

EU PROJEKT SVI ZA PAMĆENJE SPAM



Podrška osobama oboljelim
od demencije, njihovim
obiteljima i njegovateljima
kroz savjete

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog
socijalnog fonda



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Podrška osobama oboljelim od demencije, njihovim obiteljima i njegovateljima kroz savjete

U izradi brošure sudjelovali:

prof. prim. dr. sc. Ninoslav Mimica, prof. prim. dr. sc. Suzana Uzun, Krešimir Radić, dr. med., dr.sc. Jakša Vukojević, dr. med., dr. sc. Senka Repovečki, mag. med. techn., Jasminka Bektić Hodžić, mag. med. techn., Iva Bošnjak, mag. med. techn., Bojana Šoštarić, bacc. med. techn., Sanja Đaković Prištof, mag. soc. rada, dr. sc. Danijela Žakić Milas, prof. kliničke psihologije

Lektura: Dijana Vlatković

Grafički urednik: Systema Frontis

Brošura je dio projekta „Svi za pamćenje – SPAM“

Projekt je sufinancirao Europski socijalni fond Europske unije

Za sadržaj dokumenta odgovora isključivo Grad Zagreb



GRAD
ZAGREB

Uvod

Skrb za obitelj u potrebi je stoljetni čin dobrote, ljubavi i odanosti. Kako se očekivani životni vijek produžava, sve više će nas sudjelovati u procesu njegovanja, bilo kao njegovatelji ili pak primatelji skrbi. Pomoć i njega oboljelog člana može imati teške posljedice nema li odgovarajuću podršku. Njegovateljstvo uključuje mnoge stresore, npr. promjenu obiteljske dinamike i socijalnog funkcioniranja te financijsko opterećenje. Izloženost stresu, frustracija, osjećaj nemoći i bespomoćnosti te sagorijevanje su stvarne opasnosti za njegovatelje pa je stoga nužno djelovati radi sprječavanja štetnih posljedica. U ovoj brošuri zdravstveni djelatnici educiraju i daju podršku oboljeloj osobi i članovima njihovih obitelji, ponajprije preko Vas kao osobe koja je najviše uključena u proces skrbi.

Alzheimerova demencija i obitelj

Obitelj se sa značajkama Alzheimerove bolesti treba upoznati odmah nakon postavljanja dijagnoze.

Alzheimerova demencija je bolest kroničnog tijeka i veliki je izazov i za oboljelog i za njegovu obitelj. Zaboravljivost, izgubljenost u vremenu i prostoru, nemoćnost samostalnog funkcioniranja i niz drugih simptoma prate oboljelu osobu zbog čega pati i obitelj, i to od dana otkad je dijagnoza uspostavljena pa sve do uznapredovala stadija bolesti. Riječ je o bolesti koja ostavlja trajne posljedice pa je pomoć obitelji prioritet. U obitelji se najčešće jedna osoba brine o oboljelom od Alzheimerove demencije te u taj posao ona mora uložiti sve svoje raspoložive kapacitete, što uglavnom podrazumijeva potpunu promjenu životnih obveza i prilagodbu potrebama oboljelog.



7 praktičnih preporuka za njegovatelje

- Prilagodba uvjeta stanovanja zbog smanjene pokretljivosti oboljelog. Naime, osiguranjem primjerenog stanovanja vodimo računa o njegovoj budućoj nepokretnosti. Također, oboljelu osobu je važno izolirati od izvanjske buke.
- Promjena način života oboljele osobe uz pomoć stručnjaka. Smanjenje radne aktivnosti ako je u radnom odnosu, organizirano pripremanje za mirovinu, prestanak upravljanja motornim vozilom.
- Donošenje pravnih odluka dok ih je oboljeli još sposoban donositi. Opunomoćenje člana obitelji za novčane transakcije (podizanje mirovine) te za preuzimanje poštanskih pošiljki i za rješavanje drugih administrativnih radnji. Javnobilježnički imenovati osobu od povjerenja i eventualno sastaviti oporuku.
- Zbrinjavanje drugih tjelesnih bolesti (odlazak na manje operacije i zdravstvene preglede, npr. kod stomatologa, okulista, fizijatra...
- Izbjegavanje putovanja ili odlazaka na udaljena mjesta bez pratnje te osvjetavanje pozicije oboljelog koji ima velike probleme u snalaženju u prostoru, kretanju, govoru i vidu. Ulazak i izlazak iz tramvaja, vlaka ili autobusa, prelazak ulice, mimoilaženje s prolaznicima za oboljelu je osobu veliki problem, a svako požurivanje u njoj pojačava nesigurnost. Očuvanost izvanjskog izgleda oboljelog može zavaravati. Svaka nepredvidiva situacija u prostoru ili u komunikaciji kod oboljele osobe stvara zbunjenost i dovodi do nepredvidivih situacija i reakcija.
- Oboljeli je duži period na početku bolesti svjestan vlastite nemoći, ali je bez mogućnosti izražavanja emocija govorom ili pismom, što u njemu pojačava strah, depresivnost, uznemirenost koji se mogu očitovati agresivnim reakcijama. Stoga je vlastite reakcije potrebno prilagoditi njegovim.
- Obitelji je potrebno osigurati pomoć psihologa, psihijatra, neurologa, socijalnog radnika, pravnika te medicinske sestre/tehničara. Također, važni su kontakti s članovima Udruge za Alzheimerovu bolest i s djelatnicima Referentnog centra za Alzheimerovu bolest i psihijatriju starije životne dobi. Boravak oboljele osobe u Dnevnom centru nekoliko sati dnevno može biti od pomoći i njoj i njegovatelju.

Kad član Vaše obitelji krene zaboravljati

5 savjeta njegovatelju za postupanje s oboljelim koji ima probleme s pamćenjem

1. **Podržavajte i uspostavljajte rutine** jer će oboljela osoba lakše pamtit i prisjećati se već upamćena. Često ponavljajte postupke.
2. **Prilagodite životni prostor.** Uklonite predmete koji nemaju ključnu funkciju ili veliku emotivnu vrijednost. Označite prostorije u stanu (stavite naljepnice na vrata kupaoonice, toaleta...).
3. **Grupirajte stvari** i nemojte ih često premješati. Lijekove držite uvijek na istom mjestu (u istoj ladici gdje su inače stajali). Na radni stol postavite papir, olovku i kalendar. Svi ključevi neka stoje u hodniku pokraj vrata.
4. **Koristite prednosti moderne tehnologije** za organizaciju i podsjećanje.
5. **Budite strpljivi i fleksibilni.** Bolje ćete rezultate postići ako je član Vaše obitelji opušten. Tada je suradnja lakša, a prisjećanje bolje. Ponavljajte, ponavljajte, strpljivo ponavljajte! Svatko griješi dok ne nauči.

4 savjeta kako pomoći članu svoje obitelji da zadrži zdravi um

1. **Na vrijeme povedite brigu o zdravlju sluha i vida.** Problemi s vidom i sluhom umanjuju sposobnost primanja i usvajanja informacija, a mogu biti i izvor uznemirenosti.
2. **Svedite stresne čimbenike na minimum.** Na vrijeme naučite prepoznavati što uzrujava člana Vaše obitelji (buka, nemoć). Naučite prepoznavati njegove bolne grimase i što Vam njima poručuje. Osigurajte oboljelom uvjete za miran san i odmor.
3. **Vodite brigu o kroničnim tjelesnim bolestima oboljele osobe.** Prepoznajte i spriječite bol, pobrinite se da šećerna bolest i visoki tlak budu regulirani. Trudite se da prepoznajte nove probleme i javljajte se liječniku.
4. **Omogućite im kvalitetni društveni život i tjelesnu aktivnost.** Motivirajte ih za zdrave životne stilove.

Kako poboljšati komunikaciju s osobama oboljelim od demencije

Privucite pažnju, pokucajte pri ulasku u sobu. Obratite im se imenom. Predstavite se. Uspostavite kontakt.

Smanjite ometajuće čimbenike: isključite radio ili TV. Ustreba li, uključite joj slušni aparat, stavite joj naočale.

Koristite jednostavne i kratke rečenice. Ponovite ih. Komunicirajte i jasnim gestama. Kad je vrijeme za ustajanje, razmaknite zastore i podignite rolete. Upozorite ih koji je dio dana.

Dajte im vremena. Nemojte dovršavati njihove rečenice. Pratite njihov govor tijela.

Omogućite im izbore, oblikujte DA - NE rečenice.

Poštujte njihove emocije, dajte im osjećaj sigurnosti. S njima razgovarajte kao s odraslim osobama.



Krenite na vrijeme i izbjegnite probleme

U zdravstvenom sustavu svakodnevno se susrećemo s obiteljima koje se hitnim službama obraćaju tek kad je njihov član obitelji teško bolestan i nepokretan. Umjesto kvalitetnog starenja, takvu osobu nažalost čekaju komplikacije. Učinite sve da do toga ne dođe!

1. **Planirajte prije krize.** Pripremajte se za zdravstvene probleme ili za smještaj u adekvatnu ustanovu socijalne skrbi.
2. **U planove uključite člana svoje obitelji** oboljela od demencije dok još ima raspoloživih kapaciteta. Tako možete spriječiti naknadne poteškoće.
3. **Na vrijeme se javite u nadležni Centar za socijalnu skrb**, prema adresi prebivališta. Tamo ćete dobiti sve potrebne informacije i mapu usluga koje su na raspolaganju.
4. **Nemojte sve raditi sami.** S ostalim članovima obitelji podijelite zadatke i obaveze. Uključite i osobe od povjerenja. Što veću potporu u lokalnoj zajednici dobijete, to će Vam biti lakše.
5. **Čuvajte i snimajte medicinsku dokumentaciju**, pripremite se za savjetovanje s obiteljskim liječnikom.



Preporuka za čitanje

Mimica N., Dajčić M., (2009) Alzheimerova bolest. U: Šostar Z., Fortuna V. (Ur.), Vodič za starije građane grada Zagreba. Zagreb: Grad Zagreb – Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje

10 savjeta za sprječavanje ili ublažavanje sagorijevanja njegovatelja

1. Njegovateljstvo je posao pa kao i svaki drugi posao zahtijeva odmor.
2. Obratite pažnju na znakove depresije, iscrpljenosti i bespomoćnosti te na vrijeme tražite stručnu pomoć.
3. Prihvatite pomoć i zatražite pomoć ljudi oko sebe, realno procijenite koliko vremena možete posvetiti oboljeloj osobi. Nužno je znati prepoznati svoje granice.
4. Saznajte što više o bolesti oboljelog člana obitelji jer što više znate, bolje ćete razumjeti stanja i potrebe oboljelog.
5. Budite otvoreni za modernu tehnologiju, napredak medicine i ideje koje promoviraju neovisnost oboljelog člana obitelji.
6. Vjerujte svojim instinktima. Većinu vremena će vas upravo oni voditi u pravom smjeru.
7. Njegovateljstvo često zahtijeva fizički napor, npr. dizanje, guranje. Stoga pazite na fizičku formu. Jedite uravnotežene obroke, prakticirajte obvezne svakodnevne kratke šetnje, spavajte najmanje sedam sati tijekom noći.
8. Prihvatite svoje osjećaje, njegovateljstvo može potaknuti teške emocije, npr. ljutnju, strah, krivnju, bespomoćnost, tugu. Razgovarajte o svojim osjećajima, ne držite ih zatvorenima. Razgovori s članovima obitelji i prijateljima su neprocjenjivi, baš kao i grupe podrške.
9. Potražite pomoć od drugih članova obitelji, ogromna snaga je u saznanju da niste sami.
10. Borite se za svoja prava kao njegovatelj i građanin.



O projektu Svi za pamćenje – SPAM



Oboljelima od Alzheimerove bolesti i drugih oblika demencije na području Zagreba se ovim projektom omogućuju dvije nove usluge – popodnevni boravak za oboljele, radnim danom i subotom u Psihijatrijskoj bolnici Sv. Ivan te dostupnost mobilnog tima za prijevoz pacijenata do boravka i za podršku u svakodnevnim aktivnostima. U okviru projekta provodit će se i edukacije za formalne i neformalne negovatelje te psihološka podrška članovima obitelji.

<https://www.zagreb.hr/en/eu-projekt-svi-za-pamcenje-spam/165702>



O Referentnom centru za Alzheimerovu bolest i psihijatriju starije životne dobi

U Klinici za psihijatriju Vrapče, u okviru Zavoda za biologijsku psihijatriju i psihogerijatriju Referentnog centra Ministarstva zdravstva za Alzheimerovu bolest i psihijatriju starije životne dobi djeluju: Odjel za opću psihijatriju, Odjel za neurokognitivne poremećaje i Odjel psihogerijatrije te Dnevna bolnica (DBO). U Zavodu se kombiniraju psihoterapijski, socioterapijski i rehabilitacijski postupci. Psihoterapijski i socioterapijski postupci se preklapaju u terapijskoj zajednici, edukaciji o bolesti i liječenju s planom prevencije recidiva, rješavanju problema, kontroli tjeskobe i postupcima s ljutnjom.

<https://bolnica-vrapce.hr/>

Za sadržaj dokumenta odgovora isključivo Grad Zagreb

Projekt Svi za pamćenje (SPAM) provodi Grad Zagreb sukladno Ugovoru o dodjeli bespovratnih sredstava za projekte koji se financiraju iz Europskog socijalnog fonda u financijskom razdoblju 2014. - 2020., UP.02.2.2.06.0064. u okviru Operativnog programa Učinkoviti ljudski potencijali 2014.-2020., ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI – FAZA I, Broj poziva: UP.02.2.2.06. Pokrenut je od strane Grada Zagreba i partnera: Psihijatrijske bolnice „Sveti Ivan“, Klinike za psihijatriju Vrapče, Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“, Hrvatske udruge za Alzheimerovu bolest te Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku-Fakultet za dentalnu medicinu i zdravstvo Osijek.

Cilj Projekta je širenje socijalnih usluga u zajednici za pomoć oboljelima od Alzheimerove bolesti i drugih demencija i njihovim obiteljima.

Razdoblje provedbe projekta: 22. rujna 2020. – 22. rujna 2022.

U Republici Hrvatskoj (RH) se za oko 86.000 osoba s Alzheimerovom bolesti (AB) i demencijama brine više od 200.000 osoba, najčešće članova obitelji, što često prelazi sve njihove kapacitete. Projekt „Svi za pamćenje (SPAM)“ odgovara na navedene potrebe te predviđa aktivnosti usmjerene na ove ciljne skupine:

- osobe oboljele od AB ili drugih demencija
- članove obitelji oboljelih i
- stručnjake koji rade s oboljelima i njihovim obiteljima.

Projekt doprinosi općem i specifičnim ciljevima poziva UP.02.2.2.06, promicanjem pomirenja poslovnog i obiteljskog života kroz razvoj dvije nove socijalne usluge na području grada Zagreba (GZ):

1. uspostave popodnevnog boravka za oboljele od AB i drugih demencija, svakog radnog dana od 16:00-20:00 sati i subotom od 7:00-15:00 sati,
2. vezane usluge prijevoza u boravak i mobilnog tima.

Boravak je uspostavljen pri Psihijatrijskoj bolnici „Sveti Ivan“ (PBSVI), u izdvojenoj zgradi s vrtom i zasebnim prilazom za vozila. Prostor je u cijelosti prilagođen za boravak oboljelih od demencija. U boravku je u okviru projekta novozaposleno stručno osoblje s iskustvom rada s oboljelima od demencija. U okviru Projekta provode se i edukacije za njegovatelje, a bit će obuhvaćeno ukupno 300 korisnika oboljelih od Alzheimerove bolesti i drugih demencija.

Brinete o osobi oboljeloj od Alzheimerove bolesti i drugih oblika demencije – projekt Svi za pamćenje (SPAM) pokrenut je upravo za Vas!

KORISNIK

Projekta EU-a
Svi za Pamćenje - SPAM



GRAD
ZAGREB

PARTNERI

Projekta EU-a *Svi za Pamćenje - SPAM*



PSIHIJATRIJSKA
BOLNICA
Sveti Ivan
Zagreb



Klinika za psihijatriju Vrapče
University Psychiatric Hospital Vrapče



**NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR**

Stvaramo zdraviju budućnost



**Hrvatska
udruza za
Alzheimerovu bolest**



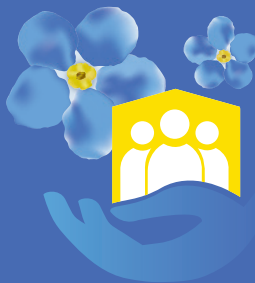
Grad Zagreb

Gradski ured za zdravstvo Grada Zagreba
Zagreb, Draškovićeva 15

E-pošta: zdravstvo@zagreb.hr

Tel: 01/460-3434

www.zagreb.hr



SVI ZA PAMĆENJE

SPAM

PROJEKT EU-A SVI ZAPAMĆENJE - SPAM

provodi Grad Zagreb u partnerstvu s Psihijatrijskom bolnicom *Sveti Ivan*, Klinikom za psihijatriju Vrapče, Nastavnim zavodom za javno zdravstvo Dr. A. ndija Štampar, Hrvatskom udrugom za Alzheimerovu bolest i Fakultetom za dentalnu medicinu i zdravstvo Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku.

VODITELJICA PROJEKTA je dr. sc. Mirela Šentija Knežević, pročelnica Gradskog ureda za zdravstvo Grada Zagreba.

DODATNE INFORMACIJE o projektu možete zatražiti e-poštom svizapamcenje@zagreb.hr ili telefonom 01/4603-423.

Za više informacija o EU fondovima pogledajte www.strukturnifondovi.hr.

Ukupna vrijednost Projekta iznosi 1.421.954,69 HRK
Ukupan iznosi potpore iznosi 1.421.954,69 HRK