

ZLATNA LETA



ŠTO JE DEMENCIJA?

demencija (lat. dementia: bezumlje), zajednički naziv za progresivni i trajni gubitak intelektualnih sposobnosti stečenih tijekom života. Demencije se javljaju kao klinički šarolike slike različitih uzroka, tijeka i prognoze. Temeljna im je oznaka oštećenje viših funkcija moždane kore, među kojima se ističu: poremećaji zapamćivanja, kognitivne smetnje shvaćanja, mišljenja i prosuđivanja, dezorijentacija u vremenu, mjestu i osobama, promjene u ponašanju i ličnosti bolesnika, ali nema poremećaja budnosti.*



KNJIŽNICA NIKOLA ZRINSKI ČAKOVEC
TRG REPUBLIKE 4 | 40000 ČAKOVEC

<https://kcc.hr/zlatna-leta/>
Više o Interreg Slovenija-Hrvatska
www.si-hr.eu/2127/zlatnaleta

* demencija. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2013. – 2025. Pristupljeno 8.5.2025. <<https://enciklopedija.hr/clanak/demencija>>.

DOBROBITI PLETENJA ZA OSOBE S DEMENCIJOM, NJIHOVE OBITELJI I NJEHOVATELJE:

- Mentalna stimulacija
- Smanjenje anksioznosti i stresa
- Osjećaj postignuća
- Socijalna povezanost
- Povezivanje s obitelji
- Fizička koordinacija

KAKO POMOĆI OSOBAMA S DEMENCIJOM

Rana faza:

- Poticati samostalnost i uključivanje u odluke
- Koristiti podsjetnike i rutine
- Podržavati društvene aktivnosti i planirati budućnost

Umjerena faza:

- Održavati strukturu i sigurnost u svakodnevicu
- Komunicirati jasno i strpljivo
- Uključivati u jednostavne aktivnosti
- Spriječiti lutanja i osigurati dom

Uznapređovala faza:

- Osigurati udobnost, mir i njegu
- Komunicirati neverbalno (dodir, ton glasa)
- Čuvati dostojanstvo osobe
- Prilagoditi prehranu i njegu uz stručnu pomoć

ZLATNA LETA



PROJEKT

ZLATNA LETA

Projekt ZLATNA LETA usmjeren je na očuvanje mentalnog zdravlja, unaprjeđenje kvalitete života i socijalne uključenosti osoba starije životne dobi u Međimurskoj županiji i Podravskoj regiji kroz prekograničnu suradnju između partnera Knjižnice "Nikola Zrinski" Čakovec i Knjižnice Franca Ksavra Meška Ormož.

Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Interreg



Sofinancira
EVROPSKA UNIJA
Sofinancira
EVROPSKA UNIJA

Slovenija – Hrvatska

ZLATNA LETA

KAKO OBITELJ I SKRBNICI MOGU BRINUTI O SEBI

Voditi računa o vlastitom zdravlju

- Redovito se odmarati i osigurati dovoljno sna
- Pronaći vremena za tjelesnu aktivnost i zdravu prehranu
- Pratiti svoje emocionalno stanje i potražiti pomoć ako se osjećaš preopterećeno ili pod stresom

Tražiti podršku i savjete stručnjaka

- Konzultirati se s liječnicima, psiholozima i/ili socijalnim radnicima
- Pridružiti se grupama za podršku ili udrugama
- Iskoristiti dostupne resurse i edukacije za bolje razumijevanje skrbi

Informirati se o pravnim i financijskim pitanjima

- Razumjeti prava osobe o kojoj se skrbi i obaveze skrbnika
- Tražiti savjete o upravljanju financijama i mogućim pravnim koracima
- Planirati unaprijed i pripremiti potrebnu dokumentaciju

ZLATNA LETA



KAJ JE DEMENCA?

Demenca (lat. dementia: blaznost) je skupni izraz za progresivno in trajno izgubo intelektualnih sposobnosti, pridobljenih med življenjem. Demence se pojavljajo kot klinično raznolike slike različnih vzrokov, poteka in prognoze. Temeljna značilnost je okvara višjih funkcij možganske skorje, med katerimi izstopajo: motnje spomina, kognitivne težave pri zaznavanju, mišljenju in presojanju, dezorientacija v času, prostoru in prepoznavanje oseb, spremembe v vedenju in osebnosti bolnika, vendar ni motenj budnosti.*



KNJIŽNICA
FRANCA KSAVRA MEŠKA
ORMOŽ

<https://kcc.hr/zlatna-leta/>
Više o Interreg Slovenija-Hrvatska
www.si-hr.eu/2127/zlatnaleta

KORISTI PLETENJA ZA OSEBE Z DEMENCO, NJIHOVE DRUŽINE IN NEGOVALCE:

- Mentalna stimulacija
- Zmanjšanje tesnobe in stresa
- Občutek dosežka
- Socialna povezanost
- Povezovanje z družino
- Fizična koordinacija

KAKO POMAGATI OSEBAM Z DEMENCO

Zgodnja faza:

- Spodbujati samostojnost in vključevanje v odločitve
- Uporabljati opomnike in rutine
- Podpirati družbene aktivnosti in načrtovati prihodnost

Zmerna faza:

- Ohranjati strukturo in varnost v vsakdanjem življenju
- Komunicirati jasno in potrpežljivo
- Vključevati v enostavne aktivnosti
- Preprečevati tavanje in zagotoviti varen dom

Napredovala faza:

- Zagotoviti udobje, mir in nego
- Komunicirati neverbalno (dotik, ton glasu)
- Ohranjati dostojanstvo osebe
- Prilagoditi prehrano in nego s pomočjo strokovnjakov

* demencija. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2013. – 2025. Pristupljeno 8.5.2025. .

ZLATNA LETA



PROJEKT

ZLATNA LETA

Projekt ZLATNA LETA je namenjen ohranjanju duševnega zdravja, izboljšanju kakovosti življenja in socialne vključenosti starejših v Međimurski županiji in Podravski regiji preko čezmejnega sodelovanja med partnerjema Knjižnico "Nikola Zrinski" Čakovec in Knjižnico Franca Ksavra Meška Ormož.

Izražena stališča in mnenja so izključno avtorjeva in ne odražajo nujno uradnih stališč Evropske unije ali Evropske komisije. Evropska unija in Evropska komisija ne moreta biti odgovorni zanje.

Interreg



Sofinancira
EVROPSKA UNIJA
Sofinancira
EVROPSKA UNIJA

Slovenija – Hrvatska

ZLATNA LETA

KAKO LAHKO DRUŽINA IN SKRBNIKI SKRBIJO ZASE

Skrb za lastno zdravje

- Redno si vzeti čas za počitek in zagotoviti dovolj spanja
- Najti čas za telesno dejavnost in zdravo prehrano
- Spremljati svoje čustveno stanje in poiskati pomoč, če se počutiš preobremenjeno ali pod stresom

Iskanje podpore in nasvetov strokovnjakov

- Posvetovati se z zdravniki, psihologi ali socialnimi delavci
- Pridružiti se podporni skupini ali skupnosti podobnih skupin
- Izkoristiti razpoložljive vire in izobraževanja za boljše razumevanje oskrbe

Informiranje o pravnih in finančnih vprašanjih

- Razumeti pravice osebe, za katero skrbiš, in svoje obveznosti kot skrbnika
- Poiskati nasvete o upravljanju financ in možnih pravnih korakih
- Načrtovati vnaprej in pripraviti potrebno dokumentacijo