Tatjana Cvetko

PLESATI Z DEMENCO

5. KNJIŽICA ZA POMOČ PRI DEMENCI

Živeti z demenco – vsak dan

PLESATI Z DEMENCO

5. 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
Plesati z demenco / Tatjana Cvetko.
- 1. izd. - Koper : Društvo za pomoč pri demenci - Primorske spominčice, 2018.
- (Knjižica za pomoč pri demenci ; 5)

ISBN 978-961-94448-4-9

295170048

KAZALO

O DRUŠTVU ZA POMOČ PRI DEMENCI PRIMORSKE SPOMINČICE 4

PLESATI Z DEMENCO – knjižici na pot 5

MOJA ZGODBA – KDO SEM JAZ? 6

MOJA DRUŽINA 7

POVABILO NA KAVO 8

KRAVATA NAREDI MOŽA 9

PLESNA OBLEKA 10

DARILO JE PRESENEČENJE 11

ČRKOVNA MREŽA – PLESI 12

POJEMO ZA MOŽGANE 13

PO DEKLE 13

REGIMENT PO CESTI GRE 14

KO SO FANTJE PROTI VASI ŠLI 15

TRZINKA 16

GREMO NA ŠTAJERSKO 17

V DOLINI TIHI 18

MARINA 19

KRIŽANKA – ŠPORTNE AKTIVNOSTI 20

DOBRO JE VEDETI 21

RITEM IN PLES 21

DOGODKI IN PRAZNOVANJA … ZGODBE 22

OSAMLJENOST IN DEPRESIJA 23

UTRINEK iz Enodnevne šole o demenci Debeli Rtič 2016 24

SKUPINE ZA SAMOPOMOČ 25

KJE in KDAJ POISKATI POMOČ? 26

O DRUŠTVU ZA POMOČ PRI DEMENCI PRIMORSKE SPOMINČICE

Razumevanje demence v skupnosti je odvisno od znanja vseh, ki v družbi živijo in delajo. Bolniki z demenco se v začetnih fazah bolezni lahko še samostojno vključujejo v skupnost, če jih razumemo, če demenco poznamo … če jih sprejmemo take, kot so. Bolniki imajo težave tako pri govoru kot pri razumevanju izgovorjenega, bolj počasni so. Sporazumevanje je pri demenci moteno že od začetka.

S projektom **Modra zapestnica** smo opozorili na posebnosti sporazumevanja pri demenci in pripomogli k ustvarjanju podpornega okolja v skupnosti. Govoriti z bolnikom v kratkih enoznačnih stavkih, dovolj glasno in razločno ter počakati trenutek, da lahko premisli in nam odgovori, so osnovne usmeritve pri sporazumevanju pri demenci. Modra zapestnica na roki naj bo v pomoč bolnikom in vsem, ki poznajo njeno poslanstvo. Naj pomislijo, da ima mogoče tisti, ki jo nosi, težave pri razumevanju, da je nekoliko bolj počasen in mogoče ne bo takoj razumel navodil, mogoče jih bo potrebno ponoviti.

Modre zapestnice smo podarili bolnikom v društvih in domovih starejših, ponudili smo jih na javnih prireditvah. Na Evropski konferenci o Alzheimerjevi bolezni v Ljubljani smo jih simbolno podarili skupini bolnikov z Alzheimerjevo boleznijo, da ponesejo misel o pomenu primernega sporazumevanja pri demenci širom po Evropi.

Kot Povodni mož ujame lepo Urško v ples, tudi demenca izbere. Izbere ples, plesalca, ritem … niti ne vemo, kdaj nas potegne s seboj v najdaljši ples življenja.

PLESATI Z DEMENCO – knjižici na pot

Ni preprosto plesati z demenco, ne poznamo je in pogosto ubira svoja, nam nepoznana pota. Pri demenci je lepše, **če je soplesalcev več, če nismo sami** – sami se bomo hitro utrudili. Ples je vezan na glasbo in nismo vedno razpoloženi za poskočno polko. Potrpljenje, saj pride čas, ko lahko zaplešemo tudi miren valček.

Z radostjo plešemo, ko čutimo soplesalca, njegove gibe, se nanj odzivamo in znamo tudi nepredvidljive situacije rešiti spretno, z eleganco in nasmehom, s skupnim zadovoljstvom. **Ples z demenco pa bo naporen**, ker še ne poznamo plesa niti plesalca. Če mu bomo ves čas gledali pod prste, šteli korake in napake, če se bomo jezili, ker nam je stopil na prste, se bomo zapletli v vrtinec čustev in mogoče skupaj z njim tudi padli. Jezni nanj in nase, ker ni pravi plesalec, ker ni prava glasba, ker ne uživamo v tem plesu, ker smo sami v tem plesu, ker plesati z demenco pravzaprav sploh nismo hoteli. A plesati z jezo je težko, vodi v izgorelost. Bolnik čuti našo jezo, ima zmedene misli, jih ne zmore uravnati, zato se še bolj odziva na naša čustva.

Zato dragi svojci, ne gre za to, da zatirate svoja negativna čustva. Naučite se jih prepoznati, obvladovati in usmerjati … pri sebi in pri bolniku, kajti potem boste lahko plesali in sami izbirali glasbo. **Torej – ples z demenco je odvisen od** znanja korakov, od ritma, okretnosti, improvizacije in sposobnosti prilagajanja.

Plesati v resnici pomeni imeti nekoga in plesati z njim življenje. Pomeni veselje in radost, pomeni telesno aktivnost in druženje, ohranjanje spretnosti in socialnih stikov in … če ne veste, ples je najboljša vaja za vrtoglavico. Plešimo že prej, pred demenco – zagotovo pomaga.

mag. Tatjana Cvetko, dr. med.

MOJA ZGODBA – KDO SEM JAZ?

Moje ime _____

Rojstni dan, kraj rojstva _____

Domači kraj, kjer sem preživel mladost

_____

Poklic in delo _____

_____

Moja prva služba _____

_____

Moji športi _____

Ljubiteljska dejavnost, hobi _____

MOJA DRUŽINA

Slika moje družine

ŽENA/MOŽ _____

OTROCI _____

_____

VNUKI

_____

_____

_____

MOJI SOSEDJE

_____

_____

POVABILO NA KAVO

Povabilo na kavico je vedno dober razlog za srečanje s prijateljico ali znanko, da poklepetate o novicah ali dobrih starih časih.

Koga bi povabili na kavico?

_____

_____

Katero kavo običajno naročite v kavarni?

_____

_____

Ali doma kuhate kavo v lončku ali cafetieri?

_____

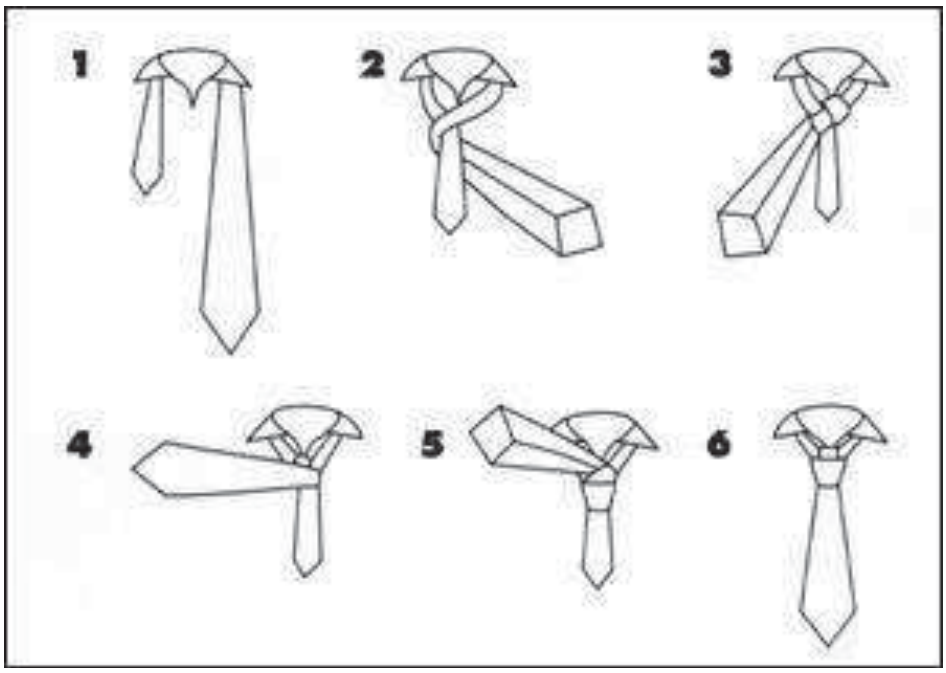
Kaj je najbolj pomembno za dobro kavo?

_____

KRAVATA NAREDI MOŽA

Večinoma si moški sami vežejo kravate, ponekod pa kravato možu zavežejo žene. Kako je bilo v vaši družini. Znajo zavezati kravato vaši otroci ali vnuki?

Navodila za vezanje kravate dobite na embalaži, spretnosti vezanja pa vas lahko pred maturo naučita babica ali dedek.



http://www.rutar.si/zavezati-kravato.html

Mogoče bodo vnuki ugotovili, da babica ali dedek težko prebereta navodila, še vedno pa spretno zavežeta kravato.

PLESNA OBLEKA

Pobarvajte plesno obleko moža in žene. Pravijo, da je za šagro vedno dobila novo obleko le najstarejša hči.

Se spomnite, je bilo pri vas tudi tako?

DARILO JE PRESENEČENJE

Daril smo vedno veseli. Obdarovanje nas povezuje in radosti, pa čeprav podarimo le en cvet.

?

Pomislite, katerih daril ste bili najbolj veseli in kdo vam jih je podaril?

ČRKOVNA MREŽA – PLESI

Z barvicami pobarvajte besede – imena plesov, ki se skrivajo v vodoravnih vrsticah tabele.

L	B	I	Š	F	P	O	L	K	A	O
Ž	G	K	T	A	N	G	O	I	Č	J
Č	A	Č	A	Č	A	E	P	B	R	K
F	P	Ž	K	K	O	L	O	G	A	R
M	I	V	A	L	Č	E	K	A	I	K
A	N	G	L	E	Š	K	I	R	A	J
O	I	A	S	A	L	S	A	I	F	A
T	A	D	U	N	A	J	S	K	I	Z
Ž	Q	U	I	Q	S	T	E	P	G	P
F	O	X	T	R	O	T	S	T	R	N

Napišite, katere plese ste našli? Še poznate korake?

PO DEKLE

LEP ZARES JE SAMSKI STAN
OD FANTOV NAJBOLJ
SPOŠTOVAN,
KO ŠTEJE FANT ZADOSTI LET
SE HODI K LJUB'CI GRET.

TAM JE BIL ŽE MNOGOKRAT,
NE DA SE VEČ MU VASOVAT,
ŠE PREDNO SAM DOMA ZASPI
TAKOLE GOVORI.

A ZDAJ PA POJDEM PO DEKLE
TJA DALEČ POD GORJANCE
IN JO PRIPELJEM ČEZ GORE,
ČEZ TISTE DOLGE KLANCE.

LE ZANJO BIJE MI SRCE,
PA ZA NOBENO DRUGO
IN DEKLICA TAM POD GORO
MI ŽENKA BO.

ŠRANGO ŽE POSTAVLJAJO
FANTJE ZBRANI ZA VASJO
IN PRAVIJO, DA DRAGA BO
ZA MOJO ŽENKICO.

KAJ PAČ MOREM JAZ ZA TO
PLAČAL BOM ČEPRAV DRAGO,
SAJ NAJLEPŠO DEKLICO
DOBIL BOM ZA ŽENO.

A ZDAJ PA POJDEM PO DEKLE
TJA DALEČ POD GORJANCE
IN JO PRIPELJEM ČEZ GORE,
ČEZ TISTE DOLGE KLANCE.

REGIMENT PO CESTI GRE

REGIMENT PO CESTI GRE.
ZRAVEN PA MOJ FANTIČ JE.

PA MOJ FANTIČ SE IZMED VSEH SPOZNA,
ZELEN, ZELEN, ZELEN PUŠELJC IMA.

DALA MU JE BELEGA,
IZ SRCA VESELEGA.

PA LE NAJ GA IMA, PA LE NAJ GA IMA,
SAJ MU GA JE DALA LJUBICA.

DALA MU JE RDEČEGA,
IZ SRCA LJUBEČEGA.
PA LE NAJ GA IMA ...

DALA MU JE PLAVEGA,
IZ SRCA TA PRAVEGA.
PA LE NAJ GA IMA ...

DALA MU JE BELEGA,
IZ SRCA VESELEGA.
PA LE NAJ GA IMA …

KO SO FANTJE PROTI VASI ŠLI

KO SO FANTJE PROTI VASI ŠLI,
LEPE PESMI SO PREPEVALI,
JAZ PA NISEM PEL, NISEM BIL VESEL,
PA TUDI Z NJIMI JAZ NISEM ŠEL.

ŠEL SEM TJA POD NJENO OKENCE,
MOJE VERNE, DRAGE LJUBICE,
ONA MIRNO SPI, ONA SLADKO SPI
IN SE NIČ VEČ NE PREBUDI.

ŠEL BOM TJA NA GROB ZELENI,
Z ROŽAMI VES POSAJENI,
TAM SI UTRGAM CVET, NAGELJČEK RDEČ,
K' JE MEN' IN MOJI LJUB'CI VŠEČ.

TRZINKA

TRZINKA, TRZINKA, TRZINKA ZGODAJ VSTALA, (3X)
ŠE POPREJ KOT SONČECE.

NA OKNO, NA OKNO, NA OKNO SE JE USEDLA, (3X)
SVOJ´GA LJUB´GA ČAKALA.

PO GANKU, PO GANKU, PO GANKU JE HODILA, (3X)
SVOJ´GA LJUB´GA ČAKALA.

OJ, MAM´CA, OJ, MAM´CA, OJ, LE ZAPRITE VRATA, (3X)
MOJ´GA LJUB´GA VEČ NE BO.

TAKO M´JE, TAKO M´JE ,TAKO M´JE SNOČ GOVORIL (3X)
KAKOR BI SLOVO JEMAL.

ŠE EN PUŠELJC, ŠE EN PUŠELJC, ŠE EN PUŠELJC BOM NAR´DILA (3X)
ZA TO RAJŽO ŽALOSTNO.

NA ŠTAMPET, NA ŠTAMPET, NA ŠTAMPET SE JE USEDLA (3X)
IN SE MILO JOKALA.

GREMO NA ŠTAJERSKO

GREMO NA ŠTAJERSKO,
GLEDAT, KAJ DELAJO,
GLEDAT, KAJ DELAJO
LJUBICE TRI.

PRVA JE KUHAR'CA,
DRUGA JE KELNAR'CA
TRETJA JE LJUBICA
MOJ'GA SRCA.

K PRVI BOM HODIL JEST,
K DRUGI BOM HODIL PIT,
K TRETJI BOM HODIL
SVOJ SRČEK HLADIT.

PRVA MI JESTI DA,
DRUGA MI PITI DA,
TRETJA ME V KAMRICO
SVOJO PELJA.

V DOLINI TIHI

V DOLINI TIHI JE VASICA MALA,
V VEČERNEM MRAKU VSE ŽE MIRNO SPAVA,
LE ENO OKNO ŠE ODPRTO JE,
NA NJEM SLONELO ŽALOSTNO DEKLE.

VSE ŽE SPAVA, SAMO MESEC SVETI,
TJA NA OKNO OTOŽNEMU DEKLETI
IN JO SPRAŠUJE, ZAKAJ DA ŠE NE SPI,
ZAKAJ TAK GRENKE SOLZE BRIŠE SI.

SLAVČEK PEL JE, PEL JE PESEM SVOJO,
JAZ TAJILA SEM LJUBEZEN SVOJO,
A ON ODŠEL JE, ODŠEL JE DALEČ PROČ,
ZAPEL, ZAVRISKAL JE V TIHO NOČ.

MARINA

MI SONO INNAMORATO DI MARINA
UNA RAGAZZA MORA MA CARINA
MA LEI NON VUOL SAPERNE DEL MIO AMORE
COSA FARO' PER CONQUISTARLE IL CUOR.

UN GIRONO L'HO INCONTRATA SOLA SOLA,
IL CUOTRE MI BATTEVA MILLE ALL'ORA.
QUANDO LE DISSI CHE LA VOLEVO AMARE
MI DIEDE UN BACIO E L'AMOR SBOCCIO' ...

MARINA, MARINA, MARINA
TI VOGLIO AL PIU' PRESTO SPOSAR
MARINA, MARINA, MARINA
TI VOGLIO AL PIU' PRESTO SPOSAR

O MIA BELLA MORA
NO NON MI LASCIARE
NON MI DEVI ROVINARE
OH, NO, NO, NO, NO, NO ...

KRIŽANKA – ŠPORTNE AKTIVNOSTI

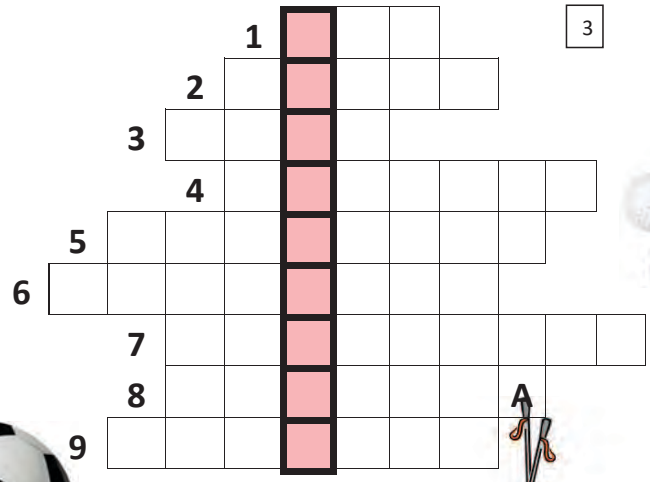
1

5

7

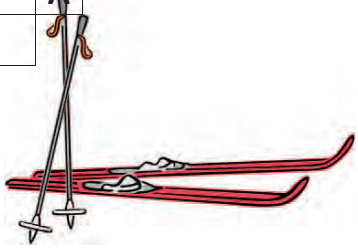
2

3



4

6



9

8

Geslo slikovne križanke: _____

RITEM IN PLES

Ritmi in melodije so del našega življenja, nas spremljajo povsod. Pri demenci ritem in čas pridobita na pomenu. Svojce spodbujamo, da z bolniki **sledijo ritmu budnosti in spanja, cirkadianem ritmu.** Bolniki naj zjutraj vstanejo, bodo podnevi aktivni, ponoči pa naj spijo.

Ritem in melodija obarvata nas govor. Srečamo ju v več besednih zvezah, ugankah, preštevankah in pregovorih. **Pojemo v ritmu glasbe** in ritmu sledimo z pozibavanjem telesa, potrkavanjem po mizi ali ploskanjem.

In seveda **ples, gibanje telesa v sozvočju z glasbo**. Pomirjujoče melodije, ki skoraj uspavajo ali živahna polka, ki nas ponese v ples. Ples kot rekreacija vključuje več aktivnosti in po nekaterih raziskavah učinkovito zmanjšuje tveganje za demenco. Pri plesu se združuje več miselnih in fizičnih aktivnosti kot so zaznavanje glasbe, ritma, plesnega znanja, zaporedje korakov in različne vrste obratov in figur. Pri plesu pridobivamo na telesni kondiciji in se kaže kot najboljša vaja proti vrtoglavici. Fizična okretnost pripomore k preprečevanju padcev. Ko plesalec čvrsto poprime plesalko in jo zavrti na plesišču, je potrebno kar nekaj spretnosti in vidno prostorske orientacije, da plešemo na plesišču v sozvočju z drugimi, da koga ne pohodimo ali se drugemu pravočasno umaknemo. In seveda druženje, glasba, mogoče tiho prepevanje pesmi ob plesu, smeh, dotik in objem dajejo plesu in plesalcem dodaten elan.

DOGODKI IN PRAZNOVANJA … ZGODBE

Dogodki in praznovanja nam popestrijo vsakdan, ne samo bolnikom, temveč vsem, ki sodelujemo pri oskrbi bolnika z demenco.

Praznovanje rojstnih dni v krogu družine ali sosedov, s katerimi živimo in preštevamo leta, pomeni čas pričakovanja in načrtovanja. Kljub letom je **torta** še vedno sladek simbol, ki v praznovanju povezuje staro in mlado. **Šopek najljubših rož** in drobno darilce, s katerim razveselimo slavljenca, bo zapolnil naše misli za cel teden. In seveda - obisk frizerke, ki nam uredi pričesko, da bomo take kot v starih časih. **Obisk pri frizerki** je dogodek, pri frizerki vedno zvemo tudi veliko novega.

Obisk kavarne, kjer se dobimo z znanci na kavi. Znanci so lahko naši, bolna mama pa le spremljevalka. Najljubša tortica ali sladki sok so drobne radosti, ki nam popestrijo dneve v jeseni življenja… in mama bo vesela, da spet vidi hčerkine prijateljice. Obisk kavarne zaključimo s kratkim **sprehodom po parku**, kjer te z veseljem pozdravljajo tisti, ki jih sicer ne prepoznaš, ker so poniknili v luknjah spomina. Srečanja prebujajo spominjanje, pogovor, prikličejo na plan zgodbe, zato se kdaj pa kdaj le sprehodimo tudi do javne prireditve ali se udeležimo proslave svojih vnukov.

In prav **zgodbe** so mogoče tisto, kar bi radi slišali od naših najdražjih takrat, ko jih več ni. Ko z napredovanjem bolezni bolniki ne zmorejo več povezati misli v zgodbe, nam je pogosto žal, da jih nismo poslušali takrat, ko je bil njihov čas.

OSAMLJENOST IN DEPRESIJA

Osamljenost in depresija sta spremljevalki demence.

- Več kot polovica starejših kaže znake depresije in pogosto se tudi demenca začenja z znaki depresije.
- Znaki depresije so pri starejših drugačni, manj čustveno obarvani. Tak človek je tesnoben, upočasnjen, kar apatičen, nima več veselja za vsakdanje aktivnosti, nima več apetita, hujša. Spremljajo ga motnje razpoloženja in spomina. Težko se vključuje v pogovore in obiski ga motijo, se jih izogiba. Težave potiskajo bolnika v osamljenost in socialno izolacijo.
- Depresija se pogosto izraža skozi bolečinske sindrome in bolnik tava od specialista do specialista, zdravila proti bolečinam ne pomagajo. Lahko se kaže tudi kot nemir in razdražljivost ali celo blodnjavost, zato poiščimo pomoč zdravnika ali psihiatra.
- Za depresijo imamo zdravila, lahko jo zdravimo in zdravila pomagajo. Tudi pri demenci pomagajo, le da je pri demenci izboljšanje prehodno. Zdravila lahko predpiše tudi zdravnik družinske medicine.
- Depresija in izgorelost pogosto spremljata tudi svojce, ki skrbijo za bolnika z demenco. Poiščite pomoč. Pomaga pogovor s prijatelji, zdravnikom, pa tudi zdravila.

UTRINEK

iz Enodnevne šole o demenci Debeli Rtič 2016

Enodnevna šola o demenci je namenjena vsem, ki skrbijo za bolnike v domačem okolju. Z demonstracijo različnih gibalnih aktivnosti pokažemo, kako lahko tudi doma povežejo v druženje družinske člane vseh generacij.

Balonanje res lahko prinaša radost druženja z otroki. Najprej si izberemo svojo barvo balona, ga napihnemo in zavežemo. Z lahkimi baloni se zlahka igramo odbojko kjerkoli, pri mizi, v postelji ali zunaj na travniku. In roka se stegne dlje in višje, če lovimo balone, kot pa le pri običajni telovadbi.

Barvana ponjava potegne za seboj v gibanje tudi najbolj nejeverne Tomaže. Z rokami gor, pa dol, pa vsi skupaj gor in dol, ali pa plapolanje s ponjavo, ko dvigujemo roke izmenoma, po barvah, po zaporedju… Lahko si podajamo žogice ali balone po ponjavi. Z baloni in s ponjavo se res predihamo in nasmejemo, razgibamo roke in možgane.

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 stopnji 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

Primorske spominčice
društvo za pomoč pri demenci
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 444849