

Spominčica

Glasilo Slovenskega združenja za pomoč pri demenci

Oktober 2004

Letnik 2

Številka 5

ISSN 1581-8470

Slikarji v podporo bolnikom z demenco

Združenje za pomoč pri demenci Spominčica je letos tradicionalno, že tretjič zapored organiziralo prireditve ob 21. septembru - svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni. S tem se je pridružilo pozivom svetovnega gibanja Alzheimer's Disease International, ki si prizadeva spodbuditi širšo svetovno javnost, da bi svojo pozornost usmerila tudi na problematiko, ki jo v sodobno družbo prinašajo demenca in druge duševne motnje v starosti. V središču Ljubljane, v okolici



Prešernovega trga, je združenje organiziralo informacijsko točko, kjer so člani vsem, ki jih je ta problematika zanimala, posredovali osnovne informacije in promocijsko gradivo ter jim svetovali, kje lahko bolniki in njihovi svojci najdejo strokovno in drugo pomoč. Ob tej priložnosti so mimoidoči izpolnjevali tudi kratko anketo o poznavanju Alzheimerjeve

bolezni, sociologinja Sabina Podjed pa je predstavila prevod knjige "Odkriti radost v Alzheimerjevi bolezni", v kateri je avtorica Brenda Avadian nanizala zgodbe svojcev, ki so prevzeli skrb za bolnike z Alzheimerjevo boleznijo.

Da bi združenje Spominčica popestrilo ta dan in pritegnilo večjo pozornost javnosti, je k sodelovanju povabilo slovenske slikarje, ki so pod geslom "Slovenski slikarji slikajo v podporo bolnikom z demenco" v Stari Ljubljani razprostrli svoja platna in barve ter slikali na temi "spominčica" in "starost". Tisti, ki se slikanja na prostem niso mogli udeležiti, pa so svoje umetniško delo prinesli na Prešernov trg, kjer so bila dela razstavljena vse do konca prireditve. Podarjene umetnine bo združenje Spominčica pripravilo za prodajno razstavo ob otvoritvi nove enote za gerontopsihiatrijo, ki se gradi v okviru Psihiatrične klinike v Ljubljani. Tako pridobljena sredstva bodo namenjena izvajanju programov pomoči bolnikom in njihovim svojcem oziroma bodo krasila prostore nove gerontopsihiatrične enote.

Akcija "slovenski slikarji slikajo v podporo bolnikom z demenco" pa seveda s tem še ni zaključena. Ker bo otvoritev nove enote predvidoma ob koncu pomladi 2005, še vedno prijazno vabimo umetnike, da se odzovejo vabilu in združenju Spominčica podarijo svoja umetniška dela.

Lidija Trontelj

Vsebina

2 Ob dnevu

Alzheimerjeve bolezni

Pozdravno pismo ministra za zdravje: "Z veseljem opažam delovanje Slovenskega združenja za pomoč pri demenci".

3 Utrinek

"Najbolj pa me boli, da vsi pravijo, da je moj mož hudoben, da mi nalašč naga-ja, pri tem pa še uživa. Ne morem dopovedati sorodnikom in prijateljem, da je bolan, da ima demenco!"

4-5 Ohranjanje aktivnosti pri demenci

Dolžino aktivnosti in stopnjo težavnosti moramo prilagoditi sposobnostim posameznika. Tako pretežke, kot tudi prelahke naloge ga lahko odvrnejo od sodelovanja.

6 Demenca z Lewyevimi telesci

Demenca z Lewyevimi telesci je na drugem mestu med vzroki za nastanek demence.

7 Srečanje bolnikov in njihovih svojcev v Opatjem selu

Ob svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni je Društvo GO-Spominčica organiziralo srečanje bolnikov in njihovih svojcev

8 Odmevi

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

Izdajatelj in založnik

Spominčica
SLOVENSKO
ZDRUŽENJE ZA POMOČ PRI DEMENCI

Studenc 48
1260 Ljubljana Polje
zzppd@mail.ljudmila.org
www.ljudmila.org/zzppd

Uredniški odbor

Dragica Bošnjak, Jana
Dragar, Milan Grego,
Aleš Kogoj, Branka
Mikluž, Mojca Muršec,
Katarina B. Štrukelj,
Ingrid Velikonja

Tisk

Tiskarna Čuk

Dejavnosti združenja potekajo v sodelovanju z



PSIHIATRIČNA KLINIKA LJUBLJANA

ter s finančno pomočjo
Mestne občine Ljubljana

Izdajo glasila so omogočili



JANSSEN-CILAG

2 KRKA

Ob dnevu Alzheimerjeve bolezni

Pozdravno pismo ministra za zdravje ob svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni

Spoštovane dame in gospodje!

Prisrčno pozdravljam vse udeležence današnjega srečanja, tako bolnike in njihove svojce, varovance domov za starejše občane, zdravstveno osebje, osebe, ki dela v socialnih službah, organizatorje tega srečanja in vse druge prisotne.

Srečanja ob svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni bi si želel udeležiti osebno, a mi čas, žal, ne dopušča.

Prebivalstvo v razvitem svetu se nezadržno stara in tudi Slovenija ni izjema. Staranje prebivalstva predstavlja nove izzive tako za zdravstveno kot tudi za socialno službo. Spreminja se tudi način življenja, in razširjene družine, ki je do pred nekaj desetletij vključevala tudi stare starše, sedaj skoraj ne poznamo več.

S staranjem se pojavljajo novi zdravstveni problemi. To so predvsem kronične bolezni, med njimi je tudi Alzheimerjeva bolezen. Statistike kažejo, da je v Sloveniji okrog 20.000 oseb, ki imajo to bolezen.

Čeprav bolezen ni ozdravljiva, je možno bolnikom pomagati z zdravljenjem in tako izboljšati kvaliteto njihovega življenja, upočasniti napredovanje bolezni ter jim omogočiti, da lahko dlje ostanejo v domačem okolju.

Moto letošnjega svetovnega dneva Alzheimerjeve bolezni je "Ne izgu-

bljajmo časa". Ta misel je zelo primerna, saj s pravočasnim odkritjem bolezni, svetovanjem bolnikom in njihovim svojcem lahko izboljšamo kvaliteto življenja.

Pristop k zdravljenju bolnikov z Alzheimerjevo boleznijo je v sodelovanju timov različnih strokovnjakov s področja medicine in socialne dejavnosti.



Pri obravnavi te bolezni je izredno pomembna vloga civilne družbe, bolnikov in njihovih svojcev.

Z veseljem opažam delovanje Slovenskega združenja za pomoč pri demenci, ki ima važno vlogo in je enakovreden partner pri integralni obravnavi teh bolnikov.

Spoštovane udeleženke in udeleženci srečanja, želim vam uspešno srečanje in smelo nadaljevanje dela na področju Alzheimerjeve bolezni. Ministrstvo za zdravje se zaveda, da je problem staranja dosegel tudi Slovenijo in da bo s pomočjo strokovnjakov, bolnikov, svojcev in civilne družbe skušalo narediti še več na tem področju.

*prof. dr. Dušan Keber, dr. med.
Minister za zdravje*

Ljubljana, 21. september 2004

Utrinek

Sedi pred menoj: drobna, nežna, krhka. A videz vara. V resnici je zelo močna, vendar tudi utrujena. In to veliko bolj kot pokaže, predvsem pa bolj kot si prizna. Ne šteje prečutih noči, ne dni, ko ji je edina sopotnica tiha in neprestana skrb za možovo zdravje. Spada med tiste borce, ki vdano sprejemajo udarce življenja, a se znajo boriti za svojca z vsemi močmi, ki jih premorejo. In pri tem skorajda ne potožijo, ker ni več nikogar, ki bi mu človek še lahko potožil. Ker so dejstva takšna kot so in često sploh ni časa razmišljati o njih, saj ni časa niti za to, da bi človek v miru pojedel mrzlo kosilo. Bolnik je prvi.

Kot bi mi brala misli, tiho reče: "Najbolj pa me boli, da vsi pravijo, da je moj mož hudoben, da mi nalašč nagaja, pri tem pa še uživa. Ne morem dopovedati sorodnikom in prijateljem, da je bolan, da ima demenco!"

Gospa za trenutek pomolči, kot bi zbirala misli, ali pa razmišljala ali naj še kaj pove. Nato se utrga iz nje kot plaz vsa tista nerazumljena, dolgo zatajevana bolečina. "Vedno je bil dober z menoj in z otrokoma, nikoli ni nikomur napravil ničesar slabega, vsi so ga imeli radi, spoštovali so ga...!" Ramena se ji povesejo, nemočno skloni glavo. "Vsi se naju izogibajo... moj mož je..."

Razumem. Sedaj, kot da ni nikogar več, ki bi gospo vprašal, kako je. Dolgo pot sta prehodila skupaj, preživela sta veliko lepega in tudi težkega. Vzgajala sta sina in hčerko, ju spravila do kruha in sedaj, ko bi se v miru posvečala drug drugemu z drobnimi stvarmi, ki polepšajo dan in ju vežejo, je prekinila njuno prijateljsko in mirno sožitje - demenca.

Žal so kljub vsemu osveščanju svojci bolnika z demenco marsikje osamljeni in žrtev nerazume-

Si želite pogovora z osebami, ki razumejo vaše stiske? Pridružite se skupinam svojcev bolnikov z demenco v **Ljubljani, Kopru in Izoli**. Informacije o skupinah posredujemo na svetovalnem telefonu.

vanja. Občudujem in spoštujem gospo, ki s svojim zgledom in trpljenjem vzgaja okolje, v katerem živita s soprogom. Spreminjati odnos okolja se zdi Sizifovo delo, vendar obstaja vedno možnost, da se bo nekje zasidrala vsaj iskrica razumevanja. Treba je dati času čas. A ljudje pač najboljše razumemo le - lastno izkušnjo.



Kadar poslušam zgodbe o osamljenosti svojcev naših bolnikov, mi je težko, kajti gre za sveže dogodke, kadar pa se ozrem nazaj, opažam, da se stvari vendarle počasi, a zanesljivo obračajo na bolje, da je zgodb o včasih povsem razčlovečenem odnosu okolja do dementnega bolnika vse manj. In ob tem imam tiho, pobožno željo, da bi takšna razčlovečenost nekoč povsem minila...

Marjana Žgur Jarc

Ne pozabi me

18 urni izobraževalni program za svojce bolnikov z demenco.

Informacije: 01 / 52 83 995
ponedeljek, sredo, četrtek 15.00 - 17.00

Vaša razmišljanja in izkušnje z življenjem ob bolniku z demenco so lahko dragocena pomoč drugim. Vabimo vas, da jih opišete in pošljete na naslov:

Spominčica, Studenec 48, 1260 Ljubljana

Ohranjanje aktivnosti pri demenci

Duševne spremembe, ki se pojavljajo z demenco, povzročajo tudi težave s spominom, razumevanjem, učenjem novih vsebin, abstraktnim in logičnim mišljenjem... Pri obolelih se pojavi negotovost, strah in nelagodje. To povzroča pasivnost in izgubo socialnih stikov. Vse to privede do zmanjšane zaupanja vase, kar ima lahko za posledico vse večjo odvisnosti od drugih. Obolele je treba spodbujati in jim pomagati pri ohranjanju teh funkcij čim dlje, saj manj dražljajev in ustreznih spodbud privede do hitrejšega upadanja. S spodbujanjem še ohranjenih sposobnosti, lahko nadaljnji upad upočasnimo. S tem vplivamo na pozitivno podobo in samospoštovanje, kar pripomore k boljši kakovosti življenja.

Vrste aktivnosti

- **dnevne aktivnosti** (skrb za osebno higieno, urejen videz) zjutraj naj se npr. umije, obrije, počeše, si umije zobe, se namaže s kremo, se obleče... Pri dnevnih aktivnostih je posebej pomembno, da jih izvajajo redno, vsak dan ob isti uri, da imajo bolniki mir in da imajo na voljo dovolj časa (lahko ga porabijo tudi dvakrat toliko kot nekoč). Stvari ki jih potrebujejo naj pospravijo sami, po svoji presoji, saj jih bodo tako lažje našli. Včasih pomaga, če jih postavimo na vidno mesto (obleko npr. zložimo na stol poleg postelje). Nekateri potrebujejo pri teh aktivnostih tudi nekaj usmerjanja (npr. vzemite zobno pasto, odvijte pokrovček, umijte si obraz...) Pripomočki naj bodo taki, da jih bolnik dobro pozna (npr. če prej ni uporabljal tekočega mila, ga teže prepozna...).

- **aktivnosti za spodbujanje motorike:** jutranja telovadba, razgibavanje, ročne spretnosti, sprehodi, vključevanje v domača opravila, različne igre.

- **socialne aktivnosti:** družabne igre, obiski ali povabilo prijateljev, obiski prireditelj, pisanje voščilnic...

- **aktivnosti za spodbujanje spoznavnih sposobnosti:** spomina, koncentracije, logičnega in abstraktnega mišljenja, pozornosti, senzoričnih sposobnosti... Razvrščanje ali nizanje predmetov glede na barvo, obliko, velikost, iskanje predmetov določene barve ali oblike v naravi, sestavljanje barvnih vzorcev npr. s pomočjo kock (ali pobarvanih kvadratov)

po predloženi shemi, iskanje nasprotij npr. s pomočjo slik (dan-noč, vesel-žalosten), razvrščanje slik v pravilno časovno zaporedje, povezovanje zapisanih besed z ustreznim predmetom na sliki, iskanje zapisanega števila, ki je enako številu narisanih predmetov, izrezovanje slik iz časopisa na določeno temo ali črko, iskanje predmetov po določenih skupinah (npr. iglavci, domače živali, predmeti okrogle oblike...) ali iskanje besed na določeno črko (npr. kdo pove ali napiše več besed na črko T, S, PA.....).

Primer vaje

Dopolnite pregovore in jih poskušajte razložiti

LAŽ IMA

VSAK JE SVOJE

KDOR NE DELA

PRILOŽNOST ZAMUJENA

TIHA VODA

Priporočljivo je, da imamo nekje na vidnem mestu "oglasno desko" (iz plute, lesa), kamor lepimo oziroma pritrjujemo stvari, ki so zanimive ali pomembne (npr. kdaj so prazniki, rojstni dnevi) ter druge pomembne podatke in zanimive slike (npr. glede na letni čas; bolnik jih lahko sam poišče v revijah). Pomembno je, da se bolnik nauči in navadi, kje mora poiskati informacije. Za boljšo motivacijo lahko nanjo pritrdimo tudi mesečno tabelo, kamor vpisujemo, kdaj so telovadili, šli na sprehod, delali vaje....

Pri začetnih stadijih demence je v pomoč tudi žepni koledar (blokec), kamor si bolniki sami vpisujejo vsakodnevne obveznosti in pomembne podatke.

Primer vaje

Katere živali se skrivajo v naslednjih črkovnih skupinah?

ČAKMA - MAČKA

ZAOK - K.....

GERIT - T.....

CEZAJ -

VRAAK -

LEŽAV -

BOADL -

NRAS -

Vaje za boljši spomin

Spoznave sposobnosti lahko izboljšamo tudi z vajami za spomin.

Preden začnemo uriti spomin moramo:

- Zagotoviti miren prostor, primerno svetlobo, udoben stol in mizo.
- Pripraviti ustrezne materiale. Črke oziroma številke morajo biti dovolj velike in vidne. Pomagamo si tako, da pri fotokopiranju tekst povečamo ali pa ga prepíšemo z večjimi črkami. Tudi z uporabo debelejšega flomastra, bodo teksti bolj vidni. Papir naj ne bo gladek, ker odbija svetlobo in se preveč blešči.
- Poskrbeti, da imajo bolniki s slabšim vidom ustrezna očala ali slušni aparat, če ga uporabljajo.
- Dolžino aktivnosti in stopnjo težavnosti prilagoditi sposobnostim posameznika. Tako pretežke, kot tudi prelahke naloge ga lahko odvrnejo od sodelovanja. Če smo izbrali pretežke naloge, mu diskretno pomagamo in naloge rešimo skupaj. Tudi dolžina reševanja naj ne bo predolga, oziroma jo prilagodimo času trajanja zbranosti.

Vaje s črkami in besedami

Dovolj velike črke (2-3 cm) z debelim flomastron (najbolje črnim) napišemo na kvadrate izrezane iz kartona ali trše lepenke. Vsaka črka naj se pojavi vsaj dvakrat, samoglasniki (a, e, i, o, u) pa večkrat.

Možne so različne vaje glede na stopnjo zahtevnosti. Bolnik lahko iz kupa izbere npr. vse črke A, ali črke svojega imena, lahko poišče črke kraja od koder je doma, ali pa sestavi najdaljšo besedo, ki se jo spomni. Prav tako primerna igra so premetanke. Sodeluje lahko tudi več oseb. Vsak izvleče nekaj črk, iz katerih mora sestaviti čim več besed na določeno temo, katere si lahko tudi zapisuje na list. Ena od nalog je tudi, da iz črk, ki smo jih izbrali, sestavimo stavek (vsaka beseda naj se začne z eno od izbranih črk). Ali pa med črkami iščemo in sestavljamo čim več besed, npr. sadja, delov obleke ali pojmov povezanih z letnim časom.

Naloge lahko prilagodimo glede na sposobnosti posameznika tako, da so lažje oziroma težje od predstavljenih. Namesto J..O..O, lahko npr. napišemo JAB.L.O, ali pa ..B..K.

Primer vaje

Dopolnite manjkajoče črke pri naslednjih sadežih:

H . . Š . .
B . N . . A
N . . T . . . N .

Težavnost lahko stopnjujemo tudi s tem, da uporabimo bolj splošno znane pojme (npr. jabolko, hruška, marelica...), ali pa manj poznane (npr. kivi, mango, nektarina, brusnica...) Kadar pri roki nimamo svinčnika ali je pisanje iz katerega koli razloga oteženo, lahko vaje naredimo tudi ustno (npr. imenujte sadje, ki se začne na črko J in konča z O).

Primer vaje

Razvrstite živali od največje do najmanjše.

..... MIŠ
..... SLON
..... PES
..... HROŠČ
..... KRAVA

Podobno lahko razvrstite mesece v letu, dneve v tednu, letne čase... od prvega do zadnjega in v obratnem vrstnem redu.

Primer vaje

Vstavite pravilno število.

Na roki je prstov.
V tednu je dni.
Konj ima noge.
Pet mačk ima skupaj nog.
Leto ima mesecev in tednov.
Minuta ima sekund.

Primer vaje

Smiselno povežite predmete z ustrezno barvo.

SONCE ZELENA
MORJE BELA
TRAVA RUMENA
ZEMLJA MODRA
SNEG..... RJAVA

Prepusite se domišljiji in še sami dodajte nove naloge.

Veliko veselja in uspeha pri reševanju!

Nataša Vakselj

Demenca z Lewyjevim telesci

Demenca z Lewyjevim telesci je postala kot samostojna oblika bolezni poznana šele ob koncu prejšnjega stoletja, čeprav je na osnovi avtopsij ugotovljeno, da je z 15-25 % pogostnostjo na drugem mestu med vzroki za nastenek demence. Je nekakšna kombinacija Alzheimerjeve in Parkinsonove bolezni, ki sta poznani že iz začetka prejšnjega stoletja.

Že pred več kot 70 leti so ugotovili, da se pri Parkinsonovi bolezni zmanjša število pigmentnih celic v majhnem delu možganov imenovanem črno jedro, ki leži v možganskem deblu. Ko se običajno število celic zmanjša za približno dve tretjini se pokažejo znaki Parkinsonove bolezni. Preostale celice vsebujejo tako imenovana Lewyjeva telesa. Vendar pa so za razliko od Parkinsonove bolezni prej omenjena telesa prisotna tudi v drugih delih možganov, zlasti v možganski skorji, ki se podobno kot pri Alzheimerjevi bolezni stanjša.

Podobno kot pri bolnikih z Alzheimerjevo boleznijo so v možganih pogoste bolezenske spremembe tudi senilne lehe, v nasprotju z njimi pa so le redko prisotne nevrofibrilarne pentlje.

Ena izmed dokazanih sprememb v možganih bolnikov z demenco z Lewyjevim telesci je izrazito zmanjšana količina nevrotransmitterja acetilholina, ki služi za prenos informacij med živčnimi celicami. Obstajajo dokazi, da je količina acetilholina v možganih bolnikov še manjša kot pri Alzheimerjevi bolezni. Podobno kot pri slednji je zmanjšana tudi količina nikotinskih receptorjev, ki so mesta na katera se veže acetilholin.

Bolezen se začne bodisi s znaki podobnimi Alzheimerjevi bolezni (spominske motnje, težave s prostorsko predstavljalnostjo, govorom in drugimi spoznavnimi sposobnostmi) ali Parkinsonovi bolezni (tresenje, upočasnjenost gibov in mišljenja, povečan mišični tonus, manj izrazita obrazna mimika).

Kmalu se pokažejo še drugi bolezenski znaki. Običajno se zgodaj pojavijo prividi, lahko tudi prisluhi (bolnik npr. vidi navidezne živali ali ljudi, ki jih lahko celo prepozna, nekateri bolniki vidijo

barvne vzorce). Posamezni bolniki se naučijo ločevati med resničnimi in neresničnimi podobami. Privide pogosto spremljajo blodnje, običajno preganjalne, zaradi katerih se počutijo ogroženi in so vznemirjeni.

Značilni bolezenski znaki so tudi ponavljajoči padci brez očitnega vzroka in kratkotrajne izgube zavesti. Za to obliko demence je v začetnem stadiju bolezni značilno tudi izrazito nihanje pozornosti in budnosti, ki se lahko spreminja tekom ur, dni ali tednov. Vzrok tem nihanjem ni znan. Bolnik je lahko en dan npr. sposoben za pogovor, drugi dan je izrazito zaspan. Lahko je del dneva miren, kasneje postane brez vidnega vzroka vznemirjen in nasilen, že kmalu pa se spet umiri.

Bolezen traja več let. Mogoč pa je tudi hiter potek z izrazitim upadom sposobnosti v nekaj mesecih.

Zdravljenje

Bolezen zaenkrat ni ozdravljiva, je pa kljub temu mogoče lajšati bolezenske znake. Običajno poteka zdravljenje podobno kot zdravljenje Alzheimerjeve in Parkinsonove bolezni istočasno. Glede na druge bolezenske znake je morda potrebno uporabiti še druga zdravila. Zato ni redkost, da bolniki prejema tri vrste različnih zdravil. Zdravila, ki se uporabljajo za lajšanje Parkinsonskih znakov žal lahko okrepijo privide. Zdravila, ki se uporabljajo za lajšanje prividov in vznemirjenosti pa lahko poslabšajo Parkinsonske znake ali zvečajo možnost padcev. To velja zlasti za starejše vrste antipsihotikov, ne pa tudi za novejša vrsta teh zdravil. Zato morajo biti zdravila skrbno izbrana, saj imajo prav zaradi posebnosti bolezni pogoste stranske učinke, kar se še stopnjuje, kadar zaradi različnih telesnih bolezni prejema tudi druga zdravila.

Aleš Kogoj

Spominčica
SLOVENSKO
ZDRUŽENJE ZA POMOČ PRI DEMENCI

Svetovalni telefon za pomoč pri demenci
01 / 52 83 995
ponedeljek, sreda, četrtek 15.00 - 17.00

Srečanje bolnikov in njihovih svojcev v Opatjem selu

Ob svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni, 21. septembra, je Društvo GO-Spominčica organiziralo srečanje bolnikov in njihovih svojcev v Opatjem selu na Krasu.

Poseben pozdrav je veljal bolnikom in njihovim svojcem, ki so še v domači oskrbi, bolnikom, negovalcem in strokovnemu osebju domov upokojencev in gerontopsihiatričnega oddelka PB Idrija ter seveda gostom. Zbrali smo se kar v lepem številu.

Posebej smo bili veseli bolnikov in svojcev, ki živijo doma, bolnikov, svojcev, negovalcev iz domov upokojencev Podbrdo, Tolmin, Gradišče in Nova Gorica, saj je bila osnovna ideja srečanja omogočiti dan sproščenega bivanja in druženja v naravi in obenem seznaniti ter opozoriti javnost in vse, ki se s problematiko bolezni srečujemo, da "Ne izgubljammo časa" pri spoprijemanju z Alzheimerjevo boleznijo. Dijakinje zdravstvene šole iz Nove Gorice so na informativni stojnici prikazale zdravstvenovzgojno in informativno gradivo s področja demence in informacije o oblikah pomoči.



Rdeča nit programa - odlomki prispevkov iz dosedanjih števil glasila Spominčica, so napovedovali posamezne govornike. Navzoče so pozdravili: v imenu organizatorja predsednica društva GO-Spominčica Janka Černe-Zavadlav, dr.med., v imenu slovenskega združenja Spominčica mag. Aleš Kogoj, dr.med., župan občine Miren-

Kostanjevica Zlatko Martin Marušič, podžupan mestne občine Nova Gorica Tomaž Vuga, v imenu Domov upokojencev Direktor DU Gradišče Silvano Gregorič, iz bližnje Gorice predstavnica "Associazione Alzheimer" Laura Makuc. Minister za zdravje prof. Dušan Keber, dr.med., nas je počastil s pozdravnim pismom.



Za sprostitvev in dobro počutje je poskrbela dramska skupina Žar Društva MOST univerze za tretje življenjsko obdobje iz Ajdovščine, ki je v dialektu prikazala ta pravo "Ajdovsko tržnico", ki je vzpodbudila vse navzoče, da smo skupaj tudi zapeli. Druženje smo zaključili s primorsko joto in "štrudlom", ki smo ju pripravili člani društva sami.

Samo prireditvev in delovanje društva so podprli: občina Miren-Kostanjevica in občina Nova Gorica, Iskra Šempeter, Krka Novo mesto, Nova LB in Nova KBM, zavarovalni hiši Adriatic in Slovenica, Mercator-Goriška, Pecivo Nova Gorica in seveda vsi člani in podporni člani s prostovoljnimi delom. Sicer pa ob letu "Nasvidenje".

Janka Černe-Zavadlav

Zbornik 2. psihogeriatričnega srečanja -
Celostna obravnava bolnika z demenco (1500 SIT) in zbornik 3. psihogeriatričnega srečanja -
Spomin (1800 SIT)

lahko naročite na sedežu združenja:

Spominčica, Studenec 48, 1260 Ljubljana Polje.
Cena ne vključuje stroškov poštne.

Seznam umetnikov podarjenih del

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| 1. Saša Boljkovac | 2. Antonija Cevc |
| 3. Jasminka Čišić | 4. Jana Dobrič |
| 5. Igor Dolenc | 6. Maja Gostinčar |
| 7. Vili Jakopin | 8. Tatjana Jenko |
| 9. Alenka Klemenčič | 10. Marija Klun- Caf |
| 11. Henrik Krnec | 12. Nuša Martinič-Vasiljevič |
| 13. Anka Marzidovšek | 14. Jano Milkovič |
| 15. Milica Miš | 16. Jožica Medle |
| 17. Andreja Peklaj | 18. Mira Rojc |
| 19. Matej Soklič | 20. Denis Starič |
| 21. Marija Svetlič | 22. Nataša Šehovič |
| 23. Ladislav Ulčakar | 24. Nevenka Verbič |
| 25. Neva Vranešič - Virant | |
| 26. Mili Zupančič | |
| 27. Cilka Žmahar | |
| 28. Rozi Žnidaršič | |



Vsem sodelujočim se iskreno zahvaljujemo.

4. psihogeriatrično srečanje

31. marec - 1. april 2005

Želim postati član združenja Spominčica kot:

- a) svojec ali bolnik b) strokovni delavec
c) podporni član d) ostalo _____

in želim /ne želim prejemati glasilo

Ime _____

Naslov _____

Poklic _____

Datum _____ Podpis _____

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

3000 SIT 5000 SIT 8000 SIT

vaš predlog _____

Prijavnico (lahko fotokopijo) pošljite na naslov:
Spominčica, Studenec 48, 1260 Ljubljana Polje

Knjiga Odkriti radost v Alzheimerjevi bolezni

Če pomislite na resnost bolezni, ki ljudi oropa spomina in jih počasi oddaljuje od njihovih bližnjih, se verjetno vprašate, kako je možno najti radost. "Smejemo se, da ne bi jokali," pojasnjujejo številni negovalci in svojci, pisci humorčnih zgodb in anekdot, ki jih je mag. Brenda Avadian zbrala v knjigi Odkriti radost v Alzheimerjevi bolezni. Najmlajši avtor Caleb Stephen Jordan, ki je napisal krajšo zgodbo "Dobro v slabem" o svoji Nani, je star deset let, najstarejši jih ima petinosemdeset. Zakonci, otroci, vnuki in prijatelji ljudi z Alzheimerjevo boleznijo so v zgodbah opisali lepe trenutke, ki jim bodo večno ostali v spominu, bralcem, ki imajo svoje s to težko boleznijo pa bodo zagotovo segle v srce.

Zakonci in dolgoletni partnerji, ki se soočajo z boleznijo, delijo tudi radostne trenutke - kljub usodi, ki jih je doletela. "Prepričan sem, da večina tistih, ki skrbijo za ljudi z Alzheimerjevo boleznijo, predvsem tedaj, ko bolezen že precej napreduje, najde le malo povodov za veselje ob vsem, kar prestajajo," je v uvodu svoje zgodbe napisal Jonathan Schulkin. Kljub temu je tudi on lahko opisal svojo radostno izkušnjo. "... so trenutki, ko skozi temo posveti sončni žarek svetlobe. Mojo ženo Elizabeth ima Alzheimerjeva bolezen v oblasti že skoraj deset let - pet let doma in skoraj pet let v negovalnem domu. V vseh teh letih je situacijo sprejemala z izjemno mirnostjo kljub občasnim težavam. Čeprav jo redno obiskujem in je videti, da ve, kdo sem, me je zelo prizadelo, ko sem jo poslušal, vendar nisem uspel razvozlati, kaj govori, ker besede niso prišle pravilno na plan. Toda pred kratkim je v času kosila, ko sem jo hranil, nenadoma glasno in razločno rekla: "Rada te imam."

Številni negovalci, ki so prispevali zgodbe, so odrasli otroci, ki pišejo o svojih starših. V knjigi je zbranih tudi nekaj zgodb o tem, kako so negovalce njihovi starši presenetili s humornimi vprašanji, pripombami ali ravnanjem. Tako kot na primer Diane Blake, ki ji je mama

zastavila vprašanje: "Kako se že imenuje tista bolezen, pri kateri pozabljaš stvari? Ne morem se spomniti, kako se imenuje."

Avtorica knjige mag. Brenda Avadian želi, da te zgodbe postanejo navdih vsem negovalcem, ki se dnevno soočajo s skrbmi za svoje najbližje.



Sabina Podjed