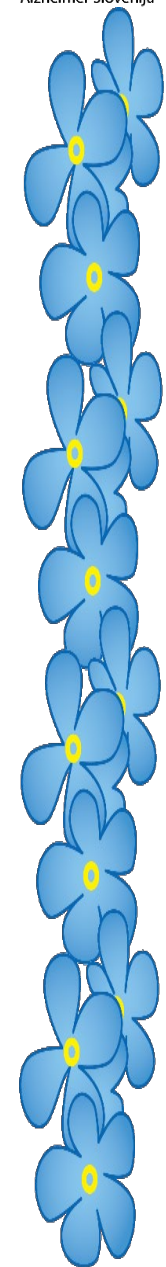


Spominčica
Alzheimer Slovenija

Ohranjanje samostojnosti in aktivnosti oseb z demenco

David Krivec
SPOMINČICA – Alzheimer Slovenija
david.krivec@spomincica.si



SPOMINČICA – ALZHEIMER SLOVENIJA

20 let



- Leta **1997** jo je ustanovil **dr. Aleš Kogoj**, spec. psihiatrije,
- Deluje na področju celotne Slovenije
- Spominčica je član:
 - **Alzheimer Europe** (31 članic)
 - **Alzheimer's Disease International** (ADI) (84 držav članic)
 - **Mediterranean Alzheimer's Alliance** (20 držav članic)



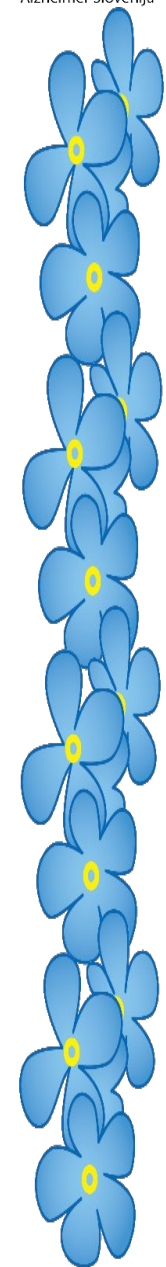
DEJAVNOSTI SPOMINČICE

Program:

Živeti z demenco v demenci prijaznem okolju

Skladno s smernicami **mednarodnih organizacij ADI in AE:**

- svetovanje, razbremenitev in izobraževanje svojcev in skrbnikov oseb z demenco
- ozaveščanje javnosti o demenci
 - zmanjšanje stigme
 - prehod k pravočasni diagnozi





➤ Alzheimer Cafe

- Srečanja v sproščenem okolju,
- predavajo strokovnjaki s področja demence,
- informiranje in ozaveščanje o demenci, izmenjava izkušenj in druženje.
- Na več kot 80 lokacijah po vsej Sloveniji.

➤ "Ne pozabi me" – program usposabljanja

- Strokovna usposabljanja za svojce in druge, ki skrbijo za osebe z demenco v domačem okolju.
- Strokovnjaki s področja demence z Univerzitetne Psihiatrične klinike Ljubljana
- Sklop 9 predavanj, 2x letno



➤ Posvetovalnica

- Osebno svetovanje (pon. – pet. od 9. do 15. ure)
- SOS telefon: **059 305 555** (vsak delavnik od 9. do 15. ure, pon. do 18. ure)

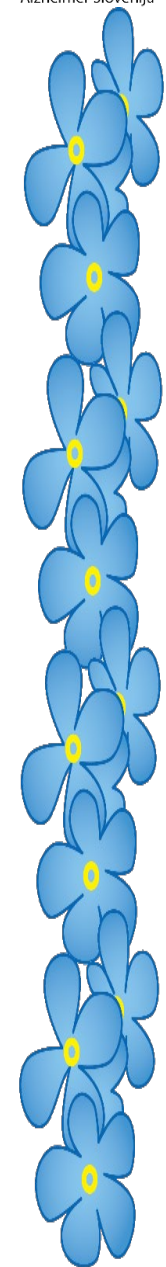
➤ Skupine za samopomoč

- Informacije o poteku in spremljajočih težavah;
- majhne skupine, izmenjava izkušenj.



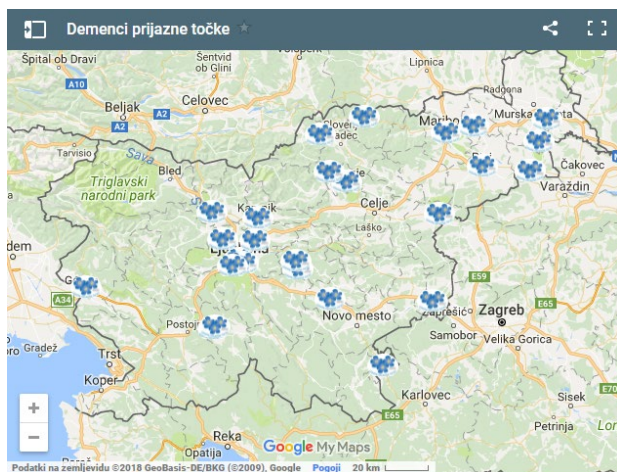
➤ Družabništvo

Pomoč prostovoljcev, v obliki druženja z osebami z demenco.



Mreža demenci prijaznih točk

- **Informacije** – kaj je demenca, prvi znaki demence, preventiva
- **Pomoč** – kako ukrepati, če opazimo osebo z znaki demence ipd.
- **Usmeritve** – kam se obrniti po nasvet, pomoč



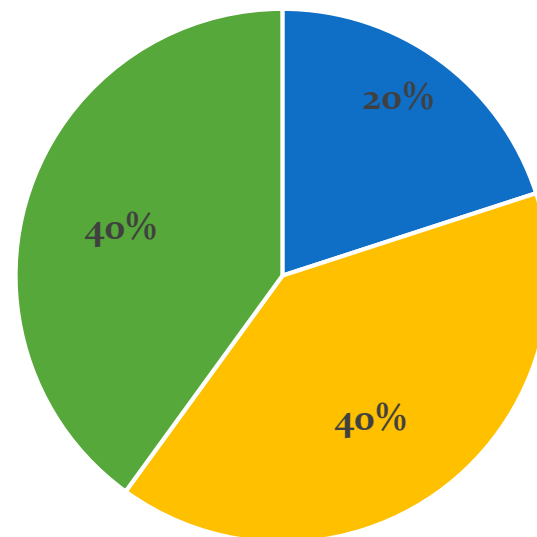
V lokalnem okolju pripomorejo k **prepoznavanju in zmanjšanju stigme demence, razumevanju in sprejetosti** oseb z demenco in njihovih svojcev ter jim **nudijo informacije.**

DEMENCA GLOBALNI PROBLEM

Po podatkih ADI in WHO:

- Ocene: **46,8 mio oseb z demenco (2015)**
- v naslednjih 20. letih se bo število **podvojilo**
- družbeno-ekonomski stroški v letu 2015 > **818 mrd USD**
1 % svetovnega BDP - 18. največja ekonomija, večja od Apple (742 mrd USD)

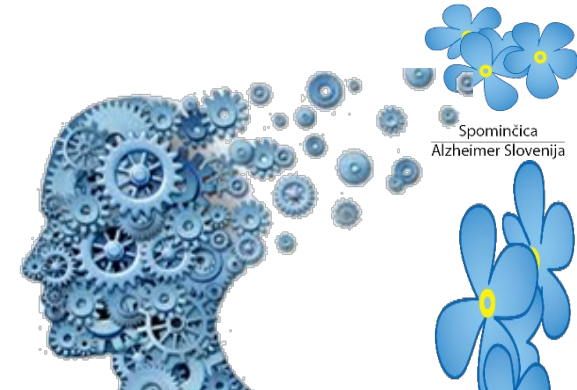
- Neposredni zdravstveni stroški
- Neposredni stroški socialnega varstva
- Posredni stroški neformalne oskrbe



Vir: World Alzheimers report 2015, ADI



KAJ JE DEMENCA?



- **Nevrodegenerativna bolezen** → propadanje možganskih celic zaradi različnih vzrokov
- **Upad kognitivnih funkcij** (pomnjenja, mišljenja, razumevanja, govora, orientacije in presoje) do te mere, da oseba ni več zmožna skrbeti zase

VSE MOTNJE SPOMINA NISO DEMENCA!

- Demenca prizadene **kratkoročni spomin** – oseba ni več zmožna **oblikovati novih spominov**, se učiti



10 ZGODNJIH ZNAKOV DEMENCE

1. POSTOPNA IZGUBA SPOMINA

- eden najpogostejših znakov demence: **pozabljanje nedavno pridobljenih informacij**
- **drugi znaki:**
 - pozabljanje pomembnih datumov ali dogodkov;
 - uporaba spominskih pripomočkov
 - 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





10 ZGODNJIH ZNAKOV DEMENCE

3. OSEBNOSTNE IN VEDENJSKE SPREMEMBE

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



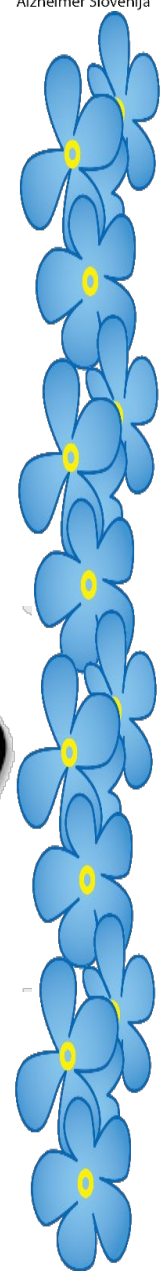
4. UPAD INTELEKTUALNIH FUNKCIJ, NEZMOŽNOST PRESOJE IN ORGANIZACIJE

- težave pri **načrtovanju** in **reševanju problemov**
- težave s **koncentracijo** - porabijo več časa kot prej



5. TEŽAVE PRI VSAKODNEVNIH OPRAVILIH

- **vožnja** v znan kraj, **kuhanje** po receptu, **pospravljanje**, **računanje**, ...



10 ZGODNJIH ZNAKOV DEMENCE

6. ISKANJE, IZGUBLJANJE IN PRESTAVLJANJE STVARI

- **spravljanje** stvari na neobičajna mesta in **izgubljanje** predmetov (se ne spomnijo preteklih korakov)
- **obtoževanje**, da jim kradejo
- z napredovanjem demence vedno pogosteje



7. TEŽAVE S KRAJEVNO IN ČASOVNO ORIENTACIJO

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



10 ZGODNJIH ZNAKOV DEMENCE

8. PONAVLJANJE ENIH IN ISTIH VPRAŠANJ

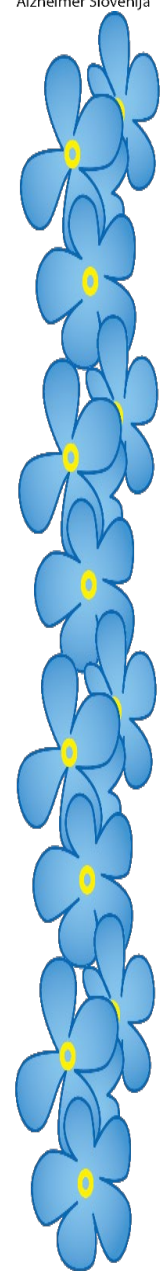
- **tudi po dvajsetkrat na dan** ponovijo isto vprašanje
- zaradi **bolezenskega procesa** se ne spomnijo več

9. SPREMEMBE ČUSTVOVANJA IN VEDENJA

- **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
- **izogibanje** družbi zaradi sprememb, ki jih doživlja



Pravočasna diagnoza -> izboljšave za bolnike in družine, za zdravstvo in celotno družbo!



Zagotavlja ustrezno diagnozo in pravočasno zdravljenje.



Omogoča spremembe življenjskega stila, ki lahko upočasnijo napredovanje bolezni.



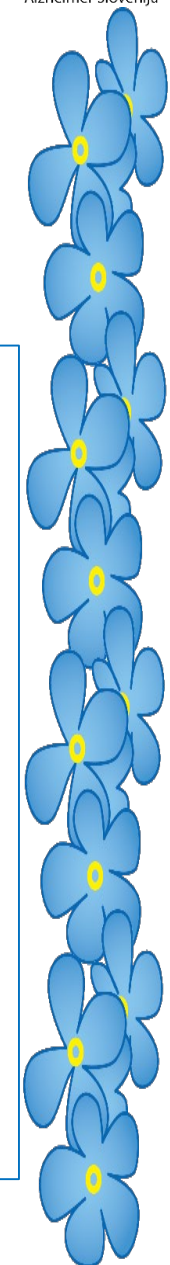
S pravočasnimi informacijami se zmanjša zaskrbljenost o bolezni.



Omogoča družinam, da se pripravijo in sprejmejo odločitve za prihodnost.

Ko sem prejel izvide, ki so potrdili začetek demence, se mi je življenje zelo spremenilo. Na boljše! Postal sem bolj skrben, natančen, discipliniran... In moje življenje je postalo bolj kakovostno. Postal sem bolj zavzet, saj ne vem kaj me čaka. Vseeno mi je tako prav v redu. Naj traja.

Tomaž, Slovenija
član Evropske delovne skupine oseb z demenco



ALI SEM IZKLOPIL PEČICO?

Osebe z demenco se ob napredovanju bolezni soočajo z:

- upadom spominskih funkcij,
- zmedenostjo in
- težavami z orientacijo v prostoru in času.

Tavanje z napredovanjem demence postaja vedno bolj pogosto.

Ker so te težave nepredvidljive, so njihove posledice lahko za osebe z demenco zelo resne.





DEMENCA IN POJEM SAMOSTOJNOSTI

- Odločati o sebi, o pomembnih odločitvah v življenju, početi kar še zmoremo

POMEN SAMOSTOJNEGA ŽIVLJENJA

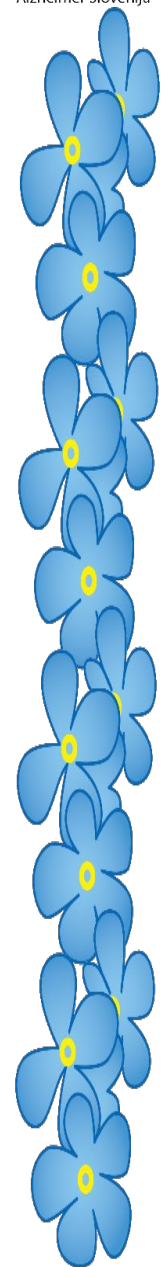
- Občutek vrednosti, samopodobe koristnosti, aktivnost, vključenost, samospoštovanje, dostojanstvo, integriteta

DILEME OB MANJŠI SAMOSTOJNOSTI

- Strah pred odvisnostjo od drugih, težko nadzirajo spremembe, niso suvereni v aktivnostih, orientacija, organizacija

SOOČANJE Z MANJŠO SAMOSTOJNOSTJO

- sprejemanje bolezni, prilagajanje, načrtovanje dnevne rutine, poenostavimo stvari, izogibamo stvarem, ki jih nismo več vešči, pomoč in podpora, potrpežljivost, čas



PODROČJA SAMOSTOJNOSTI

1. VARNOST
2. OSEBNA HIGIENA
3. PODROČJE ZDRAVJA
4. PRIPRAVA OBROKOV IN
PREHRANA, GOSPODINJSTVO
5. PROSTOČASNE AKTIVOSTI &
SOCIALNA VKLJUČENOST
6. ADMINISTRACIJA IN FINANCE
7. ORIENTACIJA
8. ČUSTVENE VEŠČINE
9. SPANJE



Spomincica
Alzheimer Slovenija





SAMOSTOJNOST & pomožne tehnologije

- na samem domu in bližnjem okolju
- spremljamo dejavnosti oseb z demenco
- KVALITETA ŽIVLJENJA
 - zagotovijo varnost in samostojnost pri opravljanju vsakodnevnih aktivnosti znotraj in zunaj doma.

S tem se pomembno razbremenijo tudi svojci, saj jim ni potrebno neprestano skrbeti, kaj se v določenem trenutku dogaja z osebo z demenco.





**Indoor and outdoor NITICSplus
solution for dementia challenges**



AAL – Active and Assisted Living Programme

- tehnologije in servisi IKT platforme, ki je izvira iz potreb uporabnika
- širok nabor prilagojenih rešitev za spodbujanje in ohranjanje samostojnosti
- naslavlja težave povezane z blago kognitivno motnjo in začetnimi stopnjami demence
- nudi podporo bolnikom – uporabnikom in njihovim oskrbovalcem - družinam

ionis.eclexys.com

www.spomincica.si/ionis

www.spomincica.si

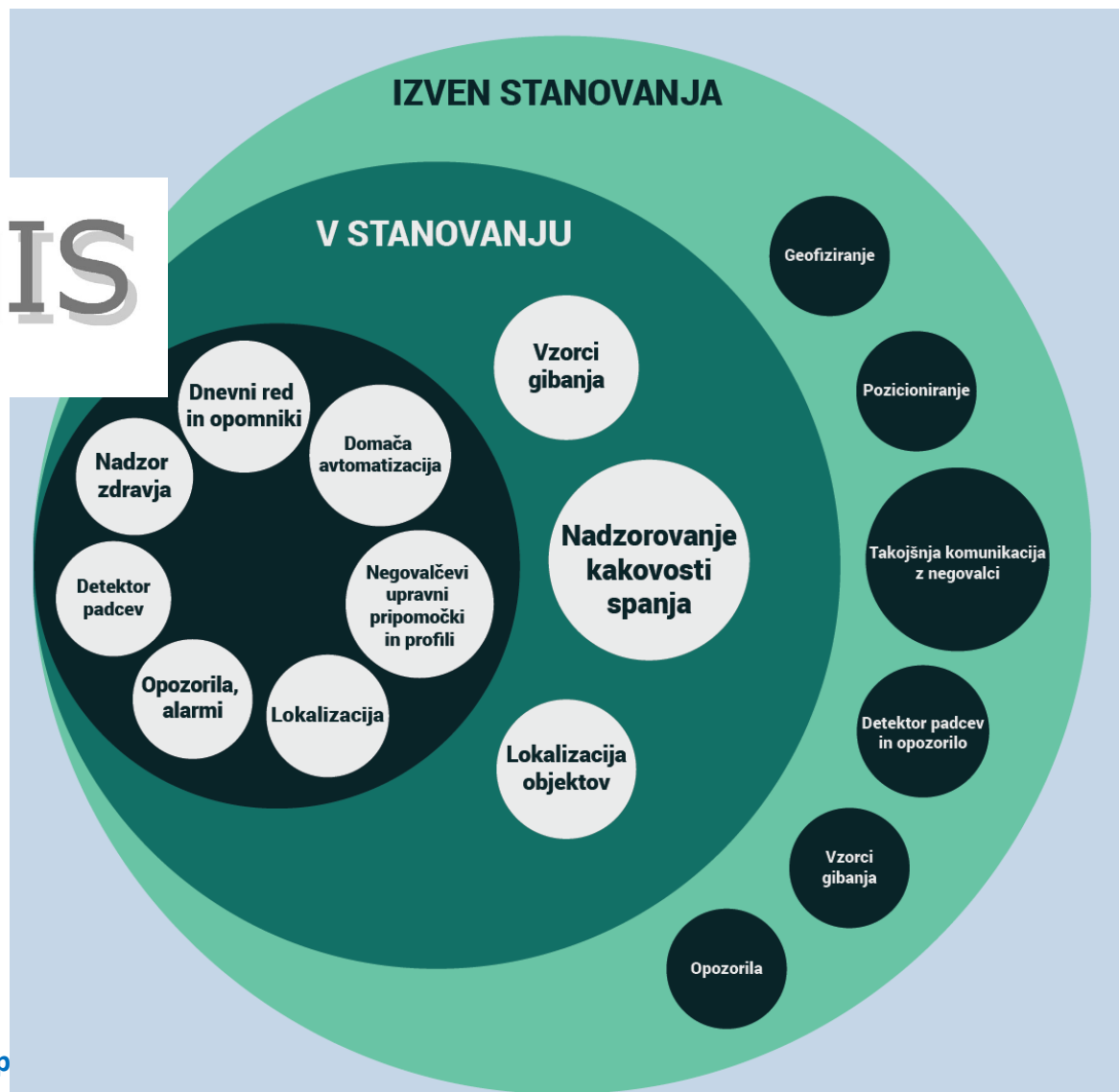
info@spomincica.si

01 25 65 111

SOS: 059 305 555

NOVA TEHNOLOŠKA REŠITEV ZA IZBOLJŠANJE SAMOSTOJNOSTI IN AKTIVNOSTI OSEB Z DEMENCO

IONIS



ECLEXYS



ZAVOD IZRIIS

Spominčica
ALZHEIMER SLOVENIJA

Miskolc Magdol Juci Város Önkormányzata

Őszi Napsugár Otthon

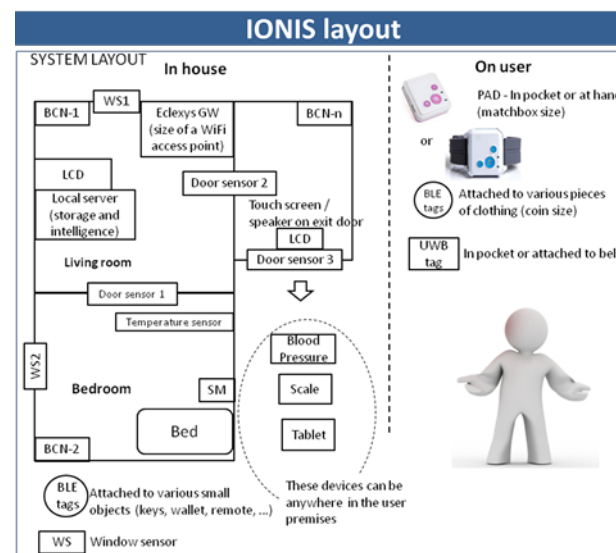


bay



CILJI IONIS

- Podpreti osebe z demenco, da bodo bolj samozavestne in samostojne pri opravljanju aktivnosti znotraj in zunaj doma.
- Preprečiti osamljenost in pomagati vzdrževati aktivnosti in mobilnosti.
- Zmanjšati stres in breme neformalnih oskrbovalcev, preko pravočasnih opozoril, ki jih sproži platforma ali uporabnik sam.



Želimo si pomoči tehnologije!



- PILOTNA RAZISKAVA UPORABNIKOV
 - Slovenija, Madžarska, Poljska in Romunija
 - starejši od 65 let
 - imajo težave z kognitivnimi funkcijami / diagnozo
 - člani Spominčice, člani Slovenske delovne skupine oseb z demenco
- **Več kot 60% udeležencev bi zagotovo ali najverjetneje uporabljalo pomožne tehnologije. Preostali so neodločeni.**