

Spominčica

Glasiloslovenskega združenja za pomoč pri demenci

ISSN 1581-8470

ZBORNİK 6. PSIHOGERIATRIČNEGA SREČANJA

Branka Mikluž



Konec marca je izšel zbornik 6. psihogeriatričnega srečanja, v katerem so predstavljena številna strokovna spoznanja in izkušnje pri delu ter najnoveše zakonske spremembe na področju obravnave bolnikov z demenco, ki jih prinašata Zakon o duševnem zdravju in Zakon o pacientovih pravicah.

Že v uvodnem prispevku, z naslovom: »Ali smo pripravljeni na demenco v prihodnosti?« dr. Aleš Kogoj opozarja na dve pomembni raziskavi, ki kažeta, da že v naslednjih desetih letih lahko pričakujemo do 40 odstotno povečanje števila obolenih za demenco, kar kaže na potrebo po koreniti spremembi sistema obravnave bolnikov z demenco. Kar nekaj prostora je namenjenega tudi zakonskim in pravnim vidikom sodobne obravnave bolnikov z demenco. Dr. Zdenka Čebašek Travnik, varuhinja človekovih pravic, je v ta namen predstavila najnoveše zakonske okvire sprejema na varovani oddelek zdravstvene ali socialne ustanove za starejše z duševno motnjo in opozorila na številne nejasnosti in pomanjkljivosti pri izvajanju Zakona o duševnem zdravju v praksi.

V zborniku so predstavljeni še posamezni klinični primeri poteka nekaterih demenc, ki predstavljajo velik korak k lažjemu razumevanju in obravnavanju tistih oblik te bolezni, ki lahko globoko posežejo v širši socialni prostor, kjer biva takšen bolnik.

Zbornik torej prinaša kar nekaj novosti in je vsekakor strokovno zanimivo branje za vse, ki jih zanima to področje ■

april 2010, letnik 8, številka 2

VSEBINA

2 - Informacije o dejavnostih

3 - Zdaj!

Opazuj, samo opazuj. Opazuj čustva, opazuj misli. Vprašaj se »kaj se ta trenutek dogaja v meni?« To te bo vodilo v pravo smer.

3 - Počasi minevajo dnevi

Ponoči, ko ne morem spati, razmišljam, mislim na vse tiste srečne dni, ko je mama z nami vse spremljala, nikoli ničesar pozabila. Bila je aktivna, premišljena in nepogrešljiva.

4 - Rehabilitacija bolnika z demenco po poškodbi kolka

Zlom kolka pomeni za bolnika z demenco velik stres, ki ga popolnoma omeji v življenjskih aktivnostih.

5 - Komunikacija z bolnikom z demenco

Med pogovorom ne dvigujte glasu, se ne prepirajte, kajti sicer ima bolnik večinoma občutek, da se mora braniti, zagovarjati svoj prav.

6 - Delirij in starostnik

Delirij sodi med nujna medicinska stanja, ki jih je potrebno zdraviti, pogosto tudi v bolnišnici.

7 - Skupina za samopomoč v Domu starejših v Lenartu

V procesu pomoči so za osebe z demenco pomembni tudi njihovi sorodniki, ki se na tej poti lahko tudi sami soočajo z različnimi stiskami in težavami, zato je podpora in pomoč potrebno nuditi tudi njim.

8 - Utrinki

Novo ustanovljeno društvo za pomoč pri demenci Spominčica, Rogaška Slatina

Poročilo o občnem zboru

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 Mikluš, 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 severnoprimske regije • Kontakt: Gregorčičeva ulica 16, 5000 Nova Gorica, **e-pošta:** go.spomincica@ssz-slo.si **Telefon:** 05 330 69 07, od ponedeljka do petka od 8. do 11. ure. • **Uradne ure:** Dom upokojencev Nova Gorica, 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 upokojencev 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.

DVE POLJI

Š. A.

Prvo posejano s travo,
cvetlicami in žgolečimi
pticami, polno veselja
in zadovoljstva...

Drugo mračno, zastrto,
polno boleznin in bolečin.
Toda tudi na tem polju
so trenutki veselja in sreče... ■

ZDAJ!

Mina Ina

Poglej me, ne obračaj glave stran. Stara sem... Priznam, ampak zdaj sem tukaj... zdaj! Resnično tvoj je samo ta trenutek. V njem se nahaja tvoja moč, zaklad tvojega življenja in dar ozdravljenja. Vem, da ne veš. Ne veš tudi, kako si mi zelo pomemben, te ne obsojam, ne znam, ker živim zdaj. Zakaj se zapletaš v čustva? Čustva so odziv telesa na tvoj um. Čim bolj se istovetiš s svojim mišljenjem, s svojimi nagnjenji in odpori, sodbami in razlagami, tem manj si navzoč, ne živiš zdaj!

Opazuj, samo opazuj. Opazuj čustva, opazuj misli. Vprašaj se »kaj se ta trenutek dogaja v meni?« To te bo vodilo v pravo smer.

Poglej me... Stara sem, priznam. A kljub temu smo vsi povezani med seboj. Odmisli prepričanje, da si ločen od drugih. V tebi bo zraslo spoštovanje do vsakega, ki bo preraslo v ljubezen.

V ljubezen do zdaj!

V ljubezen do starke...

Resnica je ena...

Eno je sonce, ki odseva v vseh ribnikih...

Ena voda je, ki vsem pogasi žejo...

En zrak je, ki vse ohranja pri življenju...

En ogenj je, ki sveti v vseh domovih...

Krave so morda različnih barv, a mleko je belo...

Ena mladost je....

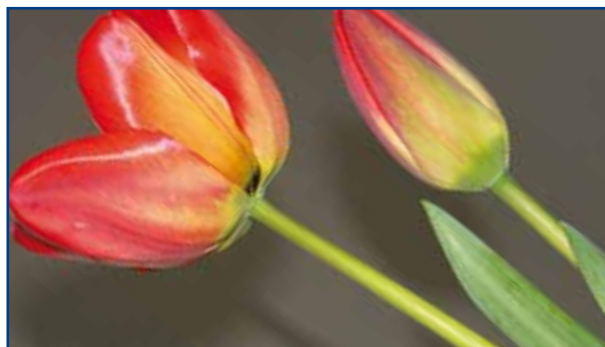
Ena starost je...

Ena luč... mnogo barv.

Poglej starko... pomagaj ji... spoštuj jo... odpusti ji... sprejmi vse!

S tem boš razrešil neskladje, ozdravil bolečino, odpravil nezaveščenost – ne da bi karkoli storil... samo s tem, da si!

Poglej me... zdaj! ■



POČASI MINEVAJO DNEVI

A.G.

Prazniki, lepi družinski prazniki so minili. Že pred Božičem sem se močno bala, da bi se z mojo mamo zgodilo kaj hudega ali celo najhujšega... Upala sem, da vsaj zima ne bo predolga. Pa se je ravno letos zgodilo, da sneg nikakor ne skopni in zima kar vztraja.

Zunaj je hladna noč, sneg neusmiljeno naletava. Doma v postelji moja draga mama leži nepomična, dementna. Jo kaj boli? Bo kaj hudo narobe to noč, ko sneg kar naletava. Vse to se mi poraja v glavi in ker smo zelo oddaljeni od zdravstvene postaje, se zelo bojim. Strah me je, kako bi pomoč sploh lahko prišla do nas. Ko bi le zdržali, da ne bi bilo kaj hujšega...

Prišlo je novo jutro, zopet je polno snega in bojazen, da ne bi bilo kaj narobe. Kako bom ukrepala? Mama cele dneve spi, malo pogleda, vendar nič ne reče. Vsaki dve uri jo na postelji obrnem, nahranim po sondi, zmočim ustnice, jih očistim in jo uredim. Tako počasi minevajo ti zimski dnevi in moje neprespanske noči...

Ponoči, ko ne morem spati, razmišljam, mislim na vse tiste srečne dni, ko je mama z nami vse spremljala, nikoli ničesar pozabila. Bila je aktivna, premišljena in nepogrešljiva.

Zdaj pa je bolna, na kar nismo bili pripravljeni. Pravzaprav si težko pojasnimo in razumemo, kaj se je sploh zgodilo z njo. Vsi dnevi in noči so žalostni, ko človek misli in živi v eni sami negotovosti, ko ga je vedno znova strah najhujšega. Sosega je prinesla dva lepo razcvetela tulipana. Dala sem ju v vazo in jo obrnila proti mami. Vsake toliko časa se brez besed zagleda vanju. Mogoče ji privabita medel spomin na čas, ko je v vrtu negovala in urejala svoje rožice. Oh, kako lepi spomini! Tako daleč je čas, ko je vse bilo drugače... ■

REHABILITACIJA BOLNIKA Z DEMENCO PO POŠKODBI KOLKA

Marjeta Gomboc

S podaljševanjem življenjske dobe se število obolelih za demenco strmo dviguje. Enako tendenco zasledimo tudi pri poškodbah kolka. Tveganje za zlom kolka pri obeh spolih eksponentno raste s starostjo nad 50 let. Tako naj bi se število zlomov kolka do leta 2040 celo podvojilo oz. potrojilo. Demenca, ki vpliva tako na duševno kot tudi telesno stanje bolnika, pa tveganje za padce in s tem poškodbe močno poveča. Ocenjeno je, da se tveganje za zlom kolka pri bolnikih z demenco poveča za 2,7 krat.

Zlom kolka pomeni za bolnika z demenco velik stres, ki ga popolnoma omeji v življenjskih aktivnostih.

Zdravstveni zapleti, ki se lahko ob taki nezgodi pojavljajo pa ogrožajo tudi njegovo življenje. Z rehabilitacijo, ki je prilagojena osebam z demenco lahko do določene mere te zaplete preprečimo. Rehabilitacija bolnika z demenco po zlomu kolka je zahtevna in težka naloga, ki predstavlja za fizioterapevta velik izziv. Na izid rehabilitacije v prvi vrsti vpliva upad spoznavnih sposobnosti. Poleg težav s spominom, motenj mišljenja, pozornosti in presoje, motenj orientacije in učnih sposobnosti, vedenjskih in psihičnih sprememb, predstavlja velik problem tudi prisotnost različnih telesnih bolezni.

Prva težava, s katero se v procesu rehabilitacije srečamo, je nesposobnost bolnika, da bi izrazil svoje počutje. Bolečina, ki spremlja vsak zlom in seveda tudi operativni poseg, lahko močno ovira sodelovanje bolnika. Odzivi bolnika na bolečino so različni. Nekateri postanejo nemirni, drugi kričijo, spet tretji pa se povsem zaprejo vase. Zato je potrebno bolnika pozorno opazovati, mu prisluhniti in iz njegovega obnašanja zaznati spremembe na telesnem področju. K zmanjševanju bolečine lahko poleg zdravil veliko pripomore pravilno nameščanje bolnika. V zgodnjem pooperativnem obdobju je to ležanje na hrbtu, ob čemer bolniku poskušamo zmanjšati bolečino v nogi s podlaganjem operirane okončine. Podpomo noge je potrebno postopno in razmeroma hitro zmanjševati, dokler je popolnoma ne odstranimo. Na ta način ohranjamo zadostno gibljivost v kolku, ki je

predpogoj za dobro rehabilitacijo. Pri ležanju na boku pa lahko podlaganje operirane okončine ohranimo nekoliko dalj časa.

Pri vsakem bolniku, še posebej pri starostniku ali bolniku z demenco, je pomembno, da že od vsega začetka stremimo k ohranjanju sposobnosti, ki jih je imel pred poškodbo. Zato rehabilitacijo nadaljujemo v smislu večje gibljivosti in ponovne vertikalizacije bolnika. Naše delo mora potekati na tak način, da bo bolnik navdila razumel oz. da bolniku s primerno informacijo (taktilno, slušno, vidno) omogočimo, da se bo na dražljaje odzval. S pravilnim načinom spreminjanja položajev telesa poskrbimo, da se bolečina ne stopnjuje, hkrati pa bolniku omogočimo, da čim dlje zadrži vzorce gibanja, ki jih je tekom življenja razvil in izpopolnil. Veljati mora pravilo, da tisto, kar bolnik še zmore, naredi sam. Naša pomoč se mora nanašati na preprečevanje škode, do katere lahko pride zaradi bolnikovega nerazumevanja omejitev, ki jih je povzročil zlom kolka. Govorimo o razbremenitvi operirane okončine, ki je zlasti v prvih dneh po operaciji nujna. Nemir, ki ga pri bolniku z demenco pogosto zasledimo, bolnika sili v gibanje. Nemalokrat smo priča, da bolnik po operaciji hodi s polnim obremenjevanjem noge tudi v primeru, ko tega ne bi smel. Zaradi tega obstaja velika nevarnost padca in ponovne poškodbe. Da preprečimo ponoven padec, moramo bolnika nekako omejiti v gibanju oziroma mu preusmeriti pozornost. Pomagamo si s posedanjem bolnika v počivalnik, iz katerega je težko vstati brez pomoči. Tudi posedanje na voziček in zaposlitev v delovni terapiji je lahko rešitev za krajši čas. Bolnikov dan poskušamo strukturirati na tak način, da se izmenjavajo obdobja počitka in aktivnosti.

Z izboljševanjem zdravstvenega stanja oziroma celjenjem kosti se izboljšujejo tudi pogoji za uspešnejšo rehabilitacijo. Pričnemo s postopnim vstajanjem, prvimi koraki v bradlji in če zdravstveno stanje bolnika to dovoljuje, tudi s hojo s pripomočki ali brez njih. Stopnja pomičnosti, do katere bomo prišli, je v prvi vrsti odvisna od bolnikovih sposobnosti. Naša naloga pa je, da mu pomagamo, da svoje sposobnosti maksimalno izkoristi ter mu na ta način omogočimo kvalitetnejše preživljanje časa. ■

KOMUNIKACIJA Z BOLNIKOM Z DEMENCO

Tonica Golobič

Komunikacija je ena izmed osnovnih potreb človeka. Preko komunikacije se izražamo, pove-
mo svoje mnenje, izrazimo potrebe, smo slišani,
naučimo pa se slišati tudi druge.

Komunikacije v družini smo ponavadi navaje-
ni, poznamo odzivanja in način komunikacije
naših svojcev. Vemo, kako pristopiti k mami, k
očetu, kaj jih pomiri, razveseli, pa tudi, kaj jih
vznemiri. Ob nastopu bolezni pa se nemalokrat
spremenijo tako osebnostne lastnosti, kot tudi
stil komuniciranja našega svojca.

V začetku so težave še neznatne in bolj kot svoj-
ce, obremenjujejo bolnika. Z razvojem bolezni
pa so vse bolj v stiski tudi svojci, ki vse težje ra-
zumejo, kaj jim njihov bližnji sporoča.

Sprva bolniki težave prikrivajo, pogosteje se
obračajo na svojce, da dokončajo njihove stavke:
»saj veš, kaj mislim« ali »rojen sem 20. leta, zdaj
pa izračunaj, koliko sem star«. Lahko se razje-
zijo, postanejo nasilni ali pa se potegnejo vase,
zavračajo pogovor, odklanjajo stike z okolico in
se izgovarjajo, da so utrujeni, da jim ni do pogo-
vora in podobno.

Kaj lahko naredite, kadar ima vaš bližnji težave pri izražanju, torej, ko sam ne zmore povedati, kaj želi ali ne more razumeti drugih?

Predvsem poslušajte, kaj vam želijo sporočiti,
pokažite zanimanje, jih vzpodbujajte. Vključite
jih v pogovor, dajte jim dovolj časa, da razumejo
vaša vprašanja, da razmislijo in vam nato, od-
govorijo. Pokažite jim, da vam je mar zanje in
da so kljub »pozabljivosti« še vedno pomembni
za vas. Pohvalite jih, predvsem pa bodite strpni.
Pomembno je, da jih ne obravnavate kot otroke
in se z njimi tudi ne pogovarjate na tak način.

Bolnik z demenco ima lahko težave tudi na
področju razumevanja, zato morda ne razume,
kaj mu sporočamo. In ravno zaradi tega, ker ne
razumejo, kaj od njih želite, se lahko odzovejo
na načine, ki spravijo v stisko tako vas, kot tudi
njih. Lahko se razjezijo, vznemirijo ali pa odzo-
vejo z jokom, kljubovalnostjo.

Kadar ne razumejo vaših vprašanj ali kaj od njih
želite, jim razložite ponovno. Stavki naj bodo
kratki, postavite jim le eno vprašanje naenkrat,
počakajte na odgovor in šele nato zastavite na-
slednje vprašanje. Kajti bolniki z demenco imajo



težave tudi na področju osredotočenja. Njihova
pozornost se hitro usmeri drugam, na primer
k televiziji, radiu ali pa jih zmoti kašna stvar v
okolici. Kadar se želite pogovoriti, poiščite tih
prostor, v katerem se bolnik z demenco počuti
prijetno in v katerem je čim manj motečih vpli-
vov iz okolja. Vzpostavite očesni kontakt, pre-
pričajte se, da ste pritegnili njegovo pozornost.
Bodite na isti ravni z bolnikom, torej sedite ali
počepnite zraven njega, tako bo imel občutek,
da sta enakopravna.

Med pogovorom ne dvigujte glasu, se ne prepirajte, kajti sicer ima bolnik večinoma občutek, da se mora braniti, zagovarjati svoj prav.

Pomembno je tudi vedeti, da bolniki z demen-
co zaznajo našo govorico telesa, spremljajo našo
mimiko obraza, ton glasu. Zaznajo, kadar smo
napeti ali se nam mudi in se odzovejo na našo
napetost in nemir in ne na to, kar jim govorimo.
Nebesedna komunikacija ima pomembno vlogo
tudi pri njihovem izražanju. Tako nam pokaže-
jo, kako se počutijo, kaj se z njimi dogaja. Nebe-
sedna komunikacija je pogosto tudi edini način
komunikacije z nami, seveda, če jo prepoznamo.
Torej komunikacija z dementsnim bolnikom je
mogoča. Ponavadi smo mi tisti, ki imamo teža-
ve z razumevanjem njihovega »sveta«. Oni nam
na svoj način sporočajo, kaj se z njimi dogaja in
kakšna je naša vloga v njihovem »svetu«.

In nenazadnje, mnogo odzivov ali grobih besed
je del njihove bolezni in kadar jih kot takšne
prepoznamo, lahko pomenijo pravo olajšanje. ■

DELIRIJ IN STAROSTNIK

Lea Žmuc Veranič

Splošno prepričanje številnih ljudi je, da je delirij zgolj bolezen, ki nastane zaradi odtegnitve od alkohola, vendar temu ni tako. Delirij je skupina različnih bolezenskih znakov, ki nastanejo zaradi motenj v možganih. Zanj je značilno, da se razvije hitro, v času nekaj ur do nekaj dni. Potek je nihajoč, kar pomeni, da so znaki nekaj časa prisotni, nato izginejo in se ponovno pojavijo. Delirij je pogosto neprepoznan, zelo pogosto pa nastane pri populaciji starostnikov.

Delirantno stanje je opisal že Hipokrat, 2000 let p.n.št., opisovali pa so ga tudi drugi znani zdravniki in zdravniki.

Pogostost in vzroki

Pri starostnikih je delirij pogostejši kot pri mlajših ljudeh. V raziskavah navajajo, da ima od 22 do 89 % bolnikov z demenco tudi delirij, pogosto se pojavi v domovih starejših občanov (60 %), po operacijah je delirantnih več kot polovica bolnikov, starejših od 63 let. Podatki o pogostosti se med seboj razlikujejo zaradi različne uporabljene metodologije pri raziskavah.

Vzrokov za nastanek delirija je veliko. Pomembno je medsebojno prepletanje med dovzetnostjo bolnika na eni strani in izpostavljenostjo dejavnikom, ki izzovejo oz. pospešijo nastanek delirija na drugi strani. Na ta način se pri zelo dovzetnih pacientih, kot so pacienti z demenco ali pacienti s številnimi sočasnimi boleznimi, delirij lahko razvije kot posledica relativno nenevarnih okoliščin, kot je npr. enkratni odmerek uspavalila. Mnogokrat so pri starostniku vzroki delirija nezadostna količina zaužite tekočine, zaprtje, katerokoli zdravilo, bolečine, infekcija itd. Nasprotno pa se pri pacientih, ki niso tako ranljivi, delirij razvije šele po izpostavljenosti številnim škodljivim dejavnikom, kot so npr. splošna anestezija, večja kirurška operacija in vpliv psihoaktivnih zdravil.

Klinične značilnosti delirija

Možno je, da je bolnik pred nastopom delirija nemiren, prestrašen, tesnoben, preobčutljiv na svetlobo in zvok. Klinični znaki se ne pojavijo pri vseh bolnikih z delirijem enako.

- Začetek je hiter: zgodi se nenadno, običajno v času nekaj ur ali dni. Zanesljiv poročevalec je pogosto potreben za časovno določitev začetka.
- Nihajoč potek: simptomi se nagibajo k pojavljanju in izginjanju ali se stopnjujejo in poje-

njujejo po jakosti v času 24 ur. Značilna so obdobja ujasnenosti.

- Nepazljivost: težave nastanejo pri usmerjanju, vzdrževanju in preusmeritvi pozornosti Bolnik ima težavo vztrajati v pogovoru ali ima težave pri sledenju navodil.
- Dezorganizirano mišljenje: kaže se kot neorganiziran ali nepovezan govor, ki je lahko obširen, brez smisla, nejasen ali nelogičen.
- Spremenjen je nivo zavesti: zavest je zamegljena, z zmanjšano jasnostjo zavedanja okolja.
- Primanjkljaji spoznavnih sposobnosti: tipični globalni ali mnogovrstni deficiti spoznavnih sposobnosti, vključujoč slabo orientacijo v času in prostoru, spominske primanjkljaje in poslabšanje govora.
- Zaznavne motnje: ima 30 % bolnikov (iluzije in halucinacije)
- Spremenjen cikel spanja in budnosti: možna je dnevna dremavost, nočna nespečnost, fragmentirano spanje ali popoln obrat ciklusa spanja (podnevi spi, ponoči pa ne).
- Čustvene motnje so pogoste, pokažejo se z nestalnimi simptomi strahu, preganjavice, anksioznosti, depresije, razdražljivosti, apatije, jeze ali evforije.

Zdravljenje

Delirij sodi med nujna medicinska stanja, ki jih je potrebno zdraviti, pogosto tudi v bolnišnici. Potrebno ga je zdraviti etiološko, kar pomeni vzročno, npr. infekcijo, ki je delirij povzročila in simptomatsko (znake, ki se pojavijo v klinični sliki). V zdravljenju se uporabljajo nekatera zdravila, pripomorejo pa tudi nekateri drugi ukrepi: miren, dobro osvetljen prostor, primerna prehrana, dovoljšnje uživanje tekočin, elektrolitov, spodbujanje orientiranosti. Pomagajo primerna očala in slušni aparat, če je vzrok delirija slab sluh ali slabovidnost.

Delirantna stanja so pri starostniku pogosta. Velikokrat ostanejo neprepoznana in vodijo k slabšemu funkcioniranju v vsakodnevnem življenju. Večina jih popolnoma okreva v nekaj dneh, včasih simptomi trajajo tedne ali mesece (odvisno od vzroka). Zgodi se tudi, da osebnostne in spominske težave po deliriju ostanejo. Boljše prepoznavanje dovzetnega bolnika in dejavnikov tveganja lahko prepreči razvoj ali pa omili potek delirija. ■

SKUPINA ZA SAMOPOMOČ V DOMU STAREJŠIH V LENARTU

Alenka Vadlja

Starost je življenjsko obdobje, za katerega pravimo, da je obdobje, v katerem človek dozori do polne človeške uresničitve. Star človek skrb za materialni razvoj prepusti mlajši generaciji, sam pa z upokojitvijo uživa »sadove« svobode in življenjskih možnosti za dejavno življenje. Življenjska pot nam na jesen našega življenja lahko prinese različne življenjske naloge, vloge, izkušnje in modrosti, kot tudi številne bolezni, stiske in težave. Ena izmed težav, s katero se stari ljudje v tem obdobju življenja vedno bolj srečujejo, je demenca. S spremembami, ki jih demenca pušča na starostnikovem obrazu, telesu, čustvovanju in vedenju, se morajo soočiti in spoprijemati tudi njihovi bližnji.

V procesu pomoči so za osebe z demenco pomembni tudi njihovi sorodniki, ki se na tej poti lahko tudi sami soočajo z različnimi stiskami in težavami, zato je podpora in pomoč potrebno nuditi tudi njim.

Ena izmed možnih oblik pomoči svojcem je skupina za samopomoč. Člane povezuje enaka potreba ali problem, ki neposredno prizadeva posameznega člana skupine ali njegove bližnje, vsi pa težijo k nekemu skupnemu cilju.

V Domu Lenart se zavedamo problematike, ki jo prinaša demenca. Zavedamo se, da lahko uspešno sodelovanje in vključevanje svojcev v proces dela razreši ali prepreči marsikatero stresno ali za stanovalca neprijetno situacijo. V naši ustanovi namenjamo delu s svojci velik pomen, zato smo v oktobru 2009 za svojce stanovalcev varovanega oddelka ustanovili skupino za samopomoč.

Skupina se srečuje enkrat mesečno in do sedaj je za nami že pet srečanj. Srečanja so obarvana z različno tematiko. Koordinira jih socialna delavka s pomočjo zunanjih in drugih strokovnih sodelavcev. Prvo srečanje, ki je potekalo v mesecu oktobru 2009, je bilo namenjeno medsebojnemu spoznavanju in podelitvi osebne izkušnje. Pomoč ima namreč posebno vrednost, če jo nudi oseba, ki se nahaja v podobni problemski situaciji. S to temo smo pri svojcih spodbudili izmenjavo medsebojnih izkušenj ter jih na svojevrsten način razbremenili neprijetnih občutkov kot sta nemoč in krivda. Pomembna točka tega srečanja je bilo spoznanje, da se tudi drugi ljudje sooča-



jo s podobnimi občutki, stiskami in težavami. Gostja prvega srečanja je bila naša medicinska sestra, ki ima mamo z demenco.

Naše drugo srečanje se je odvijalo v mesecu novembru. Takrat so v skupino bili vključeni tudi stanovalci in vsi skupaj smo se pod vodstvom domske delovne terapevte pripravljali na božično – novoletne praznike. Izdelovali smo voščilnice, adventne venčke in razne praznične dekoracije. V sproščenem vzdušju nam je uspelo ustvariti prijetno druženje, skozi katero smo svojcem približali še pomen zaposlitvenih in družabnih dejavnosti, v katere so vključeni naši stanovalci. V predbožičnem času smo srečanje izvedli nekoliko drugače. Stanovalcem smo omogočili, da so na našem domskem koncertu, v družbi svojih sorodnikov uživali v poslušanju znanih božičnih melodij.

V mesecu februarju smo se v sodelovanju z društvom Hospic dotaknili teme, ki je pomembna za vse nas. Skozi predavanje smo spregovorili o vzpostavitvi naravnega odnosa do umiranja in žalovanja, ter se seznanili s tem, kako svojim bližnjim na primeren način zagotoviti kvalitativne trenutke v zadnjih dneh njihovega življenja. Naša gostja je bila gospa Majda Brumec iz Hospica. Na srečanju v marcu pa smo, v sodelovanju z našo domsko psihiatrinjo Jožico Gamse, svojcem odgovarjali na njihova vprašanja povezana z demenco.

Do poletja se bo skupina srečala še dvakrat. V mesecu maju bomo za stanovalce in svojce organizirali izlet v bližnjo okolico. S tem dogodkom bomo na prijeten način zaključili cikel naših srečanj, in zaradi pozitivnega odziva svojcev, s skupinami nadaljevali v jeseni. ■

NOVO USTANOVLJENO DRUŠTVO ZA POMOČ PRI DEMENCI SPOMINČICA, ROGAŠKA SLATINA

Mateja Fidler

Društvo za pomoč pri demenci Spominčica, Rogaška Slatina, je bilo ustanovljeno na ustanovnem zboru 4. februarja letos v Pegazovem domu v Rogaški Slatini. Ustanovnega zbora se je udeležilo 18 občanov. Predstavili smo pobude za ustanovitev društva za pomoč pri demenci in pridobitev mnenj o ustanovitvi, izvolili delovno predsedstvo, sprejeli sklep o ustanovitvi društva, sprejeli statut društva, naslov sedeža društva ter izvedli volitve v organe društva.

Postopki uradne registracije so v zaključnih postopkih realizacije. Prva seja upravnega odbora novo ustanovljenega društva bo 5. maja, ko bomo sprejeli tudi program dela v letu 2010. Za začetek je naša želja, da bi izpeljali sklop predavanj s strokovnjaki tega področja. ■

Življenje je plamen,
ki ga razvne
nevidno sonce
znotraj nas.

Sir T. Browne

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 fotokopijo) pošljite na naslov:

Spominčica

Studenec 48, 1260 Ljubljana Polje, Slovenija

POROČILO O OBČNEM ZBORU

Damjana Orel



V torek, 30. marca smo se člani Slovenskega združenja za pomoč pri demenci, Spominčica zbrali na občnem zboru, v novih prostorih v Ljubljani, na Linhartovi cesti 13.

Po prijetnem pozdravnem nagovoru predsednice združenja nas je delovno predsedstvo povabilo k delu. V prvi točki dnevnega reda je predsednica zbrane seznanila z realizacijo delovnega načrta in s finančnim poročilom za leto 2009. Obe poročili je zbor soglasno sprejel. V nadaljevanju smo se lotili nujnih sprememb Pravil delovanja združenja. Glede na to, da smo v združenju pričeli z izobraževanjem prostovoljcev za delo z bolniki z demenco, je bilo potrebno vnesti nekaj sprememb, predvsem v smislu aktivnejšega vključevanja laičnih članov. Predlagane spremembe so bile soglasno sprejete. Predsednica je zbranim predstavila tudi finančni in delovni načrt za letošnje leto. Oba načrta je zbor združenja potrdil in soglasno sprejel.

Z veseljem smo sprejeli tudi pet novih članov, prostovoljcev, ki se še izobražujejo, zato njihovega dela še ne moremo ponuditi širši javnosti. Žal je bila tudi letos udeležba na občnem zboru bolj skromna, zato vas ponovno prosimo, da se prihodnjič odzovete povabilu v večjem številu. Samo tako bomo lahko resnično pomagali vsem bolnikom z demenco.

Z velikim veseljem so udeleženci zbora prejeli tudi Zbornik 6. psihogeriatrčnega srečanja, ki je izšel ravno na ta dan in tako še polepšal naše srečanje.

Zbornik lahko naročite po telefonu: 01/5283 995, vsak delovni ponedeljek, sredo in četrtek od 15 do 17 ure ali po elektronski pošti: zzppd@mail.ljudmila.org. Cena zbornika je 10 evrov. ■