DRUŠTVO UPOKOJENCEV VELENJE

D E M E N C A

Velenje, 15.2.2022

1. PREDSTAVITEV DRUŠTVA UPOKOJENCEV VELENJE 2

2. DEMENCA IN IDEJA O PROJEKTU 3

3. OPREDELITEV NAMENA IN CILJI PROJEKTA 4

4. UPOROBNIKI PROJEKTA 4

5. ZASNOVA PROJEKTA 4

5.1. Aktivno odkrivanje znakov demence 5
5.2. Ozaveščanje javnosti 5
5.3. Preventiva 5

6. TEMELJNE PRVINE PROJEKTA 6

6.1. Navedba in opis lokacije projekta 6
6.2. Časovni načrt 7
6.3. Kadrovska shema projekta 7

7. ZAKLJUČEK 7

1. PREDSTAVITEV DRUŠTVA UPOKOJENCEV VELENJE

Društvo upokojencev Velenje (DU Velenje) je društvo z več kot 70 letno tradicijo (ustanovljeno leta 1948). S svojim delovanjem je zelo vpeto v lokalno okolje. V društvo je vključenih preko 1.600 občank in občanov, ki tako preko društva s svojimi aktivnostmi dokazujejo, da starost ni ovira v življenju, temveč je samo še eno lepo življenjsko obdobje. DU Velenje je največje društvo v okviru Šaleške pokrajinske zveze DU (ŠPZDU), ki združuje 11 društev upokojencev in en klub upokojencev.

Danes veliko govorimo o medgeneracijskem sodelovanju. Tudi nam se zelo pomembni zdijo tisti projekti in tista prizadevanja, ki posebej vzpodbujajo sodelovanje med mladimi in starejšimi, še posebej vzpodbujajo sodelovanje na prostovoljstvu. Znanje in izkušnje starejših so neprecenljiv dar, vir modrosti, ki predstavlja dodano vrednost, če jo dopolni mladostna energija in znanje mladih. Tako vabimo k sodelovanju posameznike in institucije, da se nam pridružijo pri iskanju rešitev za našo boljšo skupno prihodnost. Članstvu ponujamo različne vsebine izobraževanja z namenom zvišanja ravni pismenosti, pridobivanje socialnih spretnosti in dvigu kakovosti življenja. Vsebinsko učenje, aktivna starost, medgeneracijsko sodelovanje, vse to je pot do enakovrednega vključevanja starejših v društvo, ki ga potrebujejo vse generacije.

Zelo krepimo sodelovanje z lokalno skupnostjo, ker se zavedamo, da je v naših vrstah še veliko idej, veliko problemov starejših ter želimo o tem razpravljati in iskati rešitve.

Društvo se ponaša s statusom društva v javnem interesu na področju sociale in statusom humanitarne organizacije. Društvo je bilo v letu 2019 proglašeno kot najboljše društvo v okviru ŠPZDU in kot naj prostovoljno društvo v Mestni občini Velenje.

V DU Velenje se je že pred časom porodila ideja, da po vzoru nekaterih že delujočih Dnevnih centrov aktivnosti, tudi v našem društvu formiramo Dnevni center aktivnosti (DCA). Z začetkom letošnjega leta je DCA pričel delovati.

Ustanovitev DCA ima tri namene:

- prvič, omogočiti starejšim aktivno staranje, preprečevati izključenost in omogočiti vključenost v mrežo socialnih odnosov,
- drugič, omogočiti podaljšanje življenja v domačem okolju in preprečevati nepotreben pritisk na institucialno varstvo in oskrbo in
- tretjič glede na vse boljše zdravstveno stanje starejše populacije, aktivirati starejše kot vir pomoči in samopomoči in prostovoljstva.

Poglavitni cilji DCA so: krepitev in ohranjanje samostojnosti ter telesnega in duševnega zdravja, podpora pri vztrajanju v lastnem domačem okolju, podpora samostojnemu odločanju o lastnem načinu življenja, vključno s krepitvijo danih sposobnosti in zmožnosti, ko gre za ljudi s starostnimi telesnimi in duševnimi spremembami, krepitev tistih sposobnosti, ki so potrebne za obvladovanje vsakdanjih nalog, pospeševanje socialnih stikov in ohranjanje integracije v družbeno dogajanje.

Delovanje DCA vodi in nadzira pet članski strokovni svet, operativno delovanje pa izvaja vodja DCA. Strokovni svet sestavljata tudi dve upokojeni zdravnici. Društvo je bilo uspešno na razpisu Ministrstva za javno upravo s projektom Digitalni fitnes dolgožive družbe (DI-FIT), ki se bo izvajal v okviru DCA. Eno od pomembnejših področij delovanja DCA je zdravstvo, ker se zavedamo, da je zdravje izrednega pomena za krepitev in ohranjanje samostojnosti. Tako bomo v DCA izvajali preventivne zdravstvene aktivnosti, predavanja o zdravstvenih temah pomembnih za starejše in njihove družinske člane ter širili znanje o oblikah in načinih za ohranjanje zdravja ter zdravega načina življenja.

Osnovni podatki o društvu:

DRUŠTVO UPOKOJENCEV VELENJE	
Naziv:	Društvo upokojencev Velenje
Naslov:	Kidričeva cesta 9 a, 3320 Velenje
Telefon:	03 587 12 58
Davčna številka:	54731623
Matična številka:	5118166000
Transakcijski račun:	SI56 6100 0000 0249 055 Delavska hranilnica d.d. Ljubljana
Predsednik: Podpredsednik: Vodja strokovnega sveta:	Franc Vedenik Ivo Druks Breda Kolar
E-mail:	du.velenje@gmail.com
PROGRAM DNEVNI CENTER AKTIVNOSTI	
Vodja DCA	Špela Krenker

2. DEMENCA IN IDEJA O PROJEKTU

O demenci je veliko znanega in zapisanega, zato bomo v nadaljevanju namenili samo nekaj misli o demenci.

Demenca je kronična napredujoča bolezen možganov, ki jo povzročajo spremembe na možganskih celicah. Kaže se z motnjami spomina, mišljenja, orientacije, prepoznavanja, razumevanja, izražanja in presoje.

Demenca ni del normalnega staranja, vendar možnost, da zbolimo, s starostjo narašča. V starosti nad 65 let ima demenco vsak peti človek, v starosti nad 80 let pa že vsak tretji. V Sloveniji je obolelih že več kot 32.000 ljudi.

Demenca se razvije pri številnih boleznih, ki v možganih povzročajo spremembe, zaradi katerih nazadnje pride do uničenja živčnih celic (nevronov). Med temi boleznimi je najpogostejša Alzheimerjeva bolezen , ki je vzrok za demenco v več kot 60 %. Tri četrtine teh bolnikov nima postavljene diagnoze. Odkrivati pa moramo tudi ostale vzroke demence (vaskularne bolezni, Lewyjeva telesca, fronto temporalne spremembe.)

Pomembno je prepoznavanje prvih znakov demence, hitro diagnosticiranje in čim hitrejše zdravljenje z vsemi postopki za preprečevanje slabšanja bolezni. Zaenkrat ne obstaja zdravilo, ki bi bolnika dokončno ozdravilo, vendar je mogoče zdraviti nekatere težave, ki so povezane z demenco (nemir, depresija).

Zato smo se v Društvu upokojencev Velenje v Centru za dnevne aktivnosti odločili, da aktivno pristopimo k odkrivanju demence v sodelovanju z družinskimi zdravniki ZD Velenje in k aktivnostim, s katerimi bomo preprečevali nastajanje ali slabšanje bolezni.

Ocenjujemo, da se izziva, ki nam ga nalaga pojav demence tako celovito ni lotil še nihče v Sloveniji, ter bo izvajanje projekta v praksi znatno izboljšalo kakovost življenja naših starejših.

3. OPREDELITEV NAMENA IN CILJI PROJEKTA

Namen projekta Demenca je pravočasno prepoznavanje znakov demence pri osebah starejših od 65 let ter ozaveščanje in preventivna dejavnost za starejše.

Cilji projekta:

- izvesti aktiven pristop k osebam starejših od 65 let z namenom pravočasne ugotovitve znakov demence,
- izboljšati kvaliteto življenja starejših oseb,
- izvajati aktivno ozaveščanje o demenci,
- odložiti pojavnost demence,
- poučiti svojce bolnikov o poteku bolezni,
- jim nuditi oporo pri postavljanju diagnoze pri družinskem zdravniku,
- jim nuditi aktivnosti za preprečevanje bolezni.

4. UPOROBNIKI PROJEKTA

Društvo upokojencev Velenje deluje na teritoriju dveh mestni četrti in 8 krajevnih skupnosti: MČ Levi breg zahod, MČ Desni breg, KS Bevče, KS Gorica, KS Konovo, KS Kavče, KS Podkraj, KS Stara vas, KS Staro Velenje in KS Šmartno. Vendar projekt nameravamo izvajati v celotni Mestni občini Velenje, v kolikor bo za to obstajal interes.
MOV šteje 33.715 prebivalcev, od tega je starejših od 65 let 6.434 oseb oz. 19 % vseh občanov.

5. ZASNOVA PROJEKTA

Projekt Demenca je v osnovi razdeljen v tri sklope in sicer:

- Aktivno odkrivanje znakov demence
- Ozaveščanje javnosti in
- Preventiva.

5.1. Aktivno odkrivanje znakov demence

Kadar želimo ugotoviti, ali gre za demenco ali ne, se je potrebno natančno pogovoriti s svojci in z bolnikom, če se le da ločeno. Tako predvidevamo v prostore DU povabiti starejše člane nad 65 let, kjer bi ob prisotnosti naših zdravnic in strokovnega kadra izpolnili obrazec z nazivom »Kratek preizkus spoznavnih sposobnosti« (KPSS) ter opravili razgovor o vsakodnevnih stvareh (ne o njihovi bolezni). Razgovor bi trajal 20 – 30 minut.

Na obrazce bi napisali ime osebnega zdravnika. Kasneje bi se obrazci pregledali in izločili bi tiste, ki bi kazali sum na demenco.

Z Zdravstvenim domom Velenje smo sklenili dogovor, da bi osebe, za katere sumimo, da se pojavljajo simptomi demence, z dopisom in izpolnjenim obrazcem naročili na pregled k osebnemu zdravniku. O datumu pregleda bi obvestili testirane osebe, ki bi se naj na pregled k zdravniku potem oglasile v spremstvu svojca. Od tu naprej bi diagnozo izpeljal osebni zdravnik.

5.2. Ozaveščanje javnosti

Demence še ne znamo preprečiti, lahko pa z ustreznim načinom življenja vplivamo na zakasnitev njenega začetka in hitrost razvoja. Zato je izrednega pomena informiranje in ozaveščanje javnosti o problemu demence, kar bomo izvajali na razne načine: predavanja, informativna gradiva, udeležba na sejmih zdravja itd.

5.3. Preventiva

Namen preventive je izboljšati zdravstveno stanje posameznika in preprečevanje različnih bolezni. Tako kot za druge bolezni je preventiva pomembna tudi pri demenci. Čeprav se demence ne more preprečiti, pa se lahko vsaj odloži začetek bolezni in upočasni napredovanje. Tako bomo v DCA poskrbeli za razne načine in oblike preventivnih dejavnosti.

a) Fizična aktivnost

Redna vadba naj bo stalnica v vsakdanjem življenju, še posebej pa za bolnike z demenco. Tako bomo organizirali skupinske vadbe, organizirali pohode in izlete z namenom gibanja telesa, krepitve samozavesti in socialnih stikov.

b) Zdrava prehrana

V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja bomo organizirali predavanja o zdravi prehrani, zdravi telesni teži, izbiri jedilnikov, itd.

c) Aktivno družabno življenje

Vzpodbujali bomo vse oblike družabnega življenja kot so razne aktivnosti v društvu, izleti, obiskovanje kulturnih prireditev, plesne vaje, …

d) Ustvarjalnost

Lastna ustvarjalnost je eden pomembnejših dejavnikov preventive. Človek lahko svoje ideje, razpoloženje, čustva izraža s slikanjem, risanjem, pisanjem pesmi, izdelovanjem ročnih del, petjem, igranjem na instrumente itd. S tem krepimo lastno samopodobo, razvijamo svoje talente, se pomirimo, sproščamo in se v določenem okolju uveljavljamo.
V ta namen bomo organizirali razne ustvarjalno rokodelske delavnice pod vodstvom mentorja.

e) Miselne aktivnosti

Zelo pomembno je izogibanje se rutini, iskanje novih poti za vsakdanja opravila, učenje tujih jezikov, reševanje križank, ugank, branje knjig, …
Zato bomo organizirali razne oblike delavnic, izobraževanj, literarnih večerov, itd.

f) Vaje za ohranjanje spomina

Vaje za ohranjanje spomina in spodbujanje spomina so koristne za vsakega, ne glede na starost in težave, ki ga pestijo. Zato bomo s predavanji in delavnicami vzpodbujali redno izvajanje vaj za ohranjanje in krepitev spomina.

g) Meritve

Enkrat mesečno bomo v prostorih društva organizirali kontrole krvnega pritiska in sladkorja pod kontrolo zdravstvenega osebja. Dvakrat letno predvidevamo tudi pod okriljem Centra za krepitev zdravja organizirati teste fizične pripravljenosti.

h) Demenca in vozniška zmožnost

Obstajajo javni dokazi, da demenca zmanjšuje sposobnost za vožnjo. Prav tako večina študij ugotavlja večje število nesreč pri voznikih z demenco. Vozniško sposobnost je potrebno ocenjevati individualno, zato bomo ozaveščali članstvo o nevarnostih, tveganjih in potrebnih spremembah v načinu življenja v primeru nastopa demence. V ta namen bomo organizirali testne vožnje pod nadzorom strokovnjakov.

6. TEMELJNE PRVINE PROJEKTA

6.1. Navedba in opis lokacije projekta

DU Velenje ima za izvajanje projekta zagotovljene pogoje v svojih prostorih na Kidričeva cesta 9a, 3320 Velenje. Imamo dve pisarni, sejno sobo, večnamenski prostor in prostor za arhiv. Skupna kvadratura notranjih prostorov znaša 400 m^2.
Pred objektom je zunanji večnamenski prostor z imenom »Pod brajdo« za izvajanje določenih aktivnosti na prostem.
Velik del programa bomo izvajali na terenu po KS, mestnih četrtih, skratka po celotnem območju MOV.

6.2. Časovni načrt

Z izvajanjem projekta smo praktično že pričeli. V samem startu sledi razgovor in dogovor z osebnimi zdravniki o načinu postopka postavljanja diagnoze. Potekajo že tudi dogovori s Centrom za krepitev zdravja o vsebini predavanj in organizaciji meritev. V društvu že potekajo določene dejavnosti, ki so sestavni del preventive, v pripravi pa so še ostale preventivne aktivnosti. Po določenem času delovanja projekta (6 mesecev), bomo izdelali analizo opravljenega dela ter predlagali dopolnitve. Aktivnosti bomo izvajali skladno s terminskim planom, ki ga bo izdelovala vodja DCA.

6.3. Kadrovska shema projekta

Ocenjujemo, da imamo v društvu dovolj kadrovskega potenciala za izvedbo projekta (2 zdravnici, 5 medicinskih sester, delovno terapevtko). Kader je dobro usposobljen, vse skupaj pa je podkrepljeno s sodelovanjem ZD Velenje in Centra za krepitev zdravja. Vodja DCA ima poleg tega, da je po izobrazbi delovna terapevtka, dobre organizacijske sposobnosti kot vodja DCA ter bo lahko zelo uspešno organizirala vse potrebne aktivnosti iz projekta. Omembe vredno je dejstvo, da bomo izvedbo projekta zagotovili s prostovoljci, zaposlena oseba je samo vodja DCA.

7. ZAKLJUČEK

V DU Velenje se zavedamo, da je demenca bolezen starejših. V razvitem svetu za demenco zboli okoli 3 – 11 % oseb starih nad 65 let, pri starosti nad 80 let pa je bolezen še izrazito POGOSTEJŠA. Zavedamo se tudi, da smo vsi kot družba premalo ozaveščeni o prepoznavanju nastale bolezni in po postavljanji diagnozi, kako živeti z boleznijo. Prepričani smo, da bomo z izvedbo našega projekta znatno pripomogli k dvigu kvalitete življenja naših članov in družbe, hkrati pa bi to lahko bil model delovanja v slovenskem prostoru. Naša ocena je, da se problema demence nihče v Sloveniji še ni lotil tako celovito, od odkrivanja do postavitve diagnoze in naprej ozaveščanje pacientov in svojcev ter preventivnih aktivnosti za preprečevanje nastajanja ali širjenja bolezni.

Pri zasnovi projekta so sodelovali:

- Nada Hribar, dr. med. - članica Strokovnega sveta
- Aleksandra Žuber, dr. med. – članica Strokovnega sveta
- Breda Kolar, dipl. ekon. - predsednica Strokovnega sveta
- Špela Krenker, dipl. delovna terapevtka - vodja DCA
- Franc Vedenik, u.d.i.s. - predsednik DU Velenje

Predsednik DU Velenje:
Franc Vedenik