

informacije, kako prepoznati prve znake demence, kako komunicirati z osebami z demenco in kam jih usmeriti po nadaljnjo pomoč, ko se izgubijo oziroma ne vedo, kje so.

- **Alzheimer center** v podhodu Bežigravska vrata pod Vilharjevo cesto. Center je namenjen druženju oseb z demenco, njihovih svojcev in vseh drugih, ki jih področje demence zanima. Svojci lahko tu dobijo informacije o dejavnostih Spominčice in gradivo o bolezni, prav tako so jim na voljo igre in pripomočki, s katerimi lahko zaposlimo osebe z demenco. Od januarja 2018 je Center odprt vsak dan od 9. do 17. ure. Vsak tretji četrtek v mesecu ob 17. uri v Centru poteka redno srečanje za osebe z demenco, namenjeno izmenjavi izkušenj, kognitivnim vajam in igram ter druženju. Odprta sta tudi Alzheimer Center Danica v Mariboru in Center za krepitev spomina v Celju.
- **Glasilo Spominčica** v tiskani in elektronski obliki, s prispevki s področja stroke, z izpovedmi svojcev in s praktičnimi informacijami o demenci. Izhaja 3-krat na leto kot samostojna priloga revije Ženska. Poleg glasila Spominčica pripravlja informativna gradiva o demenci (letake, brošure, posterje, vodnike za svojce, zloženke ...).
- **Družabništvo za osebe z demenco** – prostovoljci, ki se za delo predhodno usposobijo, enkrat do dvakrat tedensko po dve do štiri ure obiskujejo osebe z demenco na njihovem domu, se z njimi družijo in izvajajo priložnostne dejavnosti, ki so jim blizu.

Spominčica si bo z vsemi dejavnostmi še naprej prizadevala za čim bolj kakovostno življenje oseb z demenco in njihovih svojcev ter za varovanje njihovih človekovih pravic in dostojanstva.

Štefanija L. Zlobec, predsednica Spominčice

PROGRAM STAREJŠI ZA STAREJŠE – VIŠJA KAKOVOST ŽIVLJENJA STAREJŠIH, KI ŽIVIJO DOMA

Zveza društev upokojencev Slovenije (ZDUS) je nevladno, nepridobitno in humanitarno združenje pokrajinskih zvez upokojencev, v katerih so neposredno vključena društva upokojencev in druge oblike organiziranja upokojencev v Sloveniji. Nameni delovanja ZDUS so: izboljšati kakovost življenja upokojencev, spodbujati medgeneracijsko sodelovanje in solidarnost, preprečevati socialno izključenost starejših, preprečevati vse oblike nasilja in diskriminacije starejših, spodbujati medsebojno pomoč starejših ter ohranjati in krepiti zdravje starejših.

V okviru svojih dejavnosti od leta 2004 ZDUS izvaja program *Starejši za starejše*. Ta je v slovenskem prostoru sprejet kot pomemben prispevek starejših k višji kakovosti življenja vrstnikov. Namen programa je vzpostaviti trajno medsebojno pomoč starejših v vseh lokalnih skupnostih v državi.

Cilji programa so:

- uporabiti znanja, izkušnje in energijo starejših za organizacijo medsebojne pomoči;
- zvišati kakovost pomoči starejšim na domu in razširiti njen obseg;
- izboljšati sodelovanje vladnega in nevladnega sektorja in razširiti pretok informacij med generacijami o potrebah starejših;
- povečati vpliv civilne družbe pri odločanju o vprašanih, ki se dotikajo starejših;
- razširiti obseg medsebojne pomoči med starejšimi.

Prostovoljci društev upokojencev obiščejo vse starejše od 69 let na območju svojega društva z namenom, da ugotovijo njihove potrebe po pomoči, nato jim pomoč, če jo potrebujejo, tudi organizirajo v svojih vrstah

(pomoč prostovoljcev), v sodelovanju z javnimi službami (center za socialno delo, patronaža in občinske službe) ali v sodelovanju z lokalnimi nevladnimi organizacijami (Rdeči križ, Karitas in druge nevladne organizacije, ki imajo v svojem programu skrb za starejše).

Prostovoljci ob obiskih starejših na njihovih domovih spoznavajo družinsko situacijo, v kateri živi starejši človek, in njegove potrebe po pomoči. Za način in obliko pomoči se dogovorita prostovoljec in starejša oseba ter svojci, če živijo skupaj. Skupaj ugotovijo težave in potrebe po pomoči. Ko gre za dolgotrajno bolezen ali drugo težavo, posebej če gre za obolelost starejšega za demenco, prostovoljec skupaj z obiskanim in z njegovimi svojci naredi načrt, kako zadovoljiti potrebe po pomoči. Prostovoljec ima veliko informacij, kako delujejo različne ustanove v lokalnem okolju, pozna pravice občanov na področju socialnega varstva in zdravstva ter načine, kako te pravice uveljavljati. Tako se v družini dogovorijo, kako si bodo razdelili skrb za starejšega in katere službe je treba pritegniti, kar tudi uredi prostovoljec.

Prostovoljec družinskim članom svetuje, kako naj ravnajo z dementnim starejšim, da ga ne vznemirjajo, da so potrpežljivi in da razumejo njegovo vedenje, da ne prihaja do nesporazumov. Prostovoljci se stalno izobražujejo, da so sposobni ustrezno priti v družino starejšega človeka, da znajo pravilno komunicirati z vsemi v družini in da znajo poskrbeti za ustrezno pomoč. S tem ko prostovoljec nudi določeno pomoč (starejšega pelje na sprehod/na vrt, igra z njim družabne igre, mu bere, se z njim pogovarja, iz lekarne prinese zdravilo, knjigo iz knjižnice in podobno) in organizira potrebno zunanjo pomoč, razbremenjuje svojce, da gredo po svojih nujnih opravkih ali se spočijejo, da ne pregorijo v skrbi za starejšega in za svojo

družino. Pri tem pogosto vse bolj postaja zaupna oseba starejšega in svojcev, saj skupaj z njimi rešuje njihove stiske in dileme ter je tako vključen v družinsko dinamiko v povezavi z oskrbo starejšega. Prostovoljec je oseba, ki povezuje pomoči drugih institucij ali organizacij. S svojo dejavnostjo in pogosto prisotnostjo v družini starejšega človeka pomeni podporo njemu in družini pri skrbi zanj. Posamezni primeri delovanja prostovoljcev kažejo, da prav tovrstna podpora in prisotnost prostovoljca zbudjata pri svojcih občutek razumevanja za njihove težave in utrujenost, obenem imajo občutek varnosti, ker niso sami, brez pomoči in razumevanja. To pa je zelo pomembno, saj so družinski člani pri stalni oskrbi in negi starejšega zelo obremenjeni in prikrajšani za družabno življenje.

Ana Ostrman, dipl. univ. sociologinja

POTREBUJEMO SOLIDARNOST IN VZAJEMNOST

Živeti dolgo in kakovostno življenje je privilegij, ki je mogoč v družbah, kjer sta razviti močna solidarnost in vzajemnost med generacijami. Pričakovana življenjska doba ljudi se je v zadnjih stotih letih skoraj podvojila. Med najhitreje starajoče se družbe sodi tudi Slovenija. Dolgoživa družba je velik dosežek, a hkrati tudi izziv, kako poskrbeti za vse več starejših, saj se s staranjem prebivalstva povečujejo stroški za zdravstvo in oskrbo. Predvsem pa je izziv, kako zagotoviti, da se bodo ljudje lepo starali.

Revija *Vzajemnost*, ki je namenjena predvsem starejšim, že od vsega začetka piše tudi o teh izzivih. Izhajati je začela januarja 1974, takrat še kot priloga časopisa *Delavska enotnost*. Od leta 1985 pa na domove številnih bralcev po vsej Sloveniji in k rojakom po svetu prihaja samostojno kot mesečnik.