



volkshilfe.

RAZUMETI DEMENCIJU

RAZUMETI DEMENCIJU

MI VAS NE OSTAVLJAMO SAME.

Ovom brošurom želimo da pojasnimo različite oblike demencije i njene tokove razvoja. Informacije iz medicine, istraživanja, terapija i nege treba da pomognu pogodjenim porodicama/obiteljima da ovu bolest bolje razumeju i tako bolje organizuju zajedničko vreme.

Vaša Volkshilfe

SADRŽAJ

ŠTA JE DEMENCIJA?	6
Mogući uzroci demencije	7
Različiti oblici demencije	8
Demencija u brojkama	9
KAKO PREPOZNATI DEMENCIJU?	10
Dijagnoza	11
TOK BOLESTI	12
Rani stadijum	14
Srednji stadijum	15
Kasni stadijum	16
Prevencija	17
MOGUĆI OBLCI TERAPIJE	18
Raditi sa telom i dušom	20
Šta mogu lekovi?	25
RASTEREĆENJE ZA ČLANOVE PORODICE/OBITELJI	26
Profesionalna pomoć	28
Finansijska pomoć	29
Strategije ovladavanja	30
KONTAKTI	32
IMPRESUM	34

ŠTA JE DEMENCIJA?



Za razliku od srčanog udara, demencija nastaje gotovo neprimetno. Na početku nastaju male greške: zaboravi se termin, izgubi se ključ, ulazi se u sobu, a razlog za to se više ne zna. Početak oboljenja pogodjeni i članovi porodice/obitelji mogu lako prevideti, jer male nesigurnosti u pamćenju mogu povremeno svakom da se dese. Otežavajuća okolnost je i to što prvi simptomi mogu da budu jako različiti. Fokus je većinom na zaboravljanju, ali ponekad se kao prvi simptomi mogu pojaviti nesigurnost, strah ili promena ponašanja. Zato je tim važnije obratiti pažnju na promene u ponašanju i pamćenju, kao i u svakodnevnoj rutini članova porodice/obitelji, prijatelja i samog sebe.

NISTE SAMI

Često se prepostavlja da je zaboravljanje sastavni deo starenja. U narodu se za to kaže "zakreći". Ni jedno mi drugo nije tačno. Pad mentalnih sposobnosti nije normalan proces kod starijih ljudi, već bolest koju treba lečiti.

MOGUĆI UZROCI DEMENCIJE

Demencija se deli na primarne i sekundarne oblike. Dok je u primarnim oblicima sama demencija bolest, sekundarni oblici su posledice drugih osnovnih bolesti, npr. bolesti metabolizma, nedostatka vitamina i hroničnih/kroničnih simptoma trovanja izazvanih alkoholom ili lekovima. Uzroci primarnih oblika demencije (još) nisu definitivno utvrđeni. Međutim, istraživanjima su ostvarena važna saznanja o toku, faktorima rizika i različitim vrstama demencije.

Nervne ćelije/stanice mozga neprestano razmenjuju informacije koristeći električne impulse. Te informacije putuju duž nervnih vlakana kao kroz električni kabel. Informacije se prenose od jedne nervne ćelije/stanice do druge pretvaranjem električnih impulsa u hemijske/kemijske. To pretvaranje se odvija preko transmitera na sinapsama (male izbočine na kraju nervnog vlakna). Različiti neurotransmiteri odgovorni su za različite zadatke u mozgu. Dva najvažnija neurotransmitera za učenje su glutamat i acetilholin/acetilkolin. Oni su takođe u velikoj meri odgovorni za pamćenje, razmišljanje, učenje i prostornu orientaciju. Iz razloga koji su još uvek nepoznati nerastvorljivi protein u obliku niti (amiloid) deponuje se izvan i unutar ovih nervnih ćelija/stanica. Jedna od posledica ovih patoloških naslaga proteina u i oko nervnih ćelija/stanica jeste odumiranje nervnih ćelija/stanica koje proizvode acetilholin/acetilkolin.

RAZLIČITI OBLICI DEMENCIJE

Demencija je krovni termin za bolesti koje su praćene gubitkom mentalnih funkcija kao što su razmišljanje, pamćenje i orientacija. Svakodnevne aktivnosti više nije moguće obavljati samostalno.

PRIMARNI OBLICI DEMENCIJE

Bolesti demencije mogu se javiti kao primarni oblici. To su bolesti demencije koje oštećuju moždane ćelije/stanice bez ikakvog očiglednog uzroka.

Alchajmerova demencija

Alchajmerova bolest je najčešći oblik demencije (oko 60-65%). Tokom godina cerebralne nervne ćelije/stanice u mozgu se gube, posebno u oblastima pamćenja, nagona i osećanja. Karakteristike Alchajmerove demencije su postepeni početak bolesti i postepeno pogoršanje sposobnosti pamćenja.

U uznapredovalim stadijumima javljaju se i promene raspoloženja, agresije i depresija. Pogođeni takođe gube osećaj za vreme i mesto i sve više zavise od podrške.

Demencija sa Levijevim telima/demencija lewyjevih tjelešaca/Parkinsonova demencija

U drugom najčešćem obliku demencije delovi mozga su zahvaćeni naslagama proteinskih ćelija (Levijevim telima/tjelešcima). Karakteristike su sitan hod, pogrbljeno držanje i nedostatak energije. Mogu se javiti i jake fluktuacije u sposobnosti pamćenja i vizuelne halucinacije.

Vaskularna demencija

Kod vaskularne demencije vaskularne promene dovode do smanjenog snabdevanja mozga hranljivim materijama i kiseonikom/kisikom, što dovodi do postepenog odumiranja nervnog tkiva. Simptomi vaskularne demencije slični su onima kod Alchajmerove demencije. Usled neadekvatnog snabdevanja nervnog tkiva u mozgu može doći i do utrnulosti ili simptoma paralize.

Frontotemporalna demencija (Morbus Pick)

Kod frontotemporalne demencije (FTD) nervne ćelije/stanice u frontalnim i temporalnim oblastima mozga (= frontalnom i temporalnom režnju) odumiru. Promene u ličnosti i međuljudskom ponašanju postaju primetne u ranim stadijumima bolesti. Osobe/lica sa FTD gube nagon da rade stvari i postaju sve više neuravnotežene i udaljene. Takođe obraćaju manje pažnje na ličnu higijenu.

SEKUNDARNI OBLICI DEMENCIJE

Sekundarni oblici demencije nastaju kada je psihička promena posledica druge organske bolesti – npr. povrede mozga ili kardiovaskularne bolesti. Takođe, lekovi i otrovi kao što je alkohol mogu dovesti do demencije. Kada se osnovna bolest efikasno leči ili toksini više ne opterećuju mozak, obično se mentalni kapacitet vraća u normalu. Ako su osetljive nervne ćelije/stanice predugo bile izložene štetnim efektima, može doći do trajnog oštećenja.

Vernike-Korsakov sindrom ("alkoholna demencija")

Kod oko 5% alkoholičara hronična/kronična zloupotreba alkohola uzrokuje trajno oštećenje mozga. Pritom nastaju simptomi kao što su oštećenje pamćenja, dezorientacija, ograničena sposobnost planiranja i delovanja, narušeno rasuđivanje i ozbiljne promene ličnosti.

DEMENCIJA U BROJKAMA

Reč demencija potiče od latinske reči „demens“, što se prevodi kao „bez razuma“. Ovo je pogrešno – jer „duh“, odnosno um osobe/lica, ostaje prisutan čak i kada je bolestan, samo se menja. Međutim, kada ovde koristimo termin demencija, to činimo svesno, kako bismo prirodno i samouvereno pokrenuli pitanje bolesti koja se često prečutkuje/prešućuje i ostavlja po strani.

Stručnjaci procenjuju da u Austriji sa nekim oblikom demencije živi između 100.000 i 147.000 ljudi. Prema projekcijama ovaj broj će se udvostručiti do 2050. godine – što će činiti više od 3 odsto stanovništva u Austriji. Demencija već predstavlja najčešći razlog preseljenja u dom za stare i nemoćne.. Udeo pogođenih demencijom između 65 i 69 godina iznosi 1,3 odsto stanovništva.

Učestalost se brzo povećava sa starenjem. U grupi osoba/lica preko 90 godina starosti učestalost je skoro 41 odsto. Alchajmerova demencija je najčešći oblik demencije i čini 60-80 procenata svih slučajeva.

UČESTALOST DEMENCIJE U ZAVISNOSTI OD STAROSTI

Austrija 2018							
Starost	Ukupno stanovništvo	Muškarci	Muškarci sa demencijom	Žene	Žene sa demencijom	Osobe/lica sa demencijom ukupno	
30-59	3.785.059	1.897.779	3.036	1.887.280	1.699	4.735	
60-64	523.556	253.644	507	269.912	2.429	2.936	
65-69	448.191	211.851	2.345	236.340	3.546	5.891	
70-74	380.051	173.824	5.384	206.227	7.017	12.402	
75-79	383.384	168.992	11.791	214.392	19.138	30.929	
80-84	210.513	85.112	9.079	125.401	16.368	25.447	
85-89	144.461	51.017	8.312	93.444	23.221	31.533	
90+	80.392	20.484	6.083	59.908	26.844	32.927	
Stanovništvo 30-90+	5.955.607	2.862.703	46.537	3.092.904	100.263	146.801	
Ukupno stanovništvo	8.822.267			% ukupnog stanovništva 1,66			

KAKO PREPOZNATI DEMENCIJU?



Ljudi često imaju osećaj da nešto nije u redu i pre same dijagnoze. Ako se sumnja na demenciju potvrdi, važi sledeće: rana dijagnoza može doprineti pozitivnom toku bolesti. Demencija još uvek nije izlečiva, ali se njen tok može kontrolisati lečenjem lekovima ili se aktivirajućim terapijskim merama može značajno ublažiti.

Ako imate osećaj da vi ili neko od vaših članova porodice/obitelji ima simptome demencije, ne oklevajte da se obratite lekaru/lječniku!

Rana dijagnoza je takođe važna jer se time...

- sekundarni oblici demencije mogu izlečiti
- mogu poduzeti terapijske mere u ranoj fazi kako bi se duže održale svakodnevne veštine i poboljšao kvalitet života
- ima više vremena za planiranje budućnosti i
- mogu prepoznati i druge bolesti koje imaju slične simptome kao demencija
- omogućava veće društveno učešće (npr. poseta centru za dnevni boravak).

Dijagnoza u početku može izgledati zastrašujuće, ali može predstavljati i olakšanje: konačno je pronađen odgovor i sada možete da donosite odluke na osnovu novih saznanja kako biste što duže održali kvalitet života.

DIJAGNOZA

Kućni lekar/lječnik ili specijalista vodiće detaljan razgovor sa osobom/licem koja je pogodjena. Ispitivanje članova porodice/obitelji je takođe važno za dijagnostikovanje demencije.

Test demencije je naučno dokazana i standardizovana procedura ispitivanja koja se koristi za procenu rada mozga. Testovi uključuju vremensku, prostornu i ličnu orientaciju, testove pamćenja, izražavanja, logičkog razmišljanja i jednostavnih aktivnosti.

Spisak specijalizovanih dijagnostičkih centara i ambulant za testiranje pamćenja u vašoj blizini možete pronaći na našoj web stranici www.demenz-hilfe.at i kod savetnika za demenciju u vašoj saveznoj državi/pokrajini.

TOK BOLESTI



Tok demencije se veoma razlikuje od osobe/lica do osobe/lica. Njen razvoj zavisi od mnogih ličnih faktora, kao što su opšte zdravlje, ličnost, fizičko stanje i način života. Demencija se može podeliti na tri stadijuma: rani, srednji i kasni stadijum.

U početku pogodjeni često primete da nešto nije u redu i da sve više gube svoje sposobnosti. Mnogi tada pokušavaju da sakriju svoja ograničenja. Često uspevaju dugo da prikriju bolest, posebno od stranaca.

RANI STADIJUM

U ranom stadijumu fokus je na poremećajima pamćenja i orientacije.

SREDNJI STADIJUM

Znaci ranog stadijuma postepeno se pogoršavaju i dostižu nivo/razinu na kome samostalan život postaje težak.

KASNI STADIJUM

Ova faza je posebno teška za sve uključene. Osobe/lica koje su pogodjene bolešću često reaguju razdraženo ili agresivno kada neko - kako oni to doživljavaju - lažnim informacijama želi da ih zbuni i time postaju sve više dezorientisani.

RANI STADIJUM

Kod mnogo ljudi demencija u početku počinje sa nekoliko simptoma koji se u početku pojavljuju neredovno. Pogođene osobe/lica primećuju promene, ali su i dalje u stanju da im se prilagode i tako vešto prikrivaju svoje simptome – na primer, premoščavanjem praznina u svom pamćenju pomoću podsetnika.

Međutim, s vremenom promene postaju vidljive i članovima porodice/obitelji, prijateljima i poznanicima: Pogođene osobe/lica postaju sve rasejanije/rastresenije, zaboravljaju važne stvari, zaboravljaju informacije, imaju poteškoća da prate razgovore ili deluju kao da gube sve više interesovanja za društvene interakcije. Ponekad oni koji su pogodjeni naizgled bez razloga postaju sve više razdraženi ili agresivni.

Najkasnije sada bi trebalo posetiti lekara/lječnika kako bi se saznali uzroci i, ako je potrebno, dijagnostikovala demencija. Jer simptomi moguće demencije mogu imati i sasvim različite uzroke, kao što su depresija ili neka bolest štitne žlezde.

NAZNAKE U RANOM STADIJUMU

- Poteškoće u govoru (pronalaženje reči, sposobnost izražavanja)
- Značajno oštećenje pamćenja, posebno kratkoročnog pamćenja
- Problemi sa osećajem za vreme
- Problemi sa orientacijom (gubljenje u poznatom okruženju)
- Poteškoće u donošenju odluka
- Nedostatak inicijative ili motivacije
- Znaci depresije ili agresije
- Smanjenje interesovanja za hobije ili svakodnevne aktivnosti

SREDNJI STADIJUM

Na početku bolesti, kratkotrajno pamćenje slabih. Osobe/lica sa demencijom više ne mogu tačno da kažu šta su nekoliko sati ranije jele za doručak. Pogođene osobe/lica se i dalje veoma jasno sećaju scena iz prošlosti, kao što su iskustva iz rata, sopstveno venčanje, scene iz života sa svojom decom, itd. Kako demencija napreduje tako se i dugoročno pamćenje se sve više pogoršava.

Dementne osobe/lica doživljavaju čak i male mentalne izazove kao preopterećenje. Pošto se novoprimaljene informacije više ne mogu lako shvatiti, kontakt sa drugima postaje sve teži. Osobe/lica sa demencijom teško mogu da se fokusiraju na temu razgovora.

Orientacija postaje sve teža, ponekad čak i u sopstvenom/vlastitom stanu. Međutim, istovremeno može doći do povećane potrebe za kretanjem. To otežava samostalan život, a pogodjeni sve više zavise od pomoći. Osim toga, može doći do poremećenog dnevno-noćnog ritma, a u nekim slučajevima mogu se javiti i patološke ideje i halucinacije. Pogođeni vide stvari ili ljude kojih nema i brzo osete da ih ne shvataju ozbiljno kada izraze svoje gledište.

Srednji stadijum karakteriše sve veća potreba za pomoći drugih. Pogoršavaju se problemi u ponašanju, sve češće se javljuju nemir, bežanje, pobuna itd. U srednjem stadijumu osobe/lica sa demencijom više nisu u stanju da vode samostalan život – potrebne su im podrška i uputstva u svakodnevnim aktivnostima i strukturiranju dnevne rutine.

NAZNAKE U SREDNJEM STADIJUMU

Pogodjeni već imaju poteškoća sa svakodnevnim aktivnostima i...

- mogu postati veoma zaboravni, posebno kada su u pitanju događaji i imena iz neposredne prošlosti
- ne mogu više da žive sami, ne mogu više da kuvaju i čiste iza sebe ili da idu u kupovinu
- potrebna im je podrška i pomoć pri oblačenju, umivanju i odlasku u toalet
- pate od takozvanog „nagona za lutanjem“ i drugih poremećaja ponašanja, izgube se u sopstvenoj kući ili stanu ili u poznatom okruženju i
- pate od halucinacija i patoloških ideja.

KASNI STADIJUM

Ako bolest napreduje, oboleli u potpunosti zavise od nege i podrške. Jezik se sve više zaboravlja, a govor je takođe otežan

i predstavlja veliki fizički napor. Žvakanje, gutanje i disanje takođe postaju otežani. Gubi se kontrola nad bešikom/mjehurom i crevima.

U završnoj fazi bolesti oboleli su u takozvanoj embrionalnoj fazi. Vezani su za krevet i zahtevaju palijativnu negu. Ova faza je posebno teška za sve uključene. Ovde je potreban visok nivo/razina razumevanja i snage, posebno od članova porodice/obitelji koji neguju obolele.

NAZNAKE U KASNOM STADIJUMU

- Svakodnevne veštine se gube. Više nije moguće samostalno kupanje, oblačenje, samostalno korišćenje noža i viljuške.
- Postaje sve teže jesti i piti. Tokom jela i pića može se desiti da se hrana ili piće više ne prepoznaju, da se usta ne mogu otvoriti, a žvakanje i gutanje mogu izazvati poteškoće.
- Gubitak kontrole nad bešikom/mjehurom i crevima
- Bliske osobe/lica i stvari se više ne prepoznaaju
- Povećanje nepokretnosti
- Jezički sistem se raspada i ne mogu se pravilno formirati ni reči ni rečenice

PREVENCIJA

Demencija je rasprostranjena u Austriji zbog povećanja očekivanog životnog veka. Iako još uvek nije pronađen održiv lek za ovu bolest, studije pokazuju da preventivne mere smanjuju rizik od demencije.

Zdrava ishrana

Ko želi da ostane u formi ne samo fizički već i mentalno, treba da obrati pažnju na zdravu i uravnoteženu ishranu. Posebne hranljive materije kao što su vitamin E i vitamin B6 stimulišu aktivnost mozga i preventivno deluju protiv demencije. Vitamin E, izvor mentalne energije, nalazi se u većim količinama u biljnim uljima, orašastim plodovima, mahunarkama i zelenom povrću. Vitamin B6 se u većim količinama nalazi u hrani biljnog i životinjskog porekla. Pošto se ljudsko telo sastoји od 80% vode, trebalo bi piti dovoljno vode. Preporučuje se dva litra vode dnevno.

Redovno kretanje

Sportske aktivnosti i redovno kretanje ne samo da održavaju cirkulaciju, već i unapređuju zdravlje. Duge šetnje, penjanje uz stepenice i baštovanstvo/vrtlarenje treba što duže integrisati u svakodnevni život.

Mentalna aktivnost

Ukrštene reči/križaljke, sudoku i brojne druge vežbe pamćenja treniraju sive moždane ćelije/stanice i obezbeđuju mentalnu kondiciju. Uz to, čitanje novina, praćenje vesti i bavljenje novim i aktuelnim stvarima povećava aktivnost mozga. Aktivno učešće u porodičnim događajima i diskusijama takođe je vredan trening pamćenja.

Aktivan društveni život

Da bi se zaštitili od društvenog povlačenja i društvene izolacije, treba održavati krug prijatelja i poznanika. Čak i ako se prijateljstva gube sa starenjem, aktivna komunikacija i otvoren karakter mogu pomoći u stvaranju novih poznanstava koja obogaćuju i donose radost.

MOGUĆI OBLICI TERAPIJE



Demencija se ne može izlečiti, ali se može lečiti. Svaki oblik terapije uvek mora biti prilagođen pojedincu. To je jedini način da se postigne uspeh u lečenju. Postoje terapije u kojima se ne koriste lekovi i u kojima se koriste lekovi, koje mogu pomoći da se što duže održe mentalne i fizičke sposobnosti kao i kvalitet života i radosti osobe/lica koja boluje od demencije.

OVIM SE MOŽE POSTIĆI...

- da se tok bolesti uspori
- da oboleli mogu da žive u svom kućnom okruženju što je duže moguće
- porast samopoštovanja i smanjenje simptoma i
- smanjenje opterećenja za članove porodice/obitelji koji neguju obolelog.

Potrebno je da od samog početka u lečenje budu uključeni i članovi porodice/obitelji koji neguju obolelu osobu. Uloga članova porodice/obitelji postaje sve važnija kako se sposobnost komuniciranja obolelih smanjuje napredovanjem bolesti.

Postoje terapije u kojima se ne koriste lekovi i u kojima se koriste lekovi. Razgovarajte o različitim opcijama lečenja sa vašim lekarom/lječnikom.

RAD SA TELOM I DUŠOM

Ovi postupci zahtevaju posebnu obuku, ali i članovima porodice/obitelji nude brojne opcije koje se mogu koristiti u svakodnevnoj nezi. To važi, na primer, za muziku i kretanje. Poznavanje veština, interesovanja i preferencija obolelih pomaže u izboru onoga što je pogodno za svakog pojedinca. U svakom slučaju, trebalo bi obolelim da doneše radost.

BIOGRAFSKI PRISTUP

Lična životna priča nudi mnoge mogućnosti za uspomene i razgovore. Ovo je dobar način za aktiviranje pamćenja.

„Biografija“ znači „opis života ili životna priča“. Ona označava individualni proces sazrevanja osobe/lica, koji je oblikovan različitim uticajima (kao što su porodica/obitelj, posao i društveno okruženje). Kod mnogih osoba/lica sa demencijom novo pamćenje je ozbiljno narušeno, iako još uvek mogu da se sete događaja iz daleke prošlosti: Neko ne zna šta je jeo pre sat vremena, ali pamti imena svojih školskih drugova i može da peva uz hitove iz mладости.

Kod brige o osobama/licima koje pate od demencije stoga ima smisla uvek ulaziti u njihovu životnu priču. Uspomene i razgovori pospešuju mentalne sposobnosti i pomažu očuvanje ličnosti. Stručnjaci ovo nazivaju „biografskim pristupom“.

Podstrek za uspomene iz životne priče

Postoji mnogo načina za buđenje uspomena. Faze životne priče nude mnoge polazne tačke: Kako je bilo u školi, na zanatu, u sportskom društvu? Kako je bilo kada su deca bila mala i kada je kuća građena? Za ovo su pogodne stare fotografije, filmovi i muzika iz tog vremena, razglednice sa putovanja, lični predmeti, odevni predmeti, omiljena jela iz detinjstva, festivali i sportski događaji.

Iz uspomena kreirajte pozitivne životne trenutke

Pri bavljenju životnom pričom i uspomenama, fokus treba da bude na pozitivnim iskustvima. Kada se gleda porodična fotografija, ne bi bilo prikladno pitati ko je na njoj prikazan. Često je potrebno strpljenje da se pojave prva sećanja.

Pozabavite se individualnim potrebama

Preduslov/preduvjet za profesionalni rad na biografskom pristupu je dovoljno vremena i prostora (slušanje i razumevanje) i građenje poverenja na taj način. Cilj je posmatrati kako osoba/ljude sa demencijom reaguje na događaje iz svoje životne priče. Mnogi uživaju u prisećanju na stare priče. Drugi se ponašaju ravnodušno ili negativno i radije se fokusiraju na sadašnjost. To bi trebalo poštovati.

Naravno, u svakoj životnoj priči ima i neprijatnih i tužnih ili tragičnih iskustava. Sa ovakvim sećanjima se mora postupati veoma pažljivo. U određenim okolnostima, treba potražiti pomoć terapeuta ili psihologa da bi se ova iskustva obradila.

ERGOTERAPIJA

Cilj ergoterapije je podsticanje nezavisnosti pacijenata u svim aspektima ljudskog postojanja. Ergoterapija, ranije poznata i kao radna terapija, može u ranom stadumu demencije unaprediti svakodnevne veštine obolelih (npr. samostalno oblaćenje ili ličnu/ osobnu higijenu). Cilj je da se postigne što veća sposobnost delovanja u svakodnevnom životu, poboljša kvalitet života i omogući društveno učešće.

Koriste se specijalni materijali za vežbanje, kako zanatske tako i dizajnerske tehnike i praktične životne vežbe. Postoji mnogo različitih programa vežbanja i koriste se različiti materijali.

Kako bolest napreduje, terapija se fokusira na podsticanje svesti o telu i na podsticanje kretanja.

BAŠTENSKA TERAPIJA/TERAPIJA VRTLARENJEM

Baštenska terapija/vrtlarenje koristi ciljanu upotrebu prirode za povećanje psihičkog i fizičkog dobrog osećanja ljudi.

Progresivni lekari/lječnici su tu ideju razvili pre 250 godina, sa namerom da obezbede smisleno zaposlenje za osobe/lica sa mentalnim oboljenjima. Pri tome je baštenski/vrtlarski dizajn životnog okruženja od posebnog terapeutskog značaja. Međutim, bašta/vrt i poljoprivreda su u posleratnom periodu nestali iz mnogih terapeutskih ustanova. Tek od početka 1980-ih bašta/vrt se ponovo koristi kao prostor za terapiju.

Terapeutske bašte/vrtovi mogu izgledati veoma različito

Bašte/vrtovi za starije osobe/lica zahtevaju dovoljno prostora za opuštanje, kako bi mogli da se kreću po bašti/vrtu. Trebalo bi da budu slične baštama/vrtovima pristupačnim osobama/licima sa invaliditetom. Posebne potrebe osoba/lica koje pate od demencije zahtevaju diferencirano planiranje životnog okruženja koje nadomešćuje što više deficit-a prouzrokovanih bolestima, koriguje procese propadanja uzrokovanog okruženjem i povećava psihološko raspoloženje grupe korisnika.

Dekorativne biljke, vodeni elementi, kameni predmeti ili romantične sjenice stimulišu čula/osjetila, nude mogućnosti za povlačenje, buđenje uspomena i tako mogu poslužiti kao most u prošlost.

Mnogi od ovih elemenata se takođe mogu integrisati u privatnu baštu/vrt. Tako i starije osobe/lica mogu dugo da uživaju u svojoj bašti/vrtu, koja im često tokom decenija priraste srcu.

Aktivirajte sva čula/osjetila

Fokus baštenske terapije/vrtlarenja nije samo na organskim bolestima (npr. invaliditet, demencija, Alchajmerova bolest), već i društvenim i društveno uslovljenim kliničkim slikama (npr. depresija, traumatizacija).

Pre svega, ekonomsko preopterećenje ustanova za negu i rezultirajuće preopterećenje nege i medicinskog osoblja zahtevaju nove modele delovanja. Baštenska terapija/vrtlarenje kao holistička, isplativa mera koja aktivira sva čula/osjetila pojedinaca nudi rešenje sa visokim stepenom uspešnosti i istovremeno većim zadovoljstvom osoblja.

TRENING PAMČENJA

Redovni trening pamćenja može pomoći da se mentalne sposobnosti obolelih što duže očuvaju.

I kod treninga pamćenja je važno da fokus bude na radovanju životu, samopoštovanju i uvažavanju. Pritom treba podsticati one oblasti u kojima su oboleli još kompetentni. Vežbe koje preopterećuju i izazivaju stres i frustraciju su potpuno neprikladne. Ne radi se o „učinku“, već o treniranju funkcija mozga kroz igru.

U ranom stadijumu demencije se još uvek mogu koristiti mnoge opcije treninga. Neke osobe/lice je lakše motivisati ako treniraju u grupi. Možete pokušati da ohrabrite članove porodice/obitelji i prijatelje da se igraju zajedno. U poodmaklom stadijumu kroz jednostavne treninge možete pokušati da održite i stimulišete mentalne aktivnosti. Pritom bi dalje trebalo nastaviti sa pokušajima nadovezivanja na uspomene i osećanja.

Trening pamćenja za članove porodice/obitelji

Često su članovi porodice/obitelji oboleli od demencije zainteresovani za programe treninga koji mogu sprečiti nastanak demencije. Nažalost, trenutno ne postoji način da se demencija spreči kroz trening, ishranu, itd.

Međutim, naučne/znanstvene studije ukazuju da redovno treniranje mentalnih sposobnosti kao što su govor, logičko razmišljanje, pažnja, koncentracija, itd. pomaže da se mentalni kapacitet duže očuva.

Takođe se preporučuje da se treniranje mentalnih sposobnosti dopuni fizičkim vežbama (šetnje na svežem vazduhu/zraku) i obrati pažnja na uravnoteženu ishranu.

TERAPIJA UMETNOŠĆU

Crtanje, slikanje i oblikovanje mogu omogućiti osobama/licima sa demencijom da izraze svoja osećanja i pronađu mir. Mogućnost umetničkog izražavanja ima pozitivan uticaj na kvalitet života i može poboljšati osećaj sopstvene vrednosti. Mogu se izraziti raspoloženja i osećanja.

Konsultovanje umetničkog terapeuta

Ovaj oblik terapije treba da se sprovodi pod instrukcijama umetničkog terapeuta. Članovi porodice/obitelji takođe mogu da dobiju savete za negu u svoja četiri zida. Važno je da osoba/ljica koja pati od demencije uživa u ovim aktivnostima.

U ranom stadijumu bolesti moguće je crtanje i slikanje, slobodno ili po motivima i šablonima. Umetnički terapeuti imali su dobra iskustva sa slikanjem vodenim bojama. Mnogo stvari treba isprobati kada su u pitanju kreativna zanimanja. Umetnici treba da budu u stanju da odrede sopstvene motive i tehnike slikanja.

Umetnički terapeuti posmatraju koje pozitivne ili negativne reakcije i osećanja se javljaju i odgovaraju na njih. Nije cilj izraditi savršeno umetničko delo, već stimulisati osobe/lice sa demencijom i stvoriti trenutke radosti u životu.

FIZIOTERAPIJA

Različitim vežbama treba težiti održanju pokretljivosti, snage, ravnoteže, i još mnogo čemu.

Fizioterapija pomaže ako su funkcije i sposobnost kretanja osobe/lica ugroženi usled posledica bolesti. Ona koristi i aktivno kretanje same osobe/lice i pokrete koje predvodi terapeut kako bi izlečio, ublažio ili sprečio razvoj bolesti. Fizioterapija uključuje procedure lečenja koje koriste kretanje, toplotu i svetlost.

Može se sprovoditi i kao grupna terapija, npr. kao terapija pokreta sa ciljem održavanja i jačanja pokretljivosti, snage, ravnoteže, itd. Važno je da vežbe budu zabavne i da podstiču radost kretanja. Uopšteno gledano, kretanje - bilo da se radi o gimnastici, šetnji ili sportu - pozitivno utiče na telo i um.

MUZIČKA TERAPIJA

Slušanje muzike ili samostalno stvaranje muzike je zabavno, budi uspomene i pruža mogućnost izražavanja.

Muzika može predstavljati posebno dobar pristup osobama/licima sa demencijom. Ona vas može trgnuti iz stanja apatije i probuditi uspomene. Tekstova nekih pesama naučenih u školi sećaju se čak i one osobe/lica koje se više ne sećaju šta su radile pre sat vremena. Muzika omogućava komunikaciju sa osobama/licima koje nisu u stanju da se adekvatno izraze jezički. Muzika utiče na osećanja, može ih probuditi ili umiriti, izraziti sreću ili tugu.

Specijalno obučeni muzički terapeuti rade u skladu sa ovim principom. Ali i članovi porodice/obitelji ili volonteri u grupama za negu takođe mogu da koriste sugestije muzičke terapije u svakodnevnoj nezi.

Neke mogućnosti primene muzičke terapije u svakodnevnom životu

- zajedničko pevanje
- sviranje instrumenata
- zajedničko slušanje muzike

Takođe: muzika može biti korisna za članove porodice/obitelji.

Zajedničko pevanje

Zajedničko pevanje stvara kontakt sa drugim ljudima. Pevanje donosi radost, budi uspomene i popravlja raspolaženje. Kada se osobe/lica sa demencijom sete tekstova pesama iz detinjstva i mladosti, shvataju da još uvek imaju ovu sposobnost. Ta sigurnost jača samopouzdanje.

Sviranje instrumenata

Osobe/lice sa demencijom koje su nekada svirale muzički instrument možete ohrabriti da pokušaju ponovo. Pritom ne bi trebalo da postoji pritisak za učinkom. Možda neko samo „lupka“ po instrumentu, ali tako pronalazi način da izrazi svoja osećanja. Muzički terapeuti koriste i jednostavne instrumente kao što su bubnjevi, muzičke činije/zdjele i slično, koji se mogu koristiti za stvaranje zvukova i bez prethodnog znanja.

Zajedničko slušanje muzike

Na radiju, mobilnom telefonu ili u koncertnoj dvorani - postoji mnogo načina za zajedničko slušanje muzike. Pritom treba uzeti u obzir navike i preferencije osoba/lica sa demencijom. Određena muzička dela mogu imati snažan emocionalni uticaj tokom života, jer su povezana sa važnim uspomenama, kao što su crkveni obredi, ples ili kupovina prve gramofonske ploče.

Terapeuti i članovi porodice/obitelji bi stoga trebali da pokušaju saznati nešto o muzičkoj biografiji obolelih. Da li osoba/lice koja boluje od demencije više voli džez, klasičnu muziku ili šlagere? Da li je neko bio aktivan član muzičkog, pevačkog ili plesnog udruženja? Ili muzika nije igrala nikakvu ulogu za njega ili nju?

Muzika može biti korisna za članove porodice/obitelji

Članovi porodice/obitelji osoba/lica koje pate od demencije su često fizički i psihički pod velikim stresom i iscrpljeni. U ovim situacijama muzika može da doprinese opuštanju i stvori distancu od svakodnevnog života. Postoji mnogo načina da se to uradi: slušanje muzike kod kuće, posećivanje koncerata, sviranje, pevanje u horu, itd. Mnoge organizacije, udruženja i grupe za samopomoć za osobe/lica sa demencijom nude takozvane plesne kafane/kavane, gde oboleli i članovi njihove porodice/obitelji mogu zajedno da dožive radost.

Muzička terapija u praksi

Muzička dela koja su značajna za obolele bude uspomene i osećanja. Cilj je aktivirati emocionalne i komunikativne procese i time proširiti sposobnost doživljavanja.

TERAPIJA SA ŽIVOTINJAMA

Terapijom sa životnjama, koja se obraća svim ljudskim čulima/osjetilima, moguće je započeti proces kontakta koji pozitivno utiče na kognitivno, društveno i emocionalno stanje osoba/lica koje pate od demencije. Terapija potpomognuta životnjama (uključujući PET-terapiju) preporučuje se osobama/licima koje pate od demencije, jer životinje stimulišu sposobnosti na koje bolest ne utiče. Pomoću čula/osjetila – vida, mirisa, slухa i posebno dodira – pokreću se efekti koji veoma pozitivno utiču na emocionalno stanje osoba/lica koje pate od demencije.

Interakcija sa životnjama

Milovanje i dodirivanje, ali i posmatranje životinje, unosi ljudima osećaj sigurnosti, bliskosti, intimnosti i stabilnosti. To poboljšava dobro osećanje.

Životinje mogu predstavljati način komunikacije, naročito kada osobama/licima koje pate od demencije postaje sve teže da komuniciraju. Preuzimajući poslove i brigu o životnjama osoba/lica sa demencijom mogu sebe da vide kao kompetentne, u skladu sa svojim postojećim sposobnostima. Četkanje krvna ili hranjenje mogu biti takvi značajni zadaci. Ovo prihvatanje odgovornosti daje smisao pojedinačnom danu. Pored toga, takvi zadaci imaju strukturalni efekat i takođe dovode do kognitivne stimulacije kroz dnevnu rutinu. Na ovaj način se mogu smanjiti depresivne sklonosti ili agresija.

Pritom je važno imati na umu da je i životinja živo biće sa potrebama. O nabavci kućnog ljubimca treba pažljivo razmisliti i osoba/lica sa demencijom nikada ne bi trebalo da bude jedina osoba/lice odgovorna za životinju. Ko želi da dođe u kontakt sa životnjama bez preuzimanja konkretnе obaveze može da pita lokalni azil za životinje da li su im potrebni dobrovoljni šetači pasa ili oni koji će milovati mace. Poseta kafani/kavani za mačke takođe omogućava kratkotrajnu interakciju sa četvoronožnim prijateljima.

ŠTA MOGU LEKOVI?

Lekovi ne mogu zaustaviti napredovanje bolesti, ali ga potencijalno mogu usporiti. Kada su u pitanju terapije lekovima, oboreli, članovi njihove porodice/obitelji i medicinski radnici moraju dobro da komuniciraju jedni sa drugima.

Za sve faze progresije bolesti postoje lekovi koje vam mogu prepisati lekari/lječnici, a čija je delotvornost dokazana studijama. Pored toga, mogu se lečiti prateći simptomi bolesti: kako bolest demencije napreduje mnogi pacijenti ispoljavaju simptome – u različitom stepenu – koji se mogu lečiti odgovarajućim lekovima.

LEČENJE OSNOVNE BOLESTI DEMENCije

Takozvani antidermentivi su lekovi koji stabilizuju tok bolesti i mogu da odlože njen napredovanje. Na taj način oboreli mogu duže zadržati svoju nezavisnost. Može se smanjiti potreba za negom i medicinskom negom kao i opterećenje članova porodice/obitelji koji se o njima staraju.

Terapija lekovima nije uspešna za sve osobe/lica koje pate od demencije. Međutim, može se smatrati uspehom ukoliko neko vreme ne dođe do pogoršanja mentalnih sposobnosti.

U svakom slučaju, preporučljivo je da razgovarate sa lekarom/lječnikom o svim pitanjima o leku, dozi, neželjenim dejstvima/učincima, potrebi da promenite preparat, kao i da pažljivo pratite dejstvo/učinak leka.

LEČENJE PRATEĆIH SIMPTOMA

Prateći simptomi demencije su simptomi koji se ne tiču mentalnih sposobnosti, ali imaju snažan uticaj na raspoloženje i ponašanje. Oni mogu biti veoma stresni i za oborele i za one koji se brinu o njima. Ovi simptomi uključuju: depresiju, anksioznost, nemir, agresivnost, nesanicu, psihopatske ideje ili halucinacije.

Lečenje odgovarajućim lekovima može smanjiti ili eliminisati ove simptome. Sa lekarom/lječnikom takođe treba razgovarati o tome da li su i koje terapije bez lekova prikladne.

Na primer, važno je razmisliti da li su tablete za spavanje zaista neophodne ili su šetnje i aktivnosti po kući dovoljne da potaknu umor i san uveče. Da li su lekovi neophodni za lečenje depresivnih raspoloženja ili pomažu i aktivnosti u kojima oborela osoba/lice uživa?

Važnu ulogu u terapiji imaju članovi porodice/obitelji. Oni treba pažljivo da posmatraju koji efekti ili neželjena dejstva/učinci se javljaju te da ih prijave lekaru/lječniku. Ako je potrebno, mora se promeniti doza ili prekinuti upotreba leka.

RASTEREĆENJE ZA ČLANOVE PORODICE/ OBITELJI



O 80% osoba/lica kojima je potrebna nega u Austriji brinu njihovi članovi porodice/obitelji. Briga o voljenoj osobi može biti veoma ispunjujuća. Ali ona takođe može biti praćena velikim izazovima, jer zahteva opsežno znanje i ogromnu upornost. Za razliku od profesionalne nege ovde nema emocionalne distance – to čini negu intimnijom, ličnijom, bližom, ali upravo zato može biti još stresnija i frustrirajuća.

Vodite računa o svojim "zalihama" snage - samo tako možete doprineti!

Članovi porodice/obitelji koji preuzimaju ulogu negovatelja često imaju osećaj da danonoćno moraju da budu tu za osobu o kojoj se brinu. Ovo nosi rizik potiskivanja sopstvenih/vlastitih potreba sve dalje u drugi plan. Ali ovo može biti opasno: ukoliko je osoba/lice koja brine za obolelog stalno na izmaku snaga ili je uopšte više nema, nikome neće moći da pomogne. Samo oni koji sami imaju dovoljno snage mogu nešto od nje da podele sa drugima. Stoga nije sebično obratiti pažnju na sopstveno dobro stanje, viđati se sa prijateljima, razmenjivati ideje – izuzetno je važno brinuti o sebi, jer na taj način činite brigu o drugima mogućom.

Ne zahtevajte od sebe da budete savršeni i da uvek funkcionišete

Iskoristite razgovore sa lekarom/lječnikom ili terapeutom, radite sa stručnim organizacijama, dozvolite sebi da se opustite i napunite baterije. Vaše telo i vaše blagostanje, ali i osoba/lice o kojoj brinete, biće vam zahvalni.

Grupe za diskusiju namenjene članovima porodice/obitelji koji brinu o obolelima nude priliku da sagledate sopstvenu/vlastitu situaciju i dobijete predloge za organizaciju svakodnevne nege.

Odmor od nege

Svakome je s vremena na vreme potreban odmor, opuštanje i promena svakodnevne rutine. Odmor nudi priliku da se fizički i psihički oporavite i napunite baterije. Ako je pauza neophodna, porodica/obitelj treba da radi zajedno na pronalaženju zamene. U obzir dolaze, na primer, drugi članovi porodice/obitelji ili prijatelji, ali i ambulantna služba ili obližnja ustanova za negu u kojoj su oboleli dobro zbrinuti tokom odmora.

Iako članovima porodice/obitelji koji neguju obolelog nije lako da sebi dozvole slobodno vreme, važno je zapamtiti koliko su periodi oporavka važni za njihovo dobro i njihovo zdravlje. Jer samo zdrave i uravnotežene osobe/lica mogu brinuti o drugima sa puno ljubavi.

Usudite se da preispitate situaciju

Međutim, ako primetite da ste redovno na izmaku snaga, nemojte se plašiti da zajedno sa svojim najmilijima potražite nova rešenja. Možda će vam pomoći ukoliko vam u ustaljenim intervalima pomoćnik u kući ili mobilna služba za negu pruže podršku kod kuće. Možda vam drugi članovi porodice/obitelji, prijatelji ili komšije/susjedi mogu pomoći u negovanju. Ili je možda prijava za mesto u staračkom domu prava odluka. Odluka o tome ko će pružati negu kod kuće i koliko dugo je u svakom slučaju individualna i može se doneti samo u krugu porodice/obitelji – ne dozvolite da na vas utiče neko spolja ili čak da budete izloženi pritisku.

PROFESIONALNA POMOĆ

Mnogi ljudi žele da donose sopstvene/vlastite odluke što je duže moguće kada podrška i briga postanu neophodne. U isto vreme živimo u društvu koje stari: broj ljudi kojima su potrebne nega i pomoć će se udvostručiti u narednih 20 godina. Ali porodične strukture se takođe menjaju. Sve više članova porodice/obitelji koji neguju obolelog se zbog zaposlenja suočava sa dvostrukim teretom. Posebno su žene, na koje pada teret dve trećine svih usluga nege, pod velikim pritiskom.

Mobilne, dnevne i stacionarne opcije podrške koje nude pružaoci usluga dostupne su osobama/licima sa demencijom i članovima njihove porodice/obitelji. Volkshilfe deluje širom Austrije i nudi širok spektar usluga kako bi starije osobe/lica mogle da zadrže svoju nezavisnost do duboke starosti i na taj način rasterete članove svoje porodice/obitelji.

VOLKSHILFE NUDI:

- mobilne servise za negu i podršku kod kuće: kućnu negu bolesnika, pomoć u kući
- organizovanje telefonskih linija za hitne slučajeve
- obrok kod kuće
- dugoročnu i kratkoročnu negu u staračkim domovima
- 24-časovnu ličnu negu (www.pflegen.at)
- dnevne centre za dnevni boravak, takođe posebne centre za osobe/lica sa demencijom
- oblike stanovanja koji uključuju potrebnu pomoć
- podršku, olakšanje i pratnju za članove porodice/obitelji
- službu za kućne posete
- besplatne konsultacije za osobe/lica sa demencijom i njihove članove porodice/obitelji

FINANSIJSKA POMOĆ

AUSTRIJSKI FOND ZA POMOĆ OSOBAMA/LICIMA KOJE PATE OD DEMENCIJE

Osobe/lica koje pate od demencije mogu imati veliku potrebu za pomoći. Međutim, finansijski ugrožene osobe/lica često ne mogu da si priuštne neophodnu podršku i savete. Stoga je Volkshilfe, zajedno sa jednom švajcarskom fondacijom/zakladom, pokrenuo Austrijski fond za pomoć osobama/licima koje pate od demencije. Ova nebirokratska pomoć može, na primer, da finansira sate nege ili sredstva potrebna za negu.

KO MOŽE DA SE PRIJAVI ZA FINANSIJSKU POMOĆ?

Osobama/licima koje pate od demencije dostupna je finansijska pomoć. Zahtev mogu podneti sami oboleli, članovi porodice koji neguju obolelog, članovi porodice/obitelji ili druge osobe/lica koje im pružaju podršku. Sve informacije o obrascu za prijavu i potrebnim dokumentima možete pronaći na: www.demenz-hilfe.at

KOLIKO ČESTO SE DOBIJA POMOĆ?

Pomoć se može isplaćivati jednom godišnje. Dakle, jednom godišnje možete da podnesete zahtev za pomoć Fonda za pomoć osobama/licima koje pate od demencije.

KOLIKI JE IZNOS POMOĆI?

Iznos zavisi od različitih kriterijuma, kao što su klinička slika i odnos prihoda i rashoda.

GDE MOGU DA SE PRIJAVIM?

Najbolje je da kontaktirate savetodavni centar Volkshilfe-a u vašoj blizini. Molimo da ponesete sva potrebna dokumenta sa sobom. Morate dostaviti izveštaj lekara/lječničku potvrdu (potvrdu da je dijagnostikovana demencija), dokaz o prihodima svih članova domaćinstva i dokaz o troškovima koji se tiču demencije (izvodi iz banke, računi). Takođe možete popuniti prijavni formular na sajtu www.demenz-hilfe.at i poslati sve dokumente na mejl adresu Volkshilfe u vašoj saveznoj pokrajini.

NISI SAM(A)

Strategije suočavanja za bližnje obolelih od demencije



Zašto sam
toliko
iscrpljen(a)?



Kako se odnosim prema
svojim zdravstvenim
problemima, do kojih
dolazi zbog nege?

Šta mogu da učinim za
sebe?



Zdravstveni okidači

Materijalni okidači



Socijalni okidači



Međuljudski okidači



Šta mi pomaže?

Potražiš psihološku
podršku **u grupi za
samopomoć**.

Angažovaću
profesionalnu podršku
za negu da bih se
rasteretio/la.

Otići će kod lekara/
liječnika ako se javi
tegobe.

Pitaću svog lekara/liječnika **kome prvo da
se obratim**.

U grupi za **samopomoć** ću saznati nešto o
vidovima podrške i iskustvima drugih
učesnika.

Informisati se kod javnih službi i u
ministarstvu nadležnom za socijalna pitanja
**o finansijskim pomoćima i oslobođanjima
od naknada**.

Prikupiti informacije o **odsustvu/
dopustu zbog nege/ skraćenom
radnom vremenu** za potrebe nege kod
Austrijskog zdravstvenog osiguranja,
Ministarstva socijalnih pitanja i Radničke
komore.

Socijalni radnik će mi pomoći u
podnošenju zahteva.

Zatražiću **finansijsku pomoć** u Fondu za
bolele od demencije.

Sklopiću **nova poznanstva** u grupi za
samopomoć, koja mi prijaju.

Uključiću **volontere odnosno pratioce u
slobodno vreme**, da bih se na par sati
rasteretio/la.

Imam grupu na **WhatsApp-u** koja mi
pomaže.

Iskoristiću volonterske ponude podrške i
dnevni boravak, da bih se u tom periodu
odmorio.

Koristim ponudu **odmora za dementno**
bolele sa bliskim osobama za zajedničko
putovanje.

U svakodnevnicu unosim puno
strukture sa podrškom sećanju i
pomoći u orientaciji.

Posećujem **informativne događaje**
o ispravnom načinu komuniciranja.

Potražiš **psihološku pomoć** za
druge vidove ophodenja prema
agresiji.

KONTAKTI

VOLKSHILFE ÖSTERREICH

Auerspergstraße 4
1010 Wien
+43 (0) 1 402 62 09
demenzhilfe@volkshilfe.at
www.volks-hilfe.at

VOLKSHILFE OBERÖSTERREICH DEMENZHILFE/ VOLKSHILFE GESUNDHEITS- UND SOZIALE DIENSTE GMBH

Maderspergerstraße 11
4020 Linz
+43 (0) 676 873 41 35 0
demenzhilfe@volkshilfe-ooe.at
www.volks-hilfe-ooe.at

VOLKSHILFE VORARLBERG

Anton-Schneider-Straße 19
6900 Bregenz
+43 (0) 670 659 45 43
demenzhilfe.volks-hilfe-vlbg@aon.at
www.volks-hilfe-vlbg.at

VOLKSHILFE TIROL

Südtiroler Platz 10-12
6020 Innsbruck
+43 (0) 50 890 01 30
demenzhilfe@volkshilfe.net
www.volks-hilfe.tirol

VOLKSHILFE SALZBURG

Innsbrucker Bundesstraße 37
5020 Salzburg
+43 (0) 670 351 40 21
demenzservice@volkshilfe-salzburg.at
www.volks-hilfe-salzburg.at

VOLKSHILFE NIEDERÖSTERREICH SERVICE MENSCH GMBH

Grazer Straße 49-51
2700 Wiener Neustadt
+43 (0) 676 867 6
demenzhilfe@noe-volkshilfe.at
www.noe-volkshilfe.at

VOLKSHILFE WIEN

Favoritenstraße 83
1100 Wien
+43 (0) 676 878 42 56 5
beratung@volkshilfe-wien.at
www.volks-hilfe-wien.at

VOLKSHILFE BURGENLAND

Johann-Permayer-Straße 2/1
7000 Eisenstadt
+43 (0) 676 883 50 109
center@volkshilfe-bgld.at
www.volks-hilfe-bgld.at

VOLKSHILFE KÄRNTEN

Schloßgasse 4
9500 Villach
+43 (0) 664 814 19 69
demenzhilfe@vhktn.at
www.vhktn.at

VOLKSHILFE STEIERMARK GEMEINNÜTZIGE BETRIEBS GMBH

Albrechtgasse 7
8010 Graz
+43 (0) 316 896 00
demenzhilfe@stmk.volks-hilfe.at
www.stmk.volks-hilfe.at

IM PRESS UM

Volkshilfe Österreich

Auerspergstraße 4, 1010 Beč
+43 1 402 62 09
office@volkshilfe.at
www.volks hilfe.at | www.demenz-hilfe.at

Urednički tim

Erich Fenninger, Franz Ferner, Elisabeth Huber, Gabriele Kroboth,
Teresa Millner- Kurzbauer, Hanna Lichtenberger, Sabine Oswald, Annerose Pinte,
Ann-Kathrin Ruf, Ruth Schink

Koncept i izgled

Sonja Haag | grafikerinwien.at
Volkshilfe

Prava

S. 1 Cover © Dmitry Berkut_stock.adobe.com, S. 6 © Dmitry Berkut_stock.adobe.com,
S. 10 © alexavier-rylee-cimafranca/pxexels, S. 12 © Berchtesgaden_stock.adobe.com,
S. 18 © Budimir Jevtic_stock.adobe.com, S. 26 © De Visu_stock.adobe.com,
S. 36 Back Cover © istockphoto.com/AWelshLad

Izdanje

Septembar 2023 / Rujan 2023

Finansirano pomoću sredstava Saveznog ministarstva za socijalna pitanja, zdravstvo,
nagu i zaštitu potrošača

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

 **Gut leben mit
DEMENZ**
Eine Strategie im Auftrag des Bundesministeriums
für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz



www.demenz-hilfe.at