

A photograph of two women dancing joyfully in a home setting. The woman on the left is older, with short blonde hair, wearing a blue polka-dot headband and a green button-down shirt. She has her arms raised and is smiling broadly. The woman on the right is younger, with dark hair, wearing a blue and white striped t-shirt. She is also smiling and has her arms raised, holding hands with the older woman. The background is a softly blurred interior of a home with shelves and various items.

volkshilfe.

AKTIVAN ŽIVOT UPRKOS DEMENCIJI

**ŠTA BLISKE OSOBE/LICA MOGU DA URADE U
SVAKODNEVNOM ŽIVOTU**

AKTIVAN ŽIVOT UPRKOS DEMENCIJI

DEMENCIJA MENJA ŽIVOT IZ KORENA.

Važno je prilagoditi se ovoj izmenjenoj životnoj situaciji. Podržite osobu/lice sa demencijom da što duže zadrži svoju samostalnost i životnu radost.

Na narednim stranicama pokušali smo da pokažemo kako se to može postići uprkos svim neizvesnostima i izazovima. Želimo da ohrabrimo bliske osobe/lica i pacijente. Aktivan, srećan, dobar život moguć je uprkos demenciji.

Vaša Volkshilfe

SADRŽAJ

SVAKODNEVICA

Vlastite odluke	7
Šta mogu da uradim u svakodnevici?	8
Strukturisanje svakodnevnice	10
Nedeljni/tjedni plan	12
Kako ispravno komunicirati?	16

OSTATI AKTIVAN

Zamena uloga	18
Zajednička prisećanja	19
Treniranje pamćenja	20
Hobiji	21
Kultura	22
Sport	24
Priroda	24

PITANJA & POMOĆ

Najčešća pitanja	26
Kako pomaže Volkshilfe?	27
Kontakti	28
Impressum	30



VLASTITE ODLUKE

U početku su osobe/lica sa demencijom aktivne kao i ranije. Žele, mogu i trebaju same učestvovati u planiranju i osmišljavanju. Nakon nekog vremena, međutim, postaje im sve teže da se nečim bave. Tada ih treba aktivno podsticati da rade stvari u kojima uživaju. Važno je da ih pri tome ne tražite previše od njih.

OČUVANJE SAMOSTALNOSTI

Kućno okruženje je od presudnog značenja: Ovde je puno toga poznato. Stvari koje je još uvek moguće raditi samostalno treba i dalje raditi samostalno kako se ne bi izgubila sposobnost da se one obavljaju. Uz smirenost, strpljenje i saosećajnu podršku, mnoge osobe/lica sa demencijom još uvek mogu same da idu u wc, kupati se, češljati i oblačiti. Važni su ohrabrenje i motivacija.

OSTATI U POKRETU

Kretanje je dobro za mozak, opušta, usređuje i ostavlja manje prostora za strah ili agresiju. Redovno kretanje je vrlo važno za osobe/lica s demencijom jer poboljšava njihovo opažanje i shvatanje okoline.

Ako kretanje gotovo više nije moguće, mora to da preuzme osoba/lice koja brine o pacijentu. Uspravljanje osobe/lica s demencijom u krevetu da bi joj se pružila drugačija perspektiva, lagane masaže - na primer pomoću bodljikave masažne loptice - sve to stvara bliskost i omogućava pacijentu da oseti svoje telo. Česta popratna pojava je unutrašnji nemir. Jednostavno stavite svoju ruku na ruku druge osobe/lica i dišite u istom ritmu, jer se na taj način ovaj nemir obično može „izduvati/ispuhati“.

OSETITI SEBE

Što je radijus kretanja neke osobe/lica više ograničen, to je manje i senzornih utisaka. A onaj koji osiromaši u utiscima, polako gubi dodir sa stvarnošću.

SAVETI

- Kritika i grdnja dovode samo do povlačenja u sebe ili agresije. Češće pohvalite.
- Pogodna je opuštena atmosfera bez užurbanosti i senzornog preopterećivanja.
- Vremenski pritisak ili pritisak u želji za rezultatima samo dovodi do razočaranja.
- Pitanja na koja pacijenti ne mogu da odgovore samo stvaraju nesigurnost.
- Smeh i humor uvek pomažu.

ŠTA MOGU DA URADIM U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU?

U svakodnevnom životu sa osobom/licem sa demencijom uvek se javljaju prepreke i pitanja. Ovi saveti pružaju odgovore na najčešće postavljana pitanja.



NEMOJTE PITATI ZAŠTO.

Posebno u uznapredovalom stadijumu demencije ljudi se brzo osećaju preopterećeni. Postavljajte jednostavna pitanja („Hoćeš kolač?” umesto „Hoćeš li kolač od čokolade ili od jagoda?”) i izbegavajte pitanja koja počinju sa „zašto” („Hoćeš li da jedeš sa mnom?” umesto „Zašto sad nećeš da jedeš?”).



POTIČITE BUĐENJE ORIJENTACIJE.

Ako se osoba/lice s demencijom više ne seća puta kući, nemojte joj samo reći put, već podstaknite sećanje. Takođe, zajedno odredite mesto za važne stvari, npr. za ključ.



OZBILJNO IH SHVAĆAJTE.

Mnoge svakodnevne stvari mogu postati opterećenje za pogođene. Razgovarajte mirno i strpljivo. Važan je osećaj da ih neko ozbiljno shvata/shvaća.



POTIČITE KRETANJE.

Kretanje ima pozitivan uticaj i pomaže u sprečavanju agresije. Stoga podstičite šetnje, gimnastiku ili bavljenje sportom.



PRAVILNA ISHRANA.

Često dolazi do drastičnih promena čula/osjeta ukusa, što dovodi do odbijanja hrane. Jaki začini mogu pomoći. Osobe/lica koje pate od demencije često zaborave da piju dovoljno tečnosti/tekućine. Budite oprezni, jer manjak tečnosti/tekućine može izazvati još veću smušenost.



VEŽBAJTE PAMĆENJE.

Postoje različiti načini za treniranje pamćenja, u zavisnosti od interesovanja obolelog člana vaše porodice/obitelji. Dalje bavljenje hobijima u što većoj meri pomaže.



PODSTAKNITE SAMOSTALNOST.

Sve dok vama bliska osoba/lice može samostalno da se pere, oblači ili radi određene stvari po kući, to treba i dalje da radi. Dobro je pomoći, ali ne treba sve raditi umesto obolelog.



RITUALI POMAŽU.

Jasan dnevni raspored veoma je važan za osobe/lica sa demencijom. Od pomoći su mali dnevni rituali, kao što je slušanje poznate radio stanice, stavljanje novina pored šoljice/šalice za kafu/kavu, ručak tačno u 12 sati ili odlazak u popodnevnu šetnju.



OPHODITE SE MIRNO I STALOŽENO.

Nemojte klonuti ako nešto ne funkcioniše tako dobro. Od forme konkretnog dana zavisi da li se neki zadatak percipira kao pretežak. Najvažnije je da se jedni s drugima ophodimo staloženo.

STRUKTURIRAN RASPORED U SVAKODNEVICI

LIČNA HIGIJENA

Osobe/lica s demencijom treba da vode računa o svojoj ličnoj higijeni koliko god mogu. Važno je da ne budete nestrpljivi i da ne forsirate ako stvari ne idu tako brzo kao nekada. Ličnu higijenu ne treba posmatrati kao neophodnost, već kao priliku za čulna/osjetilna iskustva.

ODEVANJE/OBLAČENJE

Ako osobe/lica s demencijom same mogu da biraju svoju garderobu svaki dan, to postiže samostalnost. Ako odeća ne odgovara godišnjem dobu, nemojte kritikovati izbor, već predložite nešto praktično, npr. recite da bi crvena jakna jako dobro išla uz to.

NABAVKA/KUPOVINA

Uključite osobu/lice sa demencijom u ovaj proces. Ovo istovremeno predstavlja malu vežbu pamćenja.

- Hoćeš li da jedeš rezance danas? Koji ti je omiljeni sos/umak?
- Da kupimo sastojke za palačinke? Šta nam je potrebno za njih?
- Da li nam je potrebno i brašno? Za šta nam je potrebno?

KUVANJE/KUHANJE

Hrana može da se pomiriše, vidi, okusi i oseti - malo je stvari koje se percipiraju tako intenzivno svim čulima/osjetilima. Ali, pre svega, možete je zajedno pripremati, kuvati i peći.

OBROCI

Obroci danu daju strukturirani raspored. Dok god je to moguće, treba jesti obroke zajedno, kao lep ritual koji uliva sigurnost. Podelite zadatke:

- zajedničko postavljanje stola
- presavijanje salveta
- stavljanje kolača na tanjir

U svakodnevnom životu često se obraćajte drugoj osobi/licu sa molbom. Na ovaj način prenosite osećaj da je neko potreban. Time se mišljenje druge osobe/lica ceni i ozbiljno shvata.

- Molim te, da li možeš da mi pomogneš?
- Sećaš li se koji sastojci su nam potrebni?
- Da pozovemo komšinicu/susjedu na kafu/kavu sutra?

Sve ove male zajedničke aktivnosti čine čuda!



NEDELJNI/TJEDNI PLAN

Kreiranje sedmičnog/tjednog plana može pomoći u strukturisanju svakodnevnog života. Jednostavno izdvojite ovaj plan iz brošure i popunite ga planiranim terminima i aktivnostima za nedelju/tjedan dana. On bi, primera radi, mogao da izgleda ovako:

Nedeljni/tjedni plan



Prepodne/u podne			
Dan	Šta?	Gde?	Šta poneti?
Ponedeljak	pedikir/pedikura kod gospođe Majer, Musterstraße 14, novčanik, ključ		
Utorak	kupovina, supermarket, novčanik, spisak za kupovinu, ključ, torba za nošenje		
Sreda	Centar za dnevni boravak, Haus Regenbogen novčanik, ključ, vozna karta		
Četvrtak	Dr Musterman, Ärztezentrum Rennstr. 34 kartica sa čipom, novčanik, ključ, vozna karta		
Petak	kupovina, supermarket, novčanik, ključ, spisak za kupovinu, torba za nošenje		
Subota	09:00 frizer, Rathstraße 3 novčanik, ključ, vozna karta		
Nedelja	šetnja ključ		



Dan	Popodne/uveče			Prepodne/u podne		
	Šta?	Gde?	Šta poneti?	Šta?	Gde?	Šta poneti?
Ponedeljak						
Utorak						
Sreda						
Četvrtak						
Petak						
Subota						
Nedelja						



Dan	Prepodne/u podne			Popodne/uveče		
	Šta?	Gde?	Šta poneti?	Šta?	Gde?	Šta poneti?
Ponedeljak						
Utorak						
Sreda						
Četvrtak						
Petak						
Subota						
Nedelja						



Dan	Prepodne/u podne			Popodne/uveče		
	Šta?	Gde?	Šta poneti?	Šta?	Gde?	Šta poneti?
Ponedeljak						
Utorak						
Sreda						
Četvrtak						
Petak						
Subota						
Nedelja						

KAKO DA PRAVILNO KOMUNICIRAM?

Ljudi su društveno orijentisana/usmjerena bića. Za sporazumevanje, između ostalog, koristimo jezik kao alat. Na primer, možemo ga koristiti da izrazimo emocionalna stanja, želje i ideje, ali i da razjasnimo nesporazume.

Osobe/lica koji žive sa demencijom često imaju poteškoća u komunikaciji. Teško im je da pronađu pravu reč, samo kratko mogu da slušaju koncentrisano i lako im pažnju odvlače zvukovi u pozadini. Često više nisu u stanju da razmišljaju o svom ponašanju. To lako može dovesti do sukoba:

- Oboleli više ne prepoznaju svoje sagovornike. Rezultat je odbojan stav.
- Oboleli se plaše i ponašaju se neracionalno.
- Frustracija se javlja npr. zbog nedostatka sposobnosti artikulacije vlastitih misli.
- Oboleli se ponašaju agresivno.
- Može doći do neosnovanih optužbi, npr. da ste im nešto ukrali.

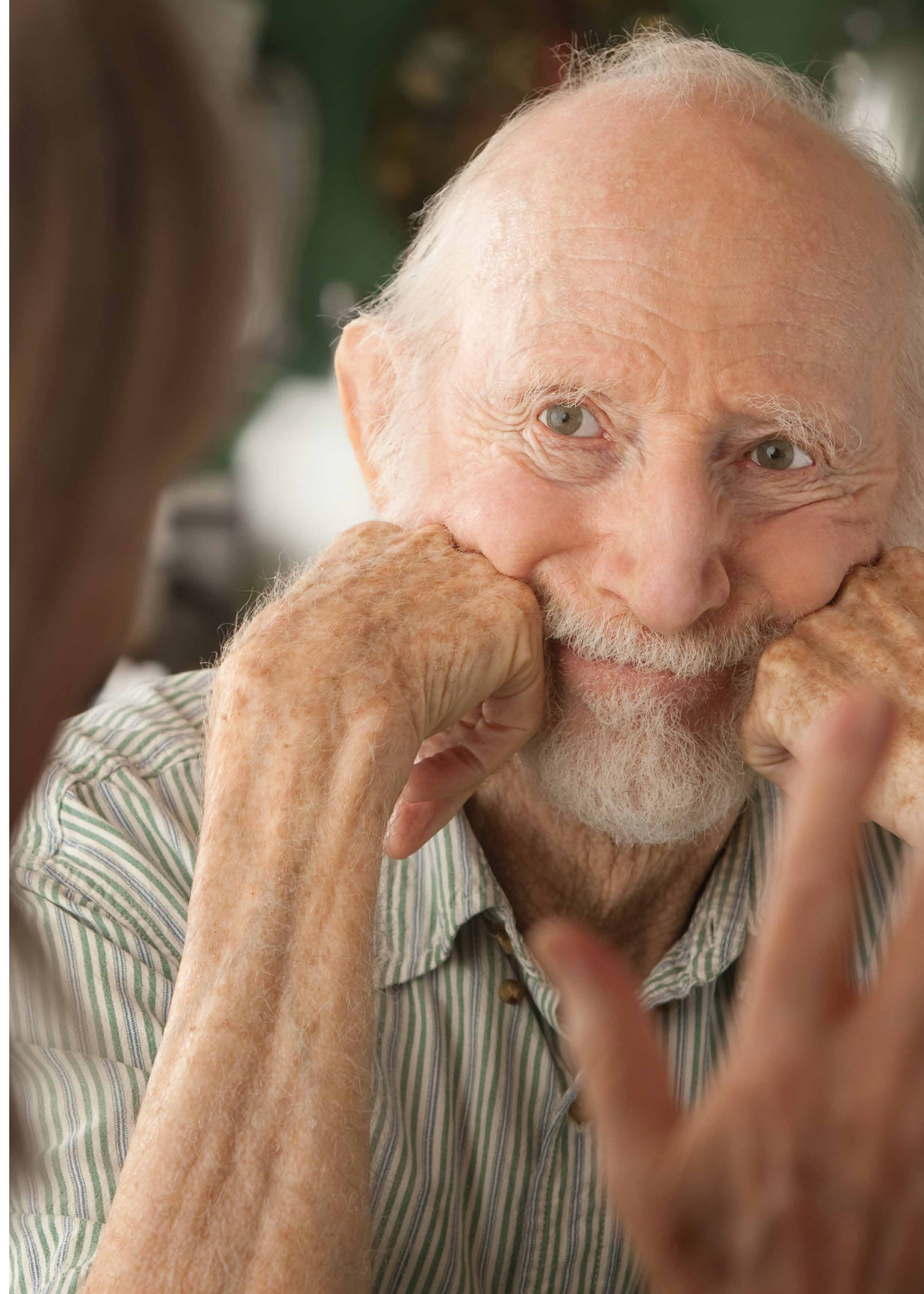
SAVETI

Postoje praktični alati koji olakšavaju komunikaciju s osobom/licem s demencijom:

- Dodir može stvoriti poverenje.
- Fotografije i video zapisi predstavljaju vizuelni podsetnik (npr. album s uspomnama).
- Muzika/glazba budi sećanja i deluje na emocije.
- Umetnost može pomoći u izražavanju emocija.

SHVATITE DA JE DEMENCIJA BOLEST, NEMOJTE JE DOŽIVLJAVATI LIČNO/ OSOBNO.

- Uvek se prema sagovorniku ophodite s poštovanjem.
- Ne shvatajte promene raspoloženja lično/osobno.
- Obratite pažnju na psihičke potrebe onih koji su pogođeni demencijom, na primer na njihovo stanje uma. Da li je osoba/lice dobro ili loše raspoložena? Da li joj je potreban odmor?
- Ne kritikujte greške, već pohvalite kada se nešto uradi kako treba (npr. „Danas si se opet lepo očešljala”).
- Nemojte ih preopterećivati: Ako je moguće, postavljajte pitanja zatvorenog tipa (npr. „Hoćeš li sendvič sa šunkom?”, ne „Šta bi voleo da jedeš?”).
- Ponovite važne informacije nekoliko puta koristeći istu formulaciju.
- Izbegavajte pozadinske zvukove koji ometaju (npr. televizija).
- Govorite jasno i polako, kratkim i jednostavnim rečenicama.
- Popratite ono što se govori izrazima lica, gestikulacijom i govorom tela.
- Proverite naočare i slušne aparate i po potrebi ih podesite.



ZAMENA ULOGA

Parovi u kojima jedna osoba/lice pati od demencije prvo moraju zajedno pronaći novi zajednički ritam. Ovo često rezultira zamenom uloga ako, na primer, jedno od njih dvoje više nije u stanju da ispunjava svoje ranije zadatke u zajedničkom životu. Ove nove uloge prvo se moraju isprobati. Nemojte se obeshrabriti ako nešto ne uspe iz prve.

SAVETI

- **Vreme:** Izdvojite vreme i započnite dan bez žurbe.
- **Radost:** Suština nije u savršenstvu, već u radosti koju nam donose zajedničke aktivnosti. Često je korisno reći: „Molim te, treba mi tvoja pomoć“ i „Hvala što me podržavaš“.
- **Poštovanje:** Osobe/lica sa demencijom žele da budu shvaćene ozbiljno. Kritika obeshrabruje i demotiviše.

ZAJEDNIČKO PRISEĆANJE

Dugo ćete moći zajedno da se prisećate. Mogućnosti za to su brojne. Možete postavljati jednostavna pitanja:

- Šta si najviše voleo da jedeš kad si bio mali?
- Ko je bio tvoj najbolji prijatelj/prijateljica? Šta ste radili zajedno?
- Šta si zapravo hteo da budeš kad odrasteš?

Ako osoba/lice s demencijom više ne može da odgovori na ova pitanja, korisno je priseliti se zajedno: „Još se sećam kako si bila ponosna na prvi novac koji si zaradila. Od njega si sebi priuštila izlet na more.“

Na početku bolesti još uvek postoji prilika zgrabiti život u pravom smislu te reči. Označavanje fotografija je jednostavan način za pomoć pri pamćenju. Na ovaj način se mogu stvoriti ostrva/otoci uspomena. Fotografije su korisne za obe strane. One nastavljaju pričati o životu čak i kada druga osoba/lice to više ne može.

SAVETI

- Zajedničko putovanje kroz sećanja je važno i lepo.
- Prošlost nije uvek ispunjena pozitivnim uspomenama. Ne bi trebalo vaditi fotografije koje bi mogle izazvati tugu ili bes/bijes.
- Zajednički sastavljena „Fascikla biografije“ sa fotografijama takođe predstavlja lepo ostrvo/otok uspomena za kasnije. Može se dati i staračkom domu ako to postane neophodno kako bi se pomoglo osobi/licu s demencijom da se lakše seti sebe, porodice/obitelji, prijateljstava i sopstvene prošlosti.



TRENING PAMĆENJA

Osobe/lica s demencijom često su rastrojene i njihovo pamćenje imena i nedavnih događaja polako slabi. Kako bolest napreduje, gubi se orijentacija u vremenu i prostoru. Unutrašnji sat koji ljudima daje do znanja kada se približava vreme za jelo ili spavanje je ugrožen.

SAVETI

- Koristite pomoć za pamćenje: koristite velike natpise, boje i simbole, npr. da označite vrata i ladice.
- Koristite podsetnike i beleške: veliki kalendar za sve termine; zapišite važne brojeve telefona i pravite podsetnike.
- Uključite datum i vreme u dnevnu rutinu: Koristite pomagala kao što su veliki satovi ili automatski budilnik koji će vam pomoći da pratite vreme.
- Kao usput spomenite nešto ili postavljajte pitanja tokom šetnje: Evo pekare. Tamo živi gospođa Huber. Šta pokazuje semafor? Koliko koštaju novine? Važno je ubaciti ova pitanja u razgovor kao usput. Šetnju nikako ne treba doživljavati kao situaciju za testiranje.
- Često razgovarajte o predstojećim događajima.
- Napravite dodatne kopije ključeva.
- Dokumenta, novac i nakit čuvajte na sigurnom mestu.
- Organizujte dan prema fiksnom rasporedu i pokušajte da stvorite puno rutine.
- Označite odeću pomoću cedulja ili ušivenih znakova na kojima je upisano ime, adresa, broj telefona i napomena o demenciji. Takođe može biti dobro nositi narukvicu ili ogrlicu s ovim informacijama.
- Ostanite u poznatom okruženju.
- Obavestite komšije/susjede o bolesti.

HOBIJI

Slikanje, ručni rad i kolekcionarstvo su dobri za glavu i ruke. Ono što su ruke volele da rade decenijama nije nešto što se olako zaboravlja. Isto važi i za glavu i noge. Neko je dugo bio član udruženja kolekcionara maketa vozova/vlakova, nekome je čitanje najnovijih knjiga uvek bilo prioritet. Nakon dijagnoze demencije, a posebno kako bolest napreduje, mnogi ljudi se povlače iz svojih udruženja i klubova. Ali samo oni koji nastave da učestvuju pamte plesne korake ili su u stanju da preuzmu male uloge u pozorišnoj/kazališnoj grupi. Važno je stalno ohrabrivati obolele da nastave sa svojim aktivnostima, jer se njihova inicijativa često gubi kako bolest napreduje. Ako neko nema hobi, trebalo bi ga ohrabriti da isproba nešto novo.

Hobiji nas održavaju fizički i mentalno aktivnim, u treningu i, iznad svega, donose radost. Osobe/lica s demencijom često ostaju odane svojim starim hobijima, čak i ako im sada pristupaju potpuno drugačije, jer su neke veštine izgubljene.

SAVETI

- Slobodne aktivnosti trebaju biti zabavne, a ne da predstavljaju preopterećenje.
- Kako bi se potpomogla orijentacija i izbegao stres, hobije treba ugraditi u fiksni dnevni raspored.
- Snaga leži u ponavljanju. Uvek radite istu stvar, usporite i prilagodite se brzini druge osobe/lica.
- Umesto knjiga sa puno teksta, možete koristiti časopise sa puno fotografija ili audio-knjige.
- Svi koji su uživali u plesu, ali više ne znaju korake, mogu uživati i u njihovom plesu.
- Ko više nije u stanju da drži bušilicu, alternativno može da obradi komad drveta brusnim papirom.

KULTURA

MUZIKA/GLAZBA

Za mnoge ljude muzika/glazba igra ključnu ulogu u njihovim životima. Do osobe/lica s demencijom se naročito dobro može dopreti muzikom/glazbom. Bude se uspomene, osobe/lica postaju aktivnije i veselije. Muzika/glazba takođe pospešuje osećaj zajedništva – posebno kada zajedno slušate muziku/glazbu ili svirate.

SAVETI

- Muzika/glazba ne bi trebalo da bude preglasna ili ometajuća.
- Nije dobro da radio bude uključen ceo dan. Potrebne su i pauze.
- Individualna lista za reprodukciju sa vašim omiljenim pesmama, koja se lako može puštati, idealna je za uključivanje terapijskog efekta muzike/glazbe u svakodnevni život.

POZORIŠTA/KAZALIŠTA I MUZEJI

Svako ko je oduvek uživao u odlasku u pozorište/kazalište trebao bi nastaviti negovati tu strast. Prednost muzeja je to što možete izaći u bilo koje vreme ako se osetite umorno ili preopterećeno. Međutim, mora se napomenuti da se po pravilu ništa ne sme dirati – što osobe/lica s demencijom ponekad teško shvataju/shvaćaju.

SAVETI

- Treba pažljivo razmotriti izbor sedišta prilikom posete pozorištu/kazalištu. Sedišta sa strane su najbolja ako biste morali napustiti predstavu ranije. Neka pozorišta/kazališta imaju posebna sedišta za osobe s invaliditetom.
- Ukoliko je potrebno, upotreba uložaka ili pelena može pružiti dodatni osećaj sigurnosti i opuštenosti.

FILMOVI

Osobe/lica s demencijom mnoge filmove teško razumeju, slike se prebrzo menjaju i generalno su previše užurbane. Filmovi sa mirnim kretanjem kamere i jednostavnim narativom su načelno bolji.

SAVETI

- Film ne bi trebalo da traje predugo. 30 minuta je često dovoljno.
- Ne bi trebalo da filmovi i televizija stalno budu uključeni u pozadini.
- Film bi se moralo moći zaustaviti u bilo kom trenutku ako izazove nemir. Stoga biste trebali ostati u blizini.
- Mala, zajednička „bioskopska/kino predstava“ kod kuće može doneti mnogo radosti.



SPORT

Odavno je poznato da sport nije zdrav samo za telo već i za duh. Jedna studija pokazuje da samo pola sata treninga izdržljivosti sedmično/tjedno kod osoba/lica sa ranom demencijom doprinosi značajnom poboljšanju njihovog opšteg stanja i sposobnosti pamćenja. Kretanje i sport ne samo da jačaju, već deluju i protiv depresije i straha od pada.

SAVETI

- Ako neko uopšte nije sportski tip, možda se može motivisati u grupi. Zajedničko kretanje i bavljenje jednostavnom gimnastikom u grupi seniora već predstavlja dobar vid kretanja. Ples je takođe sport; on podstiče snagu, koordinaciju, ravnotežu i pokretljivost, ali stimuliše i disanje i cirkulaciju.

PRIRODA

ŠETNJE

Šetnje treba da ostanu deo svakodnevnog života što je duže moguće. Ne samo da je boravak na svežem vazduhu dobar, već su i čula stimulisana, često intenzivnije nego u četiri zida. Važnu ulogu igra i susret sa komšijama/susjedima i poznanicima. Koliko dugo šetnja traje i kuda se ide može se, naravno, individualno odrediti.

SAVETI

- Čak i zajednički krug oko kuće može imati pozitivan efekat. No, s vremena na vreme treba otići i na veće izlete za koje je potrebno više vremena, ukoliko je to moguće. Uvek treba uzeti u obzir mogućnost ranijeg prekida izleta.
- Obratite pažnju na zajednički ritam koraka prilikom izlaska u šetnju, jer on deluje smirujuće i prenosi osećaj harmonije.
- Nemojte se plašiti da zamolite prijatelje ili članove porodice/obitelji da pođu s vama.

BAŠTA/VRT

Za mnoge ljude njihova bašta/vrt predstavlja mesto koje su tokom godina upoznali i zavoleli. Što duže može da se koristi, to bolje, jer bašta/vrt nudi mnogo mogućnosti da se uposlimo:

- sejanje/sijanje i plevljenje
- branje voća i povrća
- orezivanje cveća
- košenje trave



NAJČEŠĆA PITANJA

KADA GOVORIMO O DEMENCIJI?

Demencija je krovni termin za bolesti kod kojih naslage u mozgu dovode do postepenog gubitka pamćenja, razmišljanja, sećanja, orijentacije ili povezivanja misaonih sadržaja. Reč demencija potiče od latinske reči „demens“, što se prevodi kao „bez razuma“. Ovo može da zavara – jer „duh“ osobe/lica ostaje prisutan i u demenciji, samo se menja.

KOJA JE RAZLIKA IZMEĐU DEMENCIJE I ALCHAJMERA?

Demencija je zajednički naziv za bolesti koje uzrokuju kognitivna oštećenja. Postoje izlečivi i neizlečivi oblici. Alchajmerova bolest, najčešći oblik demencije, uglavnom se javlja kod osoba/lica starijih od 70 godina. Nije izlečiva, ali se lečenjem može pozitivno uticati na njen tok.

KOM LEKARU/ LIJEČNIKU SE TREBA OBRATITI I KADA?

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. Prvo se obratite svom porodičnom/obiteljskom lekaru/liječniku. Razgovarajte sa njim na miru o uzrocima za zabrinutost. Može biti prisutan i član porodice/obitelji. Porodični lekar/obiteljski liječnik tada odlučuje zajedno sa svima kojih se ta odluka tiče da li su i koje dalje mere svrsishodne i neophodne.

KAKO SE POSTAVLJA DIJAGNOZA?

Temeljna dijagnoza uključuje pažljivo ispitivanje fizičkog i psihičkog stanja. Mogu se sprovesti psihološki testovi kako bi se ispitali pamćenje, sposobnost mišljenja i jezične kompetencije, kao i percepcija. Takođe je važno da se isključe druge bolesti različitim laboratorijskim ispitivanjima i pregledima. Prilikom postavljanja dijagnoze posebno je važno da se razgovara s obolelima i njima bliskim osobama/licima.

KOJE MOGUĆNOSTI LEČENJA POSTOJE?

Što se ranije dijagnostikuje demencija, lakše je reagovati na nju. Ljudi mogu duže živeti samostalno, ako se terapija započne što je pre moguće. Svaki oblik terapije uvek mora biti prilagođen pojedincu. To je jedini način da se postigne uspeh u lečenju. Postoje terapije lekovima i terapije bez lekova (terapija muzikom/glazbom, kretanjem, vrtlarstvom, umetnošću i radna terapija, itd.) koje mogu pomoći u održavanju mentalnih i fizičkih sposobnosti i kvaliteta života što je duže moguće.

NA KOJI NAČIN POMAŽE VOLKSHILFE?

Mnogi ljudi žele da donose sopstvene/vlastite odluke što je duže moguće kada podrška i briga postanu neophodne. To je moguće uz stručnu pomoć.

VOLKSHILFE POMAŽE NA SLEDEĆI NAČIN:

- Mobilne usluge za negu i podršku kod kuće: nega u kući, pomoć u kući
- Organizovanje telefonskih linija za hitne slučajeve
- Dostavljanje obroka na kućnu adresu
- Dugoročna i kratkoročna nega u staračkim domovima
- 24-časa nega/skrb za obolelog
- Centri za dnevni boravak
- Oblici stanovanja koji uključuju potrebnu pomoć
- Podrška, olakšanje i pomoć za članove porodice/obitelji koji neguju obolelog
- Služba za kućne posete



KONTAKTI

VOLKSHILFE ÖSTERREICH

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

VOLKSHILFE OBERÖSTERREICH DEMENTZILFE/ VOLKSHILFE GESUNDHEITS- UND SOZIALE DIENSTE GMBH

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

VOLKSHILFE NIEDERÖSTERREICH SERVICE MENSCH GMBH

Grazer Straße 49-51
2700 Wiener Neustadt
+43 (0) 676 8700 2 7384
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.volkshilfe-wien.at

VOLKSHILFE VORARLBERG

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

VOLKSHILFE TIROL

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

VOLKSHILFE SALZBURG

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

VOLKSHILFE BURGENLAND

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

IM PRES UM

volkshilfe.

Volkshilfe Österreich

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

Urednički tim

Erich Fenninger, Teresa Millner-Kurzbauer, Hanna Lichtenberger, Ruth Schink,
Ann-Kathrin Ruf

Konzept i izgled

Sonja Haag | grafikerinwien.at
Volkshilfe

Autorska prava

S. 1 Cover © Halfpoint_stock.adobe.com, S. 6 © Rob and Julia Campbell/Stocksy
_stock.adobe.com, S. 11 © istockphoto.com/AlexRaths, S. 17 © istockphoto.com/2009
Creatista, S. 18/19 © istockphoto.com/CasarsaGuru, S. 23 © istockphoto.com/Graham
Oliver, S. 25 © Dmitry Berkut_stock.adobe.com, S. 27 © Volkshilfe Steiermark,
S. 32 Back Cover © Robert Crum_stock.adobe.com

Izdanje

Septembar 2023 / Rujan 2023

Finansirano pomoću sredstava Saveznog ministarstva za socijalna pitanja, zdravstvo,
negu 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



volkshilfe.

www.demenz-hilfe.at