMOŽ	8
OB JUBILEJU	10
DESETLETJE DELOVANJA DRUŠTVA SPOMINČICA.....	11
IZ ZGODOVINE V PRIHODNOST	13
OD IDEJE DO USTANOVITVE DRUŠTVA.....	13
KRONOLOGIJA POMEMBNEJŠIH DOGODKOV	17
2007–2008.....	17
2009.....	20
2010.....	21
2011.....	22
2012.....	24
2013.....	25
2014.....	27
2015.....	29
2016.....	30
2017.....	32
2018.....	35
OZAVEŠČANJE O DEMENCI	42
ZASTRTI SPOMINI – DEMENCA	42
Od pozabljivosti do demence	43
Tukaj sem. Me poznaš?.....	44
Obrazi demence.....	46
Znana neznanka	48
Težka pot do cilja	49
Na drugi strani	52
Odstiranje	53

DUŠEVNE MOTNJE V STAROSTI	53
KOMUNIKACIJA Z DEMENTNIM POSAMEZNIKOM	57
ZGODBA O ČASU.....	63
ZARJA - SKUPINA ZA SAMOPOMOČ.....	66
BIVAK DEMENCA.....	67
SODELOVANJE DRUŠTVA S CSO ORMOŽ IN Z GLASBENO SKUPINO ZLATE RIBICE	71
SODELOVANJE CSO ORMOŽ, CENTRA ZA STAREJŠE OBČANE, D.O.O. Z DRUŠTVOM SPOMINČICA ORMOŽ.....	71
ZLATE RIBICE IN DRUŠTVO SPOMINČICA	73
ŽIVLJENJSKI ZGODBI.....	75
MAMA ZBOLI ZA DEMENCO	75
MORDA SE NEKJE SPET SREČAMO.....	77
DEMENCA V OČEH UČENK	81
DEMENCA SKOZI OČI UČENK OŠ SVETI TOMAŽ V ŠOLSKEM LETU 2018–2019	81
DEMENCA V OČEH POETA.....	85
Tam mi srečno je srce.....	85
Mladost	86
Brez naslova	87
DOBRO JE VEDETI	88
PRVI ZNAKI DEMENCE.....	88
DEMENCA – MOJE PRAVICE.....	90
SPORAZUMEVANJE Z OSEBAMI Z DEMENCO	90
DEMENCI PRIJAZNO OKOLJE	91
KAKO ZMANJŠAMO TVEGANJE ZA NASTANEK DEMENCE?	92

Nagovor župana



Društvo Spominčica ima s svojim delovanjem prav posebno poslanstvo v občini Ormož. Ob dejstvu, da se življenjska doba daljša, ter da je vedno več ljudi starejših od 65 let, se tudi število obolelih za demenco povečuje. Pomoč ljudem, ki zbolijo za neozdravljivo boleznijo, je posebnega in pohvale vrednega pomena. Zavedati se moramo, da lahko ta bolezen doleti vsakogar. Zavedati se tudi moramo, kaj ta bolezen pomeni za svojce in oskrbovalce zbolelih oseb. To zavedanje pa še toliko bolj oriše dejstvo, kaj ves vložen trud Spominčice doprinese. Obveščanja, odprtje demenci prijazne točke, organiziranje srečanj, izobraževanj, usposabljanj, seveda, da ne pozabimo na projekt Za demenci prijazno skupnost, so pomembne točke, ki so dale doprinos k kvalitetnejšemu življenju dementnih oseb in njihovih svojcev.

V imenu občine Ormož bi se vam želel iskreno zahvaliti za vaše prizadevanje in vložen trud. Človek največkrat spozna nekatera dejstva, ko jih občuti na lastni koži. Ta dejstva so največkrat za nekatere pred tem nepomembna. Vi dokazujete in z velikim srcem kažete, da demenco in vse, kar je povezano z njo, jemljete skrajno resno. Želim vam, da ste na svoji poti še naprej tako uspešni in da svojo pomembno vlogo v občini s tako velikim srcem udejanjate še naprej.

Danijel Vrbnjak
Župan občine Ormož

Spominčica Ormož



Demenca je bolezen sodobnega časa. Je sindrom, ki nastane kot posledica nevrodegenerativne bolezni možganov. Prizadene predvsem starejše ljudi, tveganje za demenco se povečuje po petinšestdesetem letu starosti.

Obolevnost za demenco se v svetu in pri nas iz leta v leto povečuje. Leta 2015 je bilo po svetu 46,8 milijona ljudi z demenco, do leta 2050 pa napovedujejo že 131,5 milijonov obolelih. Po ocenah mednarodne organizacije Alzheimer's Disease International (ADI) naj bi se vsakih dvajset let podvojilo število ljudi, ki zbolijo za demenco. Ti grozljivi podatki spodbujajo delovanje mnogih organizacij na nacionalni, evropski in mednarodni ravni, ki si prizadevajo za ozaveščanje javnosti in poudarjajo, da so pravočasna diagnoza, ustrezno zdravljenje, postdiagnostična podpora svojcem in preventiva najpomembnejši dejavniki pri obravnavi demence.

O demenci smo vedeli zelo malo. Bolezen se je pogosto prikrivala in stigmatizirala. Prvi, ki je pri nas na to opozarjal, je bil pokojni dr. Aleš Kogoj, specialist psihiatrije. Že kot mlad psihiater je pri svojem delu ugotovil, da se svojci oseb z demenco ob skrbi za bolnika znajdejo v hudih stiskah in težavah, da potrebujejo podporo in pomoč ter mnogo več znanja o bolezni in njenem poteku. Zato je leta 1997 ustanovil Spominčico – Slovensko združenje za pomoč pri demenci. Sodeloval in pomagal je tudi pri ustanovitvi Spominčice Ormož.

Društvo Spominčica Ormož je bilo ustanovljeno leta 2008 in je vrsto let delovalo v Psihiatrični bolnišnici Ormož. V svojem okolju je že desetletje v veliko podporo in pomoč tako osebam z demenco kot njihovim svojcem. Predsednica Majda Keček, ki je bila dolgoletna direktorica Psihiatrične bolnišnice Ormož, ga odlično in predano vodi že od ustanovitve. Posebej bi rada poudarila svojevrstno povezanost in dobro sodelovanje med Združenjem Spominčica - Alzheimer Slovenije in Spominčico Ormož. Družijo nas skupni

cilji povečati ozaveščenost javnosti, opozarjati na pomembnost prepoznavanja prvih znakov demence in destigmatizacija bolezni.

Tako kot v mnogih evropskih državah je bila tudi pri nas na pobudo članov Spominčice dr. Aleša Kogoja, dr. Bernarda Stokina in Štefanije L. Zlobec leta 2016 sprejeta Strategija obvladovanja demence v Sloveniji do leta 2020.

Glavni cilji strategije so vzpostavitev pogojev za pravočasno diagnozo bolezni, dostopnost do kakovostne obravnave, kakovostno zdravljenje in vzpostavitev pomoči svojcem bolnikov z demenco. Tudi Spominčica Ormož stremi k tem ciljem, zato se je v sodelovanju z Združenjem Spominčica - Alzheimer Slovenija v okviru projekta Za demenci prijazno družbo vključila v vzpostavljanje mreže Demenci prijaznih točk.

V Ormožu smo leta 2018 skupaj odprli že dve Demenci prijazni točki, eno v Območnem združenju Rdečega križa Ormož in drugo v Centru starejših občanov Ormož. Demenci prijazne točke nudijo informacije in pomoč osebam z demenco in njihovim svojcem ter vsem, ki želijo o demenci vedeti več. Želijo, da bi tudi zaposleni v trgovinah, bankah, poštah, na policiji, pri gasilcih itd. znali prepoznati osebo z demenco in ustrezno ravnati. Že vrsto let organizirajo izobraževanja za strokovne delavce in širšo javnost, delavnice, info točke, sodelujejo z mediji in ostalimi društvi Spominčica. Skrbijo tudi za svoje člane, omogočajo jim izobraževanje, pomembna pa so tudi druženja, kjer izmenjujejo izkušnje in si pomagajo z nasveti.

Želimo jim še naprej tako uspešno delo.

Štefanija L. Zlobec
Predsednica Združenja Spominčica – Alzheimer Slovenija

Ob jubileju



V letu 2018 smo obeležili pomemben jubilej delovanja Spominčice Ormož. Jubilej je vsekakor priložnost, ko se ozremo na prehojeno pot, ocenimo dosežene cilje in si postavimo nove. S ponosom ugotavljam, da uspešno sledimo ciljem, ki smo jih zapisali v naše akte ob ustanovitvi društva.

Postali smo prepoznavni v ožjem in širšem lokalnem okolju, kjer odpiramo vrata demenci, ki se kot nepovabljeni gostje prikrade v naša življenja in če hočeš ali ne, moraš v korak z njo. Prvi koraki so težki, z boleznijo usiha misel, a čustva ostanejo in nam pomagajo živeti v sožitju z demenco. Takrat slišimo smeh in vidimo smeh.

Živeti z demenco ni enostavno. Osnovno poslanstvo društva je ozaveščanje o demenci in pomoč bolnikom ter njihovim svojcem v želji, da se s pomočjo lokalne skupnosti ne bi počutili manjvredne in socialno izključene in da bi lahko ostali čim dalj časa aktivni v domačem okolju. Korak za korakom sledimo ciljem na tej poti, ki ni bila vedno gladka. Postavili smo temelje, ki jih moramo v prihodnje nadgraditi.

Ob jubileju se iskreno zahvaljujem vsem članom Društva Spominčica, zunanjim sodelavcem, prostovoljcem, vsem, ki ste s svojo srčnostjo pripomogli k uspešnemu delovanju Društva Spominčica. Vsem in vsakemu posebej iskrena hvala. Jubilej pa naj bo motivacija za napredek kulturnih odnosov, kakor tudi za krepitev solidarnosti in humanih odnosov med ljudmi.

Majda Keček
Predsednica Društva Spominčica Ormož

Desetletje delovanja Društva Spominčica



Spominjam se leta 2007, ko je gospa Majda Keček začela razmišljati o ustanovitvi društva za pomoč pri demenci. Dogovorili smo se, da organiziramo predavanje v takratnem hotelu v Ormožu. Povabila je dr. Kogoja, da nam je predaval o tej bolezni. Presenečena sem bila nad udeležbo, kajti jedilnica v starem delu hotela je bila polna. Šele po predavanju dr. Kogoja sem dojela, kakšne težave nastanejo ob tej bolezni ne samo za bolnike ampak tudi za svojce. Marsikdo je povedal, da ima svojca z demenco in s kakšnimi težavami se srečuje.

Takrat sem se odločila, da pomagam pri ustanovitvi društva, ki bo v pomoč predvsem svojcem. V januarju 2008 smo z gospo Majdo Keček in Mileno Novak obiskale upravno enoto in podpisale ustanovitev društva. Od takrat dalje društvu pomagam kot blagajničarka in tudi opravljam administrativna dela.

V teh letih smo pripravili in organizirali ogromno aktivnosti, s katerimi smo ozaveščali javnost in pomagali obolelim ter svojcem obolelih z demenco z različnimi nasveti in usmeritvami.

Društvo je v teh letih pridobilo tudi na prepoznavnosti in okolica ga sprejema kot potrebnega, kar opazamo tudi pri obisku demenci prijazne točke, ki je v naših prostorih Rdečega križa Območnega združenja Ormož.

Takrat sprejeta pravila društva smo v letu 2019 nadomestili s statutom, preoblikovali smo določene organe, natančneje zapisali namen in dejavnosti društva. V jeseni bomo pripravili zbor članov in po novem statutu kandidirali v organe društva.

Glede na to, da ima Društvo Spominčica sedež pri nas na Rdečem križu, smo in bomo društvu tudi v prihodnje pomagali pri razvoju in zadanih programih, predvsem pa obolelim in svojem lajšali stiske, ki jih prinaša bolezen.

Boža Antolič
Sekretarka RKS OZ Ormož

IZ ZGODOVINE V PRIHODNOST

Od ideje do ustanovitve društva¹

Psihiatrična bolnišnica Ormož ima bogato zgodovino in tradicijo, pomembno vlogo pa je imela tudi pri razvoju samega kraja.

Na strokovnem področju je sledila strokovnim smernicam psihiatrične stroke, le-te pa niso bile odvisne le od razvoja znanosti, medicine, ampak tudi od odnosa same družbe do oseb z duševnimi motnjami.

Imela pa je to srečo, da je bila ustanovljena v zgradbi, ki jo je kot vzorno zgradil nemški viteški red za potrebe splošne bolnišnične dejavnosti in se ji zaradi tega ob ustanovitvi ni bilo potrebno spopadati z ostanki azilskega tipa, kar je bilo značilno za ostale psihiatrične bolnišnice v Sloveniji.

Po letu 1973 so se na področju psihiatrije začele pojavljati nove metode zdravljenja in tako smo v bolnišnici kmalu ugotovili, da nam tedanje prostorske razmere tega ne omogočajo, zaradi tega smo leta 1998 pristopili k projektu izgradnje prizidka k bolnišnici in adaptaciji stare zgradbe bolnišnice.

Bivalni pogoji v bolnišnici so se tako bistveno izboljšali, nam omogočili novo organizacijo dela in med drugim tudi ustanovitev Psihogeriatričnega oddelka kot samostojne delovne enote.

Oddelek je bil namenjen starejšim osebam nad 65 let z različnimi duševnimi motnjami. Je sodobno opremljen in ima ustrezno število strokovnih delavcev, kar omogoča timsko delo, celostno obravnavo, kakovostne storitve in dobro počutje pacientov in zaposlenih.

¹ Majda Keček, univ. dipl. org., Društvo Spominčica Ormož, Ptujška 8 f, 2270 Ormož

Iz demografskih podatkov izhaja, da se življenjska doba populacije danes daljša, vedno več je starejših od 65 let, s tem pa se povečuje tudi število oseb, obolelih za demenco, starost predstavlja namreč največje tveganje za demenco.

Danes ocenjujemo, da je za demenco obolelih v Sloveniji že več kot 33.000 oseb, v Evropi živi približno 10 milijonov, na svetu pa že skoraj 50 milijonov oseb z demenco. Zaskrbljujoč pa je vsekakor podatek, da bi se naj v naslednjih dvajsetih letih to število obolelih podvojilo, kar pomeni, da bo za demenco zbolela že vsaka tretja oseba, stara nad 65 let.

Demenca je kronična napredujoča bolezen možganov, ki se kaže z motnjami spomina, mišljenja, orientacije, razumevanja, računskih zmožnosti, učnih sposobnosti, govornega izražanja in presoje. Upad naštetih sposobnosti je tolikšen, da vpliva na opravljanje dnevnih aktivnosti. Posledice demence pa lahko predstavljajo tudi različne psihične in vedenjske spremembe od motenj razpoloženja do vznemirjenosti, blodenj, nespečnosti, pomanjkanje motivacije...

Bolezen traja v povprečju 10 do 15 let in poteka skozi različne faze, za katere so značilni tudi številni različno izraženi simptomi, psihične in vedenjske spremembe posameznika. V grobem delimo faze na zgodnje, srednje in pozno obdobje. Ne glede na posamezne faze bolezni se moramo zavedati, da se moramo osebi z demenco prilagoditi mi, kajti ona se nam več ne more.

Po navadi se začne bolezen neopazno, prve neznačilne simptome pogosto spregledamo in jih velikokrat pripisujemo starosti in značajskim lastnostim posameznih oseb, nehote pa jim tako lahko naredimo hudo krivico. V pozni fazi postane dementna oseba popolnoma odvisna od pomoči okolice.

Danes, žal, še vedno ne vemo pravega vzroka za nastanek demence, nimamo pa tudi ustreznega zdravila, ki bi lahko bolezen pozdravilo. O sami bolezni, o njenih značilnostih, prepoznavanju prvih znakov bolezni, o ustreznem sporazumevanju z osebami z demenco, pa tudi o pravicah dementnih oseb

pa vemo že veliko. Pomembno vlogo pri tem ima vsekakor tudi širša lokalna skupnost, ki lahko z ustreznimi informacijami, izobraževanjem, kvalitetnimi in dostopnimi servisnimi dejavnostmi (zdravstvene, socialne, družabne, prostovoljstvo ...) omogoča kvalitetnejše življenje dementnih oseb in razbremenitev njihovih svojcev. Na tak način bomo dementnim osebam tudi omogočili, da bodo lahko ostale čim dalj časa v domačem okolju, kar je zanje najbolj humano in za družbo najceneje.

Pri zdravljenju teh oseb v bolnišnici smo vključevali tudi svojce in tako kmalu ugotovili, da ne rabijo pomoči samo hospitalizirane osebe, zlasti osebe z demenco, ampak tudi njihovi svojci, oziroma oskrbovalci. Zdravljenje teh oseb se največkrat ne zaključi v bolnišnici in tako se svojci ob odpustu velikokrat znajdejo v hudih stiskah, kako te osebe doma negovati in oskrbovati.

V želji, kako pomagati svojcem obolelih, sem se povezala z doc. dr. Alešem Kogojem, ustanoviteljem Spominčice v Sloveniji in ob njegovi pomoči, ob sodelovanju sodelavcev Psihiatrične bolnišnice Ormož in sodelavcev na Območnem združenje Rdečega križa Ormož, kjer smo se s stiskami svojcev tudi pogosto srečevali, smo ustanovili Društvo Spominčica Ormož.

Društvo Spominčica Ormož je nevladna organizacija, pravna oseba, organizirana v skladu z Zakonom o društvih in ima tudi svoje akte in organe. Osnovno poslanstvo društva je pomoč obolelim in njihovim svojcem pri lajšanju težav, povezanih z duševnimi motnjami v starosti.

V društvu sledimo priporočilom Alzheimer Europe in Alzheimer Disease International, da je potrebno povečati ozaveščenost javnosti, prepoznavanje prvih znakov demence in destigmatizacijo. Področje demence v Sloveniji ureja Strategija obvladovanja demence v Sloveniji do leta 2020. Njen glavni cilj je pravočasna diagnoza bolezni, dostopnost do kakovostne obravnave, kakovostno zdravljenje in vzpostavitev ustrezne pomoči njihovim svojcem. V sodelovanju z društvom Spominčica Alzheimer Slovenija smo sodelovali v projektu Za demenci prijazno družbo in se v okviru projekta vključili tudi v mrežo vzpostavitve Demenci prijaznih točk. Demenci prijazna točka je namenjena osebam z demenco, svojcem in vsem ostalim zainteresiranim v lokalni skupnosti. Na Demenci prijazni točki lahko dobite

koristne informacije o tem, kako prepoznati prve znake demence, kako komunicirati z osebami z demenco, kako ukrepati, če opazimo osebo v stiski, kam se obrniti po nasvet ...

V Ormožu smo ustanovili dve Demenci prijazni točki, in sicer na Območnem združenju Rdečega križa Ormož in Centru starejših občanov Ormož.

In kako naprej?

V prihodnje želimo nadaljevati s poslanstvom društva in slediti ciljem, ki smo si jih postavili na tej poti, ki ni bila vedno gladka.

Imamo pravne podlage za delovanje društva, v Sloveniji smo sprejeli Strategijo za obvladovanje demence do leta 2020 in Resolucijo o duševnem zdravju do leta 2028, v obravnavi je Zakon o dolgotrajni negi in upamo, da bo le-ta tudi dementnim osebam in njihovim svojcem prinesel konkretne rešitve, ki bodo vplivale na boljšo kakovost njihovega življenja, da se ne bodo počutili v družbi manjvredne in da se ne bodo soočali s socialno izključenostjo. Ohranjanje dostojanstva in aktivne vloge v skupnosti ter spoštovanje so ključni dejavniki ohranjanja samostojnosti in integritete oseb z demenco. Pogoj za doseg te ciljev pa je vsekakor sodelovanje vseh deležnikov v skupnosti, solidarnost, srčnost in spoštovanje človekovih pravic.



Predsednica Majda Keček in
doc. dr. Aleš Kogoj

Oblikovanje demenci prijaznega okolja, izboljšanje kakovosti bivanja oseb z demenco in njihovih svojcev pa je tudi ena glavnih prioritet delovanja društva Spominčice v prihodnje.

Kronologija pomembnejših dogodkov²

2007–2008

- ✿ Na pobudo Psihiatrične bolnišnice Ormož in Območnega združenja Rdečega križa Ormož smo se 6. 12. 2007 zbrali pobudniki ustanovitve društva v prostorih ormoškega hotela, kjer nam je docent dr. Aleš Kogoj predstavil delovanje društva Alzheimer Slovenija in nam tudi predaval o sami bolezni. Društvo Alzheimer Slovenija je bilo ustanovljeno leta 1997 v Ljubljani. Soglasno smo se strinjali, da si tudi v Ormožu želimo na tem področju več znanja, sodelovanja z različnimi strokovnjaki, z namenom, da bi lahko nudili ustrezno pomoč strokovnim delavcem, svojcem in dementnim osebam. Sprejeli smo Pravila združenja za pomoč pri demenci za območje severovzhodne Slovenije. Izvolili smo organe društva: predsednico Majdo Keček, tajnico Mileno Novak, blagajničarko Božo Antolič in člane upravnega odbora: Marijo Kokol, Petra Kekca, Darjo Horvat, Martino Damiš; nadzorni odbor: Anico Geč, Anico Megla, Marijo Paušner ter častno razsodišče: Miro Frangež, Jožeta Bešvirja in Matejo Sok. Sledile so priprave pravnih podlag za delovanje društva.



Udeleženci ustanovnega zbora.

- ✿ 9. 1. 2008: registracija Združenja za pomoč pri demenci za območje severovzhodne Slovenije.

² Majda Keček, univ. dipl. org., Društvo Spominčica Ormož, Ptujška 8 f, 2270 Ormož
Boža Antolič, pravnica, RKS OZ Ormož, Ptujška 8 f, 2270 Ormož



- ✿ 2. 4. 2008 smo imeli prvo konstitutivno sejo društva, kjer smo sprejeli tudi delovni program. Kot prioriteto smo sprejeli izobraževanje strokovnih delavcev, sodelavcev in svojcev. Organizirali smo sklop predavanj na teme:

1. **Značilnosti zdravljenja in zapleti pri demenci** (doc. dr. Aleš Kogoj, dr. med., spec. psih.),
2. **Pojav občutkov krivde, izgube in nemoči** (Zlata Živič, dipl. med. s.),
3. **Možnosti za uspešno sporazumevanje z bolnikom z demenco** (Branka Mikluž, dipl. med. s.),
4. **Vedenjske in psihične spremembe pri bolnikih z demenco** (Rajka Stavrevič, dr. med.),
5. **Težave pri zagotavljanju osnovnih življenjskih aktivnosti glede na različne zaplete pri demenci** (mag. Radojka Kobentar, prof. soc. in ped.),
6. **Preprečevanje vznemirjenosti, nemira in skrbi za varnost bolnika z demenco in svojcev** (Damjana Orel, dipl. med. s.),
7. **Skrb za ohranjanje psihičnih in fizičnih aktivnosti** (Marjeta Gomboc, dipl. med. s.),
8. **Skrb zase v življenju z obolelim svojcem** (Jana Dragar, soc. del.).



doc. dr. Aleš Kogoj



Radojka Kobentar

- ✿ Ob svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni, 21. 9., smo organizirali info točko, kjer smo delili zdravstveno vzgojni material, ozaveščali mimoidoče o demenci, merili krvi pritisk in krvni sladkor. V ormoškem hotelu smo za širšo in strokovno javnost ob 18. uri

organizirali predavanje **Ne pozabi me**, predaval je doc. dr. Aleš Kogoj, udeležilo se ga je 63 slušateljev, po predavanju je bila okrogla miza.



Info točka pred trgovskim centrom Holermous.

Na fotografiji od leve proti desni Majda Keček, Darja Mlinarič, Marija Kokol, Nataša Raušl

2009

Sprejeli smo delovni program. Med pomembne naloge smo zapisali izobraževanje strokovnih delavcev in širše javnosti, ozaveščanje javnosti, interdisciplinarno povezovanje ...

- 21. 9. smo pred trgovskim centrom Holermous organizirali info točko, mimoidoče smo ozaveščali o prvih znakih bolezni, o poteku bolezni, delili smo informativno gradivo, merili krvi pritisk in krvi sladkor. Zvečer smo organizirali predavanje z okroglo mizo v ormoškem hotelu za širšo javnost na temo **Demenca – več kot samo pozabljivost**, predaval je doc. dr. Aleš Kogoj.



Predavanje v Hotelu Ormož.

2010

Poudarek smo dali izobraževanju starejših bolnikov z nevrodegenerativnimi motnjami možganov in njihovih svojcev. Pripravili in izdali smo zloženko Doma imamo dementnega starostnika.

- ✿ 21. 9. smo organizirali predavanje za širšo javnost z naslovom **Vzroki in posebnosti depresije v starosti**, predaval je doc. dr. Aleš Kogoj.
- ✿ 21. 9. smo pred trgovskim centrom Holermous organizirali info točko, mimoidoče smo ozaveščali o prvih znakih bolezni, o poteku bolezni, delili smo informativno gradivo, merili krvi pritisk in krvi sladkor.
- ✿ organizirali smo strokovno ekskurzijo na Madžarsko, ogledali smo si mestno bolnišnico v Kesthely, kjer so nam predstavili njihovo delo z dementnimi bolniki. V popoldanskem času smo si ogledali znamenitosti mesta, zdravilišče Hevis in se ob sončnem zahodu popeljali po Blatnem jezeru.



Ogled mestne bolnišnice Kesthely, 2010.



Vožnja z ladjico po Blatnem jezeru, 2010.

- ✿ v Štajerskem tedniku je bil objavljen članek z naslovom Svetovni dan Alzheimerjeve bolezni v Ormožu (avtorici prispevka Marija Kokol in Milena Novak).

2011

Izvajali smo naloge, ki smo jih zapisali v letni delovni program, izboljšali smo delo z dementnimi bolniki in njihovimi svojci na psihogeniatričnem oddelku Psihiatrične bolnišnice Ormož in pomagali lajšati stiske svojcem dementnih starostnikov v domačem okolju.



- ✿ 21. 9. smo organizirali predavanje v Hotelu Ormož z naslovom Alzheimerjeva demenca včeraj, danes in jutri, predavala je psih. Mojca Muršec, dr. med specialist.
- ✿ 21. 9. smo pred trgovskim centrom Holermous organizirali info točko, mimoidoče smo ozaveščali o prvih znakih bolezni, o poteku bolezni, delili smo informativno gradivo, merili krvi pritisk in krvi sladkor in poudarjali pomen preventive za bolezen.

- ✿ Druženje in razbremenitev je pomembna tudi za vse, ki skrbijo za dementne osebe in v ta namen smo organizirali strokovno ekskurzijo na Avstrijsko Koroško, ogledali smo si znamenitosti Koroške in se z ladjico popeljali po Vrbskem jezeru.



Strokovna ekskurzija na Avstrijsko Koroško, 2011.

- ✿ Mednarodna organizacija je izdala smernice, na podlagi katerih bi vsaka država morala imeti strategijo obravnave demence.

2012

Mednarodno združenje za Alzheimerjevo bolezen je prvič ves september označilo za mesec ozaveščanja in povečanja prepoznavnosti demence. Moto svetovnega dne je bil *Živeti skupaj*, kar kaže, kako pomembno je sodelovanje svojcev pri obravnavi bolezni.

- ✿ 21. 9. smo pred trgovskim centrom Holermous organizirali info točko, mimoidoče smo ozaveščali o prvih znakih bolezni, o poteku bolezni, delili smo informativno gradivo, merili krvi pritisk in krvi sladkor.
- ✿ 21. 9. smo organizirali predavanje v Beli dvorani Grajske pristave **Živeti skupaj – živeti z demenco**, predaval je doc. dr. Aleš Kogoj. Po predavanju je sledila diskusija in izmenjava izkušenj.
- ✿ Ob mednarodnem dnevu babic in medicinskih sester smo predstavili delovanje Ormoške Spominčice v Cankarjevem domu v Ljubljani.



Predstavitev društva Spominčica Ormož v Cankarjevem domu v Ljubljani, 2012.

- ✿ Z namenom, da bi pomagali vsem tistim, ki se pri svojem delu srečujejo s starostniki, smo 12. 11. 2012 organizirali delavnico **Navidezna demenca**, ki jo je vodila Gabrijela Valenčič, mag. zdrav. nege. Ena izmed metod, s katero lahko postanemo senzibilizirani za občutke, ki jih prinaša starost, je izkustveno učenje simulacije demence, z namenom, da bi pomagali razumeti svet dementnih.

Delavnice so se udeležili strokovni delavci iz Centra starejših občanov Ormož, Doma upokojencev Ljutomer, Ptuj, Psihiatrične bolnišnice Ormož in prostovoljci RKS OZ Ormož.



Izkustveno učenje, 2012.



Izkustveno učenje simulacije demence.

2013

- ✿ V zborniku JZ Psihiatrične bolnišnice Ormož je bil objavljen članek Vloga delovnega terapevta pri obravnavi dementnega bolnika avtorice Marjete Žnidarič.
- ✿ V Zdravstvenem domu Murska Sobota smo organizirali predavanje in okroglo mizo na temo demenca.
- ✿ 21. 9. smo pred trgovskim centrom Holermous organizirali info točko, mimoidoče smo ozaveščali o prvih znakih bolezni, o poteku bolezni, delili smo informativno gradivo, merili krvni pritisk in krvni sladkor.

- 21. 9. smo organizirali predavanje **Kako preživeti z dementnim starostnikom**, predaval je doc. dr. Aleš Kogoj.



- 25.9. smo organizirali info točko tudi v Murski Soboti in predavanje doc. dr. Aleša Kogoja v prostorih Zavoda za zdravstveno varstvo. Predavanja so se udeležili strokovni delavci Zdravstvenega doma Murska Sobota, Zavoda za zdravstveno varstvo, Doma upokoencev Rakičan in enote Murska Sobota.



Info točka v Murski Soboti.

- ✿ Organizirali smo ekskurzijo v Avstrijo – v Bad Ischl z okolico.



Ekskurzija članic društva Spominčica Ormož, 2013.



Danica Bešvir in
Nada Potočnjak, 2013.

2014

Mednarodna organizacija Alzheimers Disease International in Alzheimer Europa sta dali pobudo, da so potrebe demence prioriteta javnega zdravstva.

- ✿ Organizirali smo strokovno izobraževanje za strokovne delavce, ki se neposredno ali posredno ukvarjajo z dementnim bolnikom in njihovimi svojci. Naslov delavnice je bil **Zastrti spomini**. Predavateljica je bila Mojca Muršec, dr. med. spec. psihiater. Predavala je tudi Milena Novak, mag. zdrav. nege, Marija Kokol, dipl. med. sestra, Nataša Raušl, višji del. terapevt, moderator srečanja pa je bila Majda Keček.
- ✿ 21. 9. smo organizirali info točko, kjer smo mimoidoče ozaveščali o demenci, delili zdravstveno vzgojni material in brezplačno merili krvni pritisk in sladkor. Zvečer smo v Beli dvorani grajske pristave Ormož organizirali strokovno predavanje z naslovom Pot v neznano. Predavala je prim. asist. Mojca Muršec. Srečanje so nam z glasbo popestrili dijaki Gimnazije Ormož.
- ✿ Organizirali smo predavanja o demenci po krajevnih organizacijah Rdečega križa.

- ✿ V okviru društva deluje skupina za svojce ZARJA (v CSO Ormož).
- ✿ Organizirali smo Pohod za spomin, ki smo ga zaključili s kostanjevim piknikom na dvorišču Psihiatrične bolnišnice Ormož.



Kostanjev piknik v PBO, 2014.

- ✿ Sodelovali smo na konferenci Alzheimer Europa.
- ✿ Smo sopodpisniki Glasgowske deklaracije.

2015

- ✿ Organizirano predavanje za svojce in širšo javnost na temo »Tukaj sem! Me vidiš?«, sledil je koncert glasbene skupine Zlate ribice.



- ✿ Udeležili smo se 25. konference Alzheimer Europa.
- ✿ Organizirali smo Pohod za spomin, ki smo ga zaključili s kostanjevim piknikom na dvorišču Psihiatrične bolnišnice Ormož.
- ✿ Ekskurzija na Brione.



- ✿ Info točka pred trgovskim centrom Holermous, kjer smo ozaveščali mimoidoče o demenci, delili zdravstveno vzgojno gradivo, merili krvni pritisk in sladkor v krvi.
- ✿ Sodelovali smo z mediji v organizaciji enourne oddaje o demenci na Radiu Prlek in Radiu Ptuj.

2016

- ✿ 31. 5. smo v Psihiatrični bolnišnici Ormož. organizirali delavnico na temo »Se mar poznam?«, ki jo je vodila prim. asist. Mojca Muršec.
- ✿ Organizirali smo Pohod za spomin, ki smo ga zaključili s kostanjevim piknikom in koncertom Zlatih ribic v jedilnici Psihiatrične bolnišnice Ormož.
- ✿ 21. 9. smo v Beli dvorani grajske pristave Ormož organizirali predavanje za širšo javnost »Obrazi demence«, predavala je prim. asist. Mojca Muršec.



Za pogostitev udeležencev predavanja sta poskrbela Psihiatrična bolnišnica Ormož in Center starejših Občanov Ormož.

- Info točka pred trgovskim centrom Holermous in na Kerenčičevem trgu, kjer smo ozaveščali mimoidoče o demenci, delili zdravstveno vzgojno gradivo, merili krvni pritisk in sladkor v krvi. Predavanje v Murski Soboti v okviru projekta Hiša Sadeži družbe – medgeneracijsko sodelovanje.



- 21. 9. smo sodelovali z Radiom Prlek v oddaji o demenci (Maučič in Keček).

2017

- ✿ 1. 6. 2017 smo v Psihiatrični bolnišnici Ormož organizirali izobraževanje strokovnih delavcev in zaposlenih, ki se pri svojem delu pogosto srečujejo s starejšo populacijo, na temo **Nepovabljeni gostja – Demenca**, predavala je prim. asist. Mojca Muršec, moderatorka je bila Majda Keček. Sledila je delavnica na temo Uvod v svet dišav in obravnava pacienta z inkontinenčnim dermatitisom.
- ✿ Info točka pred trgovskim centrom Holermous in na Kerenčičevem trgu, kjer smo ozaveščali mimoidoče o demenci, delili zdravstveno vzgojno gradivo, merili krvni pritisk in sladkor v krvi.



Marija Kokol (levo) in Darja Horvat (desno) na info točki.



Od leve proti desni: Majda Keček, Anica Geč, Nataša Raušl, Milena Novak.

- 21. 9. smo organizirali strokovno predavanje za svoje in širšo javnost na temo **Strma pot do cilja**, predavala je prim. asist. Mojca Muršec, večer smo popestrili s koncertom Zlate ribice.



- Skupina za samopomoč.
- 16. 11. smo v Murski Soboti, v predavalnici Zdravstvenega doma, organizirali izobraževanje na temo **Demenca – znana neznanka**, predavala je prim. asist. Mojca Muršec, moderatorka je bila Majda Keček.



- ❁ 30. 11.: predavanje o **demenci** v sodelovanju z RKS OZ Ormož v Središču ob Dravi, predavala je Milena Novak, mag. zdrav. nege.
- ❁ Zbirali smo podpise za Glasgowsko deklaracijo.
- ❁ Organizirali smo ekskurzijo v Budimpešto.
- ❁ Bili smo partnerji pri izvajanju projekta Demenci prijazna skupnost, v okviru katerega smo izvajali usposabljanja za strokovne delavce, svojce in prostovoljce.
- ❁ Sodelovali smo z mediji – Radio Prlek in KTV Ormož.



Ekskurzija v Budimpešto, 9. 6. 2017.

2018

- ✿ Kot partner smo sodelovali pri projektu Demenci prijazna skupnost. Aktivno smo sodelovali pri izobraževanju v Ljubljani, Novi Gorici, Laškem, Radljah, Murski Soboti, Ljutomeru in Ormožu, predavale so Milena Novak, Majda Keček in Marija Kokol.



- ✿ 19. 1.: v knjižnici Murska Sobota predavanje Demenca, znana neznanka.
- ✿ 28. 3.: predstavitev projekta **Za demenci prijazna skupnost** zainteresirani javnosti - ustanovam v občini.
- ✿ Usposabljanje o demenci, 12. 4., za strokovne delavce, sodelavce in druge zainteresirane. Program je zajemal pozdravni nagovor Majde Keček ter predavanja: **Prvi znaki demence** – David Krivec; **Državni preventivni mehanizem in prva demenci prijazna točka** – Jure Markič iz Urada varuha človekovih pravic; **Pristopi do oseb z demenco in z demenco povezani psihiatrični zapleti** – Majda Keček in Milena Novak; **Sporazumevanje z osebami z demenco** – Marija Kokol; **Strukturiranje vsakdana oseb z demenco** Iris Kurnik iz Doma Hmelina; **Demenca in oskrba v skupnosti** – Amir Crnojević; **Potek demence in kognitivne motnje** – prof. dr. Zvezdan Pirtošek.





Organizatorji usposabljanja o demenci (od leve proti desni):
Milena Novak, Amir Crnojevič, Nina Marčič, Marija Kokol, Almina Sterle, Majda Keček, David Krivec,
Boža Antolič, Maja Botolin Vaupotič

- ✿ 13. 4.: tiskovna konferenca, na kateri smo predstavili projekt Demenci prijazna skupnost in v okviru tega demenci prijazne točke.
- ✿ 13. 4.: odprtje Demenci prijazne točke v prostorih RKS OZ Ormož in v CSO Ormož, namenjene osebam z demenco, svojcem in vsem ostalim zainteresiranim v lokalni skupnosti. Na demenci prijazni točki lahko dobite koristne informacije o tem, kako prepoznati prve znake demence, kako komunicirati z osebo z demenco, kako ukrepati, če opazimo osebo v stiski, kam se obrniti po nasvet ...



Štefanija L. Zlobec in Majda Keček ob odprtju Demenci prijazne točke, 2018.



Odprtje Demenci prijazne točke v prostorih RKS OZ Ormož

- ✿ Usposabljanje o demenci za svojce, prostovoljce in druge zainteresirane, 21. 6., v prostorih Centra starejših občanov Ormož, teme: Potek demence in kognitivne motnje – dr. Maja Trošt, Katedra za

nevrologijo, MF UL in Nevrološka klinika, UKCL; Predstavitev projekta Za demenci prijazno skupnost – Majda Keček; Komunikacija z osebo z demenco – Marija Kokolj; Igre in vaje za ohranjanje kognitivnih sposobnosti – Alenka Virant, Maja Jurjevčič, Spominčica – Alzheimer Slovenija.



- ✿ 21. 9.: info točka pred trgovskim centrom Holermous in na Kerenčičevem trgu, kjer smo ozaveščali mimoidoče o demenci, delili zdravstveno vzgojno gradivo, merili krvni pritisk in sladkor v krvi.
- ✿ 21. 9.: izobraževanje na temo »Na drugi strani?«, predavala je prim. asist. Mojca Muršec, v Beli dvorani grajske pristave Ormož.
- ✿ 28. 9.: predstavitev društva na stojnici v okviru ASK v Ljubljani.



- ✿ V okviru društva skrbimo tudi za naše člane, omogočamo jim različna izobraževanja, pomembna pa so tudi druženja, kjer si izmenjujemo izkušnje in polnimo energijo. V ta namen smo tudi organizirali ogled doma Hmelina v Radljah. Seznanili smo se z njihovim načinom dela, najbolj pa nas je navdušil njihov tematski park.



Ekskurzija v dom Hmelina, 2018.

Vsa leta sodelujemo tudi z lokalnimi mediji (Radio Prlek, KTV Ormož, Ormoške novice, Štajerski tednik).



Vsa leta sodelujemo z društvom Spominčica Alzheimer Slovenija in drugimi društvi.

OZAVEŠČANJE O DEMENCI

Zastrti spomini – demenca³



Prim. Mojca Muršec, 2018.

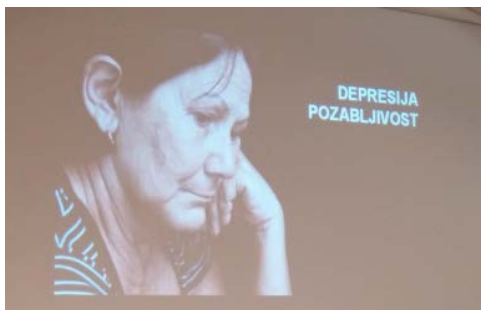
Ob vsakoletnem Svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni, 21. septembra, je Spominčica v Ormožu organizirala številna predavanja in jih vedno znova združila z glasbo in s prijetnim druženjem. Predavanja so zajela več področij, predvsem pa poskušala pojasniti razlike med običajno starostjo in demenco, poudariti nekatere dejavnike tveganja za razvoj demence, opredelila klinično sliko najpogostejše Alzheimerjeve demence ter drugih nepovratnih demenc, omenila možnosti zdravljenja z zdravili, pomen podpornih ukrepov in se dotaknila tudi tistih, ki za bolnike z demenco skrbijo. Bolniki z demenco, še posebno pa njihovi bližnji, negovalci in znanci so preko takšnih srečanj pridobili nekaj znanj, koristnih informacij in napotkov, kako pomagati sebi in svojim bližnjim ob tej še vedno velikokrat spregledani ali stigmatizirani bolezni. Demenca je dejansko kakor nezaželena

gostja, ki se prikrađa v življenje posameznika. Sprva nam je tuja in jo je težko sprejeti, potem pa, ko jo spoznamo in se sprijaznimo z njo, naenkrat postane del nas in je le še ena izmed kroničnih bolezni, s katerimi se skozi življenje spopadamo.

³ Prim. Mojca Muršec, dr. med. spec. psih., Oddelek za psihiatrijo UKC Maribor, Ob železnici 30, 2000 Maribor

Od pozabljivosti do demence

Življenje je mnogo več kot le dihanje, prehranjevanje, gibanje ali primerno odvajanje. Je preplet duševnosti in telesnosti, naših zavednih ali nezavednih spominov, veščin in znanj, ki jih skozi življenje pridobimo.



Povsem običajno je, da se z leti ti procesi upočasnijo in da se pojavi kakšna spominska vrzel. Vsakdo lahko kakšno stvar kam založi. Pozabimo lahko kakšno stvar opraviti, izpustimo dogovorjen termin, se trenutno ne najdemo pred kakšno novo nalogo ali se zmedemo pri uporabi novega. Pozabimo lahko kakšno besedo ali si težko v spomin priključimo kakšno ime. To je lahko povsem običajen del starostnih sprememb in

če lahko kljub občasni pozabljivosti ali spominskim spodrslijajem ustrezno poskrbimo zase in svoje neposredno okolje, brez težav uporabljamo različne predmete, vozimo avto, uporabljamo telefon, kuhamo, načrtujemo, urejujemo denarne zadeve, potujemo in nimamo težav z orientacijo v znanem okolju, se učimo in prilagajamo novim stvarjem, sklepamo prijateljstva in vzdržujemo družabno življenje, potem to ni demenca.

Demenca je mnogo več kot le pozabljivost. Je sindrom, skupek najrazličnejših simptomov, ki močno poseže v naše vsakdanje življenje, in ko je že običajne stvari težko opraviti. Označuje ga upad višjih možganskih funkcij kot so spomin, mišljenje, orientacija, razumevanje, računanje, sposobnost učenja, govora in presoje ter ob tem resne psihološke in vedenjske spremembe in spremembe na področju osebnosti. Vse te težave se skozi leta stopnjujejo in postopoma vodijo v izgubo samostojnosti.

Ker se demenca lahko pojavlja pri številnih boleznih, se klinična slika med posameznimi demencami razlikuje. Iz tega razloga je še kako pomembno spoznati pacienta in njegovo družino, vedeti, kako je

bolnik živel, kaj ga je veselilo ali s čim se je ukvarjal. Poznati je potrebno pacientovo zdravstveno zgodovino in upoštevati bolezni, ki jih ima, saj je nekatere bolezni z demenco mogoče uspešno ozdraviti.

Tukaj sem. Me poznaš?

Pri demenci se skozi leta možganske celice poškodujejo, postopoma propadajo in izgubijo svojo funkcijo. Še vedno ne vemo, kaj je natančno tisto, kar to povzroča, je pa znano, da nekateri dejavniki kot so telesna nedejavnost, pretirana telesna teža, kajenje, depresija, sladkorna bolezen, zvišane vrednosti holesterola, zvišan krvni pritisk, srčno-žilne bolezni, možganske poškodbe, kronična vnetja, zloraba alkohola, epilepsija ali nekatera zdravila kot so pomirjevala ali centralno delujoča protivnetna zdravila, tveganje za razvoj demence povišujejo. Na nekatere dejavnike je mogoče vplivati, drugi so določeni in jih ni mogoče spremeniti. Prav zaradi tega je pomembno zmanjšati vsaj tiste dejavnike, ki se jim je mogoče izogniti in s spremembo življenjskega sloga ter opustitvijo razvad zmanjšati tveganje za razvoj demence.



VABILO

*Ob Svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni
organiziramo predavanje o demenci z naslovom*

TUKAJ SEM. ME VIDIŠ?

*Predavateljica bo
prim. asistent Mojca Muršec, dr. med., spec. psih.*

*Predavanje bo dne 21.9.2015 ob 18.30 uri
v Beli dvorani Grajske pristave v Ormožu.*

*Od 9.00 do 14.00 bo pred
Trgovskim centrom
HOLTERMUOS
organizirana tudi*

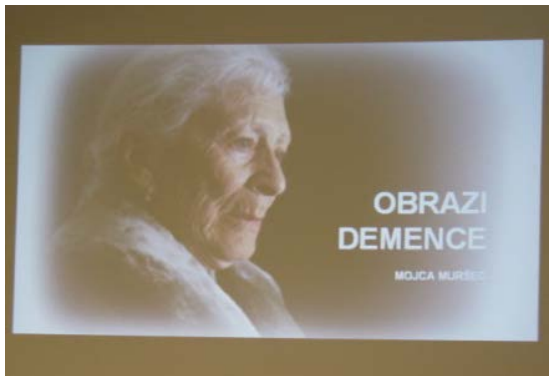
INFO TOČKA

*z namenom ozaveščanja
o demenci.*

*Zainteresiranim bomo
izvajali tudi brezplačno
merjenje krvnega pritiska
in krvnega sladkorja.*

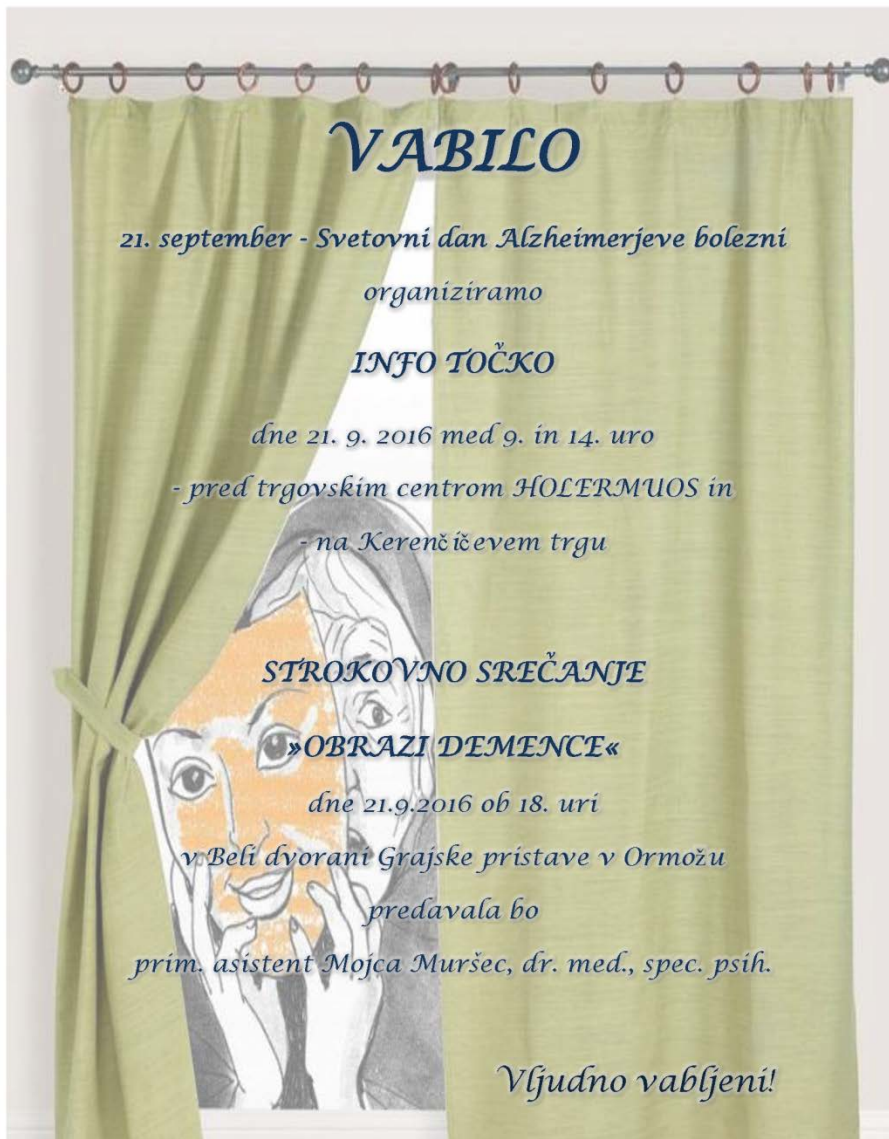
Vljudno vabljeni!

Obrazi demence



Ker lahko do odmiranja možganskih celic pride v različnih predelih možganov, je kliničnih pojavnih oblik demence zelo veliko. Med nepovratnimi počasi napredujočimi oblikami demence so pogostejše štiri: Alzheimerjeva, vaskularna, demenca z Lewyjevim telesci in frontotemporalna demenca. Za vaskularno demenco so ob težavah na področju spomina značilni izraziti čustveni izbruhi žalosti ali joka. S prividi, telesno upočasnjeno in nespečnostjo se lahko odraža

demenca z Lewyjevim telescem. Kadar so v ospredju klinične slike razdražljivost, osebnostne spremembe, neustrezno vedenje ali na drugi strani otopelost in osiromašenost govora, je lahko razlog za to frontotemporalna demenca. Med temi štirimi pogostejšimi oblikami demence so še številne druge, klinično sicer redkejše, a zato nič manj pomembne. Prav zaradi tega je potrebno obiskati zdravnika, takoj ko se pojavijo prve težave s spominom, neznajdenostjo, delovanjem, morda pretirano žalostjo ali celo nenavadnih zaznav ali občutenj.



VABILO

21. september - Svetovni dan Alzheimerjeve bolezni
organiziramo

INFO TOČKO

dne 21. 9. 2016 med 9. in 14. uro
- pred trgovskim centrom HOLTERMUOS in
- na Kerenčičevem trgu

STROKOVNO SREČANJE

»OBRAZI DEMENCE«
dne 21.9.2016 ob 18. uri
v Beli dvorani Grajske pristave v Ormožu
predavala bo
prim. asistent Mojca Muršec, dr. med., spec. psih.

Vljudno vabljeni!

Znana neznanka

Alzheimerjeva demenca je med vsemi demencami najpogostejša, najbolj poznana, vendar kljub temu še vedno velikokrat spregledana bolezen. Za prepoznavanje Alzheimerjeve demence je ključnih deset znakov:

1. Pozabljanje nedavno pridobljenih informacij, imen, pomembnih datumov ali dogovorov.
2. Težave pri načrtovanju, razreševanju težav, sledenju napisanega ali razreševanju novega.
3. Težave pri opravljanju vsakdanjih nalog ali zadolžitev, kot so: gospodinjenje, vožnja z avtomobilom, ravnanje z denarjem, upravljanje z gospodinjskimi napravami ali kaj podobnega.
4. Zmedenost v času in prostoru s pozabljanjem tekočega datuma, neznajdenostjo v novem okolju ali zbežanostjo v znanih prostorih že ob majhnih spremembah.
5. Težave s pozornostjo in zbranostjo, v prepoznavanju vidnih vsebin, simbolov ali podob.
6. Težave pri govoru in sporazumevanju, ker se je težko spomniti kašne besede, slediti vodilni misli pogovora ali razložiti kaj svojega.
7. Zalaganje predmetov na neustrezna mesta in včasih dolgotrajno iskanje pogrešanega.
8. Slabše presojanje pri osebni skrbi zase, oblačenju v skladu z vremenom ali posebnimi dogodki in okoliščinami, ravnanju z denarjem, z okončinami v prometu.
9. Socialni umik z ravnodušnostjo, osamitvijo in izogibanjem družabnim stikom.
10. Spremembe v razpoloženju, navadah in osebnosti z večjo občutljivostjo na zunanje dejavnike iz svojega okolja, pretirano razdražljivostjo, kritičnostjo, občutki žalosti ali celo jeze.

Bolezenski znaki, ki so na začetku bolezni komajda zaznavni, se skozi leta stopnjujejo, tako da se čez čas bolniki vse težje sporazumevajo, imajo težave s prepoznavanjem družinskih članov, te neredko obtožujejo, da jim kradejo, če kakšne stvari ne najdejo, se zanemarijo in ne morejo več skrbeti zase ali za druge.

Na koncu večletnega poteka bolezni se bolniki ne morejo več besedno sporazumevati, sami hraniti, oblačiti ali nadzorovati fizioloških funkcij. Postanejo nepomični in izrazito dojemljivi za razne okužbe, ki lahko zaradi slabega odziva na zdravljenje vodijo v smrt.



Težka pot do cilja

Zavedanje, da se nekaj dogaja na duševnem področju, vedno spremlja strah, zato je težko to sprejeti in poiskati pomoč. K temu veliko prispeva tudi napačno prepričanje, da se ne da ničesar storiti. Res je, da z zdravili, kot to velja za vsa kronična obolenja, tudi demence ni mogoče ozdraviti, jo je pa mogoče dobro zdraviti z zdravili in vsemi drugimi podpornimi ukrepi ter tako vplivati na potek bolezni in omogočiti kvalitetno življenje kljub bolezni.

Zdravila, kognitivni modulatorji, so učinkoviti in imajo svoje mesto pri ohranjanju spoznavnih sposobnosti, kamor sodi med drugim tudi spomin. Zaradi izboljšanja kognitivnega funkcioniranja ostajajo bolniki dalj časa osebno neodvisni. Zdravila so dobro prenosljiva in imajo relativno malo neželenih učinkov ali součinkovanj z drugimi zdravili, ki jih starejši še jemljejo. Zdravila za spomin dodatno vplivajo



na boljše funkcioniranje in zmanjšajo pogostnost in izraženost zapletov bolezni kot so strah, sovražnost, razdražljivost, nezaupanje, nasilnost, nemir, depresija, halucinacije, blodnje, tavanje, neješčnost, kričavost ali nespečnost, kar se lahko pojavi, ko bolezen napreduje. S tem ko lahko kognitivni modulatorji bolezen zamaknejo za več let in zmanjšajo izraznost demence,

je lažje tudi njihovim bližnjim in negovalcem, zmanjša pa se tudi potreba po dodatnih psihoaktivnih zdravilih.

Ob zdravilih je pomembno bolnike vzpodbujati, da ostanejo telesno kar se da dolgo aktivni in da bolnikom dopustimo, da počnejo vse to, kar še zmorejo. Pomembno je gibanje, predvsem sprehodi v naravi, obiskovanje interesnih skupin, druženje s prijatelji, ohranjanje konjičkov, branje, sestavljanje seznamov dnevnih opravil, izdelava albuma z osebnimi fotografijami, pletenje, ročna dela in še marsikaj drugega, še posebno, če to počno bolniki in njihovi bližnji skupaj.

VABILO

*21. september - Svetovni dan Alzheimerjeve bolezni
organiziramo*

INFO TOČKO

dne 21. 9. 2017 med 9. in 14. uro

- pred trgovskim centrom HOLTERMUOS in

- na Kerenčičevem trgu

STROKOVNO SREČANJE

»STRMA POT DO CILJA«

dne 21.9.2017 ob 18. uri

v Beli dvorani Grajske pristave v Ormožu

predavala bo

prim. asistent Mojca Muršec, dr. med., spec. psih.

Vljudno vabljeni!

Na drugi strani

Ker bolniki z napredovanjem bolezni čez čas ne morejo več skrbeti zase, je pri skrbi zanje ključna vloga družinskih članov. Ti so ob negi izpostavljeni številnim fizičnim in psihičnim obremenitvam. Družinski člani, ki skrbijo za bolnike z demenco, bolezen svojih bližnjih doživljajo kot izgubo in na svoji poti gredo skozi vsa obdobja žalovanja, od šoka ob postavitvi diagnoze, zanikanja, barantanja, soočanja, sprejemanja in spopadanja z boleznijo. Šele ko skupaj s svojimi bližnjimi prehodijo vso to pot, postane življenje z demenco lažje. Če se zgodi, da se na katerikoli postaji te poti družinski člani ali negovalci ustavijo in bolezni svojih bližnjih ne sprejmejo, tvegajo, da tudi sami zbolijo. Ne za demenco, saj ta ni prenosljiva ali dedna, ampak zaradi stresa in posledično slabše imunske odpornosti za depresijo ali za številnimi telesnimi obolenji povezanimi z delovanjem srca in ožilja, ščitnice, gibal ali prebavil. Žalovanje ob soočanju z boleznijo ni odvisno od spola, izobraženosti ali starosti negovalca in je najintenzivnejše na stopnji, ko komunikacija ni več mogoča ter ko družinski član z demenco svojih najbližjih več ne prepozna.

Prav zaradi težav v soočanju z boleznijo in bremeni, ki jih bolezen prinaša za negovalce ali družinske člane, je pomembno, da se oboji, še posebno pa bolnikovi bližnji, vključijo v kakšno podporno skupino, da pridobijo čim več informacij o bolezni, podporo pri odločitvah in razumevanje, ko se znajdejo v dvomih ali stiskah.

S postopnim sprejemanjem neizogibnega, kar demenca nedvomno je, lahko družinski člani ali negovalci skozi skrb za bolnika z demenco pridobijo nov pogled na življenje, osebnostno rastejo, postanejo strpnejši, v razmišljanju prožnejši in bolj prilagodljivi, soočanje z boleznijo, občutek pripadnosti in delitev hude izkušnje pa lahko družinske člane tako pomembno zbliža. Ob takšnem novo pridobljenem odnosu se krepi tudi zaupanje, kar omogoča, da bolniki z demenco brez nepotrebnega nezadovoljstva ali razočaranja nad lastno nemočjo lažje sprejmejo zaščitniško vlogo negovalcev v obdobjih, ko je to nujno.

Odstiranje

Demenca je še vedno prevečkrat zastrta, neznana in skrita, zato jo je potrebno, kot vsako drugo kronično bolezen, najprej brez strahu spoznati in jo sprejeti z vsem, kar prinaša. To je lažje, ko je o njej mogoče spregovoriti in jo porazdeliti z drugimi, tistimi, ki so nam blizu ali tistimi, ki doživljajo enake težave. V pomoč so skupine za samopomoč ali Društvo za pomoč pri demenci – Spominčica. Pomembno je pridobiti čim več informacij in se naučiti spremeniti svoje navade in razvade. Odrekanje nečemu ter prilagajanje spremenjenemu načinu življenja ni vedno slabo. Lahko prinaša tudi veliko lepega, novega in vzpodbudnega. Morda nov pogled na svet in na medsebojne odnose. Lahko usmeri pozornost na dobre stvari, ki jih je še mogoče doseči, se ob njih imeti lepo ali uživati ob njih. Potrebno je le videti, sprejeti, se sprosti prilagajati, učiti, si zaupati, dovoliti deliti z drugimi, ki imajo podobne izkušnje in kot najpomembnejše: poiskati pomoč, ko je to potrebno.



Duševne motnje v starosti⁴



S starostjo rastejo in se množijo številne tegobe. Proces staranja prinaša veliko sprememb tako v psihičnem kot v telesnem počutju. Višanje starosti prinaša s seboj vse večje zdravstvene težave starajoče se populacije. Sočasno z deležem starejših naraščajo ob telesnih obolenjih in stanjih tudi psihične motnje, značilne za starejše obdobje. Statistični podatki tako v svetu kot pri nas kažejo, da število ljudi, pri katerih se kažejo spremembe v njihovem duševnem življenju in so starejši od 65 let, nenehno raste.

Zaradi demence je prizadeta dobra desetina starejšega prebivalstva.

Tudi starostna demenca lahko pripelje do duševnih motenj, saj zaradi starosti prihaja do sprememb v možganskih celicah. Na možgane delujejo številni neugodni dejavniki iz telesa in okolja. Bolniki, za katere je značilen upad kognitivnih sposobnosti, osiromašeno mišljenje in prizadetost opravljanja vsakodnevnih aktivnosti, so nesamostojni in potrebujejo pomoč svojih bližnjih. Mnoge težave poraja zgolj pešanje človekovih moči, za druge pa je krivec napačno doživljanje starosti v današnji družbi in s tem povezana marginalizacija starih ljudi. Subjektivno se oboje kaže v zavesti starega človeka kot osebna stiska in težava. Marsikdo na to ni pripravljen in prihaja do duševnih stisk. Pojavljajo se različni strahovi, posebno še pred višjo starostjo, globljim upadom kognitivnih sposobnosti in nesposobnostjo skrbeti zase. Duševne bolezni imajo svoj izvor v možganih in prizadenejo ljudi vseh starosti in ras, hkrati pa prizadenejo tudi njihove svojce in njihovo okolico. Duševna motnja je oznaka za bolezni, ki so jim skupne različne kombinacije bolezensko spremenjenega mišljenja, čustvovanja, zaznavanja, motenega obnašanja (vedenja) in prizadetosti spoznavanja ter spomina. Simptomi duševnih bolezni temeljijo na obnašanju in govoru ljudi, na njihovih prepričanjih, verovanjih in doživetjih, o katerih pripovedujejo. Oseba opušča ustaljene navade, postane malomarna do svojih dolžnosti, ukvarja se z dejanji, ki so

⁴ Milena Novak, mag. zdravstvene nege, Psihiatrična bolnišnica Ormož, Ptujška 33, 2270 Ormož

nezaželena in problematična. Zaradi teh simptomov je oseba prizadeta, njeno funkcioniranje je slabše in manj učinkovito rešuje vsakdanje probleme. Motnje lahko pripeljejo do posledic kot so telesne poškodbe, izguba svobode zaradi hospitalizacije, smrt zaradi samomora in splošno zmanjšanje sposobnosti in učinkovitosti pri vsakdanjih opravilih. Vsa takšna razmišljanja vodijo v depresijo, ki je najbolj pogost vzrok prihoda starostnika v psihiatrično ambulantno in tudi v psihiatrično bolnišnico.

Depresija je verjetno najpogostejša duševna motnja v starosti. Njeni znaki so poslabšano razpoloženje, izguba energije in manjša aktivnost, manjša sposobnost za uživanje in slabša zbranost. Splošen znak je tudi izrazita utrujenost ob najmanjšem naporu. Pogosto je moteno spanje, tek je oslavljen. Pojavijo se občutki krivde in razmišljanja o lastni ničvrednosti. Opazna je izguba samospoštovanja, zaupanja vase in občutek, da ne bodo deležni pomoči, ko jo bodo potrebovali. Ljudje lahko kljub globoki depresiji delujejo čustveno neprizadeti, ne poročajo o svojem čustvenem doživljanju in neradi omenjajo samomorilna razmišljanja. Pogosto pa se pritožujejo zaradi težav s spominom in z zbranostjo. Depresivni starejši si težave razlagajo kot spremembe, povezane s staranjem, kot nujno zlo, za katerega ni pomoči, in ne vedo, da so posledica bolezni, ki bi jo lahko uspešno zdravili. Včasih tudi ne želijo govoriti o težavah, ker se jih sramujejo, kar še podžiga sama depresija. Pomoči pogosto ne iščejo ali pa stisko oziroma samomorilne namene le posredno nakažejo in zato pogosto niso deležni ustreznega zdravljenja.

Hospitalizacija je potrebna običajno šele takrat, ko bolnik zaradi slabšega obvladovanja čustev, motenj motivacije in motenj socialnega vedenja prihaja v konflikte tako s svojci kot z okoljem, v katerem živi. Le-ti si pogosto teh motenj ne znajo razlagati in pripisujejo te težave hudobiji, trmoglavosti, neprilagodljivosti in podobno. Vse to povzroča vse več napetosti in nestrpnosti v družini in okolici, kakor tudi v bolniku samem, ki se pogosto upravičeno počuti zapostavljenega in odveč. Ko je bolnik sprejet v bolnišnično obravnavo, so običajno družinski in sosedski odnosi že močno skrhani. Po drugi strani pa se pri nekaterih svojcih kažejo hudi občutki krivde zaradi hospitalizacije in zato pogosto pride ob sprejemu do konfliktov z zdravstvenim osebjem. Svojci često izražajo pretirano zaskrbljenost v zvezi z zdravljenjem in pogosto pričakujejo, da se bo stanje bolnika v bolnišnici takoj normaliziralo. Glede na naravo bolezni ali motnje ter glede na potrebe in posameznikove zmožnosti je zdravljenje v psihiatrični bolnišnici

prilagojeno vsakemu posameznemu bolniku. Načrt zdravljenja in rehabilitacije je dogovor tima, cilji pa so usmerjeni predvsem v izboljšanje kognitivnega funkcioniranja, k vzpostavljanju okrnjenih socialnih stikov, razreševanju konfliktov, učenju kakovostnejšega življenja, sprejemanju staranja in učenju kakovostnega aktivnega staranja v skupnosti, svetovanju ob spremenjenih življenjskih okoliščinah, psihični razbremenitvi svojcev, pomoči drugim strokovnim službam in poučevanju o bolezni. Ugotavljam pa, da veliko teh starostnikov prihaja na zdravljenje prepozno, saj je bolezen že precej napredovala. Takrat jim pomagamo le še z zdravili, ki lajšajo oziroma zmanjšujejo vedenjske in psihotične motnje. Pišemo pa tudi mnenja za ureditev dodatka za tujo nego in pomoč. Vsi svojci zaradi različnih razlogov ne zmorejo negovati takšnega bolnika in se odločajo za domsko varstvo. Tudi pri tem jim pomagamo.

V obravnavo bolnikov so vedno vključeni tudi njihovi svojci, saj se zavedamo, da so svojci ob bolezni svojega bližnjega starejšega pogosto še bolj obremenjeni kot bolnik sam in pogosto v hudi stiski, ker so postavljeni pred nove življenjske okoliščine, sami doživljajo stiske, zato potrebujejo psihično pomoč in podporo. Vsekakor je sama hospitalna obravnava bolnikov za celostno oskrbo in zagotovitev kakovostnejšega življenja starostnikov veliko premalo, zato ves čas težimo k boljšemu sodelovanju in povezovanju vseh strokovnih služb in sodelavcev, ki se na kakršen koli način srečujejo s težavami starejših tako z družinskimi zdravniki, zdravniki specialisti drugih medicinskih strok, patronažno službo kot s socialnimi službami na terenu, s socialnimi zavodi in z domovi upokojencev.

Komunikacija z dementnim posameznikom⁵



Komunikacija/pogovor poteka z besedami, gibi, mimiko in je veliko več kot le govorni nastop. Tudi molk je komunikacija.

Pomembno je poudariti, da pri komunikaciji velja, da je vrednost povedane besede sedem procentov, ton glasu predstavlja osemintrideset procentov vrednosti povedanega, telesna drža in izraz dajeta petinpetdeset procentov vrednosti izrečenim besedam. Komunikacija je vedno dvosmerni proces, torej poteka med dvema ali več posamezniki.

Komunikacija z dementnim posameznikom zahteva od sodelujočih dodatna znanja o bolezni demence, predvsem pa veliko mero čustvene zrelosti in zmožnosti prilagajanja dementnemu posamezniku.

Dementni posameznik si lahko naše izrečene besede razlaga na njemu svojstven in razumljiv način, zato je pomembno, da pri komunikaciji z dementnim posameznikom sproti preverjamo njegovo razumevanje tega, kar smo povedali. Opazujemo odziv njegovega telesa, držo, obrazno mimiko, gibe rok, željo po odhodu. Vse to mora potekati neopazno in nevsiljivo. V želji, da dementni posameznik razume povedano, le-to večkrat ponavljamo. Trenutno razpoloženje dementnega posameznika, njegove potrebe, znanja, predsodki in stališča pomembno vplivajo na uspešnost komunikacije.

Demenca je bolezen, ki spremeni posameznikove zmožnosti razumevanja in vpliva na njegov vsakdan. Pri posamezniku prihaja do sprememb v razpoloženju, spremenijo odnos z okolico, postajajo občutljivejši, razdražljivi, zmanjša se njihovo zanimanje za aktivnosti. Temu se pridružijo predvsem

⁵ Marija Kokol, dipl. med. sestra, Psihiatrična bolnišnica Ormož, Ptujška 33, 2270 Ormož

motnje kratkoročnega spomina, motnje orientacije, pozornosti, kritične presoje, motnje branja in pisanja.

Vse to od nas zahteva, da se na pogovor z dementnim posameznikom pripravimo in uporabimo posebne tehnike pogovora. Okolje, v katerem komuniciramo oziroma se pogovarjamo, naj bo mirno in po možnosti svetlo. Zelo pomembno je vzpostaviti očesni stik z dementnim posameznikom. Vedno naj govori ena oseba, saj dementni posameznik s težavo sledi pogovoru, ob govorjenju večjega števila oseb in motečih zvokov iz okolice pa se njegove zmožnosti razumevanja povedanega še dodatno zmanjšajo.

Komunikacijo oziroma pogovor vodimo, tako da:

-  se izogibamo konfliktnim situacijam,
-  ravnamo smiselno - govorimo z mirnim nizkim glasom,
-  ubesedimo čustva dementnega posameznika - delujemo razumevajoče in umirjeno, razumemo njegove skrbi in težave, dovolimo, da pripoveduje o svojih skrbih in občutkih,
-  si želimo nasmeha, pozitivnega okolja,
-  uporabljamo pohvale, zahvale, smo spoštljivi in strpni.

Demenca je bolezen, ki poteka v različnih obdobjih, temu je potrebno prilagoditi tudi komunikacijo.

Zgodnje obdobje bolezni

Posameznik potrebuje predvsem vodenje pogovorov in spodbudo za sodelovanje v pogovoru. Ohranjene so utečene miselne poti, ki jih je potrebno utrjevati. Posameznik se zaveda, da prihaja do upada njegovih sposobnosti.

Srednje obdobje bolezni

Pri posamezniku prihaja do upada intelektualnih sposobnosti, njegove misli tavajo in temu se pridružujejo tudi težave na področju čustvovanja. Sredi pogovora ne ve, kako naprej, izgublja besede, ne zmore slediti vsebini pogovora. Vse manj se zaveda upada svojih sposobnosti. V njegovem okolju se dogajajo spremembe, ki si jih ne zna razložiti. V tem obdobju bolezni potrebuje veliko mero razumevanja in podpore.

Pozno obdobje bolezni

Posameznikova komunikacija z okolico je vedno bolj omejena, počasi se zapira v svoj svet. Dementni posameznik se v tem obdobju ni zmožen prilagajati, njegovo okolje mu mora nuditi veliko mero strpnosti in iznajdljivosti. Poudarek je na nebesedni komunikaciji.

Nebesedna komunikacija:

-  dotik – včasih besede niso dovolj in dotik posreduje več, tolaži, vzbuja pozornost, pomirja;
-  očesni stik in nedeljena pozornost - obrnjenost drug k drugemu, pogled v oči, ki ne bega.
-  nedvoumna komunikacija - telesna govorica se sklada z izrečenimi besedami.

Zaželeno komuniciranje:

-  govorimo razločno, jasno in počasi,
-  aktivno poslušamo in pokažemo zanimanje,
-  smo potrpežljivi in dobrovoljni,
-  vživimo se v svet dementnega posameznika,
-  pogovor vzdržujemo in preusmerjamo s poznanimi besednimi zvezami, z dotiki rok,
-  smo pripravljeni na ponovitev povedanega,
-  smo pripravljeni na morebitna čustvena nihanja kot sta jok ali smeh,
-  vedno se zahvalimo in ga pohvalimo.

Neželeno komuniciranje:

-  nikoli ne povzdiguje glas,
-  ne bodimo prepirljivi in posmehljivi,
-  ne sprašujemo več stvari hkrati,
-  ne prekinjamo dementnega posameznika med pogovorom in ne opozarjamo ga na izrečene napake, kot so napačen izbor besed krajev in dogodkov,
-  ne uporabljamo zapletenih besed in tujk, ne moraliziramo, čeprav se z
-  izrečenim ne strinjamo,
-  ne bodimo z dolgočasni, ne delajmo grimas,
-  dotiki so dovoljeni ob spoštovanju posameznika in njegovih vrednot.

Vse navedeno nas vodi k reševanju posameznih primerov v komunikaciji z dementnim posameznikom. Komunikacija je vedno dvosmerni proces, torej poteka med dvema ali več posamezniki. Navedenih je nekaj primerov otežene komunikacije.

Primer 1: Gospod Janez zavrača hrano in se ob tem močno razburi.

Postavimo si vprašanje: zakaj?

Je vzrok hrana, ki je ne prepozna, je moteča okolica, glasnost govora osebe, ki prinaša hrano? S skrbnim in vztrajnim opazovanjem lahko ugotovimo vzrok razburjanja.

Gospod Janez ni zmozel povedati z besedami, pokazal je z dejanji. V dneh, ki so sledili, je hrano zaužil brez težav. Ob ponovni prisotnosti omake, ki je bila del obroka, je bil ponovno razburjen.

Primer govori o strpnosti in dolgotrajnem opazovanju posameznika z demenco.

Primer 2: Gospa Marija je vznemirjena in želi domov. Gospa Marija živi že vrsto let v skupnem gospodinjstvu s hčerko.

Postavimo si vprašanje: zakaj?

Ne prepozna svojega doma. Njen spomin je okrnjen do te mere, da se spominja samo doma, kjer je bila rojena. Zaradi bolezni, ki se razvija in se kaže v pogostem tavanju po okolici, so ji svojci v skrbi za njeno varnost omejili gibanje. Zadržuje se znotraj hiše.

Gospe Mariji poskušamo omogočiti več neopazno nadzorovanega gibanja – sprehode s spremstvom. Ob tem vodimo pogovore o njej priljubljenih posameznikih, njenem domu, družini. Nikakor je ne poskušamo prepričevati v nasprotno kot verjame ona. Postopoma bomo preusmerili pozornost od njenega doma, kjer je bila rojena.

Primer 3: Gospe Mariji neprestano izginja osebna lastnina.

Postavimo si vprašanje: zakaj?

Različne predmete shranijo na mestih, kjer jih niso shranjevali v preteklosti: v posodo za sladkor pospravijo na primer ročno uro, v koš za smeti zložijo perilo, likalnik pospravijo v hladilnik. Ob ponovni uporabi teh predmetov in neuspešnem iskanju postanejo vznemirjeni in obtoževalni do okolice. V njih se vzbujajo občutki, da so okradeni. Postanejo vznemirjeni, lahko tudi agresivni.

Pri gospe Mariji je potrebno vzbuditi občutek, da ji verjamemo, ne spuščamo se v prepir z njo, čeprav se zavedamo njene pozabljivosti. Ob tem smo umirjeni, govorimo v primernem tonu glasu, si vzamemo čas, med iskanjem vodimo pogovor, ki preusmerja njeno pozornost. Gospa Marija se bo umirila, obstaja verjetnost, da bo pozabila na založen predmet.

Primer 4: Pri gospodu Janezu se pojavijo občutki zapuščenosti.

Postavimo si vprašanje: zakaj?

Gospod Janez svojcev ne prepozna. Ima občutek, da so doma tujci, zaradi česar lahko postane vznemirjen, svojci pa obremenjeni. Zaradi ugašanja telesnih funkcij v tretjem življenjskem obdobju ni več toliko v gibanju, potrebuje predvsem nego.

Bojazen, da so ga svojci zapustili ali neupravičen strah, da ga želijo namestiti v dom, je lahko posledica dejstva, da svojcev ne prepozna več. Njegovo komuniciranje z okolico je omejeno, počasi se zapira v svoj svet. Svojci pogosto rečejo, da je njihova mama ali njihov oče odšel že prej, zdaj pa odhaja še telo.

Deset pravil, ki si jih je vredno zapomniti pri delu z dementnim posameznikom:

1. Nikoli se ne prepirajte – ne morete zmagati.
2. Velikokrat boste ponavljali enake podatke – bodite potrpežljivi.
3. Ne pustite se presenetiti.
4. Posameznik z demenco naj opravlja tisto, kar zmore.
5. Posamezniki z demenco ne počno stvari, da bi vas jezili.
6. Nikar se ne bojte nasmejati.
7. Demenca ni nalezljiva.
8. Napredujte počasi in hkrati počnite samo eno stvar.
9. Ne dovolite, da vas premaga frustracija – bodite ustvarjalni.
10. Pomemben je prvi vtis.

Zgodba o času⁶

Čas – veliko govorimo in razmišljamo o času. Želimo si, da bi trenutki v času obstali, to so trenutki sreče, trenutki uspehov, vse okrog nas raste, se razvija, mi zremo v prihodnost. V zgodbi o času so trenutki, ki ne nudijo samo sreče, uspehov in rasti, vendar so tudi ti trenutki del zgodbe o času.



Marija Kokol na meritvah sladkorja v krvi uporabnikom info točke.

Kako opredeliti čas?

Grški filozof Aristotel je (384 pr. n. št.) objavil razmišljanje o času. Čas je bil zanj množica sedanjih trenutkov. To množico lahko določi vsakdo kjerkoli, kadarkoli in ob vsakem času na druge. Zanj je čas samo število gibanj glede na preteklost in prihodnost.

Danes razmišljam o času. Času, v katerem je začela nastajati zgodba, katere povod je bila želja pomagati posamezniku, katerega čas se izgublja ali zanj poteka na njemu svojstven, nam pogosto neprepoznan način. Govorimo o začetku zgodbe o skrbi za posameznika in njegove svojce, ki je zbolel za demenco. Posameznika, ki je drugačen, poseben v svojih potrebah in dejanjih. Vendar ostaja človek, ki je vreden spoštovanja, človek, ki želi ohraniti svoje dostojanstvo in občutek vrednosti za ljudi okrog sebe.

Pogosto se sprašujem, jaz in večina nas, »Kako razumeti drugačnost?«. Drugačnost, katere vzrok je lahko samo starost ali drugačnost, ki je posledica bolezni. Bolezen, o kateri govorimo, je bolezen demenca.

⁶ Marija Kokol dipl. med. sestra, Psihiatrična bolnišnica Ormož, Ptujška 33, 2270 Ormož

Demenca je kronična napredujoča možganska bolezen, ki prizadene višje možganske funkcije kot so spomin, mišljenje, orientacija, razumevanje, računske in učne sposobnosti ter sposobnosti govornega izražanja in presoje. Vzrok za nastanek bolezni ni znan (Kogoj, 2013).

Zgoraj citirani avtor izr. prof. dr. Aleš Kogoj, dr med. spec. psih., je bil velik poznavalec demence in začetnik obravnave posameznika z boleznijo demenca, ki vključuje tudi njegove svojce in širšo skupnost v Sloveniji. Njegova želja in želja njegovih sodelavcev o izboljšanju življenja posameznika z demenco in njegovih svojcev je rodila Spominčico, Slovensko združenje za pomoč pri demenci. Nova spoznanja o bolezni in pomembnosti vključevanja svojcev v proces zdravljenja in oskrbe dementnega posameznika so kmalu prišla tudi v Ormož. Zavzetost posameznikov je botrovala ustanovitvi Spominčice – združenja za pomoč pri demenci Ormož. Govorimo o času, zgodbi Spominčice, ki se je v Ormožu pričela leta 2008.

Kje v tej zgodbi je naš posameznik z boleznijo demenca?

Demenca spremeni človeka. Začne se počasi, zgodijo se prve pozabljivosti, štedilnik ostane prižgan, ključ nekje založen, rdeča nit v pogovoru se izgublja. So dnevi, ko se ne zgodi nič, vse je kot vedno, nobenih pozabljivosti. In nato je kar naenkrat svet drugačen, zaslišimo obtožbe, pojavi se časovna neorientiranost, ritem dneva in noči se spremenita. Kasneje se spremembe stopnjujejo, človek z demenco ne prepozna več znanih ljudi, preteklost lahko postane sedanost (Van Huelsen, 2010).

Govorimo o bolezni, ki ima tisoč obrazov, kot so jo poimenovali različni avtorji. Spoznati številne obraze, ki jih kaže bolezen demenca, je naša vsakdanja naloga.

V dvanajstletnem obdobju delovanja Spominčice Ormož je spisana zgodba iz Ormoža. Naše poslanstvo ostaja pomoč osebam z demenco, njihovim svojcem in oskrbovancem. Svoje delo usmerjamo v izobraževanje svojcev oskrbovalcev in širše javnosti o bolezni demenca. Sodelujemo pri oblikovanju Demenci prijazne skupnosti, pripravi okolja na povečanje števila starih ljudi, na kar nas opozarjajo številna predvidevanja o razvoju družbe v prihodnosti.

Starost pogosto prihaja s spremljevalko, ki se imenuje Demenca. Demenca je bolezen, o kateri je napisanih veliko besed, izvedenih veliko raziskav in opazovanj, vendar vedno znova ostajamo tam nekje. Pred nami ostajajo številna vprašanja, katerih odgovorov ne poznamo.

Naše poslanstvo postaja usmerjeno v vedno širše področje delovanja. Vključevanja v nova okolja, ki so se v preteklosti zdela nepomembna, postajajo del našega vsakodnevnega dela. Populacija, ki se stara, zahteva od nas nova znanja in nove načine razmišljanja. Dementni posameznik in njegovi svojci so tukaj med nami s svojimi stiskami in skrbmi. Pogosto vsakdanja opravila od njih zahtevajo veliko prilagajanj in odpovedovanj. Ponuditi roko, ki jih pelje naprej v njihovi zgodbi z boleznijo demenca, je naša želja in hkrati naloga. Vsi, ki sodelujemo v tej zgodbi o skrbi, se zavedamo, da je najbližji svojec tisti, ki daje največ in hkrati lahko veliko izgubi. Razbremeniti te posameznike, ki pogosto ostajajo skriti, neimenovani, je naloga za prihodnost.

Naši pogledi v prihodnost in vedno nova znanstvena odkritja nas korak za korakom vodijo v novi jutri. Družba spoznava in sprejema bolezen in izgublja strah. Strah, da smo nemočni. Demenca kot bolezen in dementni posamezniki postajajo del našega vsakdana. Prizadevanja za enakopravno obravnavo vodijo v sprejemanje strategij za obvladovanje demence. Sprejeta je Glasgowska deklaracija, ki se zavzema za pravice, dostojanstvo in avtonomijo posameznika z demenco.

Dan za dnem vstopamo v svet dementnega posameznika. Sprejeti moramo dejstvo, da so njihove sposobnosti vstopanja v naš svet okrnjene ali popolnoma izgubljene. Vse navedeno zahteva od nas veliko mero znanja in čustvene zrelosti. Verjamem in vem, da se nekje na tej poti srečamo.

Čas, o katerem govorimo v začetku zgodbe, in ga veliki grški filozof doživlja kot množico sedanjih trenutkov oziroma število gibanj glede na preteklost in prihodnost, je dementnemu posamezniku odvzet. Zanj obstaja njegov čas, ki smo ga dolžni spoštovati, čeprav ga posameznik z demenco ne prepozna in ga ne zna opisati.

ZARJA - skupina za samopomoč⁷

Bilo je leto 2006, meseca aprila.

V tem času smo polni novih navdihov v Domu Ormož (Centru za starejše občane Ormož), ustanovili Skupino za samopomoč, ki je bila namenjena predvsem srečevanju svojcev naših dementnih stanovalcev. Svojci so se pogosto srečevali v našem domu, vendar so bila ta njihova srečanja bežni pogledi, mimohodi, ki niso dovoljevali pogovorov, spoznavanj.

V svojih stiskah, občutkih nemoči in večno prisotnem vprašanju: »Zakaj moji mami, očetu?«, so pogosto ostajali sami. Iz teh vedno ponavljajočih razmišljanj se je razvila Skupina za samopomoč, katere temelji so odnosi med posamezniki z podobnimi stiskami, vprašanji.

Namen srečanj je bil in ostaja vzpostaviti odnos z boleznijo demenca jo spoznati in jo sprejeti kot spremljevalko v našem vsakdanu.

V mislih se vračam na naša prva srečanja, razmišljam o naših sprejemanih boleznih, o našem učenju o bolezni, občutkih nemoči posameznika v boju z boleznijo, vendar z željo, da polepšamo dan, ali samo trenutek našim stanovalcem, svojcem. Srečanja so potekala ob pripovedovanju zgodb posameznikov, deljenju izkušenj. Govorili smo o življenju, vsakdanu posameznika z boleznijo demenca in njegovih svojcev. Vzpostavili so se odnosi med nami, ki bodo vedno del nas samih, ki smo bili del teh srečanj.

Vesela sem, da skupina ostaja, vztraja in se srečuje še danes. Skupina živi odnose, ki so bili dogovorjeni in sprejeti. Lahko govorimo o medsebojnem spoštovanju, ki temelji na poslušanju posameznika, poskušanju razumeti posameznika, govoriti ob času, ki ti je namenjen in dovoliti drugemu, da govori ob svojem času. Čas, ki je minil je v skupino pripeljal nove ljudi, posamezniki so odšli, vendar namen obstaja

⁷ Marija Kokol, dipl. med. sestra, Psihiatrična bolnišnica Ormož, Ptujška 33, 2270 Ormož

enak. Pripovedujejo se nove zgodbe, prihajajo posamezniki z stiskami, strahovi. Potrebujejo sogovornika, poslušalca, informacije, stisk roke in občutek, da v tej zgodbi niso sami.

Končajmo z odgovorom. Zakaj poimenovanje skupine ZARJA?

Z jutranjo zarjo se rojeva novi dan, večerna zarja napoveduje konec dneva, ki še ni končan. Govorimo o svetlih trenutkih na obzorju, ki lahko pripadajo jutru ali večeru. Pomembno je, da so tam in nam dajejo upanje za novi dan ali misel na miren počitek v noči.

Bivak Demenca⁸



Naše življenje je kot pot do gore, usojena in načrtana ob rojstvu, na vrhu katere nas čaka cilj ter bolj ali manj čudovit razgled, do katerega moramo priti. Potovanje se začne, ko prvič vdihnemo in zaključimo z zadnjim izdihom enkrat nekoč tam visoko nad oblaki.

Pot ...

Če upoštevamo dejstvo, da je naše življenje potovanje, za katerega nihče ne dobi zemljevida, lažje dojamemo, da je pot, po kateri potujemo, polna neštetihih geografskih raznolikosti in da na tem potovanju kaj kmalu spoznamo, da je do cilja več poti, veliko postojank, koč in bivakov, da so ovire bolj ali manj prijazne, na koncu pa je uspeh vedno odvisen le od nas samih. Najpogosteje smo dokaj zadovoljni s potovanjem in razgledom, saj si velik del poti načrtujemo sami. Zgodijo se nam tudi nepredvidene situacije in v premagovanje le-teh usmerjamo vse svoje sposobnosti, da lahko potujemo dalje. Vse skozi smo planinci, saj vedno znova premagujemo

⁸ Marjeta Žnidarič, dipl. delovna terapevtka, Psihiatrična bolnišnica Ormož, Ptujška 33, 2270 Ormož

številne vzpone in doživljamo padce. Nekako se prebijamo po stezicah, potkah, poteh, s klini, cepini, čez skale, planjave, vrhove, ledenike, vsak po svoje in pogosto tudi skupaj.

Na poti se nam popotnikom marsikaj dogaja. Ena izmed nenačrtovanih postojank je tudi bivač Demenca. Noben popotnik si ga na svojem zemljevidu ne želi obkrožiti niti obiskati, vsi bi se ga z veseljem izognili, nekaterim to tudi uspe. Marsikoga od nas na poti preseneti genetska nevihta, izda nas psihofizična kondicija ali pa se preprosto kar naenkrat znajdemo v tem t.i. planinskem zatočišču – bivaču Demenca. Kje sem, si, smo? Kdo sem? Kje, kaj, zakaj je šlo na našem potovanju nekaj narobe? Kaj pa sedaj, kako naprej? Dogajajo se nam čudna stanja, ki jih opisujemo kot težave pri vsakodnevnih opravilih, iskanje, izgubljanje in prestavljanje stvari, motnje pozornosti in abstraktnega mišljenja, osebnostne in vedenjske spremembe, motnje kratko in/ali dolgoročnega spomina, motnje govornih sposobnosti, upad intelektualnih funkcij, nezmožnost presoje, osebne, krajevne in časovne orientacije ter prepoznavanja, postavljanje istih vprašanj, spremembe na področju čustvovanja in vedenja, zapiranje vase ter odkik ostali družbi. Potovanje in bivanje, ki postane težavno in najpogosteje neznosno, pridobi ime Demenca.

Pa gremo lepo po vrsti. Če smo prehodili že toliko poti, nas sedaj ne sme ustaviti kar nekaj, četudi je to Demenca. Ne bomo tarnali, kaj vse v tem t.i. bivaču Demenca ne zmoremo, vprašali se bomo, kaj vse še zmoremo, kaj lahko naredimo, da bo v tem bivaču prijetno in kvalitetno živeti. Marsikdaj je potrebno spremeniti cilj potovanja ali pa kar celoten načrt, vselej pa je treba iti naprej, višje, čaka nas lep razgled in čudovit sončni zahod.

Delovni terapevti, ki delamo z obolelimi na področju duševnega zdravja, imamo v svoji obravnavi tudi osebe, ki so na svojem življenjskem potovanju začasno ali za stalno pristale v t.i. bivaču Demenca, kjer se morajo naučiti prilagoditi se na nastalo situacijo, z njimi pa tudi vsi tisti, ki potujejo z njimi – njihovi bližnji. Ves čas se na strokovnem področju delovno terapevtskih aktivnosti zelo trudimo, da bi s svojo obravnavo pomagali dosegati najvišjo stopnjo fizičnega, psihičnega in socialnega počutja naših t.i. planincev.

Najpomembnejše zapovedi vsakdana, pa četudi je to v bivaku Demenca, katere delovni terapevti moram vnesti v svojo strokovno obravnavo, so:

- ✿ spodbujanje dnevnih aktivnosti (skrb zase in svojo okolico, higiena in nega telesa, slačenje/oblačenje, jemanje zdravil, prehranjevanje, gospodinjske aktivnosti (čiščenje, pometanje tal, brisanje prahu, pranje perila, likanje, postiljanje postelje, kuhanje, pomivanje posode, vrtnarjenje, skrb za rože),
- ✿ spodbujanje dejavnosti, ki izboljšajo motoriko, funkcionalno gibljivost (ohranjanje/krepitev fizične kondicije, izvajanje propioceptivnih vaj za pomoč pri zavedanju/položaju telesa, ohranjati/izboljšati varnost pri gibanju/transferju, posedanju, premagovanju stopnic, vstajanju, hoji ...),
- ✿ spodbujanje aktivnosti, ki izboljšujejo procesne sposobnosti (ohranjanje/urjenje spoznavnih sposobnosti, kognitivnih spretnosti, kognitivne aktivnosti (križanke, sudoku, računanje, družabne igre), vzdrževanje intelektualnih sposobnosti (učenje, ohranjati občutek pomembnosti, koristnosti in samostojnosti),
- ✿ spodbujanje dejavnosti, ki ohranjajo socialne stike, učinkovito komunikacijo (telefoniranje), funkcioniranje v ožjem in širšem okolju kot so prostočasne aktivnosti (plesno gibalne aktivnosti, kreativne aktivnosti), drobne terapevtske aktivnosti, dejavnosti z elementi procesnih spretnosti in komunikacije (rokovanje z denarjem, ključi, kljuko), vodena športna, kulturna, družabna rekreacija, terapija z živalmi).

Po potrebi prilagodimo ali preuredimo bivač Demenca, da so začasni ali pa stalni prebivalci lahko čim bolj funkcionalni. Vedno pristopamo pozitivno, iščemo področja in aktivnosti, ki jih posameznik še zmore in iz njih izoblikujemo nove, zanj smiselne aktivnosti. Vse potrebne dejavnosti poskušamo spremeniti ali ohraniti v/kot rutino, saj se zavedamo, da v tej obliki posameznik dalj časa obdrži svojo samostojnost, nujno potrebno za nadaljevanje poti. Dejavnosti načrtujemo kot individualno ali skupinsko obravnavo, morajo biti namenske ter usklajene s trenutnimi sposobnostmi, primarnimi potrebami ter interesi posameznika.

Kot vsi ostali člani tima terapevtskega poslanstva, ki skrbimo za učinkovito bivačiranje, delovni terapevti budno opazujemo vse dogajanje, da ugotovimo, kaj vse lahko pri naših stanovalcih bivaka Demenca pričakujemo, saj se zavedamo, da moramo vse njihove sposobnosti in spretnosti čim dlje ohranjati in izboljševati.

Najpomembnejše je, da posamezniku omogočimo čim daljšo osebno samostojnost. Sprejmemo ga takšnega kot je, v bivaču ga ne spreminjamo, spodbujamo ga, da skrbi zase, dovolimo mu, da je aktiven in da sodeluje, dokler le zmore. Nekateri so odlični meteorologi, politologi, drugi spet astrologi, kuharji, vrtnarji, matematiki, računalničarji, učiteljice ... Pomislite, kako zanimivo in pestro je dogajanje v sobivanju. Vsak planinec, še nedavno nekdo, ki je v svojem poklicu ali delu bil popolnoma kompetenten, pravi mojster, in te vrline, ki so bile rutina, so naenkrat preteklost ali pa sedaj prihajajo v ospredje, se ponujajo in so lahko uporabne, če jih terapevti le zaznamo in pravilno usmerimo njim v prid. Občasno se uporabniki bivaka drug od drugega tudi česa naučijo, vsaj začasno, saj je vsebina podanega znanja vsak dan nova, ker se pogosto kar izgubi v jutranjih meglicah. Delovni terapevti smo tisti, ki skrbno izbiramo aktivnosti za posameznika, da je po svojih močeh še vsaj delno učinkovit prebivalec bivaka, da mu izvedba in pa bivanje ne povzročata osebne stiske.

Sodelujemo tudi z obiskovalci, ki občasno prihajajo na obisk k svojim popotnikom, prebivalcem bivaka Demenca, živijo ali pa bodo na novo oziroma ponovno živeli z njimi. Skupaj se učimo premagovati stiske na teh potovanjih, dajemo nasvete za lažjo, kvalitetnejšo hojo po poti, ki je še pred njimi.

Vrata bivaka Demenca so vedno odprta! Nikoli ne vemo, kdaj se bomo na potovanju znašli pred njimi, zato delamo na tem, da bi bilo za vse popotnike na potovanju do osebnega cilja ob poti povsod dovolj ustreznih, dostopnih in učinkovitih kačipotov, da po potrebi lahko tudi bivačiramo.

Za planinarjenje je že zdavnaj veljalo: živi zdravo in bodi aktiven.

SODELOVANJE DRUŠTVA S CSO ORMOŽ IN Z GLASBENO SKUPINO ZLATE RIBICE

Sodelovanje CSO Ormož, Centra za starejše občane, d.o.o. z Društvom Spominčica Ormož⁹



Sodelovanje CSO Ormož, Centra za starejše občane, d.o.o. z Društvom Spominčica Ormož sega v leto 2007, ko smo se odzvali na njihovo povabilo in se udeležili ustanovnega sestanka društva. Zavedali smo se, da lahko z znanjem, ki smo si ga pridobili ob skrbi za stanovalce z boleznijo demence, veliko pripomoremo k ozaveščanju širše javnosti ter pomagamo vsem tistim, ki skrbijo za svoje najbližje, ki so zboleli za boleznijo demence.

Tako smo že od vsega začetka aktivni član Društva Spominčica Ormož in sodelujemo v upravnem odboru. Društvo Spominčica Ormož deluje pod okriljem Spominčice, Slovenskega združenja za pomoč pri demenci, ki ima šest društev v lokalnem okolju (Nova Gorica, Koper, Rogaška Slatina, Šentjur, Škofja Loka in Ormož). Glavna naloga Slovenskega združenja je pomoč svojcem in skrbnikom obolelih za demenco ter skrb za splošno ozaveščenost o demenci in njeno destigmatizacijo v družbi, ki pogosto preprečuje prepoznavo simptomov in iskanje ustrezne pomoči. Spominčica deluje skladno s smernicami mednarodnih organizacij Alzheimer Disease International in Alzheimer Europe in izvaja naslednje dejavnosti: svetovalni telefon, skupine za samopomoč namenjene svojcem bolnikov, »Ne pozabi me« - izobraževanje za svojce bolnikov z demenco, izobraževanja za javne delavce in druge, ki delajo z bolniki z demenco, izdaja glasilo Spominčica ter organizira Alzheimer caffe - neformalna druženja za bolnike z demenco in njihove svojce v sodelovanju s strokovnjaki za demenco.

⁹ Nataša Čavič, univ. dipl. soc. del., CSO Ormož, Center za starejše občane d.o.o., Ul. dr. Hrovata 10 a, 2270 Ormož

Tudi v Ormožu je Društvo Spominčica zelo aktivno. Vrsto let že organizira v spomladanskem času strokovno srečanje z delavnicami, kjer spoznamo načine dela z osebami z boleznijo demence. V CSO Ormož, Centru za starejše občane, d.o.o. se zelo dobro zavedamo, da le ustrezen pristop do osebe z boleznijo demence vodi do uspešnega dela, zato se udeležujemo strokovnih srečanj v čim večjem številu. V mesecu septembru, ki je v znamenju svetovnega dneva Alzheimerjeve bolezni, Spominčica Ormož vsako leto organizira stojnico pred nakupovalnim centrom Holermous ter na Kerenčičevem trgu.

V preteklosti smo organizirali tudi Pohod za spomin, s katerim se po vsem svetu obeležuje svetovni dan Alzheimerjeve bolezni. Tako smo se člani pohoda (stanovalci in zaposleni CSO Ormož) na povabilo Psihiatrične bolnišnice Ormož udeležili kostanjevega piknika v Psihiatrični bolnišnici Ormož. Prav tako smo v letošnjem letu v sodelovanju s Spominčico Ormož prvič organizirali Alzheimer cafee, kjer smo prisluhnili življenjski zgodbi naše članice gospe Mire Frangež.

V Centru za starejše občane pa deluje tudi skupina za samopomoč svojcem dementnih stanovalcev – Zarja. Skupina je namenjena svojcem naših stanovalcev, ki se na kakršen koli način srečajo z boleznijo demence. V skupini se pogovarjamo, si nudimo oporo in odgovarjamo na različna vprašanja. Skupina je varen prostor za odprt pogovor o demenci, strahovih in stiskah, s katerimi se soočajo svojci, ki pogosto ne najdejo odgovora nanje. Člani si med seboj pomagajo, se opogumljajo in bodrijo.

V Centru za starejše občane Ormož smo se v letu 2018 z otvoritvijo Demenci prijazne točke pridružili mreži Demenci prijaznih točk, s katero bomo prispevali k prepoznavanju demence v skupnosti, zmanjšanju njene stigme in ohranjanju spoštovanja in samostojnosti oseb z demenco. Zavezali smo se, da bomo s svojimi aktivnostmi pomagali zagotavljati demenci prijazno okolje, da bomo vzpodbujali vključenost oseb z demenco v aktivno življenje v skupnosti. Pomagali bomo pri ozaveščanju o sami bolezni demence in prepoznavanju njenih prvih znakov, vzpodbujali bomo k prilagoditvi prostorov in storitev za ljudi z demenco ter zagotavljali usposobljenost ljudi za nudenje informacij in pomoči ljudem z demenco.

Zavedamo se, da je skrb za stanovalce z boleznijo demence ena izmed najodgovornejših nalog in da je pred nami še dolga pot, a če bomo hodili skupaj z Društvom Spominčica Ormož, sem prepričana, da nam bo uspelo.

Zlate ribice in Društvo Spominčica¹⁰



Zlate ribice so bile vokalno instrumentalna glasbena skupina, ki je nastala iz potreb in oskrbe psihofizične rehabilitacije posameznikov. Skupina je devet let ustvarjala na področju priredb raznih glasbenih žanrov. Skupno sodelovanje je obrodilo veliko sadov v obliki številnih nastopov ter posledično dobrega psihofizičnega počutja tako nastopajočih kot poslušalcev. V skupini smo čutili glasbo z vsem srcem in dušo. Bila je rdeča nit našega druženja, osebne izpovedi, nadgradnje v glasbenem ustvarjanju, izražanju, učenje za življenje, kvaliteta življenja in ponos. Zavedali smo se, da je glasba tista, ki vzpodbuja telesni in vedenjski odziv. Z glasbo smo se veselili, jokali, zabavali, nudili priložnosti za ples, v sebi in drugih pa vedno ustvarili močna ter globoka čustva. V očeh poslušalcev smo opazovali iskrice, ki so predstavljale spomine in stkale so se nevidne vezi, ko so nam povedali, kako lepo jim je bilo ob našem nastopu. Vedno je bila solza sreče tisti dragulj, ki je poplašal ves trud, ki smo ga vložili v svoje delo, priprave in nastop.

Stalna podpora pri delovanju Zlatih ribic s strani gospe Majde Keček (v času našega delovanja je bila direktorica Psihiatrične bolnišnice Ormož) je bila tisto, kar je Zlatim ribicam omogočalo obstoj in nudilo ogromno priložnosti, da smo z glasbo lahko popestrili marsikatero dogajanje v ožji in širši okolici.

¹⁰ Marjeta Žnidarič, dipl. delovna terapevtka, organizacijska vodja in članica Zlatih ribic 2008 – 2017, Psihiatrična bolnišnica Ormož, Ptujška 33, 2270 Ormož.

S strani Društva Spominčica Ormož, katerega predsednica je gospa Majda Keček, smo vedno bili povabljeni na njihova dogajanja, in če smo le zmogli, smo se tudi odzvali. Z veseljem smo pripravili glasbeni program za marsikateri strokovni seminar, okroglo mizo ali delavnico. Z nastopom smo napolnili prostor z glasbenim vzdušjem, v katerem so strokovne vsebine dobile posebno težo in so se lažje nastanile v duše poslušalcev.

V skupini smo se zavedali potovanja skozi življenje in poti, na kateri je možnost pristanka v t.i. bivaku Demenca. Vedno smo se pogovarjali, da, ko/če pridemo do tega bivaka, bi radi doživeli, da bi tudi nam nekoč nekdo z glasbo pobožal dušo, da bi se tudi na naših obrazih lahko zaznala sreča, potočila kakšna spontana solzica, zrcalil nasmeh in da bi se nam takrat priklicali spomini na naše druženje ob glasbenih uricah.

Posebej srčno smo vedno izbirali skladbe, s katerimi smo želeli popestriti trenutke in kakovost bivanja ljudem, ki so že bili v bivaku Demenca in tudi tistim, ki so v njega prihajali zgolj na delovno obvezo, nekateri k svojcem na obisk ali pa samo po nasvet in znanje, kako naprej do vrha ali pa tudi samo po dodatno energijo za pohod po poti, ki jim je namenjena. Pogosto smo se šalili, kaj bi nam naj tisti enkrat, ko bomo mi pristali v bivaku, nekdo zaigral. Vsak od nas si je že izbral svojo glasbeno željo.

Med nami je bila zavest, da so vsi, ki pristanejo v bivaku Demenca, bili nekoč nekdo, mladi, uspešni, simpatični, zaljubljeni in najbrž so vsi ti tudi poslušali zabavno, narodno, rock ali klasično glasbo. S tega stališča smo v izbor pesmi vedno uvrstili za vsakega nekaj.

Na nastopih smo po izrazih in solzah na obrazu življenjskih popotnikov videli, da delamo dobro delo, pravo stvar in bili na vse to izjemno ponosni.

ŽIVLJENJSKI ZGODBI

Mama zboli za demenco¹¹



Mira Frangež (v sredini), 2018.

Spoznanje, da je mama zbolela za demenco, je prišlo tako iznenada, da sem si le s težavo priznala, da je najverjetneje diagnoza demenca še kako resnična. Že pred tem je nekaj znakov kazalo na to, vendar sem spremembe pripisovala pozabljivosti zaradi starosti. To so bile nekatere povsem običajne spremembe. Postajala je bolj utrujena, več je poležavala, kar ni bilo v njeni navadi. Počasi je opuščala pletenje, redno menjavanje oblačil, reševanje križank in branje časopisa. Bolj pogosto je pričela prelagati in gledati fotografije. Vse to se mi je zdelo še v mejah običajnega, nato pa spoznanje – kar čez noč, da gre za demenco oziroma najverjetneje Alzheimerjevo bolezen. Diagnozo je

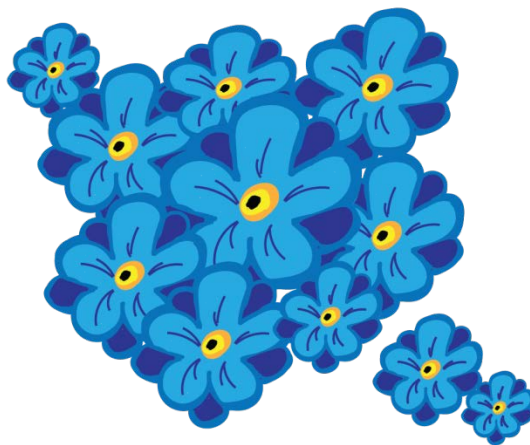
potrdil tudi specialist nevrolog. Ker je bila mama nekaj časa tudi bolnica s sladkorno boleznijo tipa II, je bila ugotovljena vaskularna

demenca v kombinaciji z Alzheimerjevo boleznijo. Svojci smo se s težavo nekako sprijaznili s spremembami, ki so dnevno nastajale pri mami. Sčasoma ni več prepoznala svojega stanovanja, še posebej ponoči je bila vedno bolj nemirna in ni mogla spati. Tudi želja po hrani je usihala, večkrat je padla z varovalne postelje, kar preplezala je ograjo. Kljub našim prizadevanjem in pomoči je za našo bolno mamo postajalo vse bolj nevarno zaradi možnosti poškodb.

¹¹ Mira Frangež, Ormož

Z bratom sva se po zelo dolgem premisleku odločila, da jo namestimo v dom starejših občanov. Moram priznati, da je bila odločitev zelo težka. Po treh dneh, ki jih je preživela v domu v joku in veliki žalosti, smo jo pripeljali domov. Na žalost svojega doma ni več dobro prepoznala. Stanje se je iz dneva v dan slabšalo. Po ponovni namestitvi v dom pa nas je po nekaj mesecih presenetilo neko malo izboljšanje. Dajala je občutek, da se med sebi enakimi kar dobro počuti, odkrito pa je povedala, da jo motijo le vedno zaklenjena vhodna vrata. Nekega jesenskega dne sem dobila iz doma sporočilo, da je mamo najverjetneje doletela možganska kap, diagnoza je bila potrjena v ptujski bolnišnici. Čeprav v globoki komi, je bila sprejeta nazaj v dom, kjer so do njenega odhoda lepo skrbeli zanjo. Vsak dan sem jo večkrat obiskovala, ker sem imela občutek, da sluti mojo prisotnost. To so bili najtežji trenutki mojega življenja, ker sem vedela, da se ne bo več vrnila. Tako se je po treh mescih upanja in žalosti v moji in hčerini prisotnosti poslovila za vedno.

Bodočim generacijam, ki jih bo doletela podobna izkušnja, polagam na srce: poučite se o tej bolezni, da boste razumeli in lažje pomagali. Tudi moja mama nas je svojce prepoznala in se veselila naše prisotnosti. Tudi dementni bolniki imajo svoja čustva, se radi družijo in se na svoj način veselijo življenja.



Ilustracija: Nina Bezjak

Morda se nekje spet srečamo¹²

Zgodbe, ki jih piše življenje, so resnične. Tudi moja zgodba je del tega življenja.

Moja mama je bila celo življenje gospodinja, čeprav se je izučila za šiviljo. Nekaj časa je delala le pri svojem očetu, tako da ni imela delovne dobe. Bili smo tričlanska družina, doma je ves čas skrbela za očeta in mene. Bila je dobra mama in žena. V zgodnji mladosti je bila dobra športnica, zato se je v pozni starosti vključila v društvo upokojencev, kjer je balinala in kegljala, seveda tako dolgo, dokler nismo v družini opazili, da se z njo dogaja nekaj čudnega.

Pred desetimi leti smo doma začeli opazati, da nas je velikokrat spraševala iste stvari, da je pozabljala, da nikoli ni bila ničesar kriva, da ... Postala sem bolj pozorna, vendar prvi hip nisem pomislila, da gre za demenco. Mamo sem prosila, da bi šli k zdravniku, vendar je odklonila. Moram priznati, da smo se na začetku njenim izjavam, ki niso bile umestne, posmehovali. Oče enostavno ni mogel sprejeti, da gre za demenco. Jaz sem prebirala literaturo, tudi na internetu sem iskala informacije, in vsi simptomi, ki smo jih opazili pri mami, so kazali v eno smer. Šele po dveh letih sem jo prepričala, da sva stopili v Psihiatrično bolnišnico Ormož. Naredili so ji pregled za demenco oziroma test in od tridesetih točk, ki jih opravijo, jih je moja mama dosegla samo šestnajst. Njena diagnoza je bila Alzheimerjeva bolezen v pozni starosti. To je bilo leta 2012. Dobila je zdravila, ki pa so se po šestih mesecih izkazala za napačna. Takrat so se začele pojavljati težave. Mama je postala agresivna, odhajala je od doma, predvsem v nočnem času, ko smo vsi spali. Trikrat se je znala vrniti domov, naslednjič so jo pripeljali sosedje. Pozabila je kuhati, pozabila je ugasniti plin, pozabila je zapreti vodo, da smo imeli v kuhinji poplavo, narobe se je oblekla, zanemarila je osebno higieno, v hiši je skrivala stvari, da jih nismo našli ... Nisem ji zamerila, ker so vse to bili znaki bolezni.

¹² Vesna Havlas, Ormož

Oče se z njeno boleznijo enostavno ni mogel sprijazniti. Zame je to postala še dodatna obremenitev. Ukvarjala sem se še z njim in ga prepričevala, da v tej situaciji za mamó ni pomoči, da moramo bolezen sprejeti, takšno kot je, in ji ves čas stati ob strani. To je zanj predstavljalo velik stres, jaz pa sem bila v razcepu med njim in mamó. Mamino bolezen je doživljal tako stresno, se obremenjeval, kako jaz trpim, kako se razdajam za njiju, da je leta 2016 v mescu in pol umrl za karcinomom na trebušni slinavki.

Svoja dva otroka sem pripravila na to, kar me še čaka z mamó, vendar njiju nisem želela obremenjevati. Vse je bilo na meni, kljub temu, da sem morala vsako jutro še v šolo v službo. Bilo je naporno, priznam. Leta 2013 je bila mama prvič hospitalizirana. Zahvaliti se moram Alenki Simonič, dr. med. spec. družinske medicine, ki me je tako lepo pripravila na dejstvo, da ne bom več zmogla sama. Na eleganten način jo je odpeljala v ormoško bolnišnico, ko je bila dežurna, in mi ni dovolila, da mamó spremljam, ker bi to bilo zame preveč stresno. Tako jo je spremljal moj sin. Mama je bila v bolnišnici en mesec, dokler ji njena zdravnica Desanka Popov, dr. med. spec. nevrolog, ni našla ustrezne terapije. Ponudila mi je roko, za kar se ji prav iskreno zahvaljujem. Po tem so se težave večale. Vemo, da je demenca neozdravljiva, da ima bolezen sedem stopenj. Mama je bila hospitalizirana še dvakrat, ker je večkrat padla, izgubila zavest, bila agresivna verbalno in fizično, vendar sem se odločila, da je v bolnišnico ne dam več. Pa ne zato, ker bi bilo kaj narobe, temveč zato, ker se ljudje v domačem okolju počutijo najboljše.

Moje življenje je stalo pet let. Ni mi žal, da sem se odločila, da svoje mame ne bom dala v dom za ostarele. Uredila sem si oskrbo na domu. Imela sem krasno sosedo, ki je v času moje odsotnosti skrbela za mojo mamó. Tako sem lahko brez skrbi šla v službo, ko pa sem se vrnila domov, je vse ostalo meni, nega in prehranjevanje. Vsak obrok hranjenja je trajal eno uro. Vse je šlo zelo počasi. Potrebno je bilo veliko strpnosti. Toda to mi ni bilo težko. Zavedala sem se, da se bo življenje moje mame enkrat izteklo. Vedela sem, da je demenca umiranje na obroke, žal. Upala sem, da bo po njenem življenju na tem svetu ostalo še kaj življenja zame.

Ko je oče leta 2016 umrl, je mama obležala v postelji. Imela je plenice, hranili smo jo že tri leta. Sčasoma smo ji hrano pasirali in vedela sem, da bo prišel trenutek, ko hrane ne bo mogla več požirati, da ne bo

več govorila, da ... Vse to se je tudi zgodilo. Ali me je poznala ali ne, ne vem. Bili so dobri dnevi, ko me je klicala po imenu, bili so dnevi, ko sem bila njena mama, katero je velikokrat klicala. Po njenih besedah sem prišla do zaključka, da je v mislih bila v svojem zgodnjem otroštvu. Bili so dnevi, ko ni spregovorila ničesar, in bili so dnevi, ko je bila zgovorna. Besed si ni več zmogla priklicati, stavkov ni več znala tvoriti. Ni vedela, kako se piše, koliko je stara, kje je doma, denarja ni več poznala, na uro prav tako ne. Žalostno. Zadnjih šest mesecev svojega življenja ni govorila več skoraj nič. Ko vse to opazuješ in s tem živiš, je težko za celo družino. Ko sem se prvič soočila z dejstvom, da je to demenca, sem shujšala za šest kilogramov. Sama sem poiskala pomoč pri svoji zdravnici, ker sem se zbala, da je posredi kakšna bolezen. Bili so stres. Morala sem se »skulirati«, sama sem si pomagala brez zdravil, z avtosugestijo. Pripravila sem se do zavedanja, da je bolezen treba pustiti, da teče, da je treba času dati čas, ker na vse to nimamo vpliva. Glede na literaturo je moja mama šla skozi sedem faz demence. Njeno življenje je ugašalo počasi. Ta opcija, da sem imela mamo doma, da je imela nego v domačem okolju, da sem imela zanje poskrbljeno v času svoje službe, ni bila slaba. Če imaš nekoga rad, ti ni težko, pa čeprav žrtvuješ sebe. Res pa je, da moraš imeti srečo, kakšnega človeka dobiš za pomoč. Jaz sem imela veliko srečo. Ljudem, ki so v podobni situaciji kot sem bila jaz, svetujem, da izberejo ta vzorec, če le obstaja možnost.

Moja mama je, dva dni preden se je poslovila, padla v delno komo. Do zadnjega trenutka sem bila z njo in 25. februarja 2018 je ob 21.53 zaspala za zmeraj. Ker je bila najina naveza močna in dolga, sem čutila, da se od nje moram posloviti v tesnem objemu z žaro in poslovnimi besedami.

Draga mama!

Zakaj ni več pri nas tiste lepe pesmi?

Zakaj po toplem kruhu in potici nič več ne diši?

Zakaj prazniki niso več veseli?

Zakaj na vrtu so cvetovi oveneli?

Življenje je kot slikarsko platno, sprva belo in čisto kot solza, nato poslikano s svetlimi odtenki, podobami in linijami, ki nam pripovedujejo edinstveno zgodbo. Tudi tvoja zgodba življenja, draga mama in babica, je samosvoja in edinstvena. Čeprav bi si vsi želeli, da bi na slikarskem platnu bili le mavrični odtenki, nas čopič življenja vedno znova preseneča z ostrimi potezami in temnimi barvami, ki za seboj puščajo grenke sledi. A tudi te so del zgodbe, ki je našla mesto v kotičkih src vseh tistih, ki smo se jih dotaknili, jih ljubili in obogatili s svojimi mavričnimi odtenki.

Zopet sta nas objela žalost in bolečina. Nedolgo nazaj se je od nas poslovil oče in dedek, sedaj odhajaš tudi ti, draga mama in babica. Za vama ostajajo spomini, ki jih bomo obujali in čuvali, kajti to je tisto dragoceno slikarsko platno, platno spominov na starše in stare starše.

Bila si skromna, a tudi bogata po duši in srčni kulturi. Svojo bolezen in trpljenje si junaško prenašala. V srcu mi bo za vedno ostala bolečina, ker ti zaradi različnih vzrokov nisem povedala, da očeta ni več med nami. Ti pa ga zaradi hude bolezni nikoli nisi pogrešala. Mama, oprosti mi. Ko si me zadnjič vprašala, ali sem ob tebi, in mi stisnila roko, sem v srcu začutila globoko bolečino, ker sem vedela, da je to tvoje slovo in da bomo kmalu ostali sami.

Vendar to danes ni slovo od tebe, kot ni bilo pred leti slovo od očeta, ker nekoč se bodo naše poti ponovno srečale in takrat bomo spet obujali spomine.

Na naš vrt bo prišla pomlad in z njo drobne rože, ki bodo želele, da jim nameniš svojo pozornost. Ampak tebe ne bo in namesto tvojih nežnih rok bo cvetlice objemala in se ob njih veselila mala Ema. Bodita srečna nekje tam med zvezdami in nas varujta ter vodita naše misli in korake.

Vede, da bosta z očetom v naših srcih in mislih vedno živela do takrat, ko se MORDA NEKJE SPET SREČAMO.

DEMENCA V OČEH UČENK

Demenca skozi oči učenk OŠ Sveti Tomaž v šolskem letu 2018–2019

Mentorica: Zvonka Lalič



Pred nekaj leti se je moja soseda igrala z vnukinjo. Danes je nemočna in vnukinja ji pripoveduje, kaj vse sta počeli in kako srečni sta bili.

Katja Slana



Ob risanju risbe sem razmišljala, kako je ljudem, ko ne vedo, kdo so, ko ne vedo, kdo jih obišče, ko ne vedo..., oh to mora biti hudo. Vse to sem želela prikazati z risbo. Na eni strani sonce, čudovite barve, rastline, narava – na drugi strani tema, neurje. Ja, tako si jaz predstavljam to bolezen.

Sara Petrena



Ko sem risala, sem razmišljala, kaj to sploh je demenca, kako živeti s takšno boleznijo? Sploh si ne predstavljam, kako je takrat, ko nikogar ne poznaš, ko se ničesar ne spomniš in si kot zlata ribica.

Larisa Fajfar



»DEMENCA TE LAHKO
PRESENETI«
JANJA CVETKO
5. RAZRED
OŠ SVETI TOMAŽ
MENTORICA: ZVONKA LALIČ

Menim, da je življenje z demenco težko.

Preden ljudje zbolijo, so samostojni, sami si kuhajo - kot oseba na moji risbici. Postopoma pa vse to izgine in človek postane nemočen, nesamostojen, izgubljen. Upam, da se meni to ne zgodi.

Janja Cvetko

DEMENCA V OČEH POETA

Tam mi srečno je srce

Tam, kjer griči zelene,
tam, kjer raste vinska trta,
kjer potoček majhen žubori,
moja rojstna vas stoji.

Tam, kjer rožice cveto
po oknih in vrtovih,
tam, kjer fantje v noč pojo,
moje rodne so vasi domovi.

Tam, kjer trava se kosi,
tam, kjer žito rumeni
med polji in gozdovi,
moji dragi vsi žive,
tam, le tam, mi srečno je srce.

Marija Serec – babica

Dolgoletna stanovalka Centra starejših občanov Ormož

Mladost

Le kaj je mladost?

O kaj je starost?

Ali so to leta, ki štejejo naše dneve tukaj in zdaj?

Mar ni ptica v naši duši, ki sije iz naših oči,
tista, pokaže, kdo je star ali mlad?

Videl sem mlade ljudi.

Ptica v njihovi duši
je mnogokrat le siva bežna senca
od starosti oslabela.

A mnogo večkrat tukaj med vami,
za katere naj bi veljalo, da ste stari,
v opešanih, od dolgih let utrujenih očeh
vidim ptico, ki od mladosti sije in poje
kot slavčki jutranjemu soncu.

Mladost je ptica v srcu.

Moja ptica z vami v jati poje
pozdrav jutranjemu soncu.

Ptica ni nehala peti in se igrati,
ker smo odrasli.

Ptica je odrasla in ugasnila,
ker smo se nehali igrati.

Nič prej ne umre kot otrok v srcu.
Ptica ne neha sijati in peti.
Zatorej pojmo, plešimo in se veselimo življenja, tukaj in zdaj.

Damjan Poštrak

Brez naslova

Ko te muči glavobol,
hitro vzami Lekadol,
pomaga tudi Analgin,
še boljši pa je Nalgesin.
Če te muči zgaga,
Rupurut pomaga.
Da pa te črevesje ne požene v zrak,
spij še kakšen Portalak.
Ko simptomi gripe te načno,
Aspirin C pomagal bo.
Da pa kakšnega zdravila ne pozabiš vzeti,
še za spomin treba je poskrbeti.
Tu pomaga Bilobil,
z njim veš, kaj bilo je in kje si bil.
Ob koncu dneva se priležeta še dva Apaurina,
ki pa nadomesti ju lahko kozarec dobrega vina.

Danijela Čurin

DOBRO JE VEDETI ...¹³

PRVI ZNAKI DEMENCE

Vsako pozabljanje še ni demenca! O demenci govorimo takrat, ko prvi znaki postanejo tako pogosti, da motijo posameznikovo vsakdanje življenje.

1. POSTOPNA IZGUBA SPOMINA, KI VPLIVA NA VSAKODNEVNO ŽIVLJENJE

- ✿ eden izmed najpogostejših znakov demence: pozabljanje nedavno pridobljenih informacij,
- ✿ odvisnost od družinskih članov pri opravilih, ki jih je človek prej počel samostojno.

2. TEŽAVE PRI GOVORU

- ✿ težko najdejo pravo besedo, narobe povedo,
- ✿ težko sledijo pogovoru,
- ✿ se ponavljajo ali sredi govorjenja umolknejo.

3. OSEBNOSTNE IN VEDENJSKE SPREMEMBE

- ✿ zmedenost, sumničavost, potrtoost, strah,
- ✿ hitro se vznemirijo.

4. UPAD INTELEKTUALNIH FUNKCIJ, NEZMOŽNOST PRESOJE IN ORGANIZACIJE

- ✿ težave pri načrtovanju in reševanju problemov,
- ✿ težave s koncentracijo – porabijo več časa kot prej.

¹³ www.spomincica.si, 1. 8. 2019.

5. TEŽAVE PRI VSAKODNEVNIH OPRAVILIH

- ✿ vožnja v znan kraj, kuhanje po receptu, pospravljanje,
- ✿ težave pri oblačenju, jutranji higieni,
- ✿ težave pri uporabi denarja, računalnika, telefona.

6. ISKANJE, IZGUBLJANJE IN PRESTAVLJANJE STVARI

- ✿ spravljane stvari na neobičajna mesta in izgubljanje predmetov (se ne spomnijo preteklih korakov),
- ✿ obtoževanje, da jim kradejo.

7. TEŽAVE PRI KRAJEVNI IN ČASOVNI ORIENTACIJI

- ✿ se ne spomnijo datuma, letnega časa,
- ✿ se ne zavedajo, da čas teče – težko doumejo nekaj, kar se dogaja tisti hip
- ✿ pozabijo, kje so ali kako so tja prišli.

8. PONAVLJANJE ENIH IN ISTIH VPRAŠANJ

- ✿ tudi po dvajsetkrat na dan ponovijo isto vprašanje,
- ✿ zaradi bolezenskega procesa se ne spomnijo več.

9. SPREMEMBE ČUSTVOVANJA IN RAZPOLOŽENJA

- ✿ hitra, tudi zelo izrazita čustvena nihanja brez očitnega razloga,
- ✿ lahko neustrezno čustveno odzivanje (veselje ob slabi novici),
- ✿ lahko na videz brez čustvenega izraza.

10. ZAPIRANJE VASE IN IZOGIBANJE DRUŽBI

- ✿ Opuščanje delovnih obveznosti ali družabnih aktivnosti (konjički, delo, šport ...),
- ✿ Izogibanje družbi zaradi sprememb, ki jih doživlja.

DEMENCA – MOJE PRAVICE

- ✿ Omogočen mi mora biti dostop do zdravnika, ki bo preveril, ali imam demenco,
- ✿ omogočen mi mora biti dostop do informacij o demenci, da bom vedel, kako bo vplivala name,
- ✿ omogočeno mi mora biti, da bom čim dlje samostojno živel,
- ✿ pri tem, kako bodo skrbeli zame in me podpirali, želim imeti lastno besedo,
- ✿ omogočen mi mora biti dostop do najkakovostnejše oskrbe, ki je primerna zame,
- ✿ z mano je potrebno ravnati kot s posameznikom in tisti, ki bodo skrbeli zame, me morajo poznati,
- ✿ v vsakem primeru si zaslužim spoštovanje,
- ✿ omogočen mi mora biti dostop do zdravil in zdravljenja, ki mi pomagata,
- ✿ o mojih željah glede konca življenja se je treba pogovoriti z mano, dokler se že lahko.

SPORAZUMEVANJE Z OSEBAMI Z DEMENCO

Osebe z demenco pogosto ne zmorejo povedati, da so lačne, žejne, da jih zebe ali kaj boli. Kljub temu se še lahko sporazumevajo.

1. Pristopimo prijazno in mirno.
2. Gledamo jih v oči.
3. Pazimo na govorici telesa, saj jo najbolj razumejo.
4. Govorimo jasno, razločno, z mirnim glasom.
5. Uporabljamo kratke in jasne stavke.
6. Uporabljamo vprašanja, na katera odgovarja z DA ali NE.
7. Ne silimo jih v izbiro.
8. Ne nasprotujemo jim.
9. Preusmerimo pogovor o neprijetnih temah.
10. Ne prepirajmo se z njimi.
11. Ne pričakujemo vedno odgovora.
12. Bodimo potrpežljivi.

DEMENCI PRIJAZNO OKOLJE

Spodbuja osebe z demenco k aktivnemu vključevanju v družbo, ohranjanja njihovo samostojnost, integriteto in socialno vključenost ter prispeva k izboljšanju kvalitete življenja.



KAKO ZMANJŠAMO TVEGANJE ZA NASTANEK DEMENCE?



SKRBITI ZA
SVOJE SRCE



BODITE TELESNO
AKTIVNI



PREHRANJUJTE SE
ZDRAVO



BODITE UMSKO
AKTIVNI



BODITE DRUŽABNI

POSTANITE DRUŽABNIK OSEBI Z DEMENCO



**Pojdite z njo na sprehod, z njo berite, obujajte spomine in ji delajte družbo!
Polepšajte jim dan in razbremenite njihove svojce, da bodo lahko postorili
najnujnejše družinske zadeve.**

 **Spominčica**
ALZHEIMER SLOVENIJA

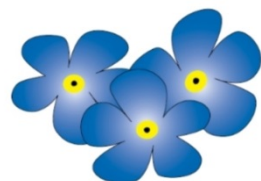
Kontaktirajte nas:
01 256 51 11
info@spomincica.si
Luize Pesjakove 9, Ljubljana

Izdajo zbornika so omogočili:

Občina Ormož



Spominčica – Alzheimer Slovenija – Slovensko društvo za pomoč pri demenci



Spominčica
ALZHEIMER SLOVENIJA

Pliva Ljubljana d. o. o.

The logo for TEVA, featuring the word "TEVA" in a bold, green, sans-serif font with a white outline, set against a light gray background.The logo for PLIVA, featuring a dark blue circle with a white stylized 'P' inside, followed by the word "PLIVA" in a dark blue, sans-serif font, set against a light gray background.

