

# Spominčica

Glasiło Slovenskega združenja za pomoč pri demenci

ISSN 1581-8470

december 2009, letnik 7, številka 6

## V MISLIH SPLETAMO ŠOPKE SPOMINČIC...

*Danica Simšič*



V dneh, ko v naših domovih na novoletnih jelkah in božičnih drevescih prižigamo lučke radosti in upanja, se v naših srcih budijo tudi spomini na iztekajoče se leto... Sprašujemo se, kaj vse smo že postorili, česa še ne in zakaj ne. Razmišljamo o prihodnosti, snujemo načrte, sanjamo... S posebno toplino in nežnostjo se naše misli dotikajo naših najdražjih... V mislih in srcu spletaš šopke spominčic zanje, ki jim bolezen jemlje spomin... Nikar naj nas ob tem ne ogrne tančica bridkosti, najdimo moč v naši ljubezni do njih in njihovi ljubezni do nas, čeprav je včasih ne razumemo... Preprosto jih imejmo radi... in ko jih bomo v teh dneh objeli in poljubili, jim pogladili lice ali se le nežno dotaknili njihovih dlani, se bomo s tem najbolj dotaknili njihovega srca, kjer so zaklenjeni njihovi spomini... Z močjo naših spominov vstopimo v leto 2010 tudi zanje in ne pozabite – vse naše »Spominčice« povsod po Sloveniji ostajajo z Vami in Vašimi dragimi tudi v novem letu ... ■

**Naj vam leto 2010 prinese obilo sreče in veselja, topline in osebnega miru, razumevanja in medsebojne harmonije... in... prižgite čim več iskril!**

## VSEBINA

### 2 - Informacije o dejavnostih

### 3 - Božične zgodbe

Naši Božiči so se zaradi bolezni spremenili. Bolezen nam je nekaterim vzela čustva, hrepenenja, domišljijo, misli. Vzela nam je ravno tisto, kar nas dela čuteče, razumne, človeške.

### 4 - Božični angeli

Ti »angeli« bodo bolnikom s svojo besedo, dotikom, prijaznim voščilom in nasmehom na obrazu skrajšali dolgočasne ure v bolnišnici.

### 5 - Skrb in nadzor nad jemanjem terapije

Bolniki z demenco pogosto jemljejo veliko različnih vrst zdravil, zaradi česar se večja število neželenih stranskih učinkov in se povečuje možnost za napake.

### 6 - Več bolnikov z demenco

Glede na podatke (sicer tujih) raziskav ocenjujemo, da je v Sloveniji letno 6.000 novih bolnikov z demenco.

### 7 - Utrinki z varovane enote v Centru starejših Cerknica

Bistveno je, da stanovalci počnejo tiste stvari, ki so jih nekoč počeli doma, saj to najboljše znajo.

### 8 - Utrinki

#### Društvo Spominčica Ormož

Mimoidočim smo delili zloženko o demenci, glasila Spominčica, vabila za predavanje in informacije, kam se obrniti po koristne nasvete o demenci.

Zahvaljujemo se organizaciji Alzheimer's Disease International, Psihiatrični kliniki Ljubljana, farmacevtskim firmam Janssen Cilag, Krka, Lundbeck, Novartis in vsem ostalim, ki so nam v preteklem letu finančno ali drugače pomagali, podpirali naše dejavnosti in s tem pomagali uresničevati naša prizadevanja za napredek in boljšo kakovost življenja bolnikov in njihovih bližnjih.

Glasilo Spominčica je namenjeno informiranju o demenci in drugih duševnih motnjah v starosti. Izhaja vsaka dva meseca.

Izdajatelj in založnik



Studenec 48, 1260 Ljubljana Polje, Slovenija  
E: zppd@mail.ljudmila.org, www.ljudmila.org/zppd  
DŠ: 58674721

#### Uredniški odbor

Branka Mikluž, Aleš Kogoj, Nataša Vakselj, Jana Dragar, Alenka Hribšek, Janja Letnikoska, Katarina B. Štrukelj, Zlata Živič, Damjana Orel

#### Tisk

Tiskarna Vovk

Dejavnosti združenja potekajo v sodelovanju z



PSIHIATRIČNA KLINIKA LJUBLJANA



in s finančno pomočjo



Donacije lahko nakažete na račun št.:  
02056-0051100513,  
NLB enota 4028, Ljubljana Fužine

Vabimo vas k soustvarjanju glasila Spominčica. Prispevke za glasilo, ki naj ne bodo daljši od 4600 znakov s presledki, pošljite na naš naslov. Dobrodošle so tudi fotografije. Kadar so fotografije v elektronski obliki, morajo biti priložene kot samostojna datoteka. Uredništvo si pridržuje pravico do recenzije prispevka. Obvestila o dejavnostih, ki jih namenjate osebam z demenco in njihovim svojcem, sprejemamo na elektronski naslov združenja.

**Spominčica • slovensko združenje za pomoč pri demenci • Kontakt: e-pošta:** zppd@mail.ljudmila.org, **spletna stran:** www.ljudmila.org/zppd/ • **Svetovalni telefon in informacije:** 01 52 83 995 vsak delovni ponedeljek, sredo in četrtek od 15.00 do 17.00 ure. • **Skupina za samopomoč** svojcev bolnikov z demenco v Ljubljani vsako prvo sredo v mesecu. • **Izobraževalni program za svojce bolnikov z demenco** Ne pozabi me

**GO-Spominčica, društvo za pomoč pri demenci severnoprimorske regije • Kontakt:** Ulica Padlih borcev 13, 5290 Šempeter pri Gorici, **e-pošta:** go.spomincica@ssz-slo.si, go-spomincica@bolnistica-go.si. **Telefon:** 05 330 69 07, od ponedeljka do petka od 8. do 11. ure. • **Uradne ure:** Dom upokoencev Nova Gorica, stranski vhod, ambulanta, vsaka tretja sredo v mesecu od 15.30 do 16.30, izven urnika po predhodnem dogovoru. • **Skupina za samopomoč:** vsako tretjo sredo v mesecu v Domu upokoencev Nova Gorica ob 16.30; vsak drugi četrtek v mesecu v Ajdovščini ob 16.30 v prostorih Šenta, Bevkova 2. • **Izobraževalni program za svojce** Spomni se me...

**Spominčica Škofja Loka • Telefon:** 041 698 749, vsak ponedeljek od 15. do 16. ure. • **Domska skupina za samopomoč** svojcev bolnikov z demenco je vsak prvi torek v mesecu od 18. ure dalje v Centru slepih, slabovidnih in starejših, Stara Loka 31, Škofja Loka.

**Združenje zahodnoštajerske pokrajine za pomoč pri demenci Spominčica Šentjur •** Dom starejših Šentjur, Svetinova ulica 1, 3230 Šentjur, **Telefon:** 03 74 61 700 vsak prvi četrtek v mesecu od 16.00 do 17.00 ure, **e-pošta:** zlata.felc@gmail.com, **Uradne ure:** Dom starejših Šentjur, vsak prvi četrtek v mesecu od 16.00 do 17.00 ure, • **Skupina za samopomoč:** Dom starejših Šentjur, vsak prvi četrtek v mesecu ob 17. 00 uri, • **Izobraževalni program za svojce bolnikov z demenco:** Pomagaj se mi spomniti, Pogled v svet oseb z demenco.

#### Druge skupine za samopomoč bolnikom z demenco in njihovim svojcem

**Piran in Izola • Informacije:** Zavod za zdravstveno varstvo Koper, Vojkovo nabrežje 4/A, Koper, telefon: 05 663 08 23 vsak delovni dan med 8. in 10. uro, kontaktna oseba: Nevenka Ražman, e-pošta: nevenka.razman@zvv-kp.si

**Metlika • Skupina za pomoč svojcem oseb z demenco Regratova lučka •** Skupina se sestaja enkrat mesečno • vsako prvo sredo ob 14. uri v prostorih Doma počitka Metlika. Vodja skupine je Vlasta Petraš, telefon: 07 30 63145, e-pošta: vlasta.petras@ssz-slo.si

**Dravograd • Skupina za samopomoč v Domu starejših občanov.**

**Krško, Brežice, Sevnica • Skupina za samopomoč v Posavju •** Skupina se sestaja vsak drugi četrtek v mesecu ob 16.00, v prostorih DSO Krško. Skupino vodita Gizela Novak in Marta Kavšek. Kontaktna oseba: Marta Kavšek, telefon: 07 488 18 82, e-pošta: marta.kavsek@ssz-slo.si

**Tržič: Skupina za samopomoč svojcev oseb z demenco.** Dom Petra Uzarja, Ročevnica 58, 4290 Tržič. Srečanja potekajo vsak 1. delovni torek v mesecu v Sejni sobi Doma Petra Uzarja in trajajo uro in pol. Kontaktna oseba Marjeta Šumič, telefon: 051 36 36 13.

## BOŽIČNE ZGODBE

Janja Letnikoska (Zapisano po pogovoru z bolniki.)



Škarje so z glasnim ropotom padle na tla in rezek zven je zarezal tišino. Nekaj teles, sedečih za mizo se je zdrznilo in s pogledom iskalo predmet, katerega ropot jih je zmotil pri delu, drugi tega niso niti zaznali. Zatopljeni so bili v izrezovanje božičnih okraskov. Za izdelavo smo uporabili embalažo od jajc. Izrezali bomo podstavek v katerem stoji posamezno jajce in ga pobarvali. Skozi dno bomo napeljali trak in nastal bo čudovit zvonček. Imeli bomo belo in rdečo barvno kombinacijo. Na smrečico bomo napeljali še lučke in ta bo zasijala v vsem svojem sijaju. Pod smrečico bomo postavili še jaslice. Od doma bomo prinesli nekaj dobrot in naša Božična pravljica bo tukaj.

Okorne roke pa režejo, barvajo, vežejo vrvice... Drug poleg drugega sedijo: kmet, delavec, profesorica, perica, obrtnik, branjevka in vsi z veliko truda izdelujejo enostavne okraske. Nekateri ne zmorejo niti tega..., samo sedijo med nami, ter strmijo predse.

Kdo smo pravzaprav?

Smo bolniki z Alzheimerjevo boleznijo in smo uporabniki Oddelka za zgodnjo diagnostiko in gerontopsihiatrično rehabilitacijo na Psihiatrični kliniki v Ljubljani. Oddelek je odprt samo

preko tedna v dopoldanskem času.

In kaj Alzheimerjeva bolezen sploh je?

Morda lahko težo te bolezni preprosto opišemo z verzom, ki je bil napisan že pred davnimi časi...

»Hujša je od prav vsake poškodbe udov telesa, bolni služabnikov imen ne pozna, ne prijatelja lica - včeraj je z njim še večerjal, ne tistih, katerim življenje je dal je, jih vzredil.«

(*Junius Juvenalis, I.24*)

In kaj pravzaprav počnemo na našem oddelku?

Štefan nam vsako jutro vestno prinaša Žurnal. Med potjo v bolnišnico ga vzame na avtobusni postaji. Vsi sedimo za mizo. Okoli desete ure dopoldan pijemo kavo. Takrat je čas za branje in sproščen klepet. Nekateri gledajo sestro, ki išče primerno temo, da bi jo glasno prebrala, drugi strmijo nekam v daljavo... Že dolgo ne beremo več sami, vsaj večina ne. Ne vidimo več kljub očalom, ne zmoremo se zbrati ali pa prebranega sploh ne razumemo več. Zato nam vsak dan medicinska sestra ali delovna terapevtka prebereta posamezne članke iz Žurnala. Potem pa nam vse skupaj razložita s preprostejšimi besedami in nam poskušata odgovorjati na zastavljena vprašanja.

Na zidu imamo tudi veliko tablo, kjer vsako jutro zamenjamo datum. Tako smo tudi časovno kolikor toliko orientirani in ne prihaja do zadreg, ko nas zdravnik povpraša po mesecu, letu ali dnevu. Sam pa skrivaj pogleda datum na svoji zapestni uri.

»V časopisu je natečaj za Božično zgodbo«, reče medicinska sestra, »napišimo jo«.

Oči vseh se zazrejo vanjo. Eni ne vedo, kaj bi s to idejo naredili, nekaj jih, zaradi naglušnosti, sploh ni dobro slišalo. Le nekaj se jih ob tem predlogu nasmehne. Sestra ponovi, ponovno razloži, na pomoč ji priskoči še delovna terapevtka. Obe želita, da si podelimo spomine na najlepše Božične zgodbe. Zamislimo se. Dolgo je že tega, kar so bile doživete. Sedaj so zakopane tam nekje zadaj v spominu in nikakor ne morejo na dan.

Prvi se opogumi Francelj. Spomni se, kako se je kot sedemletni deček ves dan trudil s postavljanjem jaslic. Zvečer pa so se podrle na najmlajšega bratca, ki je ležal v zibelki pod polico z jaslicami. Še dobro, da ga je pazil oče in hitro rešil vso

situacijo. Sam je namreč z ostalimi brati in sestrami hodil v vrsti za mamo, ki je blagoslavljal domačijo in molil. Bilo je že temno in naenkrat se mama spomni, da bi lahko kateri od mlajših otrok padel v gnojnico. Kar med molitvijo jih je opozorila na to – zdrava Marija, pazite na gnojnico, milosti polna... Vsi so bruhnili v smeh in z molitvijo je bilo konec. Nič niso zalegli niti strogi mamini pogledi. Od takrat je minilo še veliko Božičev, vendar se mu je ta še posebno vtisnil v spomin. Še danes mu privabi smeh na obraz, kadarkoli se spomni na ta dogodek.

Rozalija pove, da je za Božično kosilo vedno pripravila motovilec s krompirjem, poleg svinjskega mesa, seveda. Imela ga je toliko, da ga je tudi med prazniki prodajala na tržnici. S tem si je prislužila še nekaj dodatnega zaslužka. Če je zapadel sneg, so ga šli vedno odmetat z njive, da je motovilec lahko rasel.

Ivan pove, kako je svojo Božično zgodbo doživel v zasneženi planinski koči pod Storžičem. Zapadlo je toliko snega, da ni mogel nazaj v dolino.

Marjanca se spomni, kako se je kot perica veselila Božičnih praznikov, saj je v tem času dobila lepo napitnino in tudi nekaj priboljškov.

Janez se spomni, kako je v snegu gazil uro daleč do cerkve in se je ob takih praznikih do sitega najedel.

Marija Božiča ni praznovala, Vido – profesorico, pa je polnočnica stala službe. Nekdo jo je videl in prijavil.

Počasi nizamo misli drug za drugim kot bisere na ogrlico. Spomini nas povezujejo. Vsi imamo nekaj skupnega. Čutimo pripadnost neki skupini in nekakšen mir, kot da je v prostoru nekaj svetega.

Božič je vedno bil in je še danes družinski praznik. Poln luči, pričakovanja, ljubezni.

**Naši Božiči so se zaradi bolezni spremenili. Bolezen nam je nekaterim vzela čustva, hrepenenja, domišljijo, misli. Vzela nam je ravno tisto, kar nas dela čuteče, razumne, človeške.**

Danes smo zadovoljni, če poleg zadovoljevanja osnovnih življenjskih potreb čutimo, da smo sprejeti, varni, ljubljani. Zadovoljni smo, da je nekomu mar za nas. Sveta, v katerem smo se znašli, ne poznamo. Zato potrebujemo ljubečega spremljevalca, da nas vodi. Potrebujemo ljubezen, sprejetost. In to nam pomeni največ. ■

## BOŽIČNI ANGELI

*Andreja Petek*



Topel stisk roke, iskreno voščilo in druženje s tistimi, ki jih imamo najraje. To je Božič. Iz kuhinje uhaja praznični vonj po vanilijevih in cimetovih piškotih, orehovi potoci in drugih dobrotah. Vonj obudi spomine na tiste sladke, »ukradene« piškote. Božiča pa nekateri ljudje letos ne bodo praznovali z družino, s prijatelji. Bolezen jim je to preprečila. V bolniški sobi se bodo spominjali preteklih Božičev, nenavadnih prigod in doživetij. Z njimi pa bodo na ta večer ljudje, ki jih marsikateri bolniki preprosto poimenujejo kar »angeli«. Pa ne zato, ker bi imeli krila ali pa bi kako drugače spominjali nanje, pač pa zato, ker so se zanje odrekli praznovanju s svojo družino.

**Ti »angeli« bodo bolnikom s svojo besedo, dotikom, prijaznim voščilom in nasmehom na obrazu krajšali dolgočasne ure v bolnišnici.**

Občudujem delo zdravstvenih delavcev, njihovo predanost bolnikom in samemu delu. Nekoč si želim tudi sama postati del tega tima, »tima angelov brez kril«.

V tem prazničnem času še bolj mislimo na tiste, ki ležijo v bolnišnicah, zavodih, domovih za starejše in so daleč stran od doma in svoje družine. V mislih jim pošljimo voščilo, jih pobožajmo in jim pošljimo poljubček.

Verjemite mi, začutili bodo! ■

## SKRIB IN NADZOR NAD JEMANJEM TERAPIJE

*Ekrem Junuzović*

Demenca je neozdravljiva bolezen, vendar zdravila, ki jih uporabljamo lahko olajšajo simptome bolezni in jo upočasnijo. Zadnje raziskave so pokazale, da zdravljenje z ustrezno terapijo lahko izboljša kakovost življenja nekaterim bolnikom in tudi svojcem. Pri nekaterih bolnikih, ki so začeli jemati zdravila v zgodnjih stadijih bolezni, se je pokazalo bistveno izboljšanje spomina in drugih oblik mišljenja. Pri starejših bolnikih je zaradi sprememb v presnovi in povečane občutljivosti za stranske učinke, potrebna posebna pozornost pri uporabi zdravil.

Bolniki z demenco, zaradi narave svoje bolezni, ne znajo izraziti svojih želja, interesov in potreb. Včasih ne zmorejo poiskati stranišča ali ne znajo zaprositi za pomoč, imajo vidne in slušne halucinacije, doživljajo hude bolečine, zaradi česar postanejo vznemirjeni, lahko pa tudi verbalno ali fizično nasilni. Demenca predstavlja hudo preizkušnjo za svojce, ki ji, ko bolezen napreduje, pogosto niso kos. Skrb za osebno higieno, oblačenje, slačenje in številne druge potrebe bolnikov postanejo skrb svojcev. Umivanje ali katera druga aktivnost lahko povzroči hudo vznemirjenost in tesnobo. Svojci si takšno stanje težko razložijo, pogosto so v stiski, zato lahko ustrezna zdravila pomagajo tako bolniku, kot tudi svojcem, saj lažje skrbijo za bolnika, ki je pripravljen sodelovati.

V zgodnjih fazah demence bolnik lahko samostojno skrbi za redno jemanje zdravil. Ko bolezen napreduje se stopnjuje tudi potreba po nadzoru. Zelo je pomembno kdaj, koliko in katera zdravila bolnik zaužije, kar še posebej obremenjuje tiste svojce, ki ne živijo skupaj z bolnikom in za natančno opazovanje nimajo možnosti.

**Bolniki z demenco pogosto jemljejo veliko različnih vrst zdravil, zaradi česar se večja število neželenih stranskih učinkov in se povečuje možnost za napake.**

Posebno pozornosti je potrebno posvetiti uvajanju novih ali dodatnih zdravil in stranskim učinkom, ki se posledično pojavijo. Najpogostejši stranski učinki so nehoteni gibi rok ali nog, vrtočevica, bruhanje, slinjenje, potenje, upočasnjenost, zaspanost, obstipacija in nespečnost. Svojci morajo zdravniku natančno opisati spremembe,



ki se pojavijo ob uvedbi novega zdravila, da bo uvajanje uspešno potekalo, in da ga bo lahko zdravnik, če bo potrebno, zamenjal.

Včasih pri jemanju zdravil naletimo na večje ovire, kot so na primer odklanjanje terapije, ker bolniki mislijo, da so zdravi ali pa mislijo, da jih hočejo svojci zastrupiti. Potreben je potrpežljiv, prijazen in argumentiran pogovor, da si pridobimo zaupanje bolnika. Najbolje, da to stori tisti član družine, kateremu bolnik najbolj zaupa. Včasih zaleže že pogovor. Omenimo zdravnika, ki mu je predpisal zdravila, najbolje tistega, ki ga zelo spoštuje in ima o njem pozitivno mišljenje. Skušamo mu razložiti, da mu bodo zdravila pomagala, da se bo bolje počutil. Kadar pogovor ne pomaga in je bolnik še vedno odklonilen do jemanja zdravil, lahko zdravila, pri katerih je to dovoljeno, zdrobimo in primešamo hrani, ki jo ima rad. Pozorni smo, da ob zdravilih popije dovolj tekočine, da ne prihaja do razjed na ustni sluznici. Kadar tablet ne smemo drobiti, ker izgubijo svoj učinek, se je dobro posvetovati s splošnim zdravnikom ali specialistom psihiatrom. Danes obstajajo tudi zdravila v obliki tekočine, ki je idealna zaradi lažjega načina aplikacije in zdravila, ki se raztopijo in učinkujejo že v ustih. Bolniki z demenco potrebujejo pri jemanju predpisane terapije veliko pozornosti in potrpljenja s strani svojcev. Svojci lahko težave, povezane z odklanjanjem zdravil, uspešno rešujejo tako, da se čimprej po nastopu težav posvetujejo z bolnikovim osebnim zdravnikom, psihiatrom ali z zdravstvenimi delavci, ki imajo pri delu z bolniki z demenco praktične izkušnje. Z rednim jemanjem zdravil bomo odpravili ali omilili marsikatero bolezensko težavo, ki se pojavi pri demenci in greni življenje svojcu in bolniku samemu. ■

## VEČ BOLNIKOV Z DEMENCO

Aleš Kogoj

V času, ko je demenca postala javnozdravstvena prioriteta v Evropski uniji, za kar so se zavzeli tudi vsi slovenski evroposlanci preteklega mandata, je združenje Alzheimer Europe objavilo podatke EuroCoDe (European Collaboration on Dementia), projekta, s katerim so želeli natančneje določiti število bolnikov z demenco v Evropi. V ta namen so analizirali podatke 26 različnih raziskav, ki so obravnavale pogostnost demence. Njihovi zaključki so, da je bolnikov z demenco dejansko več, kot so menili do sedaj. V Evropski uniji naj bi bilo tako namesto 6,5 milijona bolnikov teh kar 7,3 milijona.

Glede na nove podatke je večje število bolnikov zlasti med starejšimi od 85 let. Večji delež je tudi med ženskami, medtem ko je delež med moškimi nekoliko manjši, kot je veljalo do sedaj. Ker pa je v starosti nad 65 let v Sloveniji približno dvakrat več žensk kot moških, je celotno število večje. V Sloveniji naj bi bilo v letu 2009 namesto dobrih 23.000 bolnikov z demenco v resnici teh skoraj 27.000, oziroma 16,6 % več kot smo menili do sedaj. Njihovo število pa se bo v prihodnje še hitro povečevalo zaradi večjega števila starejših in daljše pričakovane življenjske dobe.

**Tabela: Delež oseb z demenco.**

Starostna skupina	Moški	Ženske
60–64	0,2 %	0,9 %
65–69	1,8 %	1,4 %
70–74	3,2 %	3,8 %
75–79	7,0 %	7,6 %
80–84	14,5 %	16,4 %
85–89	20,9 %	28,5 %
90–94	29,2 %	44,4 %
>95	32,4 %	48,8 %

Celotno število bolnikov z demenco je pomembno z vidika načrtovanja dolgotrajne oskrbe, zdravljenja in bivanja. Bolniki z demenco, zlasti tisti v srednjem in poznem stadiju bolezni, ki ne zmorejo več živeti samostojno ali ob podpori bližnjih v domačem okolju, potrebujejo namestitve v dom starejših občanov. Po grobih

ocenah ima vsaj tretjina stanovalcev v slovenskih domovih starejših občanov diagnozo demenca. Tudi v tujini je veliko ljudi z demenco nastanjenih v različnih ustanovah (v Veliki Britaniji je npr. 36,5 % oseb z demenco v domovih). Nastanitvene kapacitete v naših socialnih zavodih sledijo vsaj povečanju števila starejših (česar za zdravstvene ustanove ne bi mogli trditi), žal pa ne sledijo potrebam, ki se vsaj iz vidika demenc povečujejo hitreje kot samo število starejših.

Z vidika zdravstvene obravnave pa je morda pomembnejše število novih primerov bolezni, ki so povezani s prvimi pregledi in možnostmi preiskav.

**Glede na podatke (sicer tujih) raziskav ocenjujemo, da je v Sloveniji letno 6.000 novih bolnikov z demenco.**

Za kolikor toliko temeljit pregled je potrebna ena ura. Prvemu pregledu pa naj bi sledili povprečno še 2-3 kontrolni pregledi pri specialistu, preden prevzame nadljevanje zdravljenja osebni zdravnik. K temu številu je potrebno prišteti še bolnike z blago kognitivno motnjo in tiste, ki pridejo na pregled, pa se izkaže, da demence v resnici nimajo. Ob upoštevanju omenjenih dejstev lahko izračunamo, da bi potrebovali v Sloveniji 15-20 zdravnikov s polnim delovnim časom samo za ambulantno obravnavo bolnikov z demenco. In kakšno je stanje? Čakalna doba 10 mesecev za prvi pregled v Gerontopsihiatrični ambulanti pove dovolj, ob znanem dejstvu, da še vedno veliko bolnikov z demenco, morda celo več kot polovica, ni deležna niti enega pregleda zaradi nepoznavanja ali podcenjevanja bolezni. Nedavno je pričel veljati nov zakon o duševnem zdravju, ki pa sam po sebi ne bo izboljšal kvalitete obravnave bolnikov in žal, kljub večkrat podanim pripombam, tudi ne ureja marsikaterega perečega vprašanja, ki se tiče bolnikov z demenco. V pripravi je tudi nacionalni program iz področja duševnega zdravja.

Pregovor pravi, da se tisoč milj dolgo potovanje začne z enim korakom. Za celovito rešitev tega kompleksnega socialno medicinskega področja v času, ko si še vedno želimo nekoliko boljše vsaj osnovne diagnostične možnosti za vse bolnike, bo kljub nacionalnemu programu potrebnih še veliko korakov. ■

## UTRINKI Z VAROVANE ENOTE V CENTRU STAREJŠIH CERKNICA

Ana Petrič



Razmišljala sem, kako naj vam na kratko predstavim delo, aktivnosti oziroma življenje pri nas. Sem varuhinja na varovani enoti in tako jaz kot ostalo osebje si želimo, da bi bili stanovalci pri nas zadovoljni. Trudimo se, da bi jim s svojim delom pomagali, da bi se počutili domače, prijetno in sprejeto, ne glede na njihovo bolezen in težave. Na naši enoti imajo stanovalci različne vrste in stadije demenc, zaradi česar ima skoraj vsak stanovalec drugačne potrebe. Če se želimo stanovalcem resnično posvetiti, jih moramo razdeliti v skupine, da se lahko vsak dan ukvarjamo z vsemi. Naša najpomembnejša naloga je, da stanovalcem pomagamo pri ohranjanju njihovih še obstoječih sposobnosti. Vzpodbujamo jih, da sami opravijo naloge, ki jih še zmorejo opraviti. Aktivnosti prilagajamo njihovim sposobnostim. Pozorni smo le, da ne trajajo predolgo, saj je zbranost pri osebah z demenco kratkotrajna.

Imamo več vrst aktivnosti:

- Treening dnevnih aktivnosti kot so: osnovna higiena, oblačenje, toaletni trening...
- Telesne aktivnosti: telovadba, sprehodi, različne športne igre kot so balinanje, kegljanje...
- Ohranjanje socialnih stikov s pomočjo družabnih iger, obiskov prireditev, svete maše, obiskov otrok iz vrtca, koncertov, izletov, gospodinjskih ter kreativnih uric, uric za ličenje ter friziranje in še kaj.

Po jutranjih aktivnostih pri nas pričnemo s skupinskimi aktivnostmi. To so telovadba, vaje za ohranjanje spomina, vaje za ohranjanje fine motorike, tematske igre, gospodinjska ter kreativna ura. Ob lepem vremenu pa se radi sprehajamo

po svežem zraku. Lahko se pohvalimo s svojim vrtom, ki je letos resnično zaživel. Gojimo okrasne cvetlice, zelišča in ribez. Letos smo največ časa posvetili zeliščem. Pripravili smo si veliko zalogo čajev za zimo, šentjanžvevo olje in sirup iz smrekovih vršičkov. Pri gospodinjskih uricah smo skuhalo marmelado, ki je bila glede na to, da so stanovalci slive nabrali sami, še slajša. Imamo tudi mačko, na katero so se stanovalci zelo navezali in jo skrbno hranijo. Ker smo že lani postavili ptičji hišici, lahko skozi vse leto opazujemo različne vrste ptic, pa tudi za krmo poskrbimo. Ob vzpodbudi naše gospe same zalivajo svoje lončnice, pometejo, populijo plevel ali operejo kakšen kos svojega perila in ga obesijo. Gospodje pa pograbiyo travo in listje ter zalijejo vrt, če jim to dopušča zdravje.

**Bistveno je, da stanovalci počnejo tiste stvari, ki so jih nekoč počeli doma, saj to najbolj znajo.**

Veliko gibanja je koristno tudi za prebavo, ki pri starostnikih ni več tako dobra, zato tudi veliko hodimo. Kar nekaj stanovalcev pri hoji potrebuje pomoč, zato nam pomaga fizioterapevtka. Na našo enoto redno prihajata še socialna delavka in višja medicinska sestra, ki nam prav tako radi pomagata.

Stanovalcem z zelo napredovalo demenco nudimo aromaterapijo in glasbeno terapijo, v roke pa jim dajemo različne kose blaga kot so žamet, svila ali flis, da spodbujamo njihovo zaznavanje s čutili, ki so, tudi pri tako hudo bolnih, še vedno dobro ohranjena. Zelo dobro je obiskan tudi bralni kotiček, ki je prilagojen tudi bolnikom, ki slabo vidijo.

Zavedamo se, kako pomembno je zadostno pitje tekočim, zato veliko pijemo, tako čaje kot kavo. Stanovalce pa radi razveselimo s kakšno slaščico, ker jih imajo zelo radi. Po kosilu običajno sledi počitek in že so na vrsti obiski. Svojci so tudi za nas zelo pomembni, saj od njih dobimo največ informacij o navadah in potrebah stanovalcev, kar nam pomaga pri delu in izbiri aktivnosti. Pri vseh aktivnostih je najbolj pomembno, da se jih stanovalci z veseljem udeležujejo in da se pri njih počutijo koristni in še sposobni opravljati stvari, ki so bile nekoč samoumevne. To so samo utrinki, počnemo pa še mnogo več... ■

## DRUŠTVO SPOMINČICA ORMOŽ

Milena Novak

V želji, da bi pomagali tistim, ki imajo težave z demenco ali drugimi duševnimi motnjami, smo v februarju 2007 v Ormožu ustanovili društvo Spominčica. Društvo deluje v okviru Območnega združenja RK Ormož in Psihiatrične bolnišnice Ormož, sodelujemo pa tudi z Centrom starejših občanov Ormož. Delujemo na podlagi sprejetega programa. Naloge združenja so:

- Izobraževanje strokovnih delavcev in laikov za strokovno in lažjo pomoč bolnikom z demenco in drugimi duševnimi motnjami v starosti.
- Skrb za znanstveno in strokovno raven svojih članov. Spremljanje dosežkov stroke in prilagojena uporaba v našem prostoru.
- Angažiranje za preventivno, pravočasno odkrivanje in uspešnejše zdravljenje bolnikov.
- Osveščanje javnosti in kompetentnih organizacij za težave bolnikov in njihovih svojcev.
- Oblikovanje mnenja glede primernosti sredstev in postopkov namenjenih bolnikom z demenco in drugimi duševnimi motnjami v starosti.
- Skrb za interdisciplinarno povezovanje in sodelovanje strokovnih delavcev.

Ena izmed nalog, ki smo si jih zadali za letošnje leto je bilo tudi obeležje 21. septembra

– svetovnega dneva Alzheimerjeve bolezni. V ta namen smo prav na ta dan pripravili predavanje in stojnico v centru mesta Ormož. Namen stojnice in predavanja je bil ozaveščanje ljudi z informativnim gradivom o pomembnosti prepoznavanja bolezni in pravočasnega obiska pri zdravniku.

**Mimoidočim smo delili zloženke o demenci, glasila Spominčica, vabila za predavanje in informacije, kam se obrniti po koristne nasvete o demenci.**

Posamezniki so z zanimanjem pristopali k stojnici, povpraševali po informativnem gradivu, pripovedovali o svojih izkušnjah pri delu z obolelim sorodnikom ali znancem. Med mimoidočimi je bilo zaznati, da se premalo zavedajo problemov, ki so na tak ali drugačen način povezani z bolnikom z demenco. Med njimi so bili tudi ljudje, ki so menili, da se ta problematika ne more v nobeni meri nikoli dotakniti prav njih, oziroma da je normalni del staranja.

Zdrav način življenja, pravilna prehrana, dovolj telesne aktivnosti, zdravljenje zvišanega krvnega tlaka in zvišanega nivoja maščob v krvi, so namreč pomembni dejavniki tudi v preventivi Alzheimerjeve bolezni. V ta namen smo izvajali meritve krvnega tlaka, obiskovalcem posredovali dodatne informacije o zdravem načinu življenja, o zdravi prehrani pri zvišanem krvnem tlaku in krvnem sladkorju, predstavili nordijsko hojo ter delili zdravstveno vzgojne materiale.

Za širšo javnost smo v popoldanskih urah organizirali predavanje »Demenca – več kot samo pozabljivost«. Aktualnost tematike je bila potrjena z množičnim obiskom. Ob tej priliki je bil ponovno med nami naš priznani strokovnjak za demenco dr. Aleš Kogoj.

Glede na različni odziv ljudi ugotavljamo kako pomembno je, da ljudi z različnimi načini izobraževanja seznanimo z Alzheimerjevo boleznijo in tudi z drugimi duševnimi motnjami v starosti, saj le tako prispevamo k zagotavljanju višje kakovosti življenja pacientov z demenco in njihovih svojcev. ■

### ŽELIM POSTATI ČLAN ZDRUŽENJA SPOMINČICA

kot:  svojec ali bolnik  strokovni delavec  
 podporni član  ostalo

in  želim  ne želim prejemati glasila.

Ime in priimek  
(izpolnite z veliki tiskanimi črkami)

Naslov

Kraj

Poklic

Datum

Podpis

Članarina ni določena. Obkrožite ali vpišite znesek, ki ga želite vplačati kot članarino:

12,00 EUR  20,00 EUR  33,00 EUR  
vaš predlog \_\_\_

Prijavnico (lahko fotokopirajo) pošljite na naslov:

**Spominčica**

Studenec 48, 1260 Ljubljana Polje, Slovenija

**DEL DOHODNINE LAHKO NAMENITE SPOMINČICI, SLOVENSKEMU ZDRUŽENJU ZA POMOČ PRI DEMENCI**

Obveščamo vas, da lahko v napovedi za odmero dohodnine namenite do 0,5 % dohodnine za dejavnosti Spominčice, Slovenskega združenja za pomoč pri demenci. Davčna številka Združenja je 58674721. Zahvaljujemo se vsem, ki ste to storili že v preteklem letu.