

DEOS d.o.o., PE Center starejših Gornji Grad

Demenca naj ne bo več tabu

DEMENCA

Demenca je,
ob koncu nekega življenja
boriti se
v sedanjosti,
s preteklostjo
opraviti sedaj to,
kar prej ni bilo opravljeno.
Izjokati zdaj to,
kar prej ni bilo izjokano.
Izgovoriti zdaj to,
kar prej ni bilo izgovorjeno.

Špela Bitenc

Življenje z demenco je težka preizkušnja za vse, ki so v stiku z osebo, ki zboli za to boleznijo, za osebo samo, za svojce, prijatelje, znance ... K samostojnosti oseb z demenco pa lahko pripomoremo tudi s tem, da v središče postavimo celotno osebo, s čimer se odmaknemo od tradicionalnega pogleda na posameznika, kjer je v središču sama bolezen ter pomoč in zdravljenje posameznika z demenco. Zavedati se moramo tudi tega, da je duhovno in čustveno življenje oseb z demenco globoko, kar je za nas bistvenega pomena, saj lahko preko tega področja z njimi najdemo stik. V praksi marsikdo ne ve, kako reagirati pri posameznih težavah oseb z demenco, kako osebo razumeti in ji pomagati. Ključno je, da osebe z demenco ne onemogočimo, ampak ji pomagamo, da ohrani svoje zmožnosti, ki so ji še ostale.

Delo z osebami z demenco je meni osebno v veselje, saj vem, da jim pomagam, nudim oporo. Na razpolago pa smo tudi svojcem, ki nemalokrat občutijo še večjo stisko kot osebe z demenco.

Špela Bitenc, animatorka

DEOS d.o.o., PE Center starejših Gornji Grad, je postal demenci prijazna točka ali DPT junija 2022. Od takrat je na razpolago osebam z demenco, njihovim svojcem in vsem, ki prihajajo v stik z osebami z demenco.

Kot navajajo v Spominčica, Alzheimer Slovenija (Spletni vir 1), na DPT osebe poiščejo informacije, se seznanijo z načini in postopki komuniciranja ter usmerjanja oseb z demenco, ki se izgubijo in ne najdejo poti domov. DPT so namenjene tudi zaposlenim v trgovinah, bankah, poštah ..., povsod, kjer se lahko ljudje pri svojem delu srečajo z osebami z demenco. Pomembno je, da vedo, kam se obrniti za nasvete in informacije. Na DPT so na razpolago informacije, pomoč in usmeritve.

Demenca je kronična napredujoča bolezen možganov, ki jo povzročajo spremembe na možganskih celicah in se kaže z motnjami spomina, mišljenja, orientacije, prepoznavanja, razumevanja, računskih in učnih sposobnosti ter govorjenja, izražanja in presoje (Spletni vir 2, Spletni vir 3).

Poznamo več vrst demence, med njimi najpogostejše:

Alzheimerjeva demenca: predstavlja 70 % demenc. V ospredju so težave s spominom, na začetku je prizadet le epizodični spomin (spomin, ki shranjuje osebna doživetja), kasneje oseba pozablja dogodke, ki so se zgodili pred boleznijo. Ima težave z orientacijo v prostoru, času. Napreduje počasi (Horvat, 2018).

Vaskularna demenca: nastaja kot posledica prebolelih možganskih kapi (seveda ne pri vseh!). Najpogosteje se pojavlja po

60. letu starosti. Opaziti je močan nenaden upad miselnih sposobnosti (Spletni vir 4).

Frontotemporalna demenca: vpliva na osebnost človeka, njegovo vedenje, govor, navade, gibanje. Frontotemporalne motnje so posledice poškodbe nevronov v čelnem in senčnem režnju možganov (Spletni vir 5).

Demenca z Lewyjevimi telesci: Nagnjenost k padcem, ponoči so nemirni, radi tavajo. Vidne halucinacije, depresija, nihanje razpoloženja (Spletni vir 6).

Redkejšje pa so:

Demenca pri parkinsonovi bolezni: Parkinsonova bolezen je nevrodegenerativna bolezen možganov, ki se kaže v tremorju, rigidnosti, upočasnjenosti gibov in tudi v kognitivnem upadu (Spletni vir 6).

Sindrom Korsakova (alkoholna demenca): nevrolško stanje povezano z zlorabo alkohola. Vsakdanja zmedenost, izguba spomina (Spletni vir 6).

Huntingtonova bolezen: možgansko motnjo povzroči genska okvara.

Creutzfeldt - Jakobova bolezen: normalne beljakovine v možganih se pričnejo sesedati vase in tvorijo nenormalne oblike – povzročijo simptome demence (Spletni vir 6).



Predavanja v DEOS (Foto: arhiv DEOS)

Pomembno je, da smo pozorni na različne znake, ki »namignejo«, da bi pri osebi lahko šlo za demenco. Laična označba, da gre pri osebi za demenco, ni dovolj, potrebno je pridobiti ustrezno diagnozo. Oseba se najprej obrne na osebnega zdravnika, ki jo napoti na specialistične preglede, kjer postavi osebi diagnozo demenca.



*Dragocenosti življenja so trenutki,
ki dajejo lepoto spominom
in smisel prihodnosti.*

SREČNO 2026

DEOS

Med 10 najpogostejših znakov demence štejemo:

Izguba spomina, ki moti vsakdanje življenje – pozabljanje nedavnih dogodkov, večkratno ponavljanje istih informacij

Težave pri opravljanju vsakodnevnih opravil – vse težje opravljajo vsakodnevne aktivnosti, kuhanje, čiščenje, osebna higiena

Težave pri govoru ali pisanju – ob napredovanju bolezni stavki izgubijo pomen, težko poiščejo prave besede

Izguba prostorske in časovne orientacije – ne morejo se spomniti dneva, datuma, izgubljajo sposobnost orientacije v prostoru

Napačne ocene in odločitve – npr. izbira oblačil neprimernih vremenskim razmeram

Motnje abstraktnega mišljenja – zmanjšana sposobnost mišljenja, štetja

Puščajo stvari na napačnem mestu – puščanje stvari na neobičajnih mestih, pozabljanje, kam so jih dali, obtoževanje drugih, da so stvari ukradli

Spremembe v razpoloženju in vedenju – slabše kognitivne sposobnosti nadomeščajo s čustvi

Osebnostne spremembe – pretiran sum, strah, tesnoba, ljubosumje ...

Umik iz družbe – zaradi sprememb se pojavi občutek zapuščeniosti (Spletni vir 3).

Demenco lahko razdelimo na obdobja: **zgodnje, srednje, pozno in zaključno obdobje**. V **zgodnji fazi** govorimo o obdobju, ko ima oseba že postavljeno diagnozo demence. Oseba se zaveda, da ji demenca onemogoča vsakodnevno delovanje in samostojno življenje, pojavljajo se občutki nemoči. Oseba v tej

fazi prične pogosto ponavljati ista vprašanja. Slabljen je spomin, napreduje, povečuje se zmedenost, težave so izrazitejšje. V **srednjem obdobju** se pozabljalnost stopnjuje, pojavi se tavanje in negotovost pri hoji, težave s spanjem, težave pri razumevanju okolice, opazne so govorne težave, lahko se pojavi napadnost, obtoževanje, obramba, razdražljivost. V **pozni fazi** demence se pojavijo hude težave s spominom, redko prepoznajo svojce, ne razumejo sporočil iz okolice, pojavljajo se nemirnost, tesnoba, odvisnost od pomoči druge osebe, težave pri hoji. Osebo težko pustimo samo. V **zaključni fazi** demence oseba ne govori, se težko ali sploh ne premika, podaljša se obdobje spanja, potrebuje pomoč pri hranjenju, pojavijo se lahko težave pri hranjenju – motnje požiranja (Spletni vir 8).

Kako pomembno je razumeti, da demenca naj ne bo tabu, da se o njej odkrito govori, poudarja pomen zgodnjega odkrivanja znakov ter ozavešča o možnostih pomoči.

»V središču naj bo človek in ne bolezen. Zato bodimo strpni in prijazni. Vzemimo si čas za jasen in enostaven pogovor. Pristopimo počasi in prijazno, dotaknimo se osebe, ne prepričujemo v nekaj, česar ne dojamemo.« izr. Prof. dr. Aleš Kogoj, dr. medicine, spec. psihiatrije, ustanovitelj Spominčice (spletni vir 1).

Enostavno? Je, če upoštevamo spoznanja raziskovalcev, psihiatrov in oseb, ki so največ časa preživele z osebami z demenco ter tako pomagale sooblikovati pomembno družbeno okolje. V pomoč so tudi razni priročniki, knjige in spletni viri.

Komunikacija z osebami z demenco zahteva veliko pozornosti, predanosti, učenje različnih tehnik (Lipič, Kolbl, 2018). Pomembno je, da v prvi vrsti upoštevamo osebnost in dostojanstvo, avtonomijo, enakost in sodelovanje osebe z demenco.



Pri komunikaciji z osebo z demenco sledimo naslednjim smernicam:

- uporabljamo **enostavne stavke** in tiste besede, ki jih oseba z demenco razume,
- osebo spodbudimo h govorjenju – **osebe ob napakah**, če smo razumeli sporočilo, **ne popravljamo**,
 - počakamo, da najde pravo besedo,
 - obdržimo rdečo nit pogovora,
 - v stavku damo le **eno navodilo**,
 - govorimo **počasi**, razločno, **v umirjenem tonu**,
 - vzpostavimo **očesni stik** – pri komunikaciji smo z osebo eden nasproti drugemu,
 - **izognimo se motečim dejavnikom** (pripravimo prostor, ugasnemo TV ...),
 - uporabljamo **enostavna vprašanja** (možnost odgovora DA ali NE),
 - poslušamo pozorno, z ušesi, očmi in srcem,
 - dovolimo osebi, da pripoveduje svoje spomine (ne popravljamo spominov, ne zatrjujemo, da nekaj ni res!),
 - uporabimo humor (ne na račun osebe z demenco!),
 - govornica telesa in mimika naj bo usklajena z besedno komunikacijo (Pentek, 1997).

Razumevanje nekaterih osnov demence lahko pripomore k temu, da sama beseda DEMENCA, ne bo več tabu. Ne bo skrivanja, zavračanja ... temveč bo beseda razumevanja, tako sveta okrog nas kot oseb z demenco.

Pomembno je, da veste, da niste sami. Obrnete se lahko na katerokoli Demenci prijazno točko društva Spominčica Alzheimer Slovenija, tudi DEOS Center starejših Gornji Grad. Več si lahko preberete tudi na spletni strani <https://www.spomincica.si>. Vabljeni tudi na predavanja, ki jih organiziramo za vas.

Viri in literatura teoretične podlage o demenci:

Horvat, S. (2018). *Nevrološki aspekti. Več in še več o demenci. Programi izobraževanja in osveščanja za obvladovanje demence v slovenskem okolju*. Ljubljana: SZS.

Pentek M. (1997). *Dementnost in načini ohranjanja miselne, čustvene in socialne svežine*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.

Spletni vir 1: Demenci prijazna točka, Spominčica. Dostopno na: <https://www.spomincica.si/demenci-prijazne-tocke> (8.10.2025)

Spletni vir 2: O demenci, Spominčica. Dostopno na: https://www.spomincica.si/?page_id=166 (20.3.2023).

Spletni vir 3: Priročnik – izvlečki. Dostopno na: https://www.spomincica.si/?page_id=5016 (20.3.2023).

Spletni vir 4: 10 opaznih znakov vaskularne demence. Dostopno na: <https://edemencia.si/znaki-vaskularne-demence/> (20.3.2023)

Spletni vir 5: 10 znakov frontotemporalne demence. Dostopno na: <https://edemencia.si/frontotemporalna-demencia/> (20.3.2023)

Spletni vir 6: Oblike demence. Dostopno na: <https://edemencia.si/oblike-demence/> (20.3.2023)

Socialna služba Centra

TO JE NAŠ DOM

Stoji na klančku,
tik pod Menino Planino
en beli grad,
to je Gornji Grad.
V gradu živijo principi in princeze,
čeprav malo že sivolasi in belolasi,
polni so energije in mladosti,
optimizma, znanja in modrosti.

Ptički nam pojo, rože cvete
naše vile za nas skrbe.
Srečni smo,
da naš dom imamo,
hvala vsem,
radi vas imamo.

Vida Goričanec, stanovalka

Slovensko društvo Hospic

Podpora, pogovor in sočutje

Slovensko društvo Hospic s svojimi programi; *spremljanje umirajočih in njihovih svojcev, žalovanje odraslih, otrok in mladostnikov, prostovoljstvo in detabuizacija smrti* nudi podporo tudi prebivalcem občine Gornjega Grada. V Zgornji Savinjski dolini deluje območni odbor društva, ki ima sedež na gradu Vrbovec v Nazarjah. Območni odbor Zgornja Savinjska dolina je najmlajši izmed dvanajstih območnih odborov Slovenskega društva Hospic, ustanovljen leta 2021. Danes šteje 30 prostovoljk in prostovoljcev, ki trenutno spremljajo 23 bolnikov in njihovih svojcev ter nudijo podporo 12 žalujočim.

V okviru programa detabuizacije smrti društvo po vsej Sloveniji organizira Hospickafeje, na katerih udeleženci odkrito govorijo o izkušnjah izgube, bolezni in žalovanja. Odprt pogovor o smrti pomembno prispeva k temu, da se posamezniki v procesu žalovanja počuti-



Prostovoljci Območnega odbora Zgornja Savinjska dolina z duhovnikom Martinom Golobom in Rečičkimi pobi (foto arhiv OO ZSD)