Tatjana Cvetko

KO SPOMINI ZACVETIJO

3. KNJIŽICA ZA POMOČ PRI DEMENCI

Živeti z demenco – vsak dan

KO SPOMINI ZACVETIJO

3. knjižica za pomoč pri demenci
Živeti z demenco – vsak dan

Avtorica: Tatjana Cvetko

Urednici: Barbara Segulin, Maja Cvetko Gomezelj

Lektorica: Mira Hedžet Krkač

Izdajatelj in založnik: Društvo za pomoč pri demenci – PRIMORSKE SPOMINČICE

Tisk: Ch 4 d.o.o. Ljubljana

Prva izdaja, naklada 1000 izvodov

Koper, 2018

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.892.3

CVETKO, Tatjana
Ko spomini zacvetijo / Tatjana Cvetko.
- 1. izd. - Koper : Društvo za pomoč pri demenci - Primorske spominčice, 2018.
- (Knjižica za pomoč pri demenci ; 3)

ISBN 978-961-94448-2-5

295169280

KAZALO

O DRUŠTVU PRIMORSKE SPOMINČICE 4

KO SPOMINI ZACVETIJO – knjižici na pot 5

PRAZNOVANJE 6

KOLEDAR NAM POMAGA ŽIVETI V ČASU 7

NAJLJUBŠI ŠOPEK 8

KO ZADIŠI IZ KUHINJE MOJE NONE 9

PRIDELKI Z DOMAČEGA VRTA 10

ROŽE Z DOMAČEGA VRTA – ali jih poznate? 11

POSKUSITE ZALITI SPOMINČICE 14

ZAPOJMO SKUPAJ 15

ROŽA NA VRTU ZELENEM CVETE 15

JAZ BI RAD RDEČIH ROŽ 15

RUDEČI CVET 17

ZVONČKI IN TROBENTICE 18

KJE SO MOJE ROŽICE 19

QUEL MAZZOLIN DI FIORI 20

KRIŽANKA – SPOMLADANSKE ROŽE 21

DOBRO JE VEDETI … 22

O IZGORELOSTI SVOJCEV 22

SPANJE IN DEMENCA 22

UTRINEK iz Enodnevne šole o demenci Debeli Rtič 2014 24

SKUPINE ZA SAMOPOMOČ 25

KJE in KDAJ POISKATI POMOČ? 26

O DRUŠTVU PRIMORSKE SPOMINČICE

Preteklo leto so delo v društvu zaznamovala prizadevanja za **demenci prijazno skupnost,** za bolnike in za njihove pravice do pravočasne diagnoze in zdravljenja. V želji, da bi bolniki ob pomoči svojcev in podpornih služb lahko živeli doma samostojno, dokler zmorejo in ostali tako vključeni v družbo.

V mesecu septembru smo ob svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni – 21. septembru organizirali naš prvi **Sprehod za spomin** – za ozaveščanje javnosti o demenci v družbi. Sprva smo želeli opozoriti javnost z veliko manifestacijo, a smo morali svoje želje prilagoditi sposobnostim naših bolnikov. Na sprehod smo želeli skupaj z njimi in naš dogodek je postal le kratek sprehod za bolnike in svojce, ter priložnost za naše druženje. Zbrali smo se na koprski tržnici ob fontani in se v spremstvu kužkov iz Društva Tačke pomagačke sprehodili vzdolž mandrača čez cesto do kavarne, kjer sta nas čakali kavica in sladka torta. Poklepetali smo, izmenjali izkušnje in novice med seboj, obiskovalcem in mimoidočim pa **v Alzheimer INFO kotičku** ponudili informacije o demenci.

Ne samo v Kopru, tudi v Ilirski Bistrici so šli na sprehod po mestu do najbližje kavarne.

KO SPOMINI ZACVETIJO – knjižici na pot

Živeti z demenco ni preprosto. Bolezen se nepovabljena prikrade v naša življenja in hočeš, nočeš moraš v korak z njo. Prvi koraki spoznavanja so težki in dogaja se, da je kakšen korak tudi trši. Duša boli, ko spremljaš praznino pogleda in uhajanje misli, iskanje besed… Dogajajo se padci, a treba je vstati in iti dalje.

Demenca je bolezen, kjer spomini ubirajo svoja pota – pa vendar nam šopek rož vedno praznično obarva dan, prinese nasmeh na obraz in iskrice v oči. Stare ljudske pesmi so polne rož, zato letošnja knjižica prinaša **venček pesmi o rožah**, naših spremljevalkah življenja.

Pesmice smo zapisali vam, svojcem v pomoč. Melodije zbudijo spomin iz preteklosti, saj napevi ostanejo v ušesu. **Nonolice** so preprosta tradicionalna primorska glasbila, ki so si jih včasih otroci naredili iz kanele, si z njimi prepevali in piskali. Poskusimo jo vzeti v roke tudi doma.

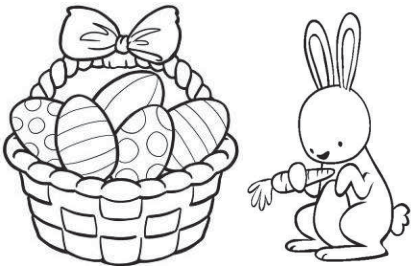
Z boleznijo misel usiha, a **čustva** ostanejo in nam pomagajo živeti v sožitju z demenco, vsak dan. Radost in jeza, od smeha do solz, vsega srečamo na poti življenja z demenco. Prav čustva ustvarjajo odnose v družini in z nasmehom bomo lažje preživeli.

Naj vam bo knjižica v pomoč in navdih za tiste dneve, ko ne boste vedeli kako naprej … Ko vam bo zmanjkalo besed, boste mogoče segli po pesmih in rožicah … ker SPOMINI LAHKO ZACVETIJO.

Mag. Tatjana Cvetko, dr. med.

PRAZNOVANJE

Prazniki so čas pričakovanja in obdarovanja, obletnice in rojstni dnevi pa nam merijo čas. Pobarvajte slike in zapišite, katere praznike predstavljajo in kdaj jih praznujemo. Se spominjate, kako ste jih praznovali?



KOLEDAR NAM POMAGA ŽIVETI V ČASU

Koledar ohranja orientacijo v času in nam pomaga obujati pomembne dogodke. Izpolnite tabelo. Pri vsakem mesecu vnesite tudi za vas pomemben dogodek, kot na primer kdaj praznujejo rojstni dan vaši najdražji, pomembne obletnice, praznike, itd.

MESEC	KDAJ MOJI NAJDRAŽJI PRAZNUJEJO?
januar	
februar	
marec	
april	
maj	
junij	
julij	
avgust	
september	
oktober	
november	
december	

NAJLJUBŠI ŠOPEK

Narišite šopek svojih najljubših rož, ki si ga želite za rojstni dan, in ga pobarvajte.

KO ZADIŠI IZ KUHINJE MOJE NONE

Zapišite recept svojega najljubšega sadnega kolača, da ne gre v pozabo…

Sestavine:

Priprava:

PRIDELKI Z DOMAČEGA VRTA

Kdaj pobiramo pridelke iz domačega vrta? Svinčnik in barvice v roke. Povežite pridelke z ustreznim mesecem. Nato pobarvajte pomladne mesece z zeleno barvo, poletne mesece z rumeno barvo, jesenske mesece z rjavo barvo ter zimske mesece z modro barvo.

PRIDELKI
mlad krompir
jagode
špargli
češnje
grozdje
artičoke
oljke
korenček
regrat
radič
kaki
mandarine

MESEC
januar
februar
marec
april
maj
junij
julij
avgust
september
oktober
november
december

ROŽE Z DOMAČEGA VRTA – ali jih poznate?

Ob pogovoru o rožah obnovimo njihove **barve in pomen** (rdeče vrtnice za ljubezen …), **kdaj cvetijo; njihove posebnosti** lahko zapišemo npr. trnje, čebulice, že na spodnjih slikah?

_____

_____

_____

VRTNICA – cveti maja in junija.
Simbol lepote in ljubezni. Različne barve, grmi, plezalke, socvetja, trnje.

_____

_____

_____

TULIPAN – cveti marec - april.
Simbol ljubezni in pričakovanja.
ob praznovanju velike noči.
Čebulice sadimo jeseni.

_____

_____

_____

NARCISA – cveti februarja in marca.
Simbol prebujenja, čebulnice, jurjevke, narcise na Golici.

SONČNICA – cveti poleti.
Roža, ki se obrača za soncem,
polja sončnic,
semena za ptičke, za olje.

NAGELJ – cveti poleti. različne barve
rdeč nagelj za 1.maj - simbol delavstva,
za dan žena – znak ljubezni in spoštovanja,
gorenjski nageljni, drobnocvetni nageljčki.

MARJETICA – cveti maj – junij.
Čistost in deviškost,
simbolna nevesta sonca,
»me ljubi, me ne ljubi«.

HORTENZIJA – cveti poleti maj junij, simbol razumevanja in sprave, cvetovi bele, roza do temno rdeče barve, z dodatkom železa cvetovi postanejo modri

MAČEHE – cvetijo jeseni do maja, simbol zvestobe, rože jeseni in kratkih dni, odporne na mraz, velikocvetne ali drobnocvetne, številne barve

HIJACINTE - cvetijo zgodaj spomladi , v socvetju v pastelnih barvah, simbol miru in moči, močan vonj, ne držimo v zaprtih prostorih.

POSKUSITE ZALITI SPOMINČICE

Z barvico si pomagajte najti pot, kjer bo voda pritekla do lončka.

Če se zapletete, zamenjajte barvico in poskusite znova.

ROŽA NA VRTU ZELENEM CVETE

ROŽA NA VRTU ZELENEM CVETE,
PRIDE TJA K ROŽI VESELO DEKLE,
ROŽE SI ZAŽELI,ROŽICI GOVORI:
"POJDI, AH POJDI Z MENOJ!"

ŽALOSTNA ROŽA POVESI GLAVO,
DEKLE UTRGA CVET Z MEHKO ROKO,
V DOM GA PONESE SVOJ:
"TU MI VONJ SLADKI TVOJ

VEČNO OZNANJAJ POMLAD!"

PA JE NA OKNU CVETELA POMLAD,
PA JE OTOŽNO KRIL ROŽICO JAD,
ROŽA CVETELA JE, ROŽA ZVENELA JE,
DEKLICA TOČI SOLZE

JAZ BI RAD RDEČIH ROŽ

JAZ BI RAD RDEČIH ROŽ,
JAZ BI ROŽMARINA RAD,
Z ROŽAMI BI RAD LJUBEZNI,
Z ROŽMARINOM RAD BI NAD.

DEKLE, DAJ MI ROŽ RDEČIH,
DEKLE, ROŽMARINA DAJ,
DA BOM SANJAL O POMLADI,
DA BO MOJ MLADOSTI MAJ!

ROŽ RDEČIH ZAME NIMAŠ,
ROŽMARINA TUDI NE.
ŽALOSTNO JE SRCE MOJE,
ŽALOSTEN SEM JAZ FANTIČ.

KAJ POMENI ROŽA RDEČA,
KAJ POMENI ROŽMARIN?
ROŽA RDEČA JE IJUBEZEN,
ROŽMARIN JE ZA SPOMIN.

POZIMI PA ROŽICE NE CVETO

POZIMI PA ROŽICE NE CVETO,
DEKLE, OJ, KAJ PA ZA PUŠELJČEK BO ?
PUŠELJC PA MORA BIT', ZELEN AL' PLAV,
Z NJIM BOM SLOVO JEMAL.

PUŠELJC TI ŽE NAREDILA BOM,
S PLAVO GA ŽIDO POVILA BOM,
DA GA BOŠ NOSIL ZA SPOMIN,
DA SE BOŠ TROŠTAL Z NJIM.

TI BOŠ V LJUBLJAN'CI NA STRAŽI STAL,
DRUZ'GA DEKLETA SI BOŠ IZBRAL.

TI BOŠ POZABIL ČISTO NA ME,
JAZ PA NIKOLI NA TE.

DEKLE, KAJ PA TI GOVORIŠ,
GLEJ, DA SE MI NE ZAGOVORIŠ,
KOMAJ BOM STORIL MARŠ ALI DVA,
IMELA BOŠ DRUGEGA !

RUDEČI CVET

V LASEH NOSILA ROŽO JE RDEČO
KOT OGENJ ŽIVO ROŽICO DEHTEČO
VABILE MODRE SO OČI SANJAVE
DEKLE Z GORE CADORE, CADORE, CADORE

MLAD HRIBOLAZEC JE PRIŠEL V PLANINE,
DEKLE PRELEPO JE TAKOJ ZASNUBIL
ZAPELI V RANEM JUTRU SO ZVONI
V PIEVE DI CADORE, CADORE, CADORE

RDEČI CVET LJUBEZEN JE RAZVNEL,
DEKLE ODPELJAL JE V PRELEPI ČAROBNI SVET.
RDEČI CVET LJUBEZEN JE RAZVNEL,
DEKLE ODPELJAL JE V PRELEPI ČAROBNI SVET.

PO DOLGIH LETIH PA OČETA VPRAŠA
DEKLETCE MALO, KJE JE MAMA MOJA?
ODŠLA JE MATI TVOJA V HRIB CADORE,
DA TI PRINESE ROŽO RDEČO, RDEČO.

KO JE PRIŠLA NA PISANE LIVADE,
LEPOTO NJENA GORA JE OPAZILA,
CADORE SE JE VANJO ZALJUBILA
VEČ SE NE BO VRNILA, VRNILA, VRNILA.

RDEČI CVET LJUBEZEN JE RAZVNEL…

ODTLEJ PA NOSI ROŽICO RDEČO
V LASIŠČU NJENA MALA HČERKA ZALA
DA FANTA PRAVEGA BO TAM SPOZNALA
KO POJDE V HRIB CADORE, CADORE, CADORE.

TAKO LJUBEZEN SE NAPREJ PONAVLJA
ZDRUŽUJE SRCA V BELEM PALČOLANU,
POMLADI SPET CVETEJO RDEČE ROŽE,
VABIJO V HRIB, CADORE, CADORE, CADORE

RDEČI CVET LJUBEZEN JE RAZVNEL…

(Beneški fantje)

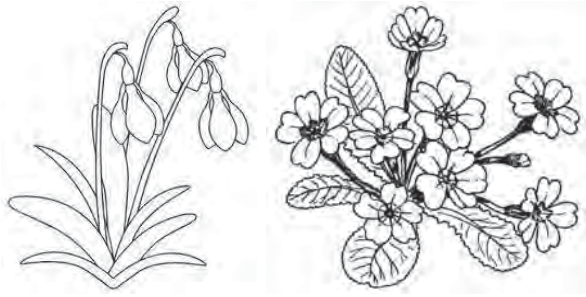
ZVONČKI IN TROBENTICE

ZVONČKI IN TROBENTICE,MAČICE, VIJOLICE
SPET IZ ZEMLJE VZKLIJEJO, SAJ POMLAD JE TU.

TRAVICA OZELENI, VSE V GOZDU OŽIVI,
KUKAV'CA ZAPOJE NAM SVOJ NAPEV KU-KU.

TUDI ZATE JE POMLAD, PA ČEPRAV VEČ NISI MLAD,
SAJ POMLAD NAPRAVI TO, DA NAM JE LEPO.

CINGU-LINGU-LINGU-LIN POJE ZVONČEK POTEPIN,
ZRAVEN PA TROBENTICA TROBI TRA-RA-RA.



KJE SO MOJE ROŽICE

KJE SO MOJE ROŽICE,
PISANE IN BELE,
MOJ'GA SRCA LJUBICE,
ŽLAHTNO SO CVETELE.

AH, POMLAD JE ŠLA OD NAS,
VZELA JIH JE ZIMA, MRAZ.

KJE SO MOJE PTIČICE,
KAM SO ZDAJ ZLETELE ?
OH, NEDOLŽNE PEVČICE,
KAK SO ŽVRGOLELE !

ZANKE B'LE NASTAVLJENE,
PTIČKE SO SE UJELE VSE.

KJE JE TISTA DEKLICA,
V VRTU JE SEDELA,
LEPA KAKOR ROŽICA,
PESMICE JE PELA.

HITRO, HITRO MINE ČAS,
MINE TUDI LEP OBRAZ.

KJE JE FANTIČ ZDAJ VESEL,
KI JE TO PREPEVAL,
DA BI ŠE ENKRAT ZAPEL,
KRATEK ČAS NAM DELAL.

HITRO, HITRO MINE ČAS

(Gustav Ipavec)

QUEL MAZZOLIN DI FIORI

QUEL MAZZOLIN DI FIORI ...
CHE VIEN DALLA MONTAGNA … (2X)

E BADA BEN CHE NON SI BAGNA,
CHE LO VOGLIO REGALAR … (2X)

LO VOGLIO REGALARE ...
PERCHE' L'E' UN BEL MAZZETTO ... (2X)

LO VOGLIO DARE AL MIO MORETTO,
QUESTA SERA QUANDO VIEN (2X)

STASERA QUANDO VIENE ...
SARA' UNA BRUTTA SERA (2X)

E PERCHE' SABATO DI SERA,
LU NUN E' VENU' DA ME (2X)

NON E' VENU' DA ME ...
L'E' ANDA' DALLA ROSINA (2X)

E PERCHE' MI SON POVERINA,
MI FA PIANGER SOSPIRAR (2X)

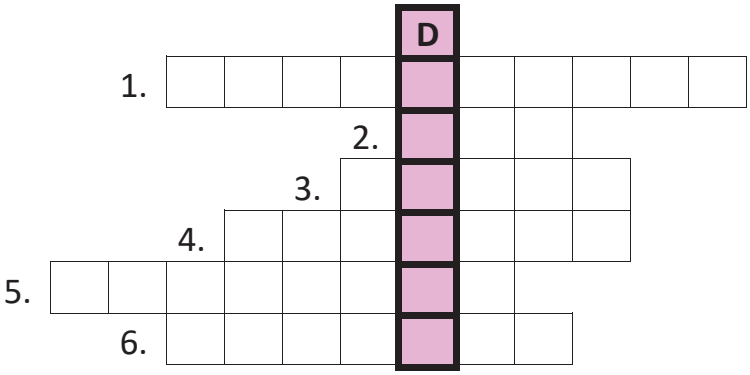
KRIŽANKA – SPOMLADANSKE ROŽE

S pomočjo sličic izpolnite križanko.

1.

2.

3.



4.

5.

6.

Geslo slikovne križanke: _____

O IZGORELOSTI SVOJCEV

Skrb za bolnika z demenco zahteva od svojcev veliko razumevanja, časa, potrpljenja, ljubezni, napora. Vsakodnevna in nenehna skrb jih spravlja v stisko, ne zmorejo bremena bolezni in sčasoma podležejo depresiji in izgorelosti. V enem letu jih pripelje do izgorelosti, če si ne organizirajo pomoči v družini ali poiščejo zunanjo pomoč.

OPOZORILNI ZNAKI IZGORELOSTI NEGOVALCEV

zanikanje
tesnoba
strah
jeza
izčrpanost
otopelost
vzdražljivost
nespečnost
neješčnost
raztresenost
pozabljivost
otožnost, črnogledost

UKREPI ZA PREPREČEVANJE IZGORELOSTI

1. Redno uživanje hrane in dovolj spanja.
2. Skrb za lastno zdravje in zdravljenje.
3. Poiščite nekoga, ki bo z vami delil vaše občutke: tesnobo, žalost, veselje; mogoče samo poslušalca.
4. Vključite kratko telovadbo v svoj dnevni urnik, pomagalo vam bo vzdrževati kondicijo in sproščati stres.
5. Vzemite si čas zase – en dan v tednu organizirajte, da skrb za bolnika prevzamejo drugi.
6. Poišči pomoč strokovnih služb, vključite se v skupino za samopomoč, saj vam bo pomagalo pri obvladovanju težav.

Ne moreš skrbeti za drugega, če ne skrbiš zase!

SPANJE IN DEMENCA

Noč je za spanje, a pri starostniku je potreba po spanju bistveno zmanjšana. **Potrebuje približno 6 ur spanja, da se odpočije.** Pri bolnikih z demenco je pogosto porušen tudi ritem spanja in budnosti. Bolniki zjutraj poležavajo, čez dan dremajo, ko se dan prevesi v noč, pa se nemir stopnjuje, dolgo v noč ne zaspijo, nekateri tavajo in iščejo vse mogoče.

Bolnikom bomo **pomagali ohranjati cirkadiani ritem** tako, da bodo zjutraj vstali ob primerni uri in začeli dan z rednimi aktivnostmi (higiena ... pa tudi kratka telovadba za stare kosti). Sprehod na prostem čez dan, opuščanje popoldanskega spanja in tudi večerni odhod v posteljo ne sme biti prezgodaj. **Obroke hrane** naj uživajo ob isti uri. Večerni ritual s čajem ali skodelico toplega mleka z žličko medu pripomore pri uvajanju v spanec. Po potrebi naj prejmejo **zdravila za nočni počitek**, saj bo tako lahko spala cela družina.

Če bolniki vstajajo ponoči in iščejo WC, jim pustimo **lučko brlivko**, ki jih bo usmerjala v temi.

NEKAJ KORISTNIH NAPOTKOV ZA DOBER SPANEC:

- **kava** najkasneje do 15. ure;
- **pred spanjem** topla skodelica mleka in žlička medu ali melisin čaj;
- **zdravila** zvečer med 18. in 19. uro, za spanje tik pred spanjem;
- **umivanje** razbistri možgane in telo – nikar pred spanjem, kljub temu da imamo takrat čas;
- **večer ni čas za novice**, saj nam nekatere ne dajo spati (nemir, strah)
- **plenica, zaščitne hlačke ali predloge za posteljo** so pripomočki, ki bolniku in gospodinji preprečijo nesrečne dogodke, ohranjajo dostojanstvo bolnika in prihranijo čas gospodinji.

UTRINEK

iz Enodnevne šole o demenci Debeli Rtič 2014

V društvu Primorske spominčice se na Enodnevni šoli na Debelem Rtiču vsako leto zavedamo, da si samostojnost zasluži spodbudo in priložnost. Pomagati in hkrati dopustiti samostojnost je »vaja«, ki se začne že ob prihodu na srečanje, ko bolnike povabimo, da si lahko postrežejo s kavo, sokom, izbirajo med sadjem in sladicami.

Za kosilo v hotelski restavraciji smo bili skeptični le prvič. Svojci so si prinesli s seboj kakšen pripomoček (papirnate robčke, brisačko, ..). Bolnike so povabili k bifeju, da so si sami izbrali, kaj bodo jedli. Kosilo je minilo brez neljubih spodrsljajev in za palačinke ob zaključku dneva so si najraje izbirali sladki greh. Spoznali smo, da gremo lahko tudi z bolnikom brez večjega strahu v javnost, na kavo ali kosilo.

Medtem ko svojci poslušajo predavanja posebej, pa bolniki tekom dneva sodelujejo v terapevtskem programu s telovadbo v ritmu glasbe, z vajami za spomin in obiskom kužkov. Pri izdelovanju lutk so prsti res izgubili spretnost, da bi sami izdelovali punčke, a so lahko izbirali barve oblačil in barvo las in njihove lutke z veseljem odnesli domov za spomin.

SKUPINE ZA SAMOPOMOČ

ZA SVOJCE BOLNIKOV Z DEMENCO

Srečanja skupine so namenjena svojcem bolnikov z demenco, da se pogovorijo o težavah, ki jih srečujejo pri oskrbi bolnih svojcev.
Svojci na srečanjih dobijo nasvet:

- za ravnanje z bolnikom, ki z razvojem bolezni prinaša vedno znova nove težave in lahko dnevno preseneča;
- za ureditev domačega okolja in varstva;
- ZASE, saj jih oskrba obolelega svojca pogosto pripelje na rob izgorelosti.

Dobijo informacije o:

- možnostih zdravljenja in izkušnjah z zdravili,
- možnostih socialne pomoči in oskrbe na domu ali v instituciji.

Srečanja so organizirana 1-krat mesečno na istem kraju ob isti uri, so odprtega tipa z dogovorjeno stopnjo zaupnosti med udeleženci.

Spominčica – Alzheimer Slovenija

Slovensko združenje za pomoč pri demenci

http://www.spomincica.si/

Linhartova 13, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 256 51 11
E-pošta: info@spomincica.si

SVETOVALNI TELEFON:
059 305 555
vsak delovni dan med 12. in 15. uro

KJE in KDAJ POISKATI POMOČ?

IZOLA
3. četrtek v mesecu ob 18.00
Dom upokojencev Izola
Kosovelova ulica 22, 6310 IZOLA

SEŽANA
4. sreda v mesecu ob 17.30
Center za socialno delo Sežana
Ulica 1. maja 4, 6210 SEŽANA

ILIRSKA BISTRICA
1. sreda v mesecu ob 18.00
Dom starejših občanov Il. Bistrica
Kidričeva 15, 6250 ILIRSKA BISTRICA

POSTOJNA
1. torek v mesecu ob 18.00
Zdravstveni dom Postojna
Prečna ulica 2, 6230 POSTOJNA

Društvo za pomoč pri demenci PRIMORSKE SPOMINČICE Associazione assistenza delle demenze

Vojkovo nabrežje 4/A, 6000 KOPER
Telefon: 05 6630 823 (ga. Irena Majcan Kopilovič)
E-mail: primorske.spomincice@gmail.si
DŠ: 59451076 • TRR: 10100-0050130371 Intesa Sanpaolo Bank

SKUPINE ZA SAMOPOMOČ

IZOLA
Tatjana Cvetko, Irena Majcan Kopilovič
e-mail: primorske.spomincice.izola@gmail.com

SEŽANA
Klemen Mozetič, Lidija Pregelj
e-mail: primorske.spomincice.sezana@gmail.com

ILIRSKA BISTRICA
Vesna Bizjak, Nadja Vidmar
e-mail: primorske.spomincice.ibistrica@gmail.com

POSTOJNA
Jelka Verbič
e-mail: primorske.spomincice.postojna@gmail.com

Zahvala vsem, ki ste s svojimi prispevki omogočili izdajo knjižic.

Primorske spominčice

društvo za pomoč pri demenci
associazione assistenza delle demenze

9 789619 444825