



# Spominčica

---

ALZHEIMER SLOVENIJA



VODNIK V ČASU IZREDNIH RAZMER  
ZA OSEBE Z DEMENCO IN NJIHOVE SVOJCE

# SPOMINČICA—ALZHEIMER SLOVENIJA

## SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA POMOČ PRI DEMENCI

Naslov: Luize Pesjakove 9, 1000 Ljubljana

Predsednica: Štefanija L. Zlobec

Telefon: 01 256 51 11

E-pošta: [info@spomincica.si](mailto:info@spomincica.si)

Uradne ure: Vsak delovni dan med 9. in 15. uro.

### SVETOVANJE

Svetovalni telefon: 059 305 555

E-mail: [svetovanje@spomincica.si](mailto:svetovanje@spomincica.si)

SPLETNA STRAN: [www.spomincica.si](http://www.spomincica.si)

FACEBOOK: Spominčica—Alzheimer Slovenija

Facebook zaprta skupina za svojce oseb z demenco: Spominčvekalnica





## SPOMINČICA—ALZHEIMER SLOVENIJA



Za nami je prvi val nepoznanega in neprijetnega obdobja COVID-19. To obdobje je prineslo kar nekaj sprememb tako pri vsakem posamezniku, kot tudi v vseh institucijah v Sloveniji in tudi na svetovni ravni. Še posebej izpostavljeni so domovi za starejše. Najbolj ranljiva skupina so ravno starejši prebivalci, ki pa imajo poleg strahu pred virusom veliko drugih težav, zato je pomembno, da jim pomagamo. V Spominčici smo se trudili, da smo bili v času epidemije osebam z demenco in njihovih svojcem še dodatno na voljo, za vsa nova vprašanja, ki so se pojavila v tem obdobju. Okrepili smo svetovalni telefon s strokovnjaki z nevrološkega in socialnega področja, ter izvajali svetovanja vse dni v tednu, tudi med vikendi. S tem smo svojcem nudili pomoč in podporo.

Družabništvo na domu oseb z demenco se je moralo v času epidemije osebno res prekiniti, a se ni povsem ustavilo, saj so bili nekateri družabniki še bolj aktivni s svojimi uporabniki po telefonskem pogovoru in tudi preko računalnika na video klicu. V tem času smo se naučili izkoristiti sodobne pristope druženja in smo se trudili, da bi bila razdalja med ljudmi zgolj fizična in ne socialna, saj je socialno druženje ne glede na vse izrednega pomena. Zato smo druženje usmerili v telefonske pogovore, elektronska sporočila, pisma, ter video klice. Marsikatera oseba z demenco se je ob pogovorih dobro počutila in je čakala na nov klic. Prijeten občutek so imeli ob tem, ko so prejeli klic namenjen samo njim. Preko pogovora so izvajali tudi različne besedne vaje, uganke in naloge, tako, da so poskrbeli tudi za miselno vadbo. Nekateri pogovori so trajali tudi po uro in več. Tako, da so lahko v tem času svojci v miru pripravili kosilo, pospravili ali pa si vzeli nekaj minut časa zase.

Spominčica je bila v času epidemije tudi močno aktivna pri širjenju informacij o ravnanju z osebami z demenco v času COVID-19. Pripravili smo kar nekaj letakov, ki smo jih razposlali po celotni Sloveniji. Vsak dan smo na spletni strani in facebooku objavili nove ideje za preživljanje dneva doma, možnosti za različne aktivnosti, resnih iger, vaj za spomin in drugih koristnih nasvetov tako za osebe z demenco, njihove svojce in strokovne delavce. Velik poudarek dajemo na to, da je potrebno osebi z demenco v času COVID-19 nameniti še več pozornosti, saj bomo s tem zmanjšali posledice, ki jih ta čas lahko prinese. Zavedamo se, da virusu še ni konca in da se bo moralo v naših življenjih marsikaj spremeniti, zato se bomo v Spominčici še naprej trudili po svojih najboljših močeh, da bomo osebam z demenco in njihovim svojcem nudili ustrezno podporo.

Želimo si, da bi se virus ustavil in da ga uspemo zajezi, a se zavedamo, da pot do tja ne bo lahka. Zato pravilno upoštevajmo vse preventivne ukrepe in dajmo zdravje vseh ljudi na prvo mesto.

Štefanija L. Zlobec, predsednica Spominčice—Alzheimer Slovenija



## PRIPOROČILO ADI – SVETOVNE ORGANIZACIJE ZA ALZHEIMERJEVO BOLEZEN (ALZHEIMER'S DISEASE INTERNATIONAL)

V dneh epidemije COVID-19 moramo čim bolj zagotoviti trajnost oskrbe za osebe z demenco, okrepiti pomoč družinskih članov, lokalnih skupnosti in družbe nasploh. Zavedati se moramo, da svojci oseb z demenco za ohranjanje upanja in vzdržljivosti potrebujejo okrepljeno psihosocialno podporo.

### **Skladno z navodili vlade, se:**

- čimbolj zadržujemo doma,
- sledimo preventivnim ukrepom, higieni kašlja in umivanja rok, ohranjamo več metrsko razdaljo pri stiku z ljudmi,
- posvetimo čas sebi in družini, osebnostni rasti in omejimo druženja z drugimi ljudmi, s katerimi nismo vsakodnevno v stiku.

S temi ukrepi lahko sami kar najbolj prispevamo k omejitvi in upočasnitvi širjenja okužb z nevarnim virusom. Vse to pomembno prispeva k lažjemu soočanju zdravstvenega sistema z oskrbo obolelih ljudi. Namreč tudi osebe z demenco so lahko zaradi različnih pridruženih bolezni v tem negotovem času odvisne od pomoči primarnih zdravstvenih delavcev, v kolikor pride do zapletov pri drugih kroničnih boleznih.

Osebe z demenco v obdobju epidemije in omejitvenih ukrepov preživljajo čas v bolnišnicah, doma ali v domovih za starejše.

Osebe z demenco, ki so nastanjene v domovih za starejše, zaradi manjšega stika z družinskimi člani in odpovedanimi številnimi skupinskimi aktivnostmi še bolj prevevajo občutki tesnobe in osamljenosti. Zdravstveno in negovalno osebje lahko po svojih najboljših močeh poskrbi za številne športne in ustvarjalne rekvizite, nabor družabnih iger za individualnega igralca, s katerimi se bodo osebe lahko zamotile, večjo pozornost posvetijo tudi ohranjanju stikov in druženju s pomembnimi drugimi preko socialnih omrežij oziroma na daljavo (stacionarni in mobilni telefon). Tokrat naj bo sodobna tehnologija način za aktivno preživljanje prostega časa: spremljanje verskih obredov preko spleta, poslušanje radijskih oddaj, spremljanje koncertov ljudske glasbe, gledanje poučnih dokumentarnih oddaj in filmov. Osebi z demenco naj osebje da tudi možnost pisanja pesmi, pisem, izdelave velikonočnih voščilnic ipd.

V kolikor nastanitvene kapacitete omogočajo, naj osebe osebo z demenco pospremi na zunanji vrt ali ograjen park, da v teh prijetnih pomladnih dnevih čim več preživi na svežem zraku. V kolikor oseba z demenco preživlja čas doma, moramo kot svojci vedeti, da s poplavo informacij o epidemiji po nepotrebnem ne obremenjujemo oseb z demenco. Tudi v tem času poskusimo najti nekaj pozitivnega: »Tako bomo lahko kot družina več časa preživeli skupaj«; »Končno bomo uredili foto albume iz preteklih let«, »Več časa imamo za družabne igre« ipd. Zaradi omejevanja socialnih stikov je še toliko bolj pomembno, da dnevno rutino preudarno načrtujemo.

Zaradi pomanjkanja socialnih stikov in zmanjšano aktivnostjo se lahko zlasti v bolnišnični oskrbi osebam z demenco okrepijo vedenjski in psihični simptomi, močan občutek negotovosti, tesnoba in nemirnost, agresija, razdražljivost, razpoloženska nihanja, prividi, tudi delirij. Kljub izgorelosti naj zdravstveni delavci ne pozabijo na spodbujanje, bodrenje in ohranjanje človeške bližine (mežik z očesom, pozdrav z mahanjem, komolcem roke, z nasmehom). Vse to zmanjšuje psihične stiske oseb z demenco, jim daje občutek varnosti, upanja za naprej. V teh časih šteje tudi samo to, da nekemu namenimo pozornost z lepo gesto, mislijo, pozdravom.



## **Alzheimer's Disease International**

*The global voice on dementia*





## KAKO OBVLADOVATI STISKE OSEB Z DEMENCO IN NJIHOVIH SVOJCEV

Za ohranjanje dobrega počutja oseb z demenco in njihovih svojcev lahko poskrbimo s strukturirano dnevno rutino. Osebo z demenco poskusimo čim bolj zabavati, jo vključevati v različne vsakodnevne aktivnosti. Delajmo in ustvarjajmo skupaj z njimi in jih spodbujajmo. Nasmejmo se kakšni prigodi iz preteklosti. Sledimo vodilu, da je manj več. Spremljamo družbena omrežja in poiščemo kakšno idejo, kako inovativno preživljati popoldneve. Poglejte si na spletni strani Spominčice: [www.spomincica.si](http://www.spomincica.si) in na facebook: Spominčica—Alzheimer Slovenija. Ne pozabimo na uravnoteženo prehrano, zadosten vnos tekočine v telo in gibanje na svežem zraku (seveda v omejenem radiju). Osebam z demenco dajmo možnost, da v dnevnem prostoru ustvarjajo tudi sami. Medtem lahko svojci v drugi sobi opravijo kakšno gospodinjsko delo ali si zgolj vzamejo čas za sproščanje. Glasba, petje, branje, joga, telovadba so v teh dneh zagotovo nepogrešljivi. Poiščite navdih za interaktivno popoldne pri izboru družabne igre oziroma aktivnosti, s katero lahko oseba z demenco ohranja in krepi samostojnost (poglejte si projekt AD-Autonomy na spletni strani <http://www.adautonomy.eu/sl/>).

Preventivne ukrepe jim posredujmo na pozitiven način, preusmerimo pogovor na teme, ki osebe z demenco pomirjajo in prebujajo lepe spomine. Uporabljajte jasno in enostavno komunikacijo. Zagotovite, da bo oseba z demenco imela na voljo zdravila za daljši rok. Več informacij poiščite na spletni strani Spominčice: <https://www.spomincica.si/>.

Spominčica v tem težkem obdobju ostaja s svojci, osebami z demenco, prostovoljci, člani in strokovnjaki v nenehnih stikih. Dosegljivi smo preko svetovalnega telefona 059 305 555 in pisarniškega telefona Spominčice: 01 25 65 111 vsak delovni dan od 9. do 15. ure. Za nasvet nam lahko pišete preko e-maila: [info@spomincica.si](mailto:info@spomincica.si) ali [svetovanje@spomincica.si](mailto:svetovanje@spomincica.si), oz. poiščete praktične informacije na spletni strani: [www.spomincica.si](http://www.spomincica.si) ali Facebook strani: <https://www.facebook.com/spomincica.zdruzenje/>.

Ter ne pozabite: DOMA JE NAJLEPŠE!



## UREJANJE NADOMESTILA ZA DNEVNO VARSTVO SVOJCEV OSEB Z DEMENCO, KI JIM JE TRENUTNO ONEMOGOČENO VARSTVO V INSTITUCIJAH

Na Spominčici – Alzheimer Slovenija smo v obdobju epidemije prejemali klice na temo varstva za bližnjega z demenco v domačem okolju. Svojci se srečujejo s stiskami, ker so pred epidemijo Covid-19 svoje bližnje z demenco v času službenih obveznosti imeli v dnevnem varstvu. Zaradi poostrenih preventivnih ukrepov so dnevna varstva zaprla svoja vrata, ti ljudje pa so ostali sami.

Zato smo se obrnili na Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (MDDSZ) s pobudo, da v ukrepe, ki jih sprejemajo, vključijo tudi nadomestilo za svojce oseb z demenco, ki so prikrajšani za varstvo v institucijah, služba pa jim ne dopušča možnosti ostati doma.

Odgovor s strani MDDSZ:

Spoštovani,

posredujemo vam odgovor na vaše vprašanje in možnosti, ki jih imajo zaposleni, v zvezi z nadomestilom za varstvo svojcev, po sprejetem Zakon o interventnih ukrepih za zajezitev epidemije COVID-19 in omilitev njenih posledic za državljane in gospodarstvo.

V zvezi s tem pojasnjujemo:

če pride iz objektivnih razlogov do tega, da morajo zaposleni skrbeti za osebe, ki same ne morejo poskrbeti zase, lahko tudi v teh primerih nastane razlog višje sile, na podlagi katerega je v skladu z delovnopravno zakonodajo podana pravica do odsotnosti in s tem tudi upravičenost do nadomestila po 137. člen Zakona o delovnih razmerjih (Uradni list RS, št. 21/13, 78/13 – popr., 47/15 – ZZSDT, 33/16 – PZ-F, 52/16, 15/17 – odl. US, 22/19 – ZPosS in 81/19, v nadaljnjem besedilu: ZDR-1).

Torej v primeru, ko nastopi višja sila, ki bistveno spremeni pogoje oskrbe oseb, ki so bile pred epidemijo vključene v storitve, s pomočjo katerih je bilo možno poskrbeti za ustrezno in varno oskrbo, lahko svojci – oskrbovalci uveljavljajo pravico do odsotnosti in nadomestilo po ZDR-1, kar mora upoštevati tudi delodajalec.

Zakon o interventnih ukrepih za zajezitev epidemije COVID-19 in omilitev njenih posledic za državljane in gospodarstvo (Uradni list RS, št. 49/20) pa za čas trajanja ukrepov iz zakona s 26. členom vpliva na drugačno višino nadomestila, ki je za razliko od ureditve v ZDR-1 za primer višje sile (nadomestilo v višini 50% povprečne plače za zadnje 3 mesece, vendar ne nižje kot 70% minimalne plače) določil nadomestilo za te primere v višini 80% povprečne plače za zadnje 3 mesece, ki pa ne sme biti nižje od minimalne plače.

Ob nastalih razmerah se zavedamo stisk, ki jih zaradi ukinitve oz. zmanjšanja obsega nekaterih storitev doživljajo naši uporabniki in njihovi svojci. Zato bomo poskušali ponudbo storitev normalizirati takoj, ko bo to možno.

## **PREHOD MED OBČINAMI**

**JE MOGOČ ZARADI OSKRBE IN VARSTVA OSEB Z DEMENCO IN DRUGIH, KI POTREBUJEJO POMOČ:**

Oseba, ki potrebuje pomoč podpiše potrdilo, da hodi nekdo k njej pomagati. Napiše ime in priimek osebe, ki hodi in naslov osebe, kamor hodi.

Če so otroci nekdanje v preteklosti živeli na naslovu svojih staršev, ki jim zdaj pomagajo je to dovolj in lahko Policija preveri zgodovino naslovov.

Lahko slikamo pročelje hiše s hišno številko, kamor hodimo z namenom oskrbe, nege, varstva in pokažemo policistu sliko (lahko kar na telefonu).





## 10 NAPOTKOV KAKO RAVNATI Z OSEBO Z DEMENCO V ČASU EPIDEMIJE COVID-19



- V času epidemioloških razmer osebi z demenco ne razlagamo o virusu, ker jo lahko s tem še bolj zmedemo in vznemirimo.
- Poskrbimo za njeno rekreacijo, predvsem doma ali v neposredni bližini—ob sončnem vremenu gremo z njo za kratek čas ven na svež zrak.
- Večkrat dnevno prezračimo prostore in jih spodbujamo k umivanju rok.
- Če v času razglašanih epidemioloških razmer odsvetujejo gibanje na prostem, so nam lahko v pomoč pogledi skozi okno, sedenje na terasi ali balkonu.
- V primeru tavanja odstranimo vse predmete, ki bi spodbujale osebo k odhodu ven (nahrbtnike, jakne, dežnike, čevlje, klobuke, različne ključe). Ključavnice zastrite z odejo, robčki, posterjem, sliko.
- Poskrbimo za strukturirano dnevno rutino in si jo zapisujemo. V bivalnih prostorih osebi z demenco poiščemo dela, ki jih še zmore opravljati (kuhanje, pometanje, pomivanje, brisanje, pospravljanje, zlaganje perila,...).
- Z družabnimi igrami in animacijskimi aktivnostmi (petje, ustvarjanje, poslušanje radia, učenje na daljavo, kognitivni trening,...) poskrbimo, da se vsi skupaj ne dolgočasimo in s tem tudi zamotimo osebo z demenco.
- V tem obdobju imejmo z njimi prijetne pogovore s temami iz preteklosti, ker jih to dostikrat zamoti. Ob tem jih nikanar ne popravljajmo in vodimo pogovor na pozitiven način. Socialne stike ohranjajmo na daljavo (telefon, računalnik, pisma).
- V tem obdobju skušajmo biti z osebo z demenco čim bolj potrpežljivi, mirni, spoštljivi in prijazni, tako bo rada z name in si bo manj želela ven. Ne pozabimo na spodbude, ohranjanje človeške bližine (mežik z očesom, nasmeh, geste) kot tudi na zasebnost oseb z demenco.
- Zagotovimo, da bo oseba z demenco imela na voljo zdravila za daljši rok.

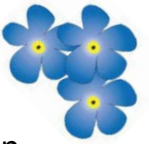




## 10 NASVETOV ZA POMOČ OSEBI Z DEMENCO, KI ŽIVI SAMA

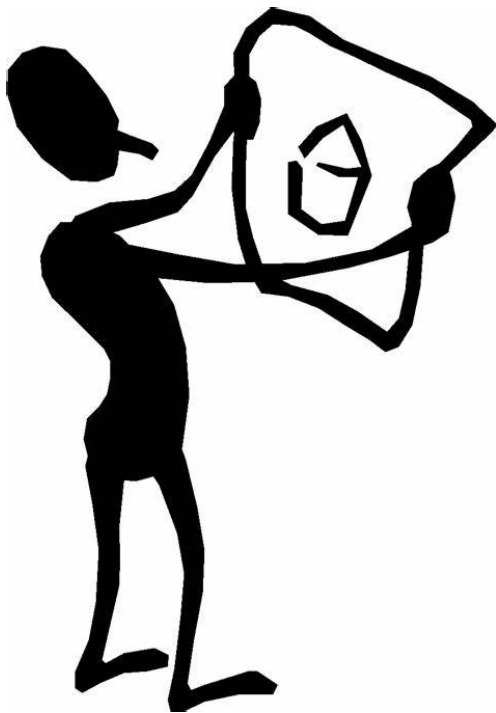
- Pomaga poznavanje bolezni demence. Zaradi bolezni se oseba z demenco ne zaveda in ne razume resnosti epidemije Koronavirusa.
- Osebi z demenco ne razlagamo o trenutni situaciji z virusom, ker jo lahko še bolj zmedemo.
- Pogovorimo se s sosedi in bližnjimi, da bodo tudi oni pozorni na izhode osebe z demenco ter jih prosimo, naj jo, v primeru tavanja, usmerijo nazaj domov ali pokličejo nas.
- Osebo z demenco je potrebno čim bolj zaposliti, ji poiskati kakšno delo, ki ga še zmore opravljati (pospravljanje, pregled oblačil, razvrščanje knjig...).
- Osebo z demenco čim večkrat pokličemo, večkrat kot prej in se z njo na miren, prijazen način pogovarjamo, da je ne vznemirjamo. Na primer: preko pogovora jo poskušamo na miren način usmeriti, da je doma ali da bo šla v trgovino kakšen drug dan, da ji bomo mi prinesli vse potrebno in podobno.
- Poskrbimo, da osebi z demenco doma ne manjka nič nujnega. Naj ima dovolj zaloge hrane, pripravljene zdrave prigrizke, daj ji je dovolj toplo in da ima tisto, kar si malega želi.
- Z osebo z demenco skušamo biti v tem času še bolj potrpežljivi ter jo na miren in prijeten način usmerjamo, da je doma čim bolj aktivna.
- Naj ima na voljo različne možnosti za aktivno preživljanje časa (risanje, branje knjig, štrikanje, križanke, uganke, televizija, radio, telefon...).
- Stanovanje osebe z demenco naj bo čim bolj prijetno zanjo. Ključe, čevlje, jakno in drugo, kar bi osebo z demenco lahko spomnilo na odhod iz stanovanja odmaknemo na manj očitno mesto.
- Premislimo o možnostih, da oseba z demenco v tem času ne bi živela sama (jo vzamemo k sebi domov, ali se preselimo k njej).





## 10 NASVETOV ZA SVOJCE, KI IMAJO OSEBE Z DEMENCO DOMA

- Pomembno je, da se zavedamo, da je v času epidemije na prvem mestu življenje in zdravje vseh oseb, tako nas kot naših bližnjih z demenco.
- Poskrbimo, da se vsi zadržujemo doma in sledimo preventivnim ukrepom.
- Osebi z demenco ne razlagamo o virusu, ker bo lahko samo še bolj zmedena.
- Pazimo na ustrezno higieno kašlja in umivanja rok osebe z demenco, ter da tudi doma ohranjamo čim primerno razdaljo med pogovorom.
- Poskrbimo, da čas doma posvetimo sebi in družini, ter krepimo naš odnos. Lahko se bolj povežemo in počnemo skupaj čim več stvari (družabne igre, pogovor, branje knjig...).
- Omejimo srečanja z drugimi ljudmi in hodimo v trgovino zgolj po najnujnejše stvari.
- Poskrbimo, da se oseba z demenco doma ne dolgočasi in da je ves čas s čim zaposlena. Lahko pomaga pri gospodinjskih opravilih, riše, ustvarja, bere, posluša zgodbe...
- Osebi z demenco večkrat ponudimo pijačo in zdrave prigrizke, da ji česa ne manjka in opazujemo njeno nebesedno komunikacijo (če jo tišči na stranišče, ali jo kaj boli...).
- Doma moramo biti z bližnjim z demenco čim bolj potrpežljivi, mirni in prijazni, da bo rad z nami in bo dobre volje.
- Večkrat na dan prezračimo stanovanje in poskrbimo, da je osebi z demenco toplo.





## 10 NASVETOV SVOJCEM, KI IMAJO OSEBE Z DEMENCO V DOMU STAREJŠIH

- Pomembno je, da se zavedate, da je v času epidemije na prvem mestu življenje in zdravje vseh oseb, tako tudi vaših oseb z demenco.
- Pogovorite se s socialno službo v domu in skupaj poiščite način, kako bi lahko ohranili stike z vašim bližnjim: možnost video klica, možnost dnevne objave ali mail sporočila, kaj stanovalci počnejo, vprašajte, če lahko vašega bližnjega večkrat spodbudijo in mu pomagajo, da vas pokliče.
- Obiski v domovih ter zbiranje in druženje nasploh so prepovedani z razlogom poskrbeti za zdravje in življenje ranljivih skupin, kamor spadajo tudi osebe z demenco.
- Če tudi bližnjega ne morate obiskati, mu morda lahko napišete pismo, zraven pa pošljete najnovejšo fotografijo najožjih družinskih članov in prosite osebje v domu, naj jim pismo prebere in izroči fotografijo. Ali mu s pomočjo osebja v domu pošljite video posnetek.
- Pomembno je, da se zavedate, da je za vašega bližnjega v domu dobro in varno poskrbljeno.
- Ne očitajte si, da ne naredite nič, saj naredite vse, kar je v danih razmerah mogoče.
- Poskrbite za svoje zdravje in počutje, da boste po epidemiji imeli moč, da boste z vašim bližnjim ponovno vzpostavili stik in se spet povezali.
- Pomislite, kaj lahko naredite zase, kar ste si že dolgo želeli pa vam je vedno zmanjkovalo časa.
- Situacija, v kateri smo se znašli, je nova, ampak razmišljajmo pozitivno in se vsak dan opomnimo, da bo minila.
- Ostanite doma in sledite preventivnim ukrepom, s tem bomo hitreje zajezili virus in bomo spet lahko normalno zaživel, ter se videli z našimi svojci.



- NE razumejo epidemije COVID-19.
- NE znajo pravilno uporabljati zaščitne opreme (rokavice, maske).
- NE razumejo, zakaj ne smejo ven iz stanovanja, ali iz sobe (v domu starejših).
- NE razumejo, zakaj se ne smejo družiti in iti po trgovinah, opravkih.
- NE marajo novic po televiziji o virusu in ukrepih, ker jih ne razumejo.
- NE počutijo se dobro, ker jih je strah vsega dogajanja in stvari so jim nepoznane.
- NE skrbijo dobro za svojo higieno (umivanje rok, razkuževanje).
- NE upoštevajo svojcev in pravil, ki so dana za vse.
- NE ostajajo doma.
- NE znajo se pogovoriti o svojih občutkih.
- NE razume jih okolica in zato smo velikokrat nepotrpežljivi z njimi.
- NE spijo dobro, saj jih nekaj skrbi, pa ne vedo točno kaj.
- NE vedo, kaj je prav in kaj ne.
- NE nosijo osebnega dokumenta s seboj.
- NE upoštevajo navodil policistov.

VELIKO STVARI OSEBAM Z DEMENCO NE GRE, VELIKO STVARI NE RAZUMEJO,  
ZATO JIM POMAGAJMO!

BODIMO MIRNI, PRIJAZNI, POTRPEŽLJIVI IN RAZUMLJIVI.





## **KAKO GOVORITI Z OSEBO Z DEMENCO V ČASU EPIDEMIJE?**

Svojci vaš govor naj bo miren, prijazen, razumevajoč in naklonjen.

### **Se spomniš mami/ati kako si me učil-a:**

- Umiti roke.
- Kašljati v robec in stran od drugih.
- Da so virusi nevarni zame in za vse druge. So nalezljivi zelo.
- Da so pravila zato, da jih upoštevamo.
- Da se v času bolezni, raje ne družimo z drugimi.
- Da po vsakem dežju posije sonce.

### **Vem mami/ati , da je sedaj težko, ker:**

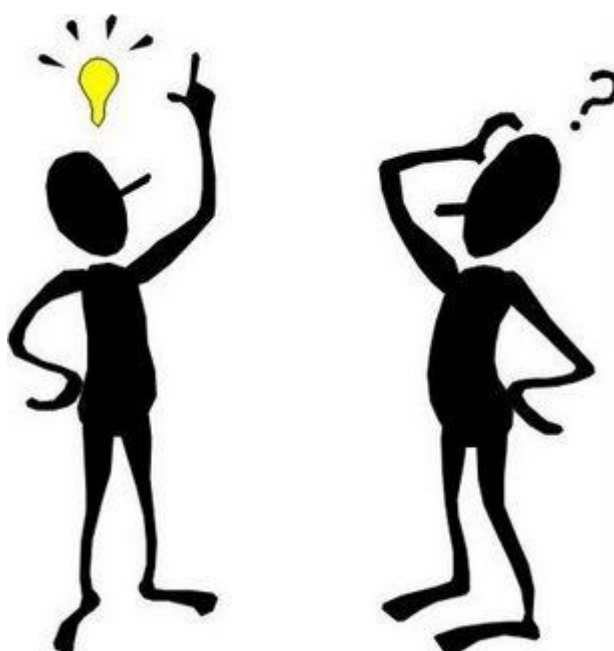
- Nismo toliko zunaj.
- Ne gremo skupaj v trgovino.
- Si večkrat sam-a doma.
- Ni nič obiskov pri tebi.
- Ne vemo točno, kaj se dogaja.

### **Mami/ati vsi ti želimo samo dobro, da:**

- Ohraniš svoje zdravje.
- Bo čimprej bolje.
- Se bomo kmalu spet imeli lahko lepo s prijatelji.
- Bomo hodili lahko spet naokrog.
- Bolezen ne bo prišla k tebi.



- Bolezen demenca NE prizadene samo obolelega, ampak celo njegovo družino
- Svojci se počutijo nemočni v času COVID-19, ker njihov bližnji z demenco ne razume trenutnega stanja.
- Svojci ne morejo razložiti bližnjemu, kaj pomeni pandemija in COVID-19.
- Svojci imajo poleg soočanja z boleznijo pri njihovih bližnjih veliko svojih težav v času pandemije (služba, šola, denar, zdravje...).
- Svojci imajo občutek krivde, če ne morejo dovolj obiskovati bližnjega, ali ga sploh ne smejo obiskovati v domu starejših.
- Svojci so negotovi, kako se bo bolezen pri njihovih bližnjih razvijala, kajti v času epidemije niso bili pri zdravniku in niso opravili vseh preiskav.
- Svojce skrbi, da bi demenca v tem času še bolj napredovala, ker so veliko sami in brez zunanjih stikov z drugimi ljudmi.
- Svojci ne morejo izvajati vseh aktivnosti z bližnjimi zaradi preventivnih ukrepov.
- Svojci ne morejo izkoristiti vseh pomoči, ki so jih lahko koristili pred pandemijo.
- Svojci poskrbite, da imate nekaj časa tudi zase. Tako boste lahko lažje in boljše poskrbeli za vašega bližnjega.



## ALI VZETI OSEBO Z DEMENCO V ČASU EPIDEMIJE IZ DOMA ZA STAREJŠE V DOMAČO OSKRBO?



- Svojci ne očitajte si, če svojih bližnjih ne morete vzeti domov.
- Oskrbovanci so v domu za starejše zato, ker že prej niso morali biti več doma.
- V domovih za starejše je za oskrbovance v trenutnih okoliščinah poskrbljeno po najboljših močeh.
- Zavedajte se, da večina oskrbovancev želi ostati v domu za starejše, saj bi selitev lahko predstavljala spet šok in neprijetno spremembo.
- Veliko svojcev se doma sedaj sooča z različnimi težavami, zato je razumljivo, da ne morejo vzeti domov svojih bližnjih iz doma starejših.
- Oskrbovanci imajo v domu starejših vso potrebno nego, zdravniško pomoč, strokovnjake, zaščitno opremo, nazor,... Doma pa vsega tega večinoma nimajo.
- V domačem stanovanju velikokrat ni dovolj pravega prostora, kjer bi lahko ustrezno počivali, spali in se gibali.
- Odločite se po vaših zmožnostih in tako, kot je za vse najboljše.
- Oskrbovanci v času epidemije ne morejo iti nazaj v dom starejših.





## **NASVETI ZA SVOJCE, KI SE ODLOČIJO VZETI IZ DSO OSKRBOVANCE Z DEMENCO DOMOV**

Osebe z demenco imajo manjše sposobnosti prilagajanja na spremembe kot zdravi starostniki brez kognitivnih težav. Možno je tudi, da so se njegove/njene navade v času bivanja v DSO spremenile in bo potreboval/a več časa, da se ponovno prilagodi na življenje doma.

Preden se za ta korak odločimo, poskrbimo, da imamo ves čas na voljo nekoga, ki bo doma.

Vsaj v prvih dneh po prihodu domov osebe z demenco ne puščajmo same niti za krajši čas. Prepričajmo se o njeni samostojnosti in preprečimo nepotrebno vznemirjenje.

Vzemimo si čas in bodimo potrpežljivi. Selitev iz DSO lahko za osebe z demenco predstavlja stres. Nekateri se domačega okolja ne bodo spomnili. Če se selijo v okolje, kjer prej niso živeli, bodo potrebovali še nekaj več časa.

Pozanimajmo se o njenem urniku v DSO: čas za obroke, čas za dnevni počitek, ura, ko se odpravi spat. Zelo pomembno je, da se vsaj v začetnih dneh čimbolj približamo urniku, ki ga je navajena. Osebe z demenco so še posebej občutljive na porušen cikel spanja in budnosti.

Natančno se pozanimajmo o zdravilih, ki jih prejema in o režimu jemanja in se držimo urnika. Pomembno je vedeti ali zdravila vzame na tešče ali s hrano, pred spanjem itd. Zagotovimo tudi dovolj zdravil za en mesec.

Dobro se pozanimajmo, kakšne vrste pomoči oseba z demenco potrebuje (osebna higiena, oblačenje, izločanje, hranjenje itd.).

Pri osebjem v DSO se pozanimajmo o navadah, težavah,.. za katere morda ob krajših obiskih v DSO ne izvemo ter o učinkovitem načinu reševanja.

Vsaj v začetnih dneh zmanjšajmo distrakcije, bodimo pozorni na hrup, zagotovimo čimbolj mirno okolje.

Lahko si pomagamo tudi z nameščanjem znakov in napisov po stanovanju (npr. v kopalnici – opomnik: »Umijmo si roke« itd). Higiena je v času epidemije še posebej pomembna.

Omejimo spremljanje dnevnih novic; ob okrnjenih kognitivnih zmožnostih lahko povzročijo nepotrebno vznemirjenje.

Ob vznemirjenju ali zmedenosti je najbolje preusmeriti pozornost (na kakšno enostavno in pomirjujočo aktivnost). Ob težavah ali v dilemi lahko tudi pokličemo v DSO in povprašamo osebje za nasvet, kako so se s podobno težavo soočali.

Bodimo potrpežljivi. Domača izolacija je lahko tudi priložnost, da se s svojimi dragimi še enkrat povežemo.

Asist. dr. Polona Rus Prelog, dr. med., spec. psih., strokovna sodelavka Spominčice





- Ostanimo doma! Življenje in zdravje vseh ljudi sta na prvem mestu.
- Zadržujmo se doma in sledimo preventivnim ukrepom.
- Po telefonu se pogovorimo s svojci, znanci, če kaj potrebujejo ali poznajo koga, ki potrebuje pomoč.
- Če smo popolnoma zdravi lahko pomagamo starejšim osebam, ki so ranljiva skupina. Namesto njih pojdimo v trgovino, lekarno, na pošto,... Stvari jim dostavimo na dom in pustimo pred vhodnimi vrati.
- V primeru, da je starejša oseba ogrožena ali se dlje časa ne odziva na telefonske klice, lahko z ustrezno zaščitno opremo in popolnoma zdravi gremo na dom osebe, da preverimo kakšno je stanje.
- Po telefonu se pogovarjamo vsak dan: izbiramo prijetne teme, lahko rešujemo uganke, si pripovedujemo spomine in različne zgodbe.
- Pogovor naj bo miren, pozitiven in čim bolj vesel, saj je z dobro voljo vse lažje. Dovolimo, da nas starejši sami pokličejo, ko želijo. Tudi, če je to večkrat dnevno.
- Starejši osebi svetujemo, da se doma ne dolgočasi in da je čim bolj zaposlena. Z vsako aktivnostjo se lahko boljše počuti (npr. Opravlja kakšna gospodinjska opravila, riše, ustvarja, bere, posluša zgodbe, štrika, zлага perilo,...). Preko telefona jo vsakodnevno opomnimo za opravila, ki jih zmore sama opravljati doma.
- Starejši osebi svetujemo, da večkrat na dan prezrači stanovanje in pazi na ustrezno higieno kašlja in umivanja rok.
- Če opazite starejšo osebo, ki potrebujete pomoč, a ji ne morete pomagati, pokličite organizacijo v okolju te osebe, ter povprašajte za nasvet.
- Če opazite, da starejša oseba potrebuje več pomoči, povprašajte organizacije v okolju starejše osebe, če imajo prostovoljce, ki bi nudili dodatno pomoč. Starejšo osebo usmerite, da izkoristi brezplačna svetovanja preko telefona, in ji posredujte različne številke.

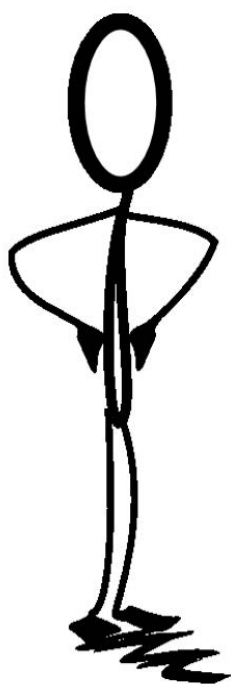




## TAVANJE OSEB Z DEMENCO

### Kaj lahko storimo, da bi zmanjšali možnost tavanja oseb z demenco?

- V stanovanju osebi z demenco poiščemo delo, ki ga še zmore opravljati (sesanje, pomitanje, pomivanje, brisanje, zlaganje perila,...)
- Stanovanje osebi z demenco naredimo čim bolj prijetno (prijeten vonj s kakšnimi eteričnimi olji, zvok—glasba ali tišina, kar osebi odgovarja, prijeten počivalnik,...)
- Osebe z demenco v tem času skušamo ne puščati same. Načnemo prijeten pogovor.
- Poskrbimo, da se oseba z demenco ne dolgočasi in da je zaposlena s čim, kakšno aktivnost ji damo, da se zamoti. Obudimo hobije, ki so jih včasih imeli, ali pa najdemo nov hobi, ki bi jih utegnil zanimati zdaj. Lahko rišejo, slikajo, rešujejo razne naloge, lahko izrezujejo slike iz reklam in povezujejo skupaj prave teme,...)
- Čas, ko moramo biti vsi doma, je primeren za druženje, pogovor in družabne igre. Z različnimi družabnimi igrami lahko zamotite tudi osebo z demenco.
- Osebi z demenco ponudite hrano in pijačo, da bo počasi jedla, kakšne zdrave prigrizke, da ne bo iskala hrane in izhoda, da mora iti kaj kupiti.
- Z osebo z demenco smo v tem času čim bolj potrpežljivi, mirni, spoštljivi in prijazni, zato bodo radi z nami in ne bodo želeli iti toliko ven.
- Pogovor usmerite na teme iz preteklosti. Obujanje spominov na mladost in njihove zgodbe, jih dostikrat zamoti in z veseljem pripovedujejo tisto, kar so doživeli.



- Bodimo pozorni na njihovo govorico telesa, da ne potrebujejo mogoče svež zrak, ali topline (zrak, sonce), večkrat dnevno prezračimo vse prostore, hkrati pa pazimo, da je v stanovanju osebe z demenco dovolj toplo, da ji je prijetno.
- Lahko se pogovorimo tudi s sosedi in bližnjimi, če vidijo, da je šla oseba z demenco ven, da nas pokličejo, če ne moremo biti ves čas z njo doma, da jo čim prej pospremimo nazaj domov, ali pa smo skupaj z njo zunaj na zraku, kjer ni drugih ljudi.
- Ne potrebujemo osebi z demenco sedaj razlagati o virusu, ker lahko, da jo bodo informacije prestrašile in bo želela iti nekam, da se odmakne, skrije. Poskrbimo le za njeno ustrezno higieno in dobro počutje.



## 10 IDEJ KAKO POPESTRITI ČAS DOMA

- Berite knjige in si pripovedujte zgodbe.
- Poglejte skupaj dober film in govorite o njem.
- Uredite domače prostore (pospravite tisto, kar vas že dlje časa čaka).
- Ustvarjajte (rišite, pišite, barvajte, izdelujte ...).
- Zaigrajte si kakšen skeč, govorite si vice, igrajte družabne igre.
- Skuhajte večkrat kaj novega (preizkusite nove recepte).
- Preglejte foto-albume in obujajte spomine.
- Berite o Sloveniji in si zapišite kraje primerne za obisk.
- Rešujte križanke in druge vaje za krepitev spomina.
- Pogovarjajte se z bližnjimi (telefon, video-klic, pisma ...).





Veliko ljudi je samih in osamljenih tudi, če ni epidemije virusa Covid-19, ta pa je razmere le še poslabšala in poglobila težave, ki jih osamljenost prinaša. Najbolj ranljivi so zagotovo starejši, še posebno tisti, ki so pred epidemijo Covid-19 imeli družabnika na svojem domu in v času epidemije, le ta ne more več priti. Številni starejši imajo po epidemiji stik z drugimi ljudmi le preko telefona. Družabništvo, pa čeprav po telefonu, je zelo pomembno za vse starejše, tudi za osebe z demenco.

Spominčica se zaveda, da je družabništvo izjemnega pomena za starejše, zato se je družabništvo v času epidemije ohranjalo po telefonu. Najnujnejše družine pa so družabniki obiskovali z namenom, da so jim prinesli stvari iz trgovine, jim pomagali pri osnovnih življenjskih storitvah in da so jih pogledali, če imajo vse potrebno, kar potrebujejo. Zdravje vseh ljudi je na prvem mestu, zato je pri nakupih in stiku z družino bila zaščita glede preventivnih ukrepov obvezna in pravilno izvedena.

Uporabniki Spominčice so večinoma starejši od 65 let in spadajo v ranljivo skupino, zaradi česar moramo biti še posebej previdni. Družabniki Spominčice se trudijo, da uporabniki ne pogrešajo preveč njihovega osebnega srečanja. Družine kličejo večkrat na teden, nekateri celo večkrat, kot so izvajali družabništvo pred epidemijo Covid-19. Po telefonu imajo daljše pogovore, si delijo uganke in razne besedne igre. Uporabniki so veseli njihovega klica. Pogovori lahko trajajo tudi po uro, dve ali dlje in s pogovorom se prijetno zabavajo. Pri pogovoru se osebe z demenco sprostijo in prijeten občutek imajo, da jih nekdo pokliče. Svoji oseb z demenco pa lahko v času pogovora kaj pospravijo ali skuhamo kosilo. V času telefonskega pogovora se oseba z demenco prijetno utruji, hkrati pa ne pozabi na družabnika, ki ga sicer obiskuje.

Spominčica se močno trudi, da omejitve ne bodo pustile preveč posledic pri osebah z demenco. Telefon je postal izjemno pomemben, saj so se zaradi razmer poglobile tudi stiske, ki jih doživljajo osebe. V Spominčici so zato podaljšali tudi čas svetovalnega telefona, ob določenih terminih pa na vprašanja odgovarjajo strokovnjaki s področja demence, ki so zunanji sodelavci Spominčice.

Čas epidemije in karantene je zelo težko obdobje za vse ljudi, še posebej za ranljive skupine, kamor spadajo tudi osebe z demenco in njihovi svojci. Osebe z demenco ne razumejo, zakaj ne smejo ven iz stanovanja, ne razumejo, zakaj morajo uporabljati zaščitno opremo, in je niti ne uporabljajo ali pa je ne uporabljajo pravilno.

Ne razumejo, zakaj ne smejo iti po opravkih, nakupih in se družiti, ne upoštevajo preventivnih ukrepov in dobronamernih nasvetov svojcev, ne ostajajo doma, preprosto ne razumejo okolice in okolica ne razume njih. Osebe z demenco ne nosijo s seboj osebne dokumenta in ne upoštevajo navodil policistov. Včasih tudi ne vedo, kdo so in kje so doma, v takšnem primeru jih je težko identificirati in poklicati svojce. Vse naštetu zelo obremenjuje svojce, ki jih za zdravje svojih bližnjih skrbi in se počutijo v takšnih razmerah nemočne. Pomagamo jim s pogovorom, podporo in z različnimi nasveti ter strokovnimi informacijami. Osebe z demenco in njihovi svojci so veseli, da lahko vsaj pokličejo in dajo iz sebe to, kar jih teži v tem težkem obdobju.

Ljudje, ki živijo povsem sami, si vedno želijo dodatne družbe. Zato tudi svetujemo svojcem, znancem, da so več s svojimi najdražjimi in jim pomagajo, da so aktivni v življenju, ter poskrbijo, da se dobro počutijo.

#### POGOVOR Z OSEBO Z DEMENCO O VIRUSU COVID-19

Na svetovalnem telefonu Spominčice je veliko klicev svojcev, ki jih zanima, ali naj osebi z demenco razložimo kaj je Covid-19, kaj je epidemija in kako je potrebno virus zajezi in kako preprečiti, da bi preveč hodili naokoli.

Osebi z demenco ne potrebujemo preveč razlagati o virusu, saj se oseba z demenco ne zaveda več dobro trenutnih epidemioloških razmer, z razlago pa jo lahko še bolj zmedemo in vznemirimo. Še posebej, če je demenca že v napredovani obliki, skušamo osebo čim bolj odmakniti od vseh informacij, ter poskrbimo za njeno varnost. Svojci, oskrbovalci in bližnji morajo paziti pri osebah z demenco na ustrezno higieno kašlja in jo redno spodbujajo k umivanju rok ter tudi doma ohranjajo čim večjo fizično razdaljo, kolikor je le mogoče.

Omejijo naj tudi srečanja z drugimi ljudmi in hodijo v trgovino zgolj po najnujnejše stvari. Če je mogoče, naj oseba z demenco ne hodi z njimi v trgovino, raje naj jo peljejo na sprehod v naravo, sedijo naj na terasi ali balkonu. Priporočljivo je, da večkrat na dan prezračimo prostore doma, najpomembnejše pa je, da smo z osebo z demenco čim bolj potrpežljivi, mirni, spoštljivi in prijazni, da ohranijo čim boljšo voljo doma.



## ČAS DOMA

Epidemija Covid-19 opozarja na distanco med ljudmi. Ob tem moramo paziti na fizično distanco in ne na socialno. Predvsem je to obdobje, ko smo veliko vsi doma in zato je prav, da poglobimo domače odnose in se čim bolj povežemo. Najprej se moramo čim bolj drug drugega poslušati in upoštevati želje vseh. Čas doma je čas, ko si postanemo še bolj blizu kot prej. Sliši se enostavno, toda ni. Vse nas skrbi, kako bo epidemija potekala, kaj nas še čaka, zato smo lahko vsi malce napeti. Pomembno je, da se umirimo in da ne razpravljamo preveč o tem, kaj se dogaja in kaj je neprijetnega, pač pa doma počnemo različne aktivnosti, ki nas veselijo in zabavajo. Predvsem z osebo z demenco lahko znova obudimo določene aktivnosti in začnemo redno izvajati naloge, opravke, ki jih oseba z demenco še zmore.

Da se družinski člani doma dobro počutijo in se prijetno povežejo, pa lahko počnemo naslednje stvari:

- Rešujemo križanke in uganke.
- Skuhamo skupaj novo jed.
- Preberemo zanimivo knjigo.
- Barvamo in rišemo.
- Smo kreativni in ustvarjamo.
- Naučimo se novih veščin (šivanje, kvačkanje, štrikanje...).
- Krepimo kognitivne sposobnosti z učenjem tujih besed.
- Pišemo osebni dnevnik, misli, pesmi.
- Uredimo foto-albume.
- Poslušamo glasbo, pojemo in plešemo.
- Telovadimo in meditiramo.
- Igramo družabne igre.
- Učimo se uporabe računalnika.
- Večkrat pokličemo osebe, ki jih pogrešamo.
- Sprehod po naravi.
- Sprostitutvene tehnike.





## DOMA SE POČUTIMO PRIJETNO

Za vse ljudi je pomembno, da se doma počutimo prijetno. Še posebej pa je pomembno to tudi za osebe z demenco, saj bo tako boljše volje in bolj pripravljena biti aktivna na različne načine. V prvi meri je potrebno poskrbeti, da ima oseba vse, kar potrebuje doma, da se počuti varno in da ni osamljena. Nato pa jo poskušamo čim bolj zaposliti, da se doma ne dolgočasi. Lahko pomaga pri gospodinjskih opravilih ali na vrtu okoli hiše, je miselno aktivna, riše, ustvarja, bere, posluša zgodbe in podobno. V času epidemije lahko nastopijo tudi različni prazniki in posebni dnevi. Takrat je pomembno, da doma ohranimo stare običaje in da jih z osebo z demenco tudi praznujemo in obudimo njihove spomine. Osebe z demenco imajo pogosto izrazite spomine iz njihove mladosti in prijetne spomine je dobro obujati, ter se o njih pogovarjati.

Dobro je, če svojci pomislijo, kaj je njihov bližnji v preteklih obdobjih življenja rad počel, katere hobije je imel, kakšen poklic je imel ali druge aktivnosti, in na podlagi tega poiščejo aktivnosti zanj.

Poskrbeti je potrebno, da se oseba z demenco počuti koristno, vključeno, sprejeto in prijetno. Za naloge in aktivnosti je treba podajati posamezna navodila in, če je potrebno, pokazati, kako se lahko naloge loti. Stvari ne smemo delati namesto nje, pač pa jo moramo le usmerjati in ji nuditi pomoč, če jo potrebuje. Vedno se je potrebno osredotočiti na tisto, kar oseba z demenco še razume in zna, ne pa na tisto, česar ne zmore več.

Skupaj opravljajmo dela po stanovanju, ne izključujmo osebe z demenco pri opravilih. Osvežimo prostore z novo barvo, ki je všeč osebi z demenco. Stanovanja pa ne spreminjamo preveč, saj je oseba z demenco navajena na takšnega kot je in sprememba lahko ne bi dobro vplivala na njo.

Z eteričnimi olji lahko dodamo stanovanju prijetne vonjave in možnosti, da se sprostimo, umirimo in tudi napolnimo z novo, pozitivno energijo za nove aktivnosti.

Uredimo lahko tudi omare z oblačili, da odstranimo obleke, ki jih ne nosimo več. V ospredje postavimo tiste, ki jih potrebujemo ob trenutnem letnem času in odmaknemo tiste, ki jih dlje časa ne bomo potrebovali. S tem bomo osebi z demenco zmanjšali skrb ob tem, kaj naj obleče.



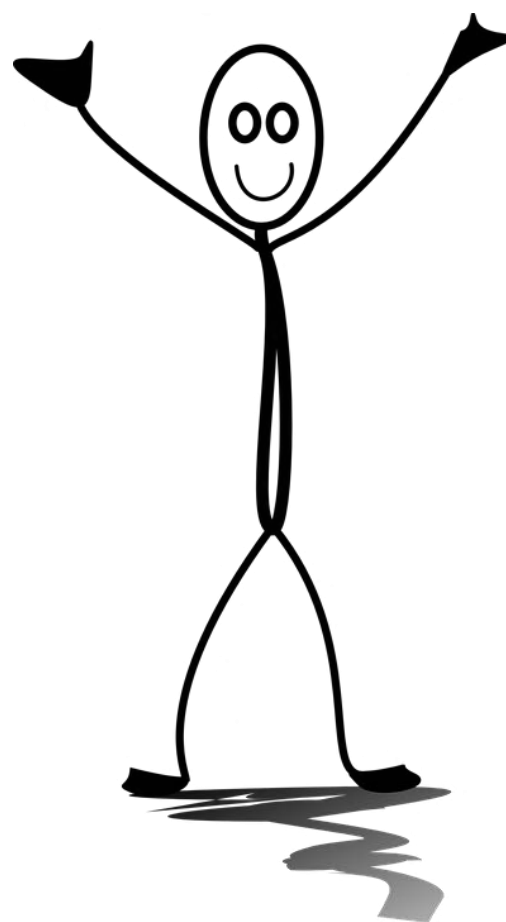




Prijetno opremimo tudi kopalnico, da bo oseba z demenco redno in z veseljem izvajala higieno, ter poskrbela za svoj videz, kar bo dobro vplivalo na njeno osebno počutje. Nekatere osebe z demenco pozabijo na to, da je potrebno skrbeti za osebno higieno. Zato jih je potrebno pri tem prijetno spodbujati. Predvsem pred spanjem je dobro, da se osvežijo, si naredijo sveže spalno perilo in se prijetno urejeni odpravijo v posteljo. Ob vsem tem je pomembno prijetno ozračje v kopalnici. Vodo lahko v kad ali umivalnik natočite že prej, kajti nekatere osebe z demenco ne marajo zvoka, ko teče voda. Pazite na to, da bo voda dovolj topla. Poskusite tudi z mirno glasbo, eteričnimi olji za prijeten vonj, svečkami za prijetno svetlobo. Naj bo umivanje res prijetno in sproščeno. Osebe z demenco ne silite v kohanje, če to ne želi. Potrebno je najti pravi čas in pravo voljo.

Domači prostor pa moramo redno, večkrat na dan prezračevati. Z zračenjem prostorov zmanjšamo možnosti, da bi se v prostoru zadrževali virusi in drugi škodljivi mikroorganizmi. S prezračevanjem se v prostore prinese svež zrak, kar je pozitivno za naše dobro počutje.

Pomembno je, da doma poslušamo drug drugega in se pogovarjamo o tem, kaj bi še potrebovali, da bi se počutili čim bolj prijetno.





## DNEVNA RUTINA

Dnevna rutina pozitivno vpliva na počutje ljudi, predvsem pa v obdobju epidemije ohranja pozitivno stabilnost v domačem okolju. Dnevna rutina je priporočljiva za vse, še posebej za osebe z demenco. Vnaprejšnje načrtovanje preživljanja časa je pozitivno in dokazano je, da dnevna rutina dobro vpliva na vsakega posameznika, če načrtom sledi. Pomembno je, da se tekom dneva zamotimo z različnimi aktivnostmi (delom, učenjem, vadbo...), zato moramo te aktivnosti prilagoditi in načrtovati, da bomo s tem poskrbeli za naše dobro počutje. Načrti za celotni dan nam olajšajo razmišljanje kaj moramo narediti in kaj nas še čaka.

Lahko si napišemo URNIK DNEVNE RUTINE:

### URNIK

**08:00 JUTRANJA TELOVADBA, UMIVANJE; OBLAČENJE**

**09:00 PRIPRAVA IN OBROK ZAJTRKA**

**10:00 SPREHOD ALI DOPOLDANSKA AKTIVNOST**

**11:30 PRIPRAVA KOSILA (PREGLED RECEPTOV)**

**13:00 KOSILO**

**14:00 POČITEK**

**15:00 MALICA IN POPOLDANSKE AKTIVNOSTI**

**18:00 PRIPRAVA VEČERJE**

**20:00 SPROSTITEV PRED SPANJEM (GLEDANJE TV; GLASBA, POGOVOR, KOPANJE,...)**

**22:00 ČAS ZA SPANJE**



## TELESNA AKTIVNOST

Telesna aktivnost je pomembna za vsakega človeka. Tako za otroke, mlade in starejše, v vsakem obdobju. V času COVID-19 pa moramo biti še posebej pozorni na to, da se doma na zasedimo in ne pozabimo na našo telesno aktivnost. Predvsem za osebe z demenco je pomembno, saj se ob gibanju v telesu sproščajo zdravju koristni endorfini. Ti pa iz možganov uravnavajo telesne funkcije in skrbijo za dobro zdravje in počutje. Endorfini se naravno sproščajo v telesu, ko počnemo stvari, ki nas veselijo. To pa se dogaja tudi ob različnem gibanju. V krvi se zmanjša količina laktatov, ki kažejo na preobremenjenost in stres. In s pravo mero aktivnosti in prijetnih opravil dosežemo občutek miru, ravnotežja in zadovoljstva. Ravno to, kar je v tem obdobju COVID-19 še posebej pomembno.

Pomembno je, da osebi z demenco izberemo aktivnosti, ki jih še zmore opraviti in, ki so ji všeč. Nič ne sme početi z odporom in slabo voljo. Če se bo oseba dobro počutila, potem bo aktivnost lahko prinesla pozitivne učinke. Pazimo tudi na prehrano, predvsem, da se osebe z demenco ne prenajedajo in da ne stradajo. Marsikatera oseba z demenco pozabi, da je že jedla in zaužije nov obrok zelo kmalu po že zaužitem obroku, ali pa pozabi sploh jesti. Zato je najprej pomembno, da je prehrana redna. Ko izberemo telesne vaje, ki jih oseba z demenco še zmore opravljati, ji najprej pokažemo, kako pravilno izvajati vaje, naredimo vaje skupaj in jih večkrat ponovimo. Vaje delamo umirjeno in počasi. Če oseba ne hodi, lahko delamo sedeče vaje. Če oseba večinoma leži, pa delamo vaje v postelji. Pomembno je, da prebudimo mišice telesa in da postane vadba del vsakdana. Pri vadbi osebo z demenco večkrat pohvalimo in jo spodbujamo, s tem smo dober motivator, da oseba vztraja in ne odneha prehitro.

Telesna dejavnost zmanjša tveganje za različne bolezni, depresijo, povišan holesterol in krvni tlak, ipd. S telesno dejavnostjo se lahko tudi v domačem okolju povežemo, da skupaj potelovadimo že za dobro jutro in začnemo dan s pozitivno energijo.





Ob izvajanju različnih vaj lahko vadimo tudi štetje in si naredimo nekakšno družabno igro z vajami za telo, s tem se skupaj zabavamo. Izbiramo lahko med veliko različnimi aktivnostmi: hoja, hitra hoja, tek, počepi, dviganje uteži, ki naj ne bodo pretežke. Vrtenje zapestij, gležnjev, bokov. Raztezanje rok in nog, ter podobno. Dobro je, da si naredimo urnik vadba. Priporočljivo je vsaj 2-3 kratno gibanje vsaj 30minut na teden je zelo priporočljivo. Ura naj bo fiksna in ne odstopajte od nje. Tako bo vadba kmalu prišla v rutino. Pomembno je, da z vadbo pri osebi z demenco ne pretiravamo. Če ne se lahko naslednji dan srečamo z razbolenimi mišicami in bo vsaka mala aktivnost lahko že težavna. Prvih nekaj dni je zagotovo najtežjih, saj se mora telo navaditi na nov gib, zato je potrebno kar počasi, korak za korakom. Redna aktivnost pomaga krepiti kosti in mišice, izboljšuje psiho-fizične sposobnosti in odpravlja stres, ki je lahko v neprijetnem obdobju COVID-19 še kako prisoten.

Med aktivnosti pa se šteje tudi redni sprehod. Tudi v času COVID-19 se lahko odpravimo na sprehod. Celo priporočljivo je, da gremo malo na zrak, in zamenjamo okolje, ter razmigamo celotno telo. Pri tem pa je pomembno, da se ne družimo z drugimi ljudmi, ter ne odhajamo v mesto in v gnečo, pač pa v naravo, kjer smo sami in kjer se lahko še bolj naužijemo svežega zraka. Hoja je dobra za srce in pomaga tudi pri spancu. Večerna hoja bo pomagala, da bo oseba z demenco bolj utrujena in bo zvečer lažje zaspala, saj se na sprehodu tudi sprosti in umiri. Pri starejših ljudeh redna hoja pomaga pri ublažitvi različnih bolezni. Prav tako pa pomaga pri mentalni osredotočenosti. Zato se vsi odpravimo na sprehod v vsakem vremenu in počutju, le primerno se opremimo, ter poskrbimo za varnost in pravilno upoštevanje preventivnih ukrepov glede virusa.



## PROSTI ČAS NA VRTU V ČASU COVID-19

Vrtnarjenje je za vsakega lahko prava sprostitev. Lepe barve, svež zrak, prijetne aktivnosti na vrtu, vse to je balzam za naše telo in duha. Tudi osebe z demenco so lahko na vrtu dolgo časa kvalitetno aktivne, s tem dobijo občutek zadovoljstva in koristnosti. Pomembno je, da jim čim več stvari prepustimo, da jih naredijo sami. Le dobro je, da se jih občasno usmerja, opozori in se jim pomaga, če je to potrebno. Vedo, da je rože in zelenjavo potrebno zaliti, toda na zalivanje lahko pozabijo in to jih moramo spomniti bližnji. Na vrtu lahko poleg vrtnarskih opravil počnemo tudi marsikaj drugega. Npr. Se pogovarjamo, beremo, poslušamo glasbo, se igramo družabne igre in podobno. V tujini je bilo marsikje v času epidemije razglašena izolacija v domačem okolju, zato je vrt za nekatere ljudi edini način, da lahko odidejo na svež zrak. Zato je prav, da se ga izkoristi v polni meri.

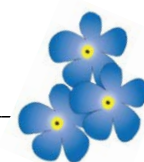
Vrtovi osebi z demenco okrepijo njihovo vsesplošno počutje in zdravje. Njihove oči se lahko sprostijo ob pogledu na naravo, telo se ob sončni svetlobi napolni z D vitaminom, ki ohranja zdravje kosti in deluje kot zaščitni faktor pred številnimi boleznimi. V času epidemije COVID-19 so ljudje precej negotovi, zmedeni in nekateri se tudi spopadajo s stresom in depresijo. Različne raziskave kažejo na to, da vrtovi pomagajo v boju zoper neprijetnim občutkom. Osebo z demenco spodbujamo, da na vrtu uporabi čim več čutil hkrati—pogled, vonj, dotik in sluh. Naj vonjajo priljubljene rože, se dotaknejo različnih plodov, pogledajo vso paleto barv na vrtu in poslušajo šelestenje drevesa, petje ptic in podobno, saj s tem krepijo različne sposobnosti.

Ne smemo pa pozabiti na varnost oseb z demenco na vrtu. V primeru, da oseba z demenco tava in bega moramo poskrbeti za zaščitno ograjo in varna vrtna vrata. Svojci moramo pregledati vse luknje in ključavnice, da so ustrezno urejene. Priporočljivo je, da izhod malce prekrijemo s kakšno večjo rastlino, da s tem zakrijemo izhodno točko in oseba z demenco ne želi odtavati.

Pot po kateri hodi oseba z demenco po vrtu naj bo dovolj široka za velike korake in naj nima kakšnih ovir ali predmetov, ki bi lahko osebi predstavljali nevarnost za padec. Priporočljivo je, da je na vrtu krožna pot, saj je tak način hoje za osebo z demenco varen in prijeten.

Če je le možno osebi z demenco na vrtu zagotovimo senco in prostor, kjer se lahko usede, se spočije in tudi spije vodo, saj je tekočina zelo pomembna. Oseba z demenco naj bo na vrtu primerno oblečena in obuta. Po potrebi naj ima naglavno pokrivalo in sončna očala. Hkrati pa z ustreznimi mazili poskrbimo, da je oseba zaščitena pred piki mrčesa.

Z vrta odstranimo vse strupene in neužitne rastline. Osebi z demenco zagotovimo na vrtu varen in pregleden prostor. Naj ne bo preveč natrpano, saj bomo s tem zmanjšali občutek tesnobe. Na vrtu se ji pridružimo in skupaj ohranjamo dobro počutje.



## SPANJE

Pomembno korist od spanja ima prav spomin. V času COVID-19 pa je veliko oseb večinoma doma, veliko sedijo in gledajo televizijo, zraven pa dremajo. Zato ob večerih niso zaspani, pač pa so le slabe volje, ko je čas za spanje. Zato je pomembno, da čez dan ni spanja in predolgega dremeža, tako bo nočno spanje veliko boljše. Spanje možgane pripravi na zmožnost ustvarjanja novih spominov. Res pa je, da imajo osebe z demenco pogosto težave s spanjem. Ponoči se zbujejo in si skrajšajo nočno spanje, nato pa preko dneva dremajo in lahko se celo zgodi, da zamenjajo dan za noč. Skušajmo osebe z demenco ohranjati čim bolj aktivne tekom celega dne. Pred spanjem pa naj ne pijejo preveč, naj gredo na stranišče, priporočljivo je tudi zračenje spalnih prostorov, ob tem pa je potrebno paziti, da je temperatura osebi z demenco prijetno topla. Nekaterim osebam z demenco ustreza večerno umivanje, kopanje, da se osvežijo, spet drugi ne marajo kopanja. Mnoge sprosti glasba in miren pogovor. Predvsem je pomembno, da poslušamo naše najbližje, se mirno z njimi pogovarjamo in jim opazujemo kaj jih najbolj umiri.

Ob večerih je priporočljivo obupati prijetne dogodke, ki se jih osebe z demenco spominjajo, da sami pripovedujejo, kaj se je nekdanj dogajalo, kako prijetno so se počutili in jih pustimo, da nam zopet povedo prijetno zgodbo, ki smo jo zagotovo že slišali.

Prijetno spalno ozračje lahko naredimo tudi z eteričnimi olji in svečkami, seveda, če smo ves čas prisotni in oseb z demenco ne puščamo samih ob prižganih svečah. Zelo priporočljive so tudi različne sprostivne tehnike s pravilnim načinom dihanja, kot so na primer joga, meditacija, mišična relaksacija, vizualizacija in drugo. Ob pravilnem dihanju, lahko poslušamo umirjeno glasbo in ob tem se lahko povsem sprostimo. Vse te tehnike lahko izvajamo kadarkoli in kjerkoli. Lahko v sede, leže, ko smo sami, ali v družbi. Pomembno je, da naredimo prostor miren in se prepustimo. Osebe z demenco lahko imajo pri tem nekaj težav, saj se ne znajo povsem sprostiti. Pomembno je, da najdemo za njih primerno glasbo. Lahko pripravimo tudi projektor s slikami narave, cvetja, da občudujejo nekaj, kar jim je pri srcu in v mislih odtavajo. Ob popolni sprostivi lahko tudi pri osebi z demenco postaneta telo in um eno.

Zavedati pa se moramo, da osebe z demenco en dan lahko sprejmejo nekaj, drug dan pa nekaj čisto drugega. Opazovati moramo njihovo neverbalno komunikacijo in se ravnati po njihovem počutju. Hkrati pa moramo biti mirni ob osebi z demenco tudi mi. Saj tudi mi z našim počutjem marsikaj sporočamo. Za svojce in bližnje oseb z demenco pa je sprostitev marsikdaj nemogoča. Zato je potrebno na tem res močno delati in poiskati pomoč, ko nimamo več časa, da bi se lahko sprostiti. Ne smemo pozabiti na svoje zdravje in počutje, kajti šele tako bomo lahko najboljše poskrbeli za svoje najbližje.





## KAKO ODPRAVITI NEPRIJETNE OBČUTKE V ČASU EPIDEMIJE COVID-19

Ljudje se sprašujemo mnogo različnih vprašanj, imamo dvome in nas je strah, ko se zgodi nekaj neznanega, neprijetnega in nekaj kar ne moremo nadzorovati. Neprijetni občutki, ki jih imamo v obdobju COVID-19 so povsem normalni. Strah, zmedenost, žalost, stres, jeza, negotovost so občutki, ki so lahko v dneh epidemije stalno prisotni. Pomembno je, da damo te občutke ven iz sebe. Se pogovorimo z bližnjimi kako se počutimo, pokličemo svetovalni telefon, kjer se bomo po pogovoru s strokovnjakom pomirili. Pogovor pomaga, saj na ta način lahko damo stvari, ki nas tiščijo ven iz sebe.

V takšni situaciji je včasih najbolje, da ne razmišljamo ves čas samo o temi COVID-19, pač pa se skušamo osredotočiti na druge stvari ali aktivnosti, ki jih v tem času lahko počnemo. Stvari, ki jih delamo naj bodo prijetne, sproščene in zabavne. Ne spremljajmo preveč različnih informacij na vseh tv in radio kanalih. Odločimo se za strokovni vir in le tam preverimo kakšni ukrepi so potrebni. Več, ko poslušamo o posledicah virusa, bolj smo lahko zaskrbljeni. Pomembno je, da se sami držimo preventivnih ukrepov, tako vemo, da delamo tisto kar je prav. Preventiva je tisto, kar je v tem času izrednega pomena. Vsi skupaj in vsak posameznik mora delovati odgovorno in preventivno za skupno dobro.

NIJZ svetuje, če se sami znajdemo v situaciji, ko se počutimo tesnobne ali zaskrbljene glede koronavirusa, se lahko opomnimo, da zdravstveni in drugi strokovnjaki sledijo strogim protokolom za zmanjševanje širjenja okužb z virusom in zaježitev vseh posledic. Situacija, ki smo ji izpostavljeni, je velik izziv, zato je še posebej pomembno, da delujemo preventivno. Vsi skupaj in vsak posameznik mora delovati odgovorno in preventivno za skupno dobro.

### Kaj lahko pomaga (NIJZ):

Imejmo v mislih, da gre za obdobje, ki je trenutno težko, a bo minilo.

Poskušajmo ostati mirni.

Pomaga nam lahko pogovor z ljudmi, ki jim zaupamo. Pogovarjajmo se z družino in prijatelji. Če pogovor v živo ni mogoč, lahko uporabimo različne novodobne tehnologije.

Ohranjajmo socialne stike, kolikor je v epidemioloških okoliščinah možno oz. varno. Socialne stike lahko vzdržujemo tudi preko novih tehnologij. Izogibajmo se tesnim fizičnim stikom, predvsem pa druženju v večjih skupinah.

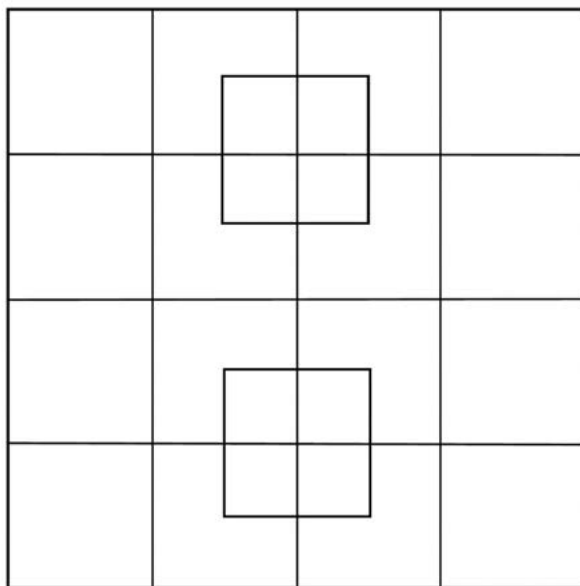
Ohranjajmo zdrav življenjski slog – bodimo telesno dejavni (npr. sprehod, vadba doma,...), dovolj spimo in se zdravo prehranjamo.

Za sprostitev ne posegajmo po cigaretah, alkoholu in drugih drogah. Ukvarjajmo se z aktivnostmi, ob katerih se počutimo dobro.

Osredotočimo se na to, kar lahko nadziramo (osnovni higienski ukrepi, razdalja, rutina).

**NE POZABITE KREPITI SVOJ SPOMIN Z RAZLIČNIMI VAJAMI, KI JIH LAHKO IZVAJATE DOMA**

KOLIKO KVADRATOV VIDITE NA SLIKI?



30 SEKUND GLEJTE SPODNJIH 15 BESED. NATO JIH POKRIJTE IN  
SKUŠAJTE ZAPISATI ČIM VEČ BESED, KI STE SI JIH ZAPOMNILI.

GOZD AVTO ROKA VODA OBLAK  
ČOLN KUŽA SNEG OMARA RASTLINA  
SLON DRUŽINA ZRAK KOVINA HIŠA

VSTAVITE BESEDAM MANJKAJOČE ČRKE.

(MOŽNIH JE VEČ RAZLIČNIH BESED.)

**BLA\_O**

**\_OS**

**VA\_A**

**\_OBA**

**\_EPA**

**KLO\_**

**MI\_A**

**PLU\_**

**V\_DA**

**RO\_**

**\_LAVA**

**KO\_A**