

Vodič za osobe s Alzheimerovom bolesti i njihove članove obitelji



Vodič je izvorno pripremljen u okviru projekta “Informacijske potrebe oboljelih od Alzheimerove bolesti i članova njihovih obitelji” te je revidiran i nadopunjen u okviru projekta „Izgradnja demenciji prijateljskih narodnih knjižnica: teorijske i praktične pretpostavke” na Filozofskom fakultetu u Osijeku s nadom da će prikupljene informacije osnažiti osobe s Alzheimerovom bolesti i njihove obitelji i/ili skrbnike, podići kvalitetu njihova života te im olakšati suočavanje s izazovima s kojima se svakodnevno susreću. Za izradu Vodiča korišteni su relevantni tiskani i online izvori, a svi navedeni podaci odražavaju stanje u trenutku tiska.

U navedenim projektima, od 2018. do 2024. godine, sudjelovali su sljedeći partneri: Silva Butković Soldo (Medicinski fakultet u Osijeku, KBC Osijek), Marija Čačić (Društvo knjižničara Slavonije, Baranje i Srijema), Mira Dajčić (Hrvatska udruga za Alzheimerovu bolest), Silvija Do-lošić (Udruga Memoria), Sanda Erdelez (Simmons Sveučilište, SAD), Sanjica Faletar (Filozofski fakultet u Osijeku, voditeljica projekata), Ivona Grgić (Filozofski fakultet u Osijeku), Štefica Mikšić (Fakultetu za dentalnu medicinu i zdravstvo Osijek), Dubravka Pađen-Farkaš (Gradska i sveučilišna knjižnica Osijek), Renata Perić (Pravni fakultet u Osijeku), Kornelija Petr Balog (Filo-zofski fakultet u Osijeku), Josipa Selthofer (Filozofski fakultet u Osijeku), Sanda Škrinjarić-Cin-car (Medicinski fakultet u Osijeku, KBC Osijek), Zoran Velagić (Filozofski fakultet u Osijeku), Mirjana Vladetić (KBC Osijek), Tihonija Zovko (Društvo knjižničara Slavonije, Baranje i Srije-ma), Jure Žilić (Filozofski fakultet u Osijeku). Posebno je uspješna suradnja u okviru projekata ostvarena sa Ženskom udrugom IZVOR i udrugom Aktivni umirovljenici Osijek.

2. dopunjeno i izmijenjeno izdanje

Uredila:
Sanjica Faletar

Grafičko oblikovanje i prijelom:
Josipa Selthofer

za izdavača:
Ivan Trojan

CIP zapis dostupan je u računalnom katalogu Gradske i
sveučilišne knjižnice Osijek pod brojem 151124079.
ISBN 978-953-314-280-7

ALZHEIMEROVA BOLEST	4
RIZIČNI ČIMBENICI	6
DIJAGNOZA	8
KOMUNIKACIJA S OSOBAMA S DEMENCIJOM	9
PODRŠKA NEFORMALNIM NJEGOVATELJIMA	10
NEFARMAKOLOŠKI POSTUPCI U SKRBI ZA OSOBE OBOLJELE OD DEMENCIJE	11
PRAVNA PITANJA	12
POSLOVNA SPOSOBNOST I ANTICIPIRANA NAREDBA	12
SKRBNIŠTVO	13
UGOVOR O DOŽIVOTNOM I DOSMRTNOM UZDRŽAVANJU	14
KORISNE INFORMACIJE, UDRUGE I USTANOVE	14
HRVATSKI ZAVOD ZA SOCIJALNI RAD	14
REGIONALNI URED PRAVOBRANITELJA ZA OSOBE S INVALIDITETOM	15
BESPLATNA PRAVNA POMOĆ	15
POLICIJSKA UPRAVA OSJEČKO-BARANJSKA	16
ZAVOD ZA HITNU MEDICINU OSJEČKO-BARANJSKE ŽUPANIJE	16
PATRONAŽA I PALIJATIVNA SKRB	16
DNEVNI BORAVAK	17
SOCIJALNI SERVIS	18
PUČKA KUHINJA	19
BANKA HRANE	19
TU SMO ZA VAS 2	20
OSNAŽENI	20
DOM ZA STARIJE I NEMOĆNE OSOBE ILOK	22
ŽENSKA UDRUGA „IZVOR“	22
UDRUGA “MEMORIA” OSIJEK	23
HRVATSKA UDRUGA ZA ALZHEIMEROVU BOLEST	23
DEMENCIJA.NET	23
MUZEJ SLAVONIJE	24
GRADSKA I SVEUČILIŠNA KNJIŽNICA OSIJEK	24
KNJIGE O DEMENCIJI	25
ROMANI, PRIPOVIJETKE, OSOBNE PRIČE	25
UDŽBENICI I PRIRUČNICI	30
FILMOVI O DEMENCIJI	33
IGRANI FILMOVI	34
DOKUMENTARNI FILMOVI	36

ALZHEIMEROVA BOLEST

Alzheimerova bolest, kao najčešći tip demencije, progresivna je i neizlječiva bolest koja se često naziva „epidemijskim fenomenom“. Godišnje u svijetu od nje oboli 4-6 milijuna ljudi, a procjenjuje se da će se produljenjem životnog vijeka do 2050. godine broj oboljelih utrostručiti. U našoj zemlji očekuje se porast sa sadašnjih 100 tisuća na

260 do 300 tisuća oboljelih. Od demencije češće oboljevaju žene, što se povezuje s njihovim duljim životnim vijekom, ali i s biološkim čimbenicima. Demencija nije nužno bolest starije populacije, iako se značajno češće javlja u starijoj dobi. Oblici demencije s ranim početkom, odnosno prije 65 godine života, nalaze se u oko 5 % svih

slučajeva i često pokazuju genetsku osnovu te značajno brže napreduju. Budući da se u većini slučajeva demencija javlja iza dobi od 65 godina, često je teško razlučiti promjene koje se događaju u našim sposobnostima kao posljedica normalnog starenja od prvih znakova demencije.

SIMPTOMI

Bolest se kod svakog pojedinca, uz manja odstupanja u intenzitetu, razvija na sličan način. Prvi, rani stadij bolesti obilježava slabljenje pamćenja (posebice onog novijeg), poteškoće s usvajanjem novih sadržaja, gubljenje, odnosno zemetanje stvari, lakše smetnje pri pronalaženju odgovarajuće riječi, nesigurnost pri donošenju odluka te smanjena sposobnost planiranja, prosuđivanja, rješavanja problema i obavljanja dobro poznatih zadataka, oslabljena koncentracija, bezvoljnost i nedostatak inicijative, blaga prostorna i vremenska dezorijentiranost itd. U ovoj su fazi dugotrajno pamćenje i društveno prilagođeno ponašanje još uvijek očuvani. U srednjem stadiju bolesti oboljeli još više zaboravljaju (imena, mjesta,

brojeve telefona, događaje), sve više im slabi sposobnost logičnog mišljenja, planiranja i organiziranja, imaju sve značajnije poteškoće u vođenju razgovora, gledanju televizije i obavljanju svakodnevnih aktivnosti, gube vremensku i prostornu orijentaciju (znaju odlutati), prestaju čitati i imaju poteškoće pri spavanju. U ovoj su fazi oboljeli često agitirani, gube emocionalnu kontrolu i imaju ispade u ponašanju (postaju razdražljivi i agresivni), pokazuju značajne promjene u osobnosti (sumnjičavost, halucinacije, nemir) te se može pojaviti depresija. U kasnom stadiju bolesti dolazi do teškog propadanja svih kognitivnih sposobnosti, osiromašnja govora i inkontinencije. Oboljeli se više nisu u stanju brinuti o sebi, teško su pokretni ili nepokretni i vrlo ograničeno komuniciraju.

Bolest je za sada neizlječiva, no odgovarajućom je terapijom moguće donekle usporiti njezin razvoj.

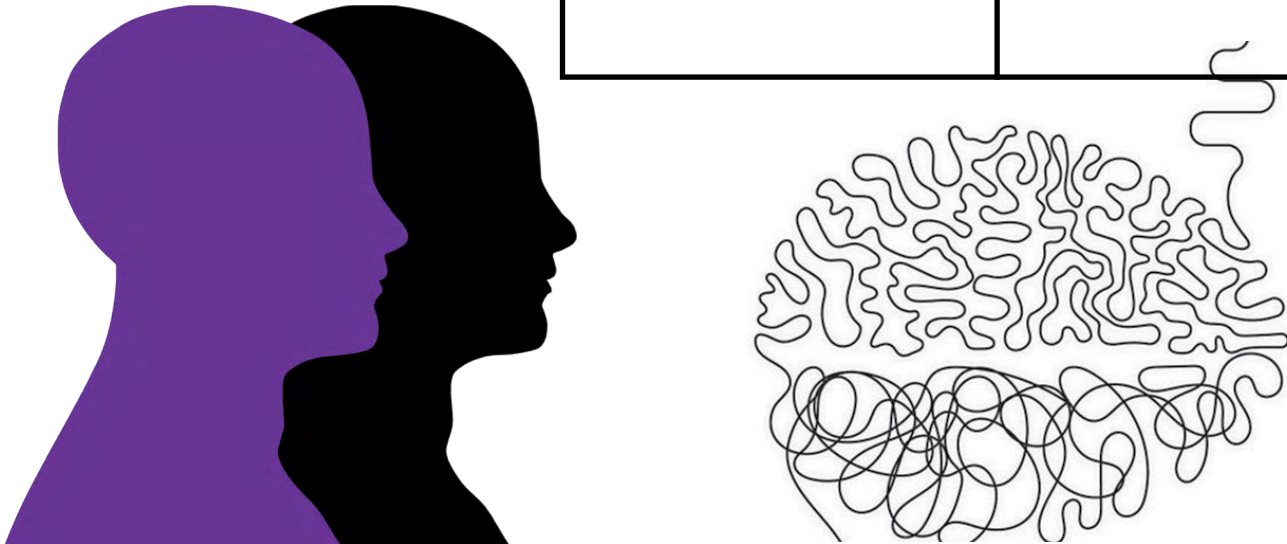
Budući da bolest progresivno narušava sposobnost oboljelih osoba da obavljaju svakodnevne aktivnosti i samostalno funkcioniraju, one s vremenom postaju u potpunosti ovisne o pomoći i skrbi svojih neformalnih negovatelja, najčešće članova obitelji (bračni partneri, djeca, unuci). Njihovi neformalni negovateli i skrbnici s druge su pak strane često u svojoj brizi prepušteni sami sebi, a sve zahtjevnija i višegodišnja skrb o oboljelim osobama dovodi do njihova fizičkog, psihičkog, emotivnog, ali i financijskog iscrpljenja. Stoga je izuzetno važno da i oni vode brigu o svome zdravlju te pravovremeno potraže pomoć i podršku.

SUMNJA NA ALZHEIMEROVU BOLEST

U normalnom procesu starenja naš mozak, kao i naše tijelo, postaje usporeniji, dok intelektualna razina ostaje nepromijenjena. Slabljenje brzine i okretnosti nadomještamo znanjima i iskustvom. Počinjemo sporadično primjećivati neke promjene u pamćenju, ali se prisjetimo i korigiramo. („Moram se vratiti na početak da se sjetim što sam namjeravala učiniti/donijeti/reći.“)

Iako je na spomen demencije većini prva asocijacija gubitak pamćenja, to nije najveći problem oboljelom, a posebno njegovoj okolini, jer slabljenje pamćenja samo je dio ove složene bolesti koja s vremenom zahvaća sve spoznajne sposobnosti, mijenja osobnost, onemogućava samostalnost te osobu čini ovisnom o okolini.

NORMALNO STARENJE	SIMPTOMI DEMENCIJE
povremene teškoće prisjećanja ljudi ili mjesta	nesjećanje imena ili neprepoznavanje bliskih osoba, članova obitelji, prijatelja, mjesta
sporadično zaboravljanje dogovora ili događaja	učestalo zaboravljanje dogovora, događaja, termina
sporije obrađivanje novih informacija, ponekad teže nalaženje riječi	teškoće shvaćanja uputa, izražavanja misli, s učestalim pauzama u razgovoru i traženjem riječi ili njihovim zamjenjivanjem sličnima
povremeno gubljenje niti u razgovoru („Što sam ono htio reći..., a da...“)	učestalo ponavljanje sadržaja ili istih pitanja
sporadično zaboravljanje gdje smo nešto ostavili	redovno zemetanje, gubljenje stvari, njihovo ostavljanje na neprikladnim mjestima
osjetljivost i tuga u situacijama koje to izazivaju	učestale promjene raspoloženja koje nisu nužno povezane sa situacijama
sporije snalaženje u novom, nepoznatom okruženju	nesnalaženje, gubljenje u poznatom, uobičajenom okruženju



RIZIČNI ČIMBENICI

Više je potencijalnih čimbenika koji mogu doprinijeti pojavi demencije i obično se dijele na one na koje možemo i one na koje ne možemo sami utjecati.

RIZIČNI ČIMBENICI NA KOJE NE MOŽEMO UTJECATI

dob	rizik raste s dobi, posebno iza 65 godine života, i često se možemo susresti s tvrdnjom da bi svatko od nas obolio od demencije kada bi „dovoljno dugo živio“
spol	u 2/3 slučajeva javlja se kod žena
nasljeđe	obiteljski oblik je rijedak i javlja se prije 65 godine

RIZIČNI ČIMBENICI NA KOJE MOŽEMO UTJECATI

prehrana	uravnotežena prehrana, temeljena na tzv. mediteranskom stilu (bogata voćem, povrćem, cjelovitim žitaricama i omega 3-masnim kiselinama uobičajeno zastupljenim u ribljem mesu i orašastim plodovima) pospješuje održavanje zdravlja u cjelini i smanjuje rizik od pojave demencije
vitaminski i nutritivni nedostaci	neka istraživanja nalaze poveznicu između niske razine vitamina D i razvoja demencije, stoga ga je uputno nadomjestiti hranom, dodacima prehrani ili, jednostavno, umjerenim i redovnim izlaganjem suncu hranom i dodacima prehrani možemo utjecati i na također važnu zastupljenost vitamina B6, B12 te folne kiseline
tjelovježba	novija istraživanja pokazuju da je 50 % veći rizik za pojavu demencije kod tjelesno neaktivnih osoba dostatnom i preporučenom smatra se umjerena tjelesna aktivnost kao što je brzo hodanje, vrtlarjenje, vožnja biciklom, ples i sl., barem 20 minuta dnevno
san	prakticirati tzv. dobru higijenu spavanja (uspostaviti dosljedan raspored odlaska na spavanje i buđenja; korištenje spavaonice samo za san, ne i za gledanje televizije, jelo ili sl.; prije spavanja izbjegavati kofein i alkohol te veće aktivnosti) obratiti se liječniku ako su nesanice stalne ili ako okolina primijeti učestalo glasno hrkanje sa zastojsima u disanju tijekom sna

Što izbjegavati?	Što držati pod kontrolom?
nekontroliranu uporabu lijekova (kao što su lijekovi za smirenje i spavanje) pretjeranu konzumaciju alkohola pušenje izloženost zagađenjima zraka	rizične kardiovaskularne čimbenike (vrijednosti tlaka, razinu masnoće) dijabetes slabljenje sluha i vida navikavanjem na potrebna pomagala (slušni aparat, naočale) može pomoći funkcionalnosti i smanjenju rizika

Sljedeće stimulirajuće mentalne aktivnosti imaju veliku ulogu u odlaganju pojave demencije, kao i u usporavanju njezina napredovanja:

PREPORUČA SE ODRŽAVATI SVOJ MOZAK AKTIVNIM, TJ. „MOZGATI“.

- društvene igre (šah, karte, domino i sl.)
- rješavanje križaljki i drugih enigmatskih zagonetki
- čitanje novina, knjiga, pripovijetki, romana (zahtijeva aktivno sudjelovanje misli i proživljavanje događaja)
- mentalne vježbe kao što je traženje u tekstu, primjerice skupova istih slova ili istih slogova (npr. “ije”) ili izgovaranje/čitanje poznate riječi ili nizova brojeva obrnutim smjerom
- računanje (zbrajanje, oduzimanje, množenje, dijeljenje napamet)
- učenje novih vještina
- mijenjanje puteva do cilja u svakodnevnom kretanju (npr. kretanje drugim ulicama do kuće, ljekarne, tržnice, knjižnice)

Ostati povezani

Održavanje socijalnih kontakata i aktivnosti izuzetno je važno u očuvanju zdravlja našeg mozga. Razgovor, druženje i provođenje vremena s drugim ljudima pomaže nam da se osjećamo sretnijima, zdravijima i pozitivnijima, a rezultati brojnih istraživanja potvrđuju da je socijalna izolacija povezana s povećanim rizikom od razvoja demencije.

Nastojati biti pozitivan

Kako život odmiče, neminovno se povećava broj negativnih iskustava, životnih promjena, teškoća i gubitaka, što se odražava na raspoloženje i može rezultirati depresivnim simptomima.

Istraživanja su pokazala povezanost depresije nastale kasnije u životu s pojavnom demencije.

Nije kasno učiti pozitivno se suočavati sa stresom koji je sastavni dio života, prihvaćati ograničenja koja nosi dob, smanjiti očekivanja, prilagoditi životne ciljeve i pokušati se sjetiti na kraju svakog dana što je u njemu bilo lijepo i vrijedno.

DIJAGNOZA

LIJEČNIK OBITELJSKE MEDICINE

Kod sumnje u pojavu demencije, potrebno je što prije posjetiti liječnika obiteljske medicine kako bi se postavila dijagnoza (po mogućnosti unutar 6 mjeseci od prve pojave kliničkih simptoma demencije). Na pregledu kod liječnika obiteljske medicine može-

te očekivati da će Vas liječnik pitati sljedeće: koje ste simptome primijetili, kada su počeli, koliko se često događaju, je li se stanje pogoršalo od kada ste prvi put primijetili simptome; je li netko u obitelji imao Alzheimerovu bolest (AB) ili drugih ozbiljnih bolesti itd.

Liječnik će prikupiti informacije o vašim tegobama, obaviti pregled i primijeniti jednostavan test spoznajnog funkcioniranja te uzeti u obzir vašu povijest bolesti, kao i podatke o bolestima u obitelji. Na temelju dobivenog procijenit će treba li Vas uputiti dalje na pregled specijalista neurologa ili psihijatra.

LIJEČNICI SPECIJALISTI

Liječnici specijalisti (neurolog, psihijatar) obaviti će preglede i, svaki iz domene svoje specijalizacije, preporučiti potrebne pretrage. Radi objektivizacije i procjene izraženosti Vaših smetnji uputit će Vas na psihološko

testiranje pri Klinici za neurologiju ili Klinici za psihijatriju pri Kliničkom bolničkom centru Osijek – KBCO, gdje možete očekivati zadatke pamćenja, razumijevanja, izražavanja, pisanja, čitanja i crtanja.

Naručivanje na specijalističke preglede u KBCO (Klinika za neurologiju i Klinika za psihijatriju) mogu napraviti liječnici obiteljske medicine ili se osobe mogu naručiti same, i to na sljedeći način.

Klinika za neurologiju:

- osobno telefonom (031/512-378) svaki radni dan od 12 do 14 sati
- putem elektroničke pošte na adresu neu.narucivanje@kbco.hr. U privitku poruci poželjno je dostaviti skeniranu uputnicu doktora primarne zdravstvene zaštite, odnosno skenirani nalaz doktora specijalista s indiciranom zdravstvenom uslugom te napisati kontakt-broj telefona/mobitela.

Klinika za neurologiju, Klinički bolnički centar Osijek

Ulica J. Huttlera 4, Osijek
WWW: <https://www.kbco.hr/klinika/klinika-za-neurologiju/>
Telefon: 031/512-378

Klinika za psihijatriju

- osobno telefonom (031/511-789) svaki radni dan od 7:30 do 14:30 sati
- putem elektroničke pošte na adresu psihijatrija.rezervacije@kbco.hr. U privitku poruci poželjno je dostaviti skeniranu uputnicu doktora primarne zdravstvene zaštite, odnosno skenirani nalaz doktora specijalista s indiciranom zdravstvenom uslugom te napisati kontakt-broj telefona/mobitela.

Klinika za psihijatriju, Klinički bolnički centar Osijek

Ulica J. Huttlera 4, Osijek
WWW: <https://www.kbco.hr/klinika/klinika-za-psihijatriju/>
Telefon: 031/511-789

KOMUNIKACIJA S OSOBAMA S DEMENCIJOM

Demencija je puno više od zabornosti. To je bolest koja narušava sveukupno funkcioniranje osobe i mijenja ju u potpunosti. Promjene koje okolina uočava kao problematične počinju u srednjem stadiju bolesti i često su izraz straha, osjećaja gubitka kontrole i uznemirenosti u nekoj situaciji, a da osoba više nema mogućnosti to jasno izraziti. Važno je odvojiti osobu od bolesti i uvijek se sjetiti da nije problematična osoba, već bolest. Ne ljutite se kad naprave nešto krivo, a pohvalite ih kad naprave nešto kako treba.

Iako oboljeli žive u svome svijetu, potrebno im je osigurati sigurno, mirno i opuštajuće okruženje, a u dnevni ritam uvesti rutinu. Kako bi se što je dulje moguće odgodila institucionalna skrb, potrebno ih je poticati na to da što dulje obavljaju sve one aktivnosti koje mogu napraviti samostalno (odijevanje, hranjenje, higijena). Ukoliko je potrebno, podijelite te aktivnosti u niz manjih koraka. Pritom budite strpljivi i ne požurujte ih.

Smisleno provođenje vremena smanjuje mogućnost pojave problematičnog ponašanja.

Ukoliko ih neka aktivnost raduje, opušta ili smiruje (npr. hodanje po dvorištu, premještanje stvari, slušanje glazbe), pustite ih da to rade, ako ne ometaju druge i ne dovede sebe u opasnost. Dok je god to moguće, razgovarajte, gledajte obiteljske fotografije i prisjetite se zajedno dobrih starih vremena.

S napretkom demencije, komunikacija s oboljelima postaje sve teža jer bolest narušava sposobnost govora, praćenja, koncentracije, pamćenja, razumijevanja i razmišljanja.

KAKO MOŽEMO POMOĆI?

Kada govorimo:

- biramo teme koje su im poznate
- izbjegavamo brze promjene tema
- koristimo njima poznate riječi, jednostavne i kratke rečenice
- u razgovoru, uz imena, navodimo i ulogu tih osoba (npr. „tvoja kći Ivana“), a izbjegavamo zamjenice (npr. ona)
- ako osoba nije razumjela što smo rekli, pokušamo to reći na drugi način
- ponovimo rečeno kako bismo provjerili je li nas osoba dobro razumjela
- koristimo vizualne znakove (npr. pokažemo čašu ako hoćemo da popiju vode)
- upute dajemo jednu po jednu

- postavljamo jednostavna pitanja, tako da se na njih može odgovoriti kratko ili odgovorima da/ne (npr. „Želiš li čaj?“ ili „Želiš li čaj ili kavu?“ umjesto pitanja „Što bi želio popiti?“)
- nikada ih ne pitamo „Zar se ne sjećaš?“
- ne razuvjeravamo ih i ne ispravljamo
- strpljivo i s pažnjom damo osobi vremena da izrazi svoje misli, osjećaje ili potrebe
- kad postavimo pitanje, pričekamo odgovor i ne požurujemo
- ako se muče s odgovorom, ne inzistiramo na odgovoru
- dok je čitanje očuvano, pisane poruke mogu biti od koristi jer ih osoba može

više puta pročitati

- kada se uznemire ili postanu teški, promijenimo temu razgovora ili im preusmjerimo pažnju
- kada razgovaramo, isključimo pozadinsku buku (npr. radio, TV-program)
- koristimo šale kad je god to moguće.

Kada se na riječi više ne možemo osloniti, neverbalna komunikacija otvara nam druge mogućnosti sporazumijevanja. Njezina je uloga posebno važna u izražavanju emocija, a odnosi se na način našeg govora i na govor tijela. Često je važnije kako ćemo nešto reći nego što ćemo reći.

Način govora možemo prilagoditi tako da bude:

- dovoljno glasan da osoba može čuti
- ugodnog, blagog i prijateljskog tona
- sporijeg tempa i s pauzama da bi osoba bolje shvatila
- miran, nježan, ali odlučan.

Prilagodimo i govor tijela:

- govorimo izravno osobi, okrenuti prema njoj i održavajući kontakt očima
- u držanju izbjegavamo nestrpljenje, nemir
- prijateljski izraz lica i osmijeh
- dodiranjem ruke ili zagrljajem pomozimo osjećaju sigurnosti
- komunicirajmo gestama, pokažimo tijelom.

PODRŠKA NEFORMALNIM NJEGOVATELJIMA

Nakon prvotnog negiranja bolesti i ljutnje, najbliži članovi obitelji osobe koja boluje od demencije (neformalni negovatelji) u pravilu preuzimaju potpunu brigu o oboljelima iako ne posjeduju potrebne vještine i znanja. Budući da demencija dubinski utječe na život cijele obitelji, koja se mora prilagoditi potrebama osobe s demencijom, neformalni negovatelji često se osjećaju usamljenim, preopterećenim i zatočenim u svojim ulogama. A bez odgovarajuće podrške u zajednici, višegodišnja ih skrb s vremenom sve više iscrpljuje u fizičkom, psihičkom i emotivnom smislu te dolaze u rizik od sindroma sagorijevanja.

Zbog cjelodnevne i dugotrajne skrbi o oboljelom, članovi obitelji koji se neposredno skrbe o oboljeloj osobi često moraju pronaći drugi posao ili ga napuštaju u potpunosti, zapuštaju svoj društveni život i povlače se u sebe, postaju anksiozni i depresivni, gube osjećaj osobne vrijednosti, javlja im se poremećaj sna, osjećaj bespomoćnosti i beznađa, razdražljivost i dekoncentracija, povećano konzumiraju alkohol, duhan i lijekove te nastaju razne druge zdravstvene tegobe (glavobolja, bolovi u leđima, gastrointestinalni poremećaji itd.). Ukoliko primijetite kod sebe neki od ovih simptoma, obavezno se obratite za pomoć i savjet liječniku.

Savjeti za neformalne negovatelje

1. Informirajte se o bolesti kako biste bolje razumjeli potrebe oboljelog člana obitelji te mu pružili odgovarajuću skrb.

2. Potražite savjet liječnika i drugih stručnjaka kako biste se pripremili na ono što vas čeka. Zajedno s oboljelom osobom napravite plan za budućnost (medicinske odluke, pravna pitanja, financije itd.).

3. Upoznajte se sa svojim pravima i dostupnim uslugama u mjestu gdje živite (npr. financijska potpora, dnevne bolnice, dnevni i poludnevni boravci za oboljele, gerontodomaćice i pomoć u kući, mobilni timovi za prijevoz, patronažne sestre itd.).

4. Povežite se s drugim neformalnim negovateljima i grupama za podršku te se uključite u rad lokalnih udruga za demenciju (radi razmjene iskustva, korisnih informacija, podrške).

5. Prepoznajte svoje potrebe i granice te zatražite pomoć i podršku (od drugih čla-

nova obitelji, prijatelja). Imate pravo biti umorni.

6. Vodite računa o svome fizičkom zdravlju i ne ignorirajte vlastite zdravstvene probleme. Pokušajte živjeti zdravo (odmor i san, ishrana, kretanje itd.).

7. Vodite računa o svome psihičkom zdravlju. Psihološka pomoć i savjetovanje osnažuju i mogu biti od velike pomoći u teškim trenucima. Prihvatite svoje osjećaje i razgovarajte o njima.

8. Budite pozitivni i naučite se nositi sa stresom. Bit će lakših i težih dana, pa je potrebno pronaći aktivnost koja vas opušta i osnažuje (tehnik dubokog disanja, hodanje, joga, meditacija, molitva, razgovor itd.).

9. Pronađite vremena za sebe. Iskoristite kratke pauze za predah, izađite u kratku šetnju, pročitajte nešto, pogledajte film, slušajte glazbu, nazovite prijatelje ili se nađite s njima itd.

10. Ne sramite se pričati o demenciji, jer to je bolest kao i svaka druga.

SEDAM VELIKIH NE

1. NE ignorirati osobu zbog dijagnoze, isključivati ju ili joj se obraćati kao djetetu

2. NE davati široka i detaljna objašnjenja za planove i namjere

3. NE prepirati se i ne prigovarati zbog pogrešaka

4. NE podsjećati osobu na njezinu zaboravnost i ograničenja

5. NE inzistirati na tome da istog trena obavi ono što vi mislite da tada treba (presvlačenje, kupanje)

6. NE doživljavati osobno promjene koje se događaju (kada se ne može sjetiti vašeg imena, kada je sumnjičava i sl.)

7. NE prestati posjećivati osobu u uvjerenju da se svejedno toga neće sjećati.

MUZIKOTERAPIJA

Glazba kao auditivni jezik aktivira moždane regije uključene u auditornu percepciju, pamćenje i motoričku kontrolu. Muzikoterapija umanjuje bihevioralne smetnje, potiče bolje jezične vještine i kratkoročno pamćenje. Pravilni ritmički uzorci olakšavaju memorijsko kodiranje neglazbenih informacija.

TERAPIJA PRISJEĆANJEM

Terapija prisjećanjem pozitivno djeluje na raspoloženje, opće zadovoljstvo i kognitivne funkcije. Prisjećanje na osobe i događaje iz prošlosti i razgovor o njima potiče se korištenjem fotografija, glazbe, videozapisa ili predmeta od osobnog značaja za oboljelu osobu.

NEFARMAKOLOŠKI POSTUPCI U SKRBI ZA OSOBE OBOLJELE OD DEMENCIJE

Holistički pristup skrbi za osobe oboljele od Alzheimerove bolesti obuhvaća farmakološko liječenje (lijekovi) i medicinsku skrb te nefarmakološke postupke koji doprinose očuvanju kognitivnih i motoričkih funkcija osobe te umanjuju izraženost bihevioralnih i psiholoških simptoma bolesti. Njihova primjena značajno povećava kvalitetu života oboljelih i njihovih članova obitelji, osobito jer ne

uzrokuju nuspojave. Simptomi poput uznemirenosti i verbalne agresije često su posljedica neprepoznatih i nezadovoljenih potreba, primjerice potrebe za socijalnim kontaktom, smislom ili rutinom koju su osobe imale prije oboljenja. Nefarmakološki postupci, poput tjelesne aktivnosti, muzikoterapije, terapije prisjećanjem, čitanjem i slično, usmjereni su na aktivnosti svakodnevnog života te

uvažavanje ličnosti i individualnih potreba oboljelih. Prilikom odabira metoda nužno je uzeti u obzir dob, stadij bolesti i interese oboljele osobe. Ono što je važno je da oboljela osoba uživa u odabranim aktivnostima te da se osjeća korisno i produktivno. Obiteljski negovatelji često su ključni sudionici u primjeni nefarmakoloških postupaka, čime se dodatno ističe važnost njihove edukacije i kontinuirane podrške.

TJELESNA AKTIVNOST

Redovita tjelovježba doprinosi očuvanju funkcionalnosti, tjelesne snage i ritma budnosti i spavanja. Također može umanjiti rizik od depresije jer se tjelovježbom potiče lučenje endorfina. Tjelesne aktivnosti osobito su korisne u ranim fazama bolesti jer mogu doprinijeti poboljšanju kognitivnih funkcija.

ART-TERAPIJA

Kreativne aktivnosti, poput slikanja, izrade predmeta od gline ili stvaranja kolaža, omogućuju oslobađanje kreativnih potencijala, izražavanje emocija, ublažavanje izraženosti negativnih emocionalnih stanja i povećanje razine pažnje. Ova terapija osobito je korisna kada verbalna komunikacija postane otežana, jer pruža alternativni način izražavanja.

RADNOKUPACIJSKA TERAPIJA

Navedeni oblik terapije obuhvaća poticanje radnih i okupirajućih aktivnosti u svakodnevnom življenju. Stoga se osobu oboljelu od Alzheimerove bolesti što dulje potiče na samostalno obavljanje aktivnosti samozbrinjavanja (higijena, hranjenje, oblačenje), produktivnosti (održavanje prostora, slaganje odjeće) i slobodnog vremena (igranje društvenih igara, čitanje). Cilj je očuvati samostalnost oboljelih i osigurati im osjećaj korisnosti.

SENZORNA STIMULACIJA

Ublažavanje simptoma (npr. uznemirenosti), opuštanje i uspješna komunikacija ponekad se mogu ostvariti izlaganjem oboljele osobe poznatim mirisima, dodirivanju predmeta (različitih oblika, materijala, tekstura) i sl. Pleteni ili kukičani rukaviči pružaju vizualnu, taktilnu i senzornu stimulaciju. Posebno su korisni u kasnijim fazama bolesti jer umiruju nemirne pokrete ruku i prstiju te pružaju osjećaj utjehe.

BIBLIOTERAPIJA

Čitanje i razgovor o pročitanom tekstu potiču pamćenje, poistovjećivanje s likovima i emocionalnu katarzu. Ova metoda doprinosi smirenju, osjećaju postignuća i obnovi osobnosti, a grupne aktivnosti dodatno potiču socijalizaciju. U kasnijim fazama bolesti oboljelim se osobama može čitati naglas (npr. pjesme, bajke, basne, poznate priče).

TERAPIJA ŽIVOTINJAMA

Interakcija sa životinjama omogućava neposredan kontakt i olakšava pristup oboljelima, nakon čega se može nastaviti s razgovorom (o svakodnevnom stvarima, obitelji, prošlim vremenima itd.) i/ili prilagođenim aktivnostima (u kojima primjerice koriste finu motoriku ruku). Terapija životinjama smanjuje stres i pomaže pri smanjenju emocionalnog tereta Alzheimerove bolesti.

Sobzirom na to da je gubitak mentalnih i psihičkih sposobnosti progresivan, dijagnosticiranje Alzheimerove bolesti u ranijim stadijima nužno je ne samo iz medicinskih razloga, već i radi rješavanja pravnih, imovinskih, financijskih i brojnih drugih pitanja vezanih uz oboljelu osobu u stadiju u kojemu je sposobna donositi odluke vezane uz sebe i svoju obitelj. Život oboljelih od Alzheimerove bolesti reguliran je zakonskim odredbama koje su specificirane njihovim potrebama i budućnošću suživota s oboljelom osobom. Članovi obitelji često reagiraju ljutito, tjeskobno i bespomoćno ili s osjećajem krivnje jer smatraju da ne mogu ili ne znaju pružiti pravnu i moralnu podršku oboljeloj osobi. Uza sve to, financijske poteškoće u današnje vrijeme poskupljenja zdravih namirnica, lijekova i sl. znaju stvoriti dodatnu tjeskobu i anksioznost, stoga je neophodno provoditi kontinuiranu edukaciju s članovima obitelji oboljele osobe te im pružiti pravne savjete i emocionalnu podršku.

Iako to može biti prilično zahtjevno u emocionalnom smislu, osobe s Alzheimerovom bolesti u ranom bi stadiju bolesti trebale otvoreno razgovarati s članovima obitelji o budućnosti i poduzeti korake koji će jamčiti da će se njihova volja poštivati kada više ne budu mogli donositi samostalne odluke (npr. vezano uz skrb u finalnom stadiju), ali i da će se život obitelji moći odvijati koliko-toliko normalno i u skladu s njihovim željama. Korisno je primjerice opunomoćiti člana obitelji za pristup bankovnom računu ili komunalne račune prebaciti na skrbnika.

POSLOVNA SPOSOBNOST I ANTICIPIRANA NAREDBA

Sklapanjem različitih ugovora i naredbi (npr. ugovora o doživotnom uzdržavanju ili anticipirane naredbe), autonomija volje i dostojanstvo osobe s Alzheimerovom bolesti ogleda se prvenstveno u njenoj poslovnoj sposobnosti za poduzimanje tih pravnih radnji.

Anticipirana naredba oblik je zaštite ljudskih prava osobe s Alzheimerovom bolesti, koja se primarno odnosi na odluke o medicinskim postupcima i sklapa se u trenutku kada osoba može izraziti svoje želje. Sadržajno se anticipirana naredba može proširiti i na neka imovinska pitanja. Razlika između anticipirane naredbe i oporuke sastoji se u činjenici da pravni učinci kod anticipirane naredbe nastupaju za života sastavljača, odnosno oboljele osobe. Naprimjer, Obiteljski zakon u području skrbništva navodi da osoba prije lišenja poslovne sposobnosti može u obliku javnobilježničke isprave, tj. anticipirane naredbe, odrediti osobu ili više njih za skrbnika, kao i osobe za koje bi htjela da se imenuju njihovim zamjenicima.

Slijedom toga, Hrvatski zavod za socijalni rad tu će osobu ili osobe imenovati skrbnikom, odnosno skrbnicima ako su ispunjene sve pretpostavke. Na sadržaj i oblik anticipiranih naredbi primjenjuju se odgovarajuće odredbe propisa kojim se uređuje parnični postupak. Anticipirana naredba sastavlja se u obliku javnobilježničke isprave. Anticipirana naredba može se povući u bilo kojem trenutku na isti način i u istom obliku u kojem je dana, a kopiju anticipirane naredbe te kopiju opoziva javni je bilježnik dužan dostaviti Hrvatskom zavodu za socijalni rad nadležnom prema mjestu prebivališta, odnosno boravišta davatelja naredbe. Slijedom toga, Hrvatski zavod za socijalni rad dužan je voditi evidenciju anticipiranih naredbi.

Postojanje simptoma bolesti ili dijagnoza nisu dovoljni da bi se nekoga lišilo poslovne sposobnosti. Prije pokretanja postupka za lišavanje poslovne sposobnosti potrebno je razmotriti rješava li možda skrbništvo specifične probleme koje ima osoba s Alzheimerovom bolesti, a zbog kojih se skrbništvo namjerava pokrenuti zbog poteškoća u socijalnom funkcioniranju ili su nužne promjene u drugim oblicima rješavanja problema.

SKRBNISTVO

Skrbništvo je obiteljskopравни institut namijenjen zaštiti pojedinih, Obiteljskim zakonom određenih, fizičkih osoba koje iz različitih razloga nisu u stanju same brinuti o svojim pravima, potrebama i interesima. Zahtjev za skrbništvo predaje se Hrvatskom zavodu za socijalni rad (područni ured prema mjestu prebivališta osobe s Alzheimerovom bolesti). Hrvatski zavod za socijalni rad predložit će sudu pokretanje postupka kad ocijeni da bi oboljelu osobu bilo potrebno djelomice ili potpuno lišiti poslovne sposobnosti. Predviđa se da je to stadij bolesti u kojem osoba ne može više samostalno donositi odluke i brinuti se o sebi. Prije donošenja odluke sud će pribaviti stručno mišljenje liječnika vještaka o zdravstvenom stanju osobe za koju je pokrenut postupak lišenja poslovne sposobnosti i mišljenje Hrvatskog zavoda za socijalni rad (područnog ureda prema mjestu prebivališta oboljele osobe).

U zakonodavnoj praksi, za osobe oboljele od Alzheimerove bolesti donosi se odluka o djelomičnom lišenju poslovne sposobnosti kako se ne bi ograničila njihova temeljena ljudska prava. Odlukom o djelomičnom lišenju poslovne sposobnosti sud će odrediti mjere, radnje i poslove koje osoba nije sposobna samostalno poduzimati, naprimjer raspolagati imovinom, plaćom ili drugim stalnim novčanim primanjima. Osobu koja je djelomično lišena poslovne sposobnosti Hrvatski

zavod za socijalni rad stavit će pod skrbništvo i imenovati joj skrbnika u roku od 30 dana od pravomoćnosti sudskog rješenja. U provođenju skrbničke zaštite potrebno je težiti što je moguće manjim ograničenjima prava osobe pod skrbništvom. U postupanju s osobom pod skrbništvom koja je lišena poslovne sposobnosti moraju se uzeti u obzir osobnost, sadašnji ili ranije izraženi stavovi osobe, kao i zaštita njezina dostojanstva i dobrobiti.

Prema Zakonu o socijalnoj skrbi, osoba koja brine o osobi s Alzheimerovom bolesti može ostvariti i pravo na status njegovatelja. Pravo na status njegovatelja priznaje se bračnom ili izvanbračnom drugu, formalnom ili neformalnom životnom partneru osobe s invaliditetom koja ispunjava jedan od sljedećih uvjeta:

- potpuno je ovisna o pomoći i njezi druge osobe jer joj je radi održavanja života potrebno pružanje specifične njege izvođenjem medicinsko-tehničkih zahvata za koju je prema preporuci liječnika njegovatelj osposobljen
- u potpunosti je nepokretna i uz pomoć ortopedskih pomagala
- ima više vrsta teških oštećenja (tjelesnih, mentalnih, intelektualnih ili osjetilnih), zbog kojih je potpuno ovisna o pomoći i njezi druge osobe pri zadovoljavanju osnovnih životnih potreba.

Pravo na status njegovatelja priznaje se bračnom ili izvanbračnom drugu, for-

malnom ili neformalnom životnom partneru osobe s invaliditetom, do njegove navršene 65. godine života, a dulje ako se pružanje pomoći i njege može ostvariti na način da njegu preuzme drugi član obitelji koji živi s njima u obiteljskoj zajednici.

Njegovatelj ima pravo na naknadu; on ima prava iz mirovinskoga i zdravstvenog osiguranja te prava za vrijeme nezaposlenosti. Njegovatelj može koristiti odmor u trajanju do četiri tjedna tijekom godine uz pravo na naknadu. Status njegovatelja ne može se priznati ako je osobi s invaliditetom osigurana usluga smještaja, organiziranog stanovanja, poludnevnog ili cjelodnevnog boravka.

Zahtjev za priznavanje prava na status njegovatelja podnosi se nadležnom Hrvatskom zavodu za socijalni rad (područni ured prema mjestu prebivališta) odakle se osobu upućuje na vještačenje u Zavod za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom.

Zahtjevu za priznavanje prava na status njegovatelja uglavnom će biti potrebno priložiti presliku osobne iskaznice osobe s invaliditetom i podnositelja zahtjeva, vlasnički list, presliku medicinske dokumentacije, nalaza i mišljenja drugih tijela vještačenja, presliku kartice tekućeg računa podnositelja zahtjeva, potvrdu liječnika o psihofizičkoj sposobnosti podnositelja zahtjeva za pružanje njege te potvrdu ustanove o dužini boravka osobe s invaliditetom.

UGOVOR O DOŽIVOTNOM I DOSMRTNOM UZDRŽAVANJU

Jedan od pravnih oblika zadovoljavanja osnovnih životnih potreba osoba s Alzheimerovom bolesti definira prava i obveze kod Ugovora o doživotnom uzdržavanju i Ugovora o dosmrtnom uzdržavanju. Prava i obveze u ugovoru samostalno se dogovara s drugom stranom te one ovise o potrebama i mogućnostima i različite su od slučaja do slučaja. Primjerice, potrebe osoba oboljelih od Alzheimerove bolesti najčešće se odnose na zadovoljavanje osnovnih životnih potreba kao što su pružanje ili osiguravanje smještaja, pomoć oko održavanja higijene, osiguravanje odjeće i obuće, osiguravanje hrane i pića, davanje određenog iznosa novca u pravilnim vremenskim razmacima, sahrana oboljele osobe itd. Osnovna razlika između te dvije vrste ugovora jest trenutak prijenosa imovine. Kod Ugovora o doživotnom uzdržavanju prijenos imovine je trenutak smrti primatelja uzdržavanja, a kod Ugovora o dosmrtnom uzdržavanju prijenos imovine slijedi odmah nakon sklapanja ugovora (još za života). Preporuka je da se takvi ugovori ne sklapaju prije nego što se prikupe sve potrebne informacije, promisli o njihovim mogućim posljedicama te posavjetuje s odvjetnikom ili ovlaštenim pružateljima besplatne pravne pomoći u Republici Hrvatskoj.

Ovi su ugovori pravovaljani ako su sastavljeni u pisanom obliku i ovjereni od suca nadležnog suda ili potvrđeni (solemnizirani) po javnom bilježniku ili sastavljeni u obliku javnobilježničkog akta. Ovlaštena osoba prilikom ovjere ili sastavljanja ugovora mora pročitati ugovor objema stranama i upozoriti ih na njegove posljedice.

Bitno je naglasiti da je Zakonom o socijalnoj skrbi zabranjeno osobama koje obavljaju djelatnost socijalne skrbi, osobama zaposlenima u djelatnosti socijalne skrbi te određenom krugu njihovih srodnika (u ravnoj ili pobočnoj liniji do drugog stupnja srodstva) sklapati Ugovor o doživotnom uzdržavanju i Ugovor o dosmrtnom uzdržavanju s korisnikom kojem pružaju usluge socijalne skrbi, ako je tim ugovorom obuhvaćena nekretnina korisnika usluge socijalne skrbi, a kako bi se spriječile zlouporabe navedenih ugovora.

KORISNE INFORMACIJE, UDRUGE I USTANOVE

HRVATSKI ZAVOD ZA SOCIJALNI RAD

Hrvatski zavod za socijalni rad u sklopu svojih ovlasti primjenjuje zakonske odredbe i poduzima niz mjera kada pomoć zatraži obitelj i/ili skrbnik osobe oboljele od Alzheimerove bolesti ili sama osoba u prvom stadiju bolesti, kada još može samostalno donositi odluke. Hrvatski zavod za socijalni rad pruža savjete, procjenjuje stanje i potrebe korisnika, izrađuje individualni plan promjena kojim se utvrđuje socijalna anamneza korisnika, sudjeluje u kontinuiranom savjetodavnom procesu i pomaganju u prevladavanju poteškoća, utvrđuje mogućnosti za ostvarivanje pojedinih prava i usluga kao što je pomoć u zbrinjavanju, pa sve do pokretanja postupka za lišavanje poslovne sposobnosti. Osobe oboljele od Alzheimerove bolesti s obzirom na životnu dob i funkcionalne sposobnosti češće se nalaze u potrebi za ostvarivanjem pojedinih prava. Zbog toga se obitelj i/ili skrbnik uvijek usmjeravaju u Hrvatski zavod za socijalni rad prema mjestu prebivališta oboljele osobe, a radi utvrđivanja svih relevantnih okolnosti, informiranja o mogućnostima ostvarivanja određenih naknada, usluga te ostalih prava koja se ostvaruju temeljem Zakona o socijalnoj skrbi, Obiteljskog

zakona i drugih propisa, pri čemu se u pravilu osobu upućuje na vještačenje radi utvrđivanja stupnja i intenziteta oštećenja. Nalaz i mišljenje tijela vještačenja neizostavan su dokaz u postupku priznavanja konkretnih prava putem Hrvatskog zavoda za socijalni rad.

Prava oboljelih od Alzheimerove bolesti koja se mogu ostvariti putem Hrvatskog zavoda za socijalni rad (područni ured prema mjestu prebivališta) i na zahtjev za pojedino pravo jesu: pomoć za podmirenje troškova stanovanja, jednokratna pomoć, osobna invalidnina, savjetovanje, doplatak za pomoć i njegu, pomoć i njega u kući, skrb izvan vlastite obitelji, pomoć za uzdržavanje i pomaganje u prevladavanju posebnih poteškoća.

Obrasci za podnošenje zahtjeva dostupni su na mrežnim stranicama Hrvatskog zavoda za socijalni rad ili se mogu dobiti u tiskanom obliku pri posjetu Zavodu.

Hrvatski zavod za socijalni rad, Područni ured Osijek, Odjel za odrasle osobe

Ivana Gundulića 22, Osijek
WWW: <https://czss-osijek.hr/>
Telefon: 031/400-109

REGIONALNI URED PRAVOBRANITELJA ZA OSOBE S INVALIDITETOM

Osobe s Alzheimerovom bolesti smatraju se osobama s invaliditetom. Skrbnik osobe oboljele od Alzheimerove bolesti ili osoba u prvom stadiju bolesti, kada još može samostalno donositi odluke, može savjetodavno ostvariti svoja prava i podnijeti prijedlog za razmatranje pitanja od značaja za zaštitu svojih prava i interesa putem Regionalnog ureda pravobranitelja za osobe s invaliditetom. Naprimjer, kako ostvariti status osobe s invaliditetom ili kako pokrenuti pitanja i komu se obratiti za prvostupničko tijelo vještačenja u svrhu ostvarenja određenih prava? Ured zaprima sve primjedbe, upite, prijedloge i pritužbe koje razmatra, a ako nije nadležan za postupanje, savjetovat će obitelj o tome kome se obratiti. Pravobranitelj za osobe s invaliditetom dužan je u roku od 60 dana obavijestiti podnositelja zahtjeva o poduzetim aktivnostima. Stranke se u Uredu primaju svakog radnog dana od 9 do 16 sati. Za neposredan razgovor potrebna je prethodna najava i dogovor termina putem telefona ili e-poštom. Kontakt obrazac može se ispuniti (ili preuzeti) na stranici: <https://posi.hr/kontakt-obrazac/>.

Regionalni ured pravobranitelja za osobe s invaliditetom

Ulica Hrvatske Republike 5, Osijek
Telefon: 031/293-352
WWW: <https://posi.hr/ured-osijek/>
E-pošta: ured@posi.hr

BESPLATNA PRAVNA POMOĆ

Besplatnu pravnu pomoć osobe s Alzheimerovom bolesti i članovi njihovih obitelji i/ili skrbnici mogu dobiti putem Hrvatskog zavoda za socijalni rad (područni ured prema mjestu prebivališta), Regionalnog ureda za osobe s invaliditetom, Udruge „Memoria“ te Ženske udruge „IZVOR“. Više informacija o besplatnoj pravnoj pomoći (npr. vrste pomoći, postupak ostvarivanja pomoći) s popisom ovlaštenih udruga i pravnih klinika za pružanje besplatne pravne pomoći može se pronaći na mrežnoj stranici Ministarstva pravosuđa, uprave i digitalne transformacije (<https://mpudt.gov.hr/korisne-informacije/besplatna-pravna-pomoc/6184>).

POLICIJSKA UPRAVA OSJEČKO-BARANJSKA

U slučaju da osobe oboljele od Alzheimerove bolesti odlutaju, izgube se, postanu nasilne i slično, potrebno je što prije se obratiti policiji, neovisno o kojem se dobu dana ili noći radi. Ovisno o situaciji, organizirat će se dolazak najbliže patrole na kućnu adresu te po potrebi i dolazak hitne pomoći.

Prva policijska postaja Osijek

Trg Lavoslava Ružičke 1, Osijek
Telefon 192 ili 112 ili 031/237-257

Druga policijska postaja Osijek

Prolaz kod Snježne Gospe 2, Osijek
Telefon 192 ili 112 ili 031/237-739

ZAVOD ZA HITNU MEDICINU OSJEČKO-BARANJSKE ŽUPANIJE

Ukoliko se primijete promjene ponašanja kod osobe s Alzheimerovom bolesti, a koje dovode u opasnost oboljelu osobu i/ili njezinu okolinu, treba potražiti pomoć obiteljskog liječnika i eventualno prijepis drugačijih lijekova ili prestanak korištenja propisanih lijekova. Ukoliko se takav događaj dogodi iznenađeno i izvan radnog vremena obiteljskog liječnika, potrebno je nazvati Hitnu medicinsku službu.

Hitna medicinska služba

Ulica Josipa Huttlera 2, Osijek
Telefon: 194

PATRONAŽA I PALIJATIVNA SKRB

Patronažne sestre i medicinske sestre koje rade u okviru primarne zdravstvene zaštite, osim pružanja zdravstvene njege osobi s Alzheimerovom bolesti, educiraju obitelji i/ili skrbnika o prepoznavanju simptoma karakterističnih za napredovanje bolesti, o provođenju skrbi za osobu s demencijom te smanjenju stresa, a sve u svrhu omogućavanja što duljeg i kvalitetnijeg samostalnog funkcioniranja oboljele osobe ili funkcioniranja u okviru obitelji.

Osobe oboljele od Alzheimerove bolesti i drugih demencija (s upisanom dijagnozom Dg Z51.5) imaju pravo na dostupne usluge Odjela za palijativnu skrb Doma zdravlja Osijek. Usluge uključuju redovite posjete mobilnog tima i posuđivanje pomagala (kolica, štaka, hodalice, pelena). Posudba pomagala u Osječko-baranjskoj županiji može se ostvariti u Osijeku, Našicama i u Đakovu. Pravo na usluge ostvaruje se na temelju službene prijave liječnika obiteljske medicine. Odjel za palijativnu skrb može se kontaktirati radnim danom (od ponedjeljka do petka) od 7 do 15 sati telefonom ili e-poštom. Mobilni palijativni timovi rade svaki radni dan (od ponedjeljka do petka) od 7 do 21 sati, a mogu se kontaktirati i na mobitel.

Odjel za palijativnu skrb, Dom zdravlja Osijek

Ljudevita Posavskog 2, Osijek
Telefon: 031/225-491
Mobitel: 099/815-4755
E-pošta: palijativa@dzobz.hr

Mobilni palijativni timovi, Odjel za palijativnu skrb

Radno vrijeme:
ponedjeljak, utorak, srijeda, četvrtak, petak od 7 do 21 sati
Mobitel:
095/310-0071
(parnim datumima od 7 do 15 sati, neparnim datumima od 13 do 21 sat)
099/482-4700
(parnim datumima od 13 do 21 sati, neparnim datumima od 7 do 15 sati)
099/396-6428
(parnim datumima od 13 do 21 sati, neparnim datumima od 7 do 15 sati)
099/499-8491
(parnim datumima od 7 do 15 sati, neparnim datumima od 13 do 21 sat)

Palijativna skrb u Općoj županijskoj bolnici Našice

U okviru posebnog Odjela Opća županijska bolnica Našice pruža stacionarnu palijativnu skrb koja prvenstveno ima ulogu smještaja bolesnika u ustanovu s ciljem ublažavanja simptoma koji ne mogu biti zbrinuti u kući bolesnika, stabilizacije stanja koje je u pogoršanju te pružanja kratkotrajnog odmora za obitelj koja brine za bolesnika u njegovu domu. U stacionarnim službama palijativ-

ne skrbi multidisciplinarnim radom se, osim zdravstvene skrbi, osigurava psihosocijalna skrb bolesniku i članovima obitelji. U Općoj županijskoj bolnici Našice djelatnost palijativne skrbi organizirana je na deset postelja i s posudionicom pomagala. Bolesnici se na bolničko liječenje zaprimaju na osnovi procjene posebnog povjerenstva i u dogovoru s obiteljskim liječnikom.

DNEVNI BORAVAK

Iako su u početnoj i srednjoj fazi bolesti vrlo korisni dnevni boravci za osobe s demencijom, u kojima one mogu kvalitetno i pod nadzorom provesti nekoliko sati, trenutno u gradu Osijeku ne postoji nijedan dnevni boravak za osobe s Alzheimerovom bolesti. Ženska udruga "IZVOR" nudila je ovu uslugu za osobe u ranoj fazi Alzheimerove bolesti do 2023. godine, no zbog promijenjenih i iznimno zahtjevnih uvjeta udruga je odustala od licenciranja usluga dnevnog boravka te od lipnja 2023. godine nudi aktivnosti boravka u zajednici, što uključuje edukativne i tematske susrete, specijaliziranu pravnu pomoć i različite sadržaje (tečaj jezika, vježbe, radionice) očuvanja kognitivnih, motoričkih, kreativnih i socijalnih sposobnosti prilagođene osobama starije životne dobi i uključivanju osoba u ranoj fazi Alzheimerove bolesti.

GRADSKO DRUŠTVO CRVENOG KRIŽA OSIJEK

Osobe oboljele od Alzheimerove bolesti imaju pristup svim redovnim uslugama Gradskog društva Crvenog križa Osijek (GDCK Osijek), te uslugama koje se nude u okviru projekata GDCK Osijek, od kojih su trenutno u provedbi "Tu smo za Vas 2" i "OSnaženi".

Palijativna skrb u OŽB Našice

Telefon: 031/488-511
E-pošta:
palijativnaskrb@obnasice.hr

Posudionica pomagala

Telefon: 031/488-939
E-pošta:
posudionica.pomagala@obnasice.hr



Ženska udruga "IZVOR"

Vladka Mačeka 20, Tenja
Boravak u zajednici Tenja, Sv. Ane 1e
Telefon: 031/290-433
Besplatni telefon: 0800/200-151.
WWW:
<http://www.zenska-udruga-izvor.hr/>
FB:
Izvor Tenja. <https://www.facebook.com/izvor.zenska.udruga>
E-pošta:
zenska.udruga.izvor@gmail.com

Gradsko društvo crvenog križa

Šetalište Petra Preradovića 6, Osijek
Telefon: 031/205-488
WWW: <http://www.crvenikrizosijek.hr/>
FB: <https://www.facebook.com/crvenikriz.osijek>
E-pošta: info@crvenikrizosijek.hr

SOCIJALNI SERVIS

Podjela rabljene odjeće i obuće.

Gradsko društvo Crvenog križa Osijek kontinuirano tijekom godine i u posebno usmjerenim akcijama prikuplja rabljenu odjeću i obuću koja se sortira prema uzrastu i spolu te dijeli krajnjim korisnicima.

Posudionica medicinskih ortopedskih pomagala.

Nedostupnost medicinskih i ortopedskih pomagala osobama s invaliditetom te bolesnim, starijim i nemoćnim osobama značajno otežava život i stavlja ih u neravnotežan položaj u odnosu na ostale građane. Zbog toga je posudionica medicinskih i ortopedskih pomagala posebno važna aktivnost osječkog Crvenog križa.

Naime, u Gradskom društvu Crvenog križa Osijek građani u potrebi mogu potpuno besplatno posuditi medicinski krevet, invalidska kolica, štake, hodalice, toaletne stolce, potporne štapove i ostala pomagala s napomenom da posudba ovisi o trenutnoj raspoloživosti pomagala. Kada ozdrave i pomagalo im više ne treba, vraćaju ga u Crveni križ i tako pomagalo postaje dostupno i drugoj osobi u potrebi. Pomagala se posuđuju na dulje vrijeme kada je riječ o trajno nepokretnim bolesnicima poput oboljelih od kroničnih bolesti, palijativnih bolesnika te osoba treće životne dobi koje se više

ne mogu samostalno kretati. Na kraće razdoblje pomagala se posuđuju osobama kada se oporavljaju od operativnih zahvata, lomova ekstremiteta te kod naglog oboljenja (primjerice, moždani udar).

Korisnici:

- samci i kućanstva korisnici Centra za socijalnu skrb Osijek (CZSS) i korisnici socijalnih programa grada Osijeka te općina Antunovac, Čepin, Erdut, Ernestinovo, Šodolovci, Vladislavci i Vuka. Potrebna dokumentacija: Rješenje o priznanju prava na zajamčenu minimalnu naknadu te Potvrda/rješenje o statusu korisnika socijalnih programa.

- samci i kućanstva s raspoloživim ekvivalentnim dohotkom ispod praga rizika od siromaštva sukladno važećoj DZS Anketi o dohotku stanovništva. Potrebna dokumentacija: Izjava stranke o članovima zajedničkog kućanstva i prihodima ispunjenom u GDCK Osijek te uvid u dokumentaciju kojom se dokazuje visina raspoloživog dohotka kućanstva, te platna

lista, potvrda o nezaposlenosti, odrezak od mirovine, potvrda o dječjem doplatku i sl.

- samci i kućanstva u riziku od siromaštva (diskrecijsko pravo) kod kojih iz objektivnih razloga dokazivanje pripadnosti prethodnim kategorijama nije moguće, a nalaze se u riziku od siromaštva.

- korisnici koji ne pripadaju nijednoj formalnoj grupi primaatelja socijalne pomoći, ali se nalaze u evidentno teškoj situaciji, bilo zbog činjenice da su se nedavno našli u rizičnoj životnoj situaciji (socijalni/zdravstveni razlozi), a nisu uspjeli regulirati svoj status ili iz nekog objektivnog razloga ne raspolazu dokaznom dokumentacijom i sl. Potrebna dokumentacija: Zamolba ispunjena u GDCK Osijek u kojoj je uz osobne podatke opisana situacija zbog koje su se korisnici našli u riziku od siromaštva, uz popratnu dokumentaciju, ukoliko je raspoloživa (npr. medicinska dokumentacija, policijsko izvješće o elementarnoj nepogodi, izvodi iz Matice umrlih i dr.).

Socijalni servis

Šetalište Petra Preradovića 6, Osijek (iza zgrade Crvenog križa)

Telefon: 031/544-659

Radno vrijeme:

Podjela rabljene odjeće i obuće
– ponedjeljak/utorak od 9 do 13 sati

Prikupljanje rabljene odjeće i obuće
– ponedjeljak/utorak od 8 do 10 sati

Posudba medicinskih i ortopedskih pomagala
vrši se svaki dan od 8 do 14 sati

PUČKA KUHINJA

Temeljem Zakona o Hrvatskom Crvenom križu, Gradsko društvo Crvenog križa Osijek kroz rad Pučke kuhinje organizira pripremanje i dostavu toplih obroka osobama kojima je takav oblik pomoći potreban iz zdravstvenih, socijalnih i drugih razloga

Pučka kuhinja u osječkom Crvenom križu djeluje preko 50 godina i u njoj se dnevno pripremaju obroci za socijalno ugrožene stanovnike.

Obroci za socijalno ugroženo stanovništvo za dio korisnika financiraju se sredstvima

Grada Osijeka te putem programa „Pomoć u kući – dostava toplih obroka“ Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike, a manji dio korisnika troškove podmiruje vlastitim sredstvima. S obzirom na to da su korisnici pučke kuhinje većinom starije i teško pokretne osobe ili osobe koje stanuju u teško dostupnim i prometno izoliranim područjima, većina obroka pripremljenih u pučkoj kuhinji dostavlja se do korisnika. Osim korisnika koji na osnovi prava iz socijalne skrbi be-

splatno dobivaju topli obrok, topli obrok iz pučke kuhinje, uz plaćanje prema utvrđenim kriterijima, mogu zatražiti i stare, bolesne i nemoćne osobe koje žive same te si ne mogu osigurati kvalitetan dnevni obrok, a nemaju pravo na besplatan topli obrok.

Pučka kuhinja

Telefon: 031/494-067

E-pošta:

crvenikrizosijek@crvenikrizosijek.hr

BANKA HRANE

Banka hrane Osječko-baranjske županije osnovana je u svrhu unapređenja sustava doniranja hrane s ciljem olakšanog prikupljanja donirane hrane kako bi se doprinijelo prehrambenoj sigurnosti građana u potrebi, a ujedno utjecalo na smanjenje otpada od hrane. Banka hrane donatorima omogućuje brzo i jednostavno doniranje viškova hrane, predstavlja infrastrukturnu opremljenost, mogućnost prihvaćanja različitih količina donacije od vrlo malih do velikih s relativno kratkim rokom trajanja te uključuje sigurno skladištenje i distribuciju donirane hrane. Uloga Banke hrane uključuje suradnju sa svim posrednicima u lancu doniranja hrane s područja Osječko-baranjske

županije, pronalaženje novih donatora hrane, promoviranje doniranja te podizanje svijesti javnosti o važnosti sprečavanja nastanka otpada od hrane.

Korisnici:

- sugrađani u potrebi, odnosno krajnji korisnici Gradskog društva Crvenog križa Osijek

- registrirani posrednici u lancu doniranja hrane s područja Osječko-baranjske županije koji će doniranu hranu distribuirati svojim krajnjim korisnicima

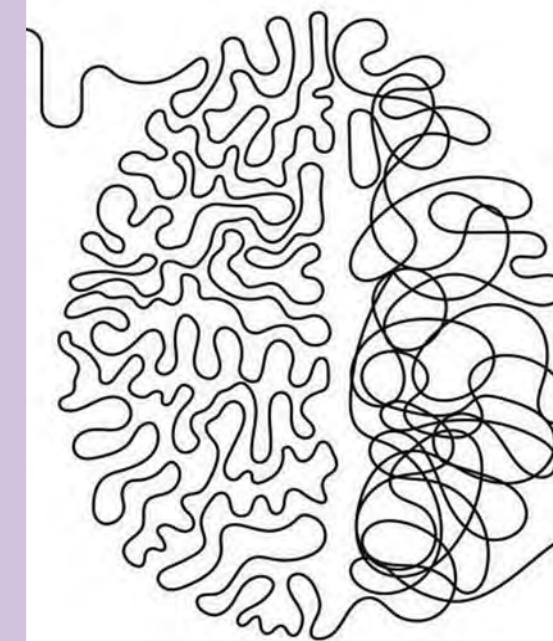
Banka hrane

Baranjska 4a, Osijek

Telefon: 031/626-334; 031/626-335; 031/626-336

E-pošta: vedranradanovic@crvenikrizosijek.hr ili
teapetelin@crvenikrizosijek.hr

Radno vrijeme: radnim danom od 7 do 15 sati



TU SMO ZA VAS 2

Gradsko društvo Crvenog križa Osijek potpisalo je s Ministarstvom rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike Ugovor o dodjeli financijskih sredstava za trogodišnji program pod nazivom "Razvoj i širenje mreže socijalnih usluga za razdoblje 2023. do 2026."

Programom se nastavlja provedba SOS-telefona za starije i teško bolesne osobe s ciljem pružanja usluga dostave namirnica, lijekova i plaćanja računa za korisnike s područja grada Osijeka te prijevoza kod liječnika za korisnike s područja djelovanja

GDCK Osijek. Također, osigurana je i usluga mobilnog socijalnog servisa preko kojeg se vrši podjela rabljene odjeće i obučte ortopedskih i paramedicinskih pomagala (medicinski kreveti, invalidska kolica, rolatori, hodalice, štake, toaletni stolci, potporni štapovi i ostala pomagala).

Programom se također održavaju i akcije mjerenja krvnog tlaka i razine šećera u krvi te radionice prve pomoći za starije osobe i radionice sigurnog stanovanja i prevencije ozljeđivanja u kućanstvu s ciljem socijalnog

uključivanja starijih osoba i mogućnosti duljeg ostanka u njihovim domovima.

Građani mogu zatražiti pomoć volontera za nabavu namirnica, lijekova ili plaćanja režijskih računa koje će u dogovoru s korisnikom volonteri obaviti isti tjedan te najaviti potrebu prijevoza liječniku odmah po dobivanju termina budući da je potreba velika.

Mobitel: 099/489-9744

Radno vrijeme: ponedjeljkom i
utorkom od 8 do 11 sati

OSNAŽENI

Gradsko društvo Crvenog križa Osijek provodi projekt „OSnaženi“ u okviru Poziva „Zaželi – prevencija institucionalizacije“ sufinanciranog iz Europskog socijalnog fonda plus u financijskom razdoblju 2021.–2027. godine. Cilj je projekta pružanje usluge potpore i podrške u svakodnevnom životu osobama starijim od 65 godina i odraslim osobama s invaliditetom na području djelovanja GDCK Osijek kako bi se pridonijelo povećanju socijalne uključenosti i prevenciji institucionalizacije ranjivih skupina osiguravanjem dugotrajne skrbi. Djelatnici za potporu i podršku korisnicima u njihovim domovima pružaju pomoć pri organiziranju prehrane, obavljanju kućanskih poslova i održavanju higijene te u zadovoljavanju drugih svakodnevnih potreba (podrška kroz razgovor, druženje,

uključivanje u društvo, pratnja i pomoć u raznim društvenim aktivnostima i sl.).

Korisnici:

- odrasle osobe s invaliditetom koje imaju utvrđen treći ili četvrti stupanj težine invaliditeta putem upisa u Registar osoba s invaliditetom ili nalaza i mišljenja Zavoda za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom

- osobe starije od 65 godina:

- samačka kućanstva kojima ukupna primanja ne prelaze iznos prosječne starosne mirovine za 40 i više godina mirovinskog staža u mjesecu koji prethodi uključivanju u aktivnosti projekta ili u mjesecu prije ukoliko HZMO još nije izdao podatke za mjesec koji prethodi uključivanju u aktivnosti projekta

- dvočlana kućanstva kojima ukupna primanja ne prelaze iznos od 200 % prosječne starosne mirovine za 40 i više godina mirovinskog staža

- višečlana kućanstva kojima ukupna primanja ne prelaze iznos od 300 % prosječne starosne mirovine za 40 i više godina mirovinskog staža

NAPOMENA: u dvočlanom kućanstvu ne moraju obje osobe biti starije od 65 ili osobe s invaliditetom, ali u tro- ili višečlanom kućanstvu sve osobe moraju ispunjavati taj kriterij

- visina ukupnih mjesečnih primanja utvrđuje se potvrdom iz Porezne uprave.

Telefon: 031/494-062

E-pošta:
pomocukuci@crvenikrizosijek.hr

ŽENSKA UDRUGA „IZVOR“

Ženska udruga „IZVOR“ provodi projekte „Podrška socijalnoj koheziji“ i „Mreža usluga za život u zajednici“ koji su usmjereni na pružanje usluga pomoći u kući i podrške u mobilnosti te unapređenje pravne sigurnosti, kvalitete života i socijalnog uključivanja osoba starije životne dobi (65 i više godina) i osoba s invaliditetom (neovisno o dobi), što pretpostavlja i osobe oboljele od Alzheimerove bolesti ili drugih demencija (koje su u početnoj fazi bolesti), kao i pružanje podrške članovima njihovih obitelji i/ili skrbnicima.

Podrška socijalnoj koheziji uključuje pružanje usluga pomoći u kući i podrške za osobe u dobi od 65 i više godina i odrasle osobe s invaliditetom s područja Grada Osijeka i naselja Tenja i Sarvaš, kojima je za samostalno stanovanje i život u vlastitom domu (kući/stanu) potrebna pomoć i podrška lokalne zajednice. Prednost kod izbora korisnika imaju osobe koje nemaju mogućnost da navedene usluge osiguraju vlastitim sredstvima ili uz pomoć obveznika uzdržavanja, nemaju sklopljen ugovor o doživotnom ili dosmrtnom uzdržavanju, odnosno takva im usluga nije osigurana iz sredstava državnog proračuna ili drugog javnog izvora. Raspored i broj korisnika u odnosu na mjesta u kojima se organizira pružanje usluga u izravnoj su vezi s prijavama

i mogućnosti zapošljavanja radnika iz navedenih lokalnih zajednica. Usluga pomoći u kući, podjela paketa i podrška u mobilnosti za najmanje 60 korisnika nudi se s ciljem podrške u samostalnoj organizaciji kvalitetnijeg života i što duljem ostanku u vlastitom domu i životnom okruženju (lokalnoj zajednici). Poslovi pružanja usluga pomoći u kući obuhvaćaju: pomoć u obavljanju kućanskih poslova u domu korisnika; pratnje i podrške u mobilnosti; podrške u posredovanju prema pravnom savjetovaštu udruge radi ostvarivanja prava; uključivanju u edukativne, kulturne i druge integrativne i motoričke sadržaje.

Mreža usluga za život u zajednici

U sklopu Boravka u zajednici (na adresi Ul. Sv. Ane 3a, Tenja) organiziraju se aktivnosti namijenjene kvalitetnom ispunjavanju slobodnog vremena, međusobnom druženju i razmjeni životnih priča i iskustava, očuvanju tjelesnih sposobnosti, pokretljivosti i zdravlja kroz tjelovježbu i vježbe opuštanja i oslobađanja od stresa, očuvanju dobrobiti i osjećaja zadovoljstva i osobnog dostojanstva, usporavanju pada kognitivnih sposobnosti kroz provedbu mentalnih vježbi i poticajnih kreativnih i društvenih aktivnosti namijenjenih očuvanju pamćenja i izražavanju vlastitih misli i emocija, što je od posebne važnosti za pojedince koji bo-

luju od demencije, kao i za starije osobe općenito.

Tečaj engleskog jezika. Tečaj je namijenjen učenju novih vještina u opuštenoj i poticajnoj atmosferi, pri čemu su materijali i tempo rada prilagođeni korisnicima. Uz svladavanje osnovne komunikacije na stranom jeziku za upotrebu u svakodnevnom životu, tečaj doprinosi i jačanju kognitivnih sposobnosti, budući da postoje pokazatelji kako učenje stranih jezika odgađa nastupanje Alzheimerove bolesti i drugih demencija. Program tečaja engleskog jezika prilagođen je i provodi se za grupu polaznika – osoba s duševnim smetnjama.

Besplatni SOS-telefon (0800/200-150) za osobe izložene nasilju i diskriminaciji dostupan je svakim radnim danom od 8 do 16 sati.

Psihosocijalna podrška i individualna pomoć dostupna je jednom mjesečno u okviru grupe za podršku žrtvama nasilja u obitelji.

Besplatno pravno savjetovaništvo. Savjetovaništvo je namijenjeno informiranju starijih osoba i članova njihovih obitelji o uključivanju u aktivnosti, o njihovim pravima i dostupnim (socijalnim) uslugama, prevladavanju svakodnevnih životnih teškoća i osiguravanju njihove pravne sigurnosti, posebno u području skrbi, doživotnog/dosmrtnog uzdržavanja, nasljeđivanja, ovrha i sl.

Organiziraju se tematski susreti i edukacije o pravima, prehrani, zdravlju, demenciji i drugim temama od interesa osoba starije životne dobi.

Važno: Uključivanje i podrška osobama s Alzheimerovom bolešću i drugim demencijama te članovima njihove obitelji i/ili skrbnicima, u okviru navedenih aktivnosti, pretpostavlja mogućnost njihova uključivanja (dok su u početnoj fazi bolesti) kroz prilagođene sadržaje, organizaciju stručnih tematskih susreta te javno djelovanje i zagovaranje boljih zakonodavnih rješenja i prakse.

Registar pružatelja socijalnih usluga nudi popis ustanova (udruga, domova) koji nude povremeni, privremeni ili dugotrajni smještaj, organizirano stanovanje, psihosocijalnu podršku i savjetovanje, pomoć u kući itd. s područja Osječko-baranjske županije i Vukovarsko-srijemske županije.

panije, koji uključuje i pružatelje usluga za oboljele od Alzheimerove bolesti ili drugih demencija. Registar je, dostupan na mrežnim stranicama Udruge (<https://www.zenska-udruga-izvor.hr/registar/>) te se redovito ažurira.

Udruga je objavila i brošuru pod nazivom „**Glas i podrška starijima**“ koja je namijenjena osobama koje se brinu o osobama starije životne dobi i osobama s demencijom, a cilj joj je čitatelje upoznati s demencijom sa stajališta kliničke medicine, psihologije, prava i komunikologije te predstaviti primjere dobre prakse na po-

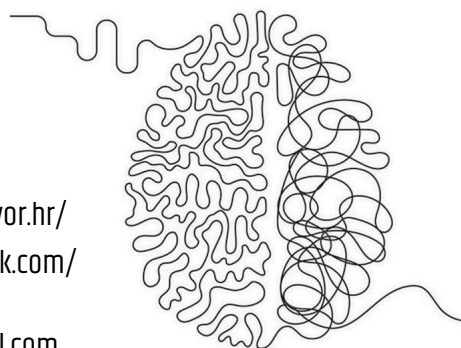
dručju socijalne skrbi za starije osobe. U brošuri se nalaze i preporuke za unaprjeđenje kvalitete života i mogućnosti uključivanja osoba starije životne dobi, osoba oboljelih od Alzheimerove bolesti i drugih demencija, osnaživanje njihove pravne sigurnosti, pružanje podrške i poticanje harmonizacije njihova života i života njihovih obitelji te jačanje kapaciteta stručnjaka i stručnjakinja. Brošura je dostupna na mrežnim stranicama Udruge (https://www.zenska-udruga-izvor.hr/wp-content/uploads/2023/02/prijelom_brosura_zenska.pdf).

Ženska udruga „IZVOR“

Vladka Mačeka 20, Tenja
Telefon: 031/290-433

Besplatni telefon:
0800/200-151

WWW: <http://www.zenska-udruga-izvor.hr/>
FB: Izvor Tenja. <https://www.facebook.com/izvor.zenska.udruga>
E-pošta: zenska.udruga.izvor@gmail.com



Dom za starije i nemoćne osobe Ilok

Naselje Sofija 2, 32236 Ilok
WWW: <https://dom-ilok.hr/>
Telefon: 032/592-700
E-pošta: domilok@gmail.com

DOMOVI ZA STARIJE I NEMOĆNE OSOBE

Što se tiče dugotrajne skrbi i smještaja za osobe s Alzheimerovom bolešću, postojeći su kapaciteti u državnim domovima na nacionalnoj razini nedostadni i osobe s demencijom često ne mogu pronaći adekvatan trajni smještaj. U Osječko-baranjskoj županiji trenutno ne postoje specijalizirani domovi za oboljele od Alzheimerove bolesti. U Vukovarsko-srijemskoj župa-

niji, u gradu Iloku, u sklopu Doma za starije i nemoćne osobe od 2023. godine otvoren je specijalizirani smještaj za oboljele od Alzheimerove bolesti i drugih demencija. Općenito se kod prelaska u nov i nepoznat prostor preporuča da osobe s Alzheimerovom bolešću ponesu neke osobne stvari (slike, sat, predmete itd.) koje će im olakšati prilagodbu.

UDRUGA „MEMORIA“ OSIJEK

Budući da osobe starije životne dobi, koje najčešće oboljevaju od Alzheimerove bolesti, teže dolaze do potrebnih informacija, koje su često dostupne samo u elektroničkom obliku ili na engleskom jeziku, vrlo su korisne udruge koje oboljelima od Alzheimerove bolesti i članovima njihovih obitelji i/ili skrbnicima daju savjete i potrebne informacije te pružaju emocionalnu podršku. U Osijeku djeluje udruga „Memoria“, koja oboljelima od Alzheimerove bolesti, njihovim obiteljima i/ili skrbnicima osigurava psihološku podršku i pravnu pomoć u svrhu ostvarivanja pojedinih prava, a javnost potiče na podizanje svijesti o Alzheimerovoj bolesti i borbu protiv diskriminacije i stigmatizacije osoba s demencijom. Udruga u gradskim dnevnim boravcima umirovljenika i domovima za starije i nemoćne osobe povremeno organizira neformalna druženja pod nazivom „Alzheimer Café“.

Udruga „Memoria“ Osijek

WWW: <http://alzheimer-osijek.com/>
FB: Udruga „Memoria“ Osijek <https://www.facebook.com/UdrugaMemoria/>
E-pošta: udrugamemoria@gmail.com

HRVATSKA UDRUGA ZA ALZHEIMEROVU BOLEST

Hrvatska udruga za Alzheimerovu bolest (HUAB) je udruga stručnjaka i osoba uključених u promicanje, razvitak i unaprjeđenje skrbi o osobama oboljelim od Alzheimerove bolesti i drugih demencija, pružanje psihosocijalne pomoći članovima njihovih obitelji te edukaciju svih osoba uključenih u skrb i njegu oboljelih osoba, sa sjedištem u Zagrebu. Za članove Udruge organiziraju se individualna i grupna savjetovanja, edukativna predavanja, SOS-telefonska linija za pomoć savjetima, „Alzheimer Café“ i druge javne manifestacije, izdavanje brošura itd. U sklopu Savjetovaništa djeluje i Grupa za samopomoć.

Hrvatska udruga za Alzheimerovu bolest

Ilica 48, Zagreb
SOS telefon za članove Udruge: 091/5691-663, 091/5691-660
WWW: <https://alzheimer.hr/>
FB: <https://www.facebook.com/alzheimerhr>
Telefon: 091/4004-138
E-pošta: alzheimer@alzheimer.hr

DEMENCIJA.NET

demencija.net prvi je regionalni portal posvećen demenciji koji donosi nove znanstvene spoznaje i vijesti o demenciji, stručne i praktične savjete o skrbi oboljelih osoba i životu s demencijom te savjete za ranu prevenciju demencije. Njegovo je poslanje olakšati svakodnevni život svim osobama koje su pogođene gubitkom pamćenja i demencijom te njihovim članovima obitelji i/ili skrbnicima, kroz sljedeće aktivnosti: educiranje i osnaživanje osoba oboljelih od demencije, njihovih obitelji i cjelokupne zajednice, poboljšanje kvalitete njihova života, promicanje, razvoj i unaprjeđenje skrbi o osobama oboljelim od Alzheimerove bolesti i drugih demencija, podizanje svijesti o problemima s kojima se suočavaju oboljeli od demencije, njihovi skrbnici i obitelj te stvaranje zajednice i povezivanje osoba koje su na bilo koji način osjetile utjecaj demencije na svoj život. U okviru ovog portala osnovana je i online grupa podrške (na Facebooku) na kojoj se mogu postavljati pitanja, dijeliti iskustva te davati savjeti.

WWW: <https://demencija.net/o-nama>
FB: Demencija. <https://www.facebook.com/www.demencija.net>
Grupa podrške: <https://www.facebook.com/groups/demencijagrupapodrske>



KULTURNE USTANOVE

MUZEJ SLAVONIJE

Muzej Slavonije nudi nekoliko aktivnosti za osobe s demencijom i njihove njegovatelje s ciljem omogućavanja kvalitetnog provođenja slobodnog vremena, suzbijanje društvene diskriminacije i stigme povezane s demencijom, usporavanje bolesti i, na kraju, povećanje dobrobiti tih osoba. Na posebno osmišljenoj radionici „Kutija sjećanja“, sudionici u suradnji s muzejskim pedagogom proučavaju sadržaj (fizičke) kutije ispunjene predmetima kao što su obiteljske fotografije, razglednice, isječki iz novina, glazbene snimke ili suveniri te razgovaraju o tim predmetima i sjećanjima koja ih vežu uz te predmete. Ova-

kav 'osobni muzej' mogu izraditi i članovi obitelji zajedno s osobom s demencijom kod svoje kuće. Više informacija o ovom programu dostupno je na mrežnim stranicama Muzeja (<https://mso.hr/studenti-i-odrasli/kutija-sjecanja/>).

Muzej Slavonije izradio je i digitalnu kutiju sjećanja, a kojoj korisnici mogu pristupiti od svoje kuće putem poveznice <https://boxof-ormemories.eu/hr/>. U ovoj aplikaciji korisnici mogu izgraditi osobni muzej, svoju personaliziranu kutiju sjećanja, u koji mogu učitati različite digitalne dokumente poput audio- i videozapisa, fotografija, 3D-modela, medija koji su već dostupni na

internetu (npr. pjesme i filmovi na Youtubeu) i slično. Ovu besplatnu aplikaciju, za koju je potrebna samo početna registracija i potom prijava za pristup (kod svakog sljedećeg korištenja), mogu koristiti osobe s demencijom samostalno (u ranoj fazi bolesti) ili uz podršku člana obitelji, njegovatelja ili druge stručne osobe.

Muzej Slavonije
Odjel edukacije i promidžbe
(Jesenska Rici)
Trg Sv. Trojstva 6, Osijek
Telefon: 031/328-778
WWW: <https://mso.hr/>
FB: <https://www.facebook.com/muzejslavonije>

Gradska i sveučilišna knjižnica Osijek, Odjel za odrasle

Europske avenije 24, Osijek
Telefon: 031/211-233
WWW: <https://www.gskos.unios.hr/>
FB: <https://www.facebook.com/GiskoKnjiznic>
E-pošta: gisko@gskos.hr
Telefon bibliokombija: 099-492-8995
E-pošta: bibliokombi@gskos.hr

GRADSKA I SVEUČILIŠNA KNJIŽNICA OSIJEK

U Gradskoj i sveučilišnoj knjižnici Osijek, pored stručne literature o Alzheimerovoj bolesti i demenciji općenito, koja je prvenstveno namijenjena obiteljima i/ili skrbnicima osoba s Alzheimerovom bolesti, postoji posebna zbirka knjiga, igara, igračaka i predmeta koje oboljele osobe mogu koristiti (neke i posuditi), a koje potiču raznovrsne vještine (motorika, percepcija, pamćenje itd.). U knjižnici se povremeno organiziraju i radionice (npr. kreativne, umjetničke, glazbene, kognitivno osnaživanje) u kojima osobe s Alzheimerovom bolesti mogu sudjelovati, a organizirana je i dostava građe bibliokombijem za korisnike koji ne mogu doći u knjižnicu.

KNJIGE O DEMENCIJI

Prijeko potrebna podrška i odgovori na mnogobrojna pitanja o Alzheimerovoj bolesti i demenciji općenito mogu se često pronaći u knjigama koje su svima dostupne u lokalnim knjižnicama i knjižarama. Kako bi se osobama kojima je dijagnosticirana Alzheimerova bolest, odnosno članovima njihovih obitelji i/ili skrbnicima olakšalo pronalaženje korisnih informacija, priređen je popis odabranih knjiga na hrvatskom jeziku koje govore o Alzheimerovoj bolesti, a besplatno su dostupne u našim narodnim knjižnicama. U navedenim priručnicima i udžbenicima mogu se pronaći provjerene i detaljne informacije o samoj bolesti (uzrocima, simptomima, dijagnozi, liječenju itd.) te savjeti o tome kako se s njome nositi. Književni tekstovi (romani, pripovijetke itd.), koji su često potaknuli osobnim iskustvima autora, mogu čitateljima pružiti potrebnu emocionalnu podršku i utjehu kako bi se osnažili iskustvima drugih lakše nosili sa svojim životnim izazovima. Uz svaki je naslov u ovom popisu naveden i kratak opis knjige i broj stranica.

Popis su izradile studentice dipl. studija Informatologije Bernarda Bošnjak (koordinatrica), Lalita Ilinčić, Lorena Martinušić, Katarina Karatović i Petra Žigri. Podaci o knjigama preuzeti su (i ponegdje doručeni) iz javno dostupnih knjižničnih kataloga (Knjižnice grada Zagreba, GSKO) te mrežnih stranica nakladničkih kuća i knjižara (Hoću knjigu, Čitaj knjigu, Ibis grafika, Ljevak OceanMore, Znanje, Medicinska naklada, Moderna vremena, Knjigoria, VBZ itd.).

OSOBE S DEMENCIJOM I ČITANJE

Najnovija istraživanja pokazuju da čitanje ne samo da poboljšava naše kognitivne sposobnosti nego i pridonosi podizanju kvalitete života osoba s demencijom te ublažavanju simptoma bolesti. Primjerice, samostalno čitanje u ranoj fazi bolesti može smanjiti stres i osjećaj tjeskobe, poboljšati raspoloženje i ponašanje te osnažiti osjećaj identiteta i samopoštovanja oboljele osobe. U kasnijim pak fazama bolesti, čitanjem njihovih omiljenih naslova i autora naglas, možemo pridonijeti smirivanju oboljele osobe te potaknuti prisjećanje. Preporuča se čitati poeziju, tekstove poznatih uglazbljenih pjesama, legende, bajke, basne, brojalice, poslovice, narodne priče, kratke priče i ulomke poznatih (dužih) književnih djela te kraće novinske članke s lakim temama.

LIJEPA KNJIŽEVNOST – ROMANI, PRIPOVIJETKE, OSOBNE PRIČE

Abdolah, Kader. Zavjesa. Sarajevo: Buybook, 2020. 153 str.

Život Kadera Abdolaha doslovno je podijeljen na dva dijela. U prvoj polovini života živio je u Iranu, zemlji svog rođenja. Druga polovina započela je kad je, pobjegavši iz domovine, krenuo na put koji ga je na kraju doveo u Nizozemsku. U Nizozemskoj je zasnovao obitelj, stvorio svoj književni opus. Proputovao je svijet upoznajući se s čitateljima u raznim zemljama, ali postoji jedna zemlja u koju se nikad više ne može vratiti: Iran, njegova domovina – čak ni kada je njegova majka na zalasku života. Zato Kader Abdolah putuje u Dubai, zemlju pijeska i nafte, kako bi se susreo s majkom, možda posljednji put. Kada Abdolah stigne u Dubai, suočit će se s tajanstvenim svijetom starosti u koji ga majka uvodi sve dublje i dublje. Ona postupno nestaje u svijetu demencije: ponekada zna da je u apartmanu u Dubaiju, a nekada misli da je u njegovu stanu u Amsterdamu.

Abel, Susanne. Greta: godine ljubavi, godine sjećanja. Zagreb: Sonatina, 2022. 433 str.

Godina je 2015. i osamdesetčetverogodišnja Greta počinje pokazivati znakove demencije izazvane Alzheimerovom bolešću. Za nju brine njezin sin Tom, koji radi kao televizijski voditelj. Međutim, tek sada, kad njegova majka počinje gubiti kontrolu nad svojim razumom i otkrivati dugo čuvane tajne, Tom će shvatiti da o majčinoj prošlosti puno toga ne zna. Greta djetinjstvo obilježio je Drugi svjetski rat i bijeg s obitelji u Heidelberg, a u poratnim godinama kao djevojka se zaljubila u mladog afroameričkog vojnika Boba...

Backman, Frederik. Svakog jutra put do kuće sve je duži. Zagreb: Fokus komunikacije, 2020. 63 str.

Ovo je priča o rastanku. O gubitku sjećanja koja život znače i dirljivoj borbi čovjeka da ih vrati. Noah je unuk s kojim djed razmjenjuje misli, sjećanja i dragocjene uspomene. Djed se polako gasi, a dječak je odlučio praviti mu društvo na tom putu. Jedan od njih raste, a drugi se smanjuje i, kao na početku nekog dugog sna, susreću se negdje na sredini. Uspomene se nižu, sjećanja dopiru, lebde i isprepleću se sa sadašnjim trenutkom. Pisan jednostavno, protkan ljubavlju i emocijama, roman navodi na razmišljanje o prolaznosti.

Ben Jelloun, Tahar. O mojoj majci. Zagreb: Algoritam, 2014. 199 str.

Bolesna majka kojoj se miješanju sjećanja, sadašnjost i prošlost, 2000. i 1944. godina, bolujući od Alzheimerove bolesti, priča dijelove obiteljske prošlosti te njezin sin, provodeći zadnje dane uz uzglavlje kreveta na kojem mu majka leži, svjedoči obiteljskoj prošlosti. Majčina živa prisjećanja odvođe ga u njezino djetinjstvo, djevojačke dane, dogovorene brakove, obiteljska okupljanja, marokanske gradove poput Fesa i Tangera kakvi su bili nekada, ali ga istovremeno podsjećaju i na to koliko mu je majka bolesna, na njezin odlazak i polagano, a bolno nestajanje.

Brouwers, Jeroen. Kljent E. Busken. Zagreb: Naklada Ljevak, 2023. 221 str.

Nesvakidašnje duhovit i surov roman o propadanju čovjeka s demencijom koji svoje posljednje dane provodi prikovan za invalidska kolica u domu za umirovljenike. On bjesni jer pacijenti više ne postoje u nizozemskom zdravstvenom sustavu (već „kljenti”), bjesni na davno umrlu majku, na osoblje doma u koji je doveden protiv svoje volje, na ostale štićenike i na čitav svijet. Busken se pretvara da je gluh i nijem kako bi mogao ignorirati osoblje koje se prema njemu ponaša kao prema djetetu i lišava ga svake privatnosti. Kljent je nepoznat, nepouzdan sveznajući pripovjedač koji je zatočen u domu za umirovljenike, zbog svoje zaboravnosti, ili zbog nekog nemira, ili zbog pobune protiv svijeta.

Costa, Melissa Da. Sve plavetnilo neba. Zagreb: Sonatina, 2023. 607 str.

Émileu je već s dvadeset šest godina dijagnosticirana Alzheimerova bolest. Djevojka ga je napustila, a kako bi okrutnoj sudbini uzvratio udarac i izbjegao ostatak života u bolnici, on kupuje kamper i objavljuje oglas na internetu u kojem traži nekoga tko bi s njim otišao na putovanje. Javlja se Joanne, djevojka u bijegu od vlastitih problema, a nakon što se upoznaju na benzinskoj stanici, njezin će život zaintrigirati teško oboljelog mladića. Njih dvoje kreću na neobično putovanje francuskim Pirenejima.

Doshi, Avni. Zagoreni šećer. Zagreb: Hena com, 2021. 295 str.

U fokus ovog romana autorica stavlja složen i kontradiktoran odnos majke i kćeri u dugom razdoblju kćerina odrastanja – od 80-ih godina prošlog stoljeća u indijskom gradu Puneu pa do suvremenosti. Tara je rodila kćer Antaru u mladoj dobi. Nespremna prihvatiti tradicionalnu ulogu majke, Tara napušta muža i odlazi u ašram (mjesto gdje se radi na sebi u duhovnom smislu). Tamo ostaje sa svojom malom kćeri nekoliko godina. Djevojčica odrasta među stranim ljudima, uvijek željna majčine ljubavi i pažnje. I kad odraste, kćer zamjera majci nebrigu i njezino nekonvencionalno ponašanje. Radnja se pomiče iz sadašnjosti, u kojoj je majka vremešna žena zahvaćena Alzheimerom bolešću, do raznih trenutaka u prošlosti koji govore o njihovu odnosu.

Ernaux, Annie. Nisam izašla iz svoje noći. Zagreb: OceanMore, 2023. 92 str.

Autorica u ovom autobiografskom romanu bilježi svoje misli i složene osjećaje (krivnju, bol, zabrinutost itd.) s kojima se suočava tijekom njegovanja svoje majke oboljele od

Alzheimerove bolesti. Svaki posjet majci u domu otvara novu bol i svakim se posjetom majka sve više udaljava od svijeta i od nje. Annie Ernaux u dnevniku tih posjeta ispisuje posljednje mjesece i dane majčina života, odajući počast osobi s kojom je gradila odnos pun ljubavi i gorčine, nerazumijevanja i dubokog prepoznavanja.

Filipenko, Saša. Crveni križ. Zagreb: Edicije Božičević, 2021. 200 str.

Mladi čovjek vraća se u svoj rodni Minsk. Kupuje stan u kojemu namjerava pronaći malo mira, “kratki predah pred sljedećim pokušajem života”. Na stubištu zgrade i ne htijući upoznaje svoju novu susjedu, stariću s teškim bremenom godina i bolesti na leđima. Ona pod svaku cijenu želi nekome ispričati svoju životnu priču koju je definirala mučna i teška ruska povijest turbulentnog 20. stoljeća dok još može, dok joj pamćenje ne “pojede” Alzheimer. Slušajući o Tatjaninim patnjama, Saša počinje osjećati kako njegovu vlastitu bol transformira i iscjeljuje novostvoreno prijateljstvo i razumijevanje koje će se među njima razviti.

Garin, Alix. Nezaboravak. Zagreb: Fibra, 2022. 220 str.

Clémenceina baka pati od Alzheimerove bolesti i neprestano bježi iz staračkog doma, zbog čega joj žele dati terapiju za smirenje. Clémence se buni protiv toga, no njezina majka želi pristati na to. Suočena s bakinim očajem, odlučuje je odvesti iz doma umirovljenika i krenuti na put prema bakinoj rodnoj kući.

Geiger, Arno. Priča o starom kralju koji nije mogao pronaći svoj dom. Zagreb: Mozaik knjiga, 2012. 193 str.

Otac je obolio od Alzheimerove bolesti. Njegujući ga i družeći se s njime, pripovjedač minuciozno raščlanjuje vlastite emocije i zapažanja o duševnom svijetu te bliske i, pored svojevremenih neslaganja, voljene osobe, čije se snage i sposobnosti, a time i sama konstrukcija osobnosti, neumoljivo osipaju i gase. Proširujući opseg svoga razumijevanja teškog hoda starosti, bolesti i nemoći, pripovjedač stječe vrijedne spoznaje o naravi ljudskog dostojanstva, vedrine i mudrosti.

Genova, Lisa. Još uvijek Alice. Zagreb: Naklada Ljevak, 2018. 324 str.

Radnja romana prati nepune dvije godine života dr. Alice Howland, dugogodišnje profesorice kognitivne psihologije sa Sveučilišta Harvard, čiji se život stubokom mijenja u pedesetoj godini života u trenutku kada joj je dijagnosticirana Alzheimerova bolest s ranim početkom. Karijeru nekad uspješne profesorice, supruge i majke troje odrasle djece, čija je karijera uključivala brojna gostovanja i predavanja na svjetskim sveučilištima, zamjenjuje svakodnevica u kojoj su potrebni iznimni napor kako bi se sačuvala sposobnost obavljanja osnovnih radnji, zadržala sjećanja i osjećaji. Roman po kojem je snimljen Oscarom nagrađen istoimeni film, roman je o životu osobe koja se bori s Alzheimerovom bolešću. Duboko uranjajući u svijest protagonistice, autorica nas suočava s iskonskim strahom od gubitka kontrole nad vlastitim životom.

Gospodinov, Georgi. Vremensko utočište. Zaprešić: Fraktura, 2022. 288 str.

U zgradi boje breskve u Zürichu, okruženoj nezaboravcima posutom livadom, zagonetni Gaustin otvara svoju prvu Klinik za prošlost, ustanovu koja nudi inovativno liječenje oboljelima od Alzheimerove bolesti. Svaki kat minuciozno rekonstruira neko od desetljeća prošlog stoljeća omogućujući pacijentima da zakorače u sobe svoga djetinjstva ili svojih najsretnijih godina, kako bi otključali ono što je ostalo od uspomena koje nezadrživo blijede. Pripovjedač, pisac koji ima “nos za prošlost”, postaje Gaustinov pomoćnik, a zadatak mu je prikupiti, katalogizirati i opisati važne, ali i najsitnije tragove prošlosti, od namještaja iz sedamdesetih, preko najslušanijih pjesama na top-listama 1965. i čahure iz 1942., do nostalgичnih mirisa i tra-

čaka poslijepodnevnne svjetlosti. Kako šarada postaje sve uvjerljivija, sve veći broj sasvim zdravih ljudi želi u kliniku ne bi li pobjegli iz slijepe ulice svog života.

Haydon, Iva Bezinović. Moja baka ne zna tko sam. Zagreb: Ibis grafika, 2021. 30 str.

Slikovnica u kojoj djevojčica Ema priča o svojoj baki Zrinki koja se u starosti zbog demencije polako počela mijenjati. Iako tužna zbog svega što se s bakom događa i svega tužnog što će se tek dogoditi, Ema odlučuje zadržati u sjećanju sve lijepo što su zajedno proživjele. Slikovnica koja i tekstom i ilustracijama dirljivo govori o starosti i promjenama koje ona donosi, kao i načinima pronalaska utjehe, namijenjena je djeci starije predškolske i mlađe školske dobi.

Healey, Emma. Elizabeth je nestala. Zagreb: Mozaik knjiga, 2015. 301 str.

Maud je zaboravna. Skuha šalicu čaja i zaboravi ga popiti. Ode u trgovinu i više ne zna što je došla kupiti. Kad se vrati kući, vlastiti joj je dom zastrašujuće neprepoznatljiv — a ponekad joj se učini i da joj je kći Helen potpuna neznanka. Ali Maud je ipak u jedno sigurna: njezina prijateljica Elizabeth je nestala. Tako je zapisano na bilješci u njezinu džepu. I bez obzira na to tko joj sve govori, neka ne zabada nos gdje mu nije mjesto, da digne ruke, da začepi usta, Maud će stvar istjerati do kraja. Jer negdje u dubinama Maudina načetog pamćenja leži odgovor na neriješen zločin star sedamdeset godina. Slučaj na koji su svi zaboravili. Svi, osim Maud...

Lee, Tosca. Linija između. Zagreb: Vorto Palabra, 2021. 311 str.

Wynter Roth nakon petnaest godina izbačena je iz izoliranog kulta Nova Zemlja. Nađe se u svijetu koji ne poznaje, zaraženom opasnim virusom koji izaziva ranu demenciju i širi se nevjerojatnom brzinom. Američki Centar za prevenciju i kontrolu bolesti u karantenu stavlja gradove, zatvaraju se ceste, aerodromi, luke, preporučuje se nošenje maski, redovito pranje ruku i izbjegavanje kontakata. U cijeloj Americi nestala je struja, nema benzina. O virusu se ništa ne zna sve dok Wynter od sestre ne dobije komplet uzoraka koje je ukrala vođi kulta Magnusu Theisenu, a oni su ključni za razumijevanje bolesti i nalaženje spasonosnoga lijeka. Uzorke treba dostaviti u tisuće kilometara udaljen laboratorij u Coloradu, a Amerikom vlada kaos.

Lindstrom, Merethe. Dani u priči tišine. Zagreb: Fidipid, 2013. 157 str.

Poznata norveška spisateljica u ovom romanu progovara o šutnji i prešućivanju te svim njihovim implikacijama i posljedicama kroz životnu priču starog bračnog para. Nakon što je Simon postao senilan i potpuno se povukao u sebe, njegova supruga Eva ga na nagovor kćerki smješta u dom (čime autorica također problematizira odnos prema starijima i starenju). U kući je zavladała potpuna tišina, koja je i oduvijek postojala među njima. Eva se počinje prisjećati svih neispričanih i prešućenih situacija, koje uključuju holokaust, posvajanje, sram, grižnju savjesti i demenciju. Tako čitatelja uvlači u partnerske i obiteljske odnose obilježene tišinom, koji naplaćuju svoj danak u stare dane.

Mlakić, Josip. Bezdan. Zaprešić: Fraktura, 2016. 205 str.

Roman o starosti, gubitku i ljubavi podijeljen u tri cjeline. Prva donosi priču o starom paru koji se po završetku Domovinskog rata vraća u svoje razoreno selo nastojeći obnoviti nekadašnji život. No starica obolijeva od Alzheimerove bolesti te ju suprug i sin smještaju u Dom za umirovljenike. Život bez voljene žene starcu je pretežak te ju ubrzo vraća kući. U Domu nakratko susreću bračni par, glavne likove drugog dijela, koji također prolaze kroz noćnu moru Alzheimera. Roman završava zbirkom pjesama „Bezdan“ koja sumira ideje i poruke romana.

Kerepčić Ratkaj, Ljiljana. Alzheimer u mojem domu: obiteljske istinite priče. Zagreb: Hrvatski liječnički zbor, Hrvatsko društvo za Alzheimerovu bolest i psihijatriju starije životne dobi : Grafički zavod Hrvatske, 2016. 192 str.

Knjiga sadržava dvadeset istinitih priča njegovatelja i članova obitelji o životu s oboljelima od Alzheimerove bolesti, a u jednoj od njih autorica donosi intimnu priču o posljednjim godinama života sa svojim bolesnim suprugom, opisujući fizičke i psihičke pro-

mjene koje ova bolest ostavlja. Knjiga će pomoći svima koji su se s Alzheimerom suočili u svom obiteljskom krugu, a istovremeno djeluje i na promjenu općenitog stava društva prema toj, i dalje djelomično stigmatiziranoj, bolesti.

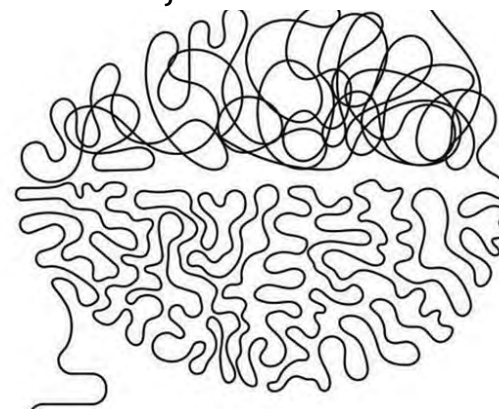
Mimica, Ninoslav i Kušan Jukić, Marija. Alzheimer: dvanaest anegdota. Zagreb: Medicinska naklada : Klinika za psihijatriju Vrapče, 2018. 39 str.

Zbirka od dvanaest kratkih priča iz života osoba oboljelih od Alzheimerove bolesti te njihovih članova obitelji i njegovatelja. U pričama se pojavljuju vodeći simptomi bolesti kao što su zaboravljanje događaja, dezorijentiranost u vremenu i prostoru, gubljenje stvari, neprepoznavanje bližnjih i dr. Tekst je popraćen ilustracijama aka-

demskog kipara Vlatka Šagude, koji je podijelio vlastito iskustvo s Alzheimerovom bolešću kroz oboljenje svog djeda. U ilustracijama su prikazane njihove emocije i anksioznost te se želi istaknuti kako su iznimno važne komunikacijske vještine, slušanje i razumijevanje osoba oboljelih od demencije.

Pregelj, Sebastijan. Kronika zaborava. Zagreb: Edicije Božičević, 2023. 178 str.

Glavni junak Kronike zaborava čovjek je koji svoje posljednje dane provodi u domu za stare i nemoćne, gdje pronalazi prijateljstvo, pa i ljubav, i kome demencija pretvara egzistenciju u niz rascjepkanih scena koje je sve teže i teže sastaviti u neku suvislu sliku. Temeljno pripovjedno načelo knjige su sjećanja čovjeka s demencijom koja se svakim danom izobličavaju, mijenjaju, nestaju, stvaraju nove narativne tokove i opet uviru u stare. Ovo je roman o zaboravu, o sjećanju, ali prije svega, to je roman o ljudskom životu i o tome koliko on svakome od nas znači te, možda važnije od svega ostalog, kako se svatko od nas pojedinačno nosi s njegovim neminovnim krajem.



Smolec, Sonja. Predskazivač: (projekt A.N.R.A.D.). Rijeka: Studio TiM, 2019. 140 str.

Znanstvenofantastični roman za mlade na temu intervencije u ljudski genetski kod. Priča prati dva člana jedne zagrebačke obitelji, oca i sina, u vremenskom razmaku od dvadeset godina. Mladi znanstvenik Ivor krajem devedesetih godina dvadesetog stoljeća ima sve što mu treba za dobar život. Radi na Institutu za medicinska istraživanja s uvaženom doktoricom i priprema obranu doktorata. Ali planovi o budućnosti padaju u vodu kada mu bude dijagnosticirana Alzheimerova bolest te pristane sudjelovati u programu eksperimentalnog liječenja. Dvadeset godina poslije njegov sin Marko živi život tipičnog srednjoškolca. Ocjene su pod kontrolom, uživa u sportu i druženju s prijateljima, a veza sa simpatijom Tanjom ide u dobrom smjeru. Ugodnu svakodnevicu prekidaju vizije događaja koji se još nisu dogodili i tajanstvenu poruku potpisanu samo s Prijatelj. Postoji li veza između Ivorova eksperimentalnog liječenja u tajnom projektu i Markovih predviđanja budućih događaja?

Sparks, Nicholas. Bilježnica. Zagreb: Profil knjiga, 2013. 173 str.

Ovo je priča o dvoje zaljubljenih koji su se usprkos svim nedaćama i dugom razdoblju razdvojenosti napokon sreli ne bi li ustanovili je li njihova mladenačka ljubav ona prava. Ovaj roman pripovijeda i potresnu priču o vjernosti, odanosti, požrtvovanju i ustrajnosti koja ne zna za granice vremena, ona počinje i završava u domu umirovljenika gdje svoju zimu za dvoje i svoju životnu bitku sa starošću, bolešću i zaboravom na vrlo bolan način proživljavaju dva obična ljudska bića. Knjiga je izašla i pod naslovom „Zima za dvoje“, a po njoj je Nick Cassavetes 2004. godine snimio film s Rachel McAdams i Ryanom Goslingom u glavnim ulogama.

Stuhldreiter, Đurđica. Subota. Zagreb: Hena com, 2021. 231 str.

Kad Greta upita koji je danas dan, Koraljka mora odgovoriti da je subota, inače nema mira. Greta je stara gospođa oboljela od demencije, a njezina kći Koraljka u brizi za majku mora nekako uskladiti obiteljske odnose, narušene od ranije, a sada do potpunog rasapa dovedene majčinom bolešću. Članovi obitelji moraju se nekako prilagoditi opterećenju što ga donosi niz apsurdnih, grotesknih situacija koje utječu na sve aktere, dok „povijest jedne bolesti postaje poviješću opsesija, boli i trauma“ gdje gospođa Greta „interpretaciju vlastite prošlosti nadograđuje i svojom bolešću, demencijom“.

Škrgatić, Lahorka. Gdje je Marko. Zagreb: Webstilus klub, 2015. 75 str.

Knjiga „Gdje je Marko“ govori o Dani koja boluje od Alzheimerove bolesti. Njezin suprug Marko, liječnik, svjestan je njezine bolesti, ali to prikriva pred drugima. Kad on nenadano umre, Dana je potpuno izgubljena i njezin mozak ne želi prihvatiti činjenicu da Marka više nema. Ovaj roman s temom iz stvarnog života, pisan gotovo u obliku dnevnika, ispričan je iz Danine perspektive, u prvom licu jednine, što omogućuje čitatelju da bolje razumije kako funkcionira mozak takvog pacijenta.

UDŽBENICI I PRIRUČNICI O DEMENCIJI

Alzheimer stripoteka. Zagreb: Dom za starije osobe Sveti Josip, 2018. 51 str.

Izdavanjem ove publikacije Dom za starije osobe Sveti Josip Zagreb želi osvijestiti širu javnost o problemima koje donosi Alzheimerova bolest, koja zahtijeva vrlo intenzivnu medicinsku i zdravstvenu skrb. Publikacija donosi deset stripova u kojima se opisuju simptomi demencije te se u isto vrijeme daju i odgovori kako reagirati na njih. Osim što se u publikaciji nalazi niz informacija o skrbi za oboljele, nalaze se i informacije za brigu o njegovateljima koji su izloženi vrlo stresnim situacijama.

Alzheimerova bolest: priručnik za pomoć obiteljima i njegovateljima osoba oboljelih od Alzheimerove bolesti. Zagreb : Plava šapa, 2019. 62 str.

Ova brošura, koja je zamišljena kao svojevrsan vodič za lakše snalaženje oboljelih od Alzheimerove bolesti, njihovih obitelji i cijele zajednice, vrlo informativno govori o samoj bolesti (njezinim simptomima, razvoju i načinima liječenja, s posebnim naglaskom na nefarmakološkim metodama pomoći oboljelima) te donosi informacije o tome komu se obratiti za pomoć nakon dijagnoze. U njezinu su nastanku sudjelovale četiri udruge (Plava šapa, Merida, Hrvatska udruga za Alzheimerovu bolest, Udruga za unapređenje kvalitete življenja „Medveščak“), tri doma za starije osobe (Dom za starije osobe Sveti Josip Zagreb, Dom za starije osobe Trešnjevka, Dom zaklade Lavoslava Schwarza) te gotovo 20 suradnika iz različitih područja. Budući da je izdavač udruga čija je zadaća promicanje kvalitete suživota između ljudi i životinja, posebno poglavlje donosi zanimljive informacije o pozitivnim učincima terapije sa životinjama. U brošuri se nalaze i primjeri vježbi za zglobove, koljena, noge, kukove, šake, ruke, ramena i vrat (fotografije popraćene pisanim uputama) koje oboljeli mogu raditi samostalno ili uz nadzor svojih članova obitelji.

— INFORMACIJE O BOLESTI I SAVJETI

Alzheimerova bolest i druge demencije : rano otkrivanje i zaštita zdravlja / urednici Spomenka Tomek-Roksandić, Ninoslav Mimica, Marija Kušan Jukić. Zagreb : Medicinska naklada, 2017. [i. e.] 2016. 304 str.

Prvi sveučilišni udžbenik u Hrvatskoj o Alzheimerovoj bolesti koji se bavi temama kao što su metode ranog otkrivanja bolesti, dijagnoza, procjena stupnja kognitivnog oštećenja, značenje Registra za Alzheimerovu bolest i druge demencije, farmakoterapija, pravni aspekti i posebnosti bolesnika, uloga obiteljskih liječnika, medicinskih sestara i socijalnih radnika, bolničko liječenje, psihološko savjetovanje za članove obitelji, radnoterapijski proces i primjeri rada s oboljelima, nutritivni status i prehrana, utjecaj tjelesne aktivnosti u prevenciji i liječenju. U knjizi se nalaze i edukativni testovi znanja o Alzheimerovoj bolesti te u stripu prikazani primjeri iz prakse o skrbi za starije osobe.

Devčić, Sanja [et al.]. Komunikacija s osobama oboljelim od Alzheimerove bolesti i drugih demencija: priručnik za patronažne sestre. Zagreb: Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“, 2019. 59 str.

Osobe s demencijom najčešće žive u vlastitim domovima te im tijekom bolesti pomažu prvenstveno članovi obitelji i prijatelji (tzv. neformalni njegovatelji), ali i patronažne sestre i drugi zdravstveni djelatnici koji ih posjećuju u njihovim domovima. Patronažne sestre, osim pružanja zdravstvene njege oboljeloj osobi, i educiraju obitelj o provođenju skrbi za osobu s demencijom. U ovom se priručniku na sažet, ali vrlo informativan način opisuje Alzheimerova bolest, njezino liječenje i prevencija. Drugi dio knjige bavi se komunikacijom s osobama u različitim fazama demencije. Priručnik donosi i savjete kako prilagoditi životni prostor, što može pridonijeti poboljšanju kvalitete života obitelji koju je dotaknula Alzheimerova bolest.

Gendron, Marie. Misterij Alzheimer: njega, put suosjećanja. Zagreb: Škorpion, 2011. 265 str.

U ovoj knjizi autorica, doktorica gerontologije i magistrica kliničkog sestrinstva, tematizira Alzheimerovu bolest od koje obolijeva sve više ljudi u svijetu. U prvom dijelu knjige daje prikaz te bolesti u praksi: prirodu bolesti, njezine posljedice, potragu za pomoći. U drugom dijelu knjige nudi moguće odgovore na pitanja o toj bolesti, govoreći o faktorima rizika, znakovima upozorenja, simptomima, dijagnosticiranju, liječenju i prevenciji. U trećem dijelu knjige opisuje svoja iskustva s oboljelima od te bolesti. Autorica daje korisne savjete onima koji njeguju oboljele ističući kako oni nisu zaboravili jezik srca niti su izgubili smisao za humor.

Jo, James. Najbolja skrb za osobe s demencijom u bolničkim uvjetima: praktični vodič. Zagreb: Medicinska naklada : Klinika za psihijatriju Vrapče, 2018. 105 str.

Vodič za sve koji se u svom profesionalnom radu u bolnicama susreću s osobama s demencijom, bez obzira na to jesu li zdravstveni ili nezdravstveni djelatnici. Vodič na sveobuhvatan način daje pregled toga što demencija jest i kako se manifestira te odgovara na pitanja kako poboljšati komunikaciju s dementnim osobama te kako se nositi s njihovim problematičnim ponašanjem. U knjizi su objašnjeni prisilni postupci s bolesnicima te uskraćivanje njihova prava na slobodu. Posebna su poglavlja posvećena unaprijed planiranoj skrbi, stanju delirija, procjeni i liječenju boli, pokretljivosti bolesnika, prehrani i hidrataciji te skrbi na kraju života dementne osobe, a jedno poglavlje posvećeno je i neformalnim njegovateljima, tj. obiteljima bolesnika.

Kušan Jukić, Marija. Komunikacija s osobama oboljelim od Alzheimerove bolesti i drugih demencija: priručnik za formalne njegovatelje. Zagreb: Nastavni zavod za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar", 2018. 32 str.

U društvu koje demografski ubrzano stari i sve češće obolijeva od Alzheimerove bolesti i drugih oblika demencije, edukacija formalnih njegovatelja i članova obitelji, kao i trening komunikacijskih vještina, može značajno unaprijediti kvalitetu života osoba oboljelih od demencije. Priručnik stoga posebnu pažnju posvećuje temama kao što su komunikacija s oboljelima, stres njegovatelja itd.

Perlmutter, David. Bolji mozak: najbolja sredstva za poboljšanje pamćenja i oštroumnosti, te za sprečavanje starenja mozga. Zagreb: TELEDISK, 2012. 285 str.

Knjiga je podijeljena u tri dijela. Prvi dio otkriva skrivene faktore rizika koji smanjuju mentalnu učinkovitost i povećavaju podložnost ozbiljnim problemima s pamćenjem te mogućnost pojave neurološke bolesti. U drugom dijelu daje se opis vježbi koje ojačavaju stanice mozga, vodič za način života, plan obroka i načine uzimanja dodatka prehrani. Treći dio prilagođen je onima kojima su već dijagnosticirani neurološki poremećaji i nudi protokole za testiranje koji su pomogli mnogim pacijentima. Prikazuje Parkinsonovu bolest, moždani udar, multiplu sklerozu, Alzheimerovu bolest, vaskularnu demenciju i Lou-Gehrigovu bolest. U poglavlju o Alzheimerovoj bolesti objašnjava bolest, kako se dijagnosticira te kako doći do uzroka bolesti. Navode se i terapije konvencionalnim lijekovima te savjeti o prehrani.

Sacks, Oliver. Muzikofilija: priče o glazbi i mozgu. Zagreb: Algoritam, 2012. 363 str.

Strastvene, suosjećajne priče neurologa Olivera Sacksa o ljudima pogođenima određenim neurološkim poremećajima mijenjaju način na koji promišljamo o našem umu i ljudskom iskustvu općenito. U knjizi se istražuju ekstremni načini na koje glazba utječe na naš mozak i kako nam čak i najjednostavnija skladba može promijeniti život. Radilo se o potresnim pričama s tračkom nade, poput priča o oboljelima od Alzheimerove bolesti koji su u glazbi našli utjehu i smirenje ili o pričama kako glazba neke od nas ponekad može doslovno izludjeti, kao u slučaju glazbenih halucinacija ili moždanog crva, a jedno je sigurno: glazba je neodoljiva, očaravajuća, nezaboravna, neporecivo važna stvar u našim životima. U knjizi autor iznosi da osjećaj za glazbu i glazbeno pamćenje ostaju čak i kada je ostalo pamćenje nestalo.

Sajko, Melita. Zdravstvena njega osoba oboljelih od demencije. Varaždin: Sveučilište Sjever, 2020. 121 str.

Autorica u knjizi govori o osnovnim pojmovima vezanim uz demenciju, o kognitivnim funkcijama u starijoj dobi. Pojašnjavaju se simptomi i dijagnostika bolesti, a najveći dio knjige bavi se zdravstvenom njegom oboljelih, govori o tome kako se medicinske sestre trebaju brinuti o oboljelima, održavati osobnu higijenu, hraniti te komunicirati s oboljelima. Daju se i savjeti za liječenje pacijenata te se donose informacije o nefarmakološkim terapijama koje mogu koristiti oboljelima, kao što su terapija životinjama, glazbom, plesom itd.

Shenk, David. Zaboravljanje: Alzheimerova bolest: portret jedne epidemije. Zagreb: Algoritam, 2005. 247 str.

Knjiga o Alzheimerovoj bolesti, neizlječivom progresivnom poremećaju pamćenja, nastala iz pera američkog novinara i publicista. Jednostavnim jezikom ispričana povijest istraživanja ove bolesti od početka 20. stoljeća, kada je otkrivena, do danas. Knjiga osim podataka iz medicinskih laboratorija sadrži i niz "priča iz života" poznatih (npr. Ralph Waldo Emerson, Ronald Reagan) i manje poznatih ljudi oboljelih od te bolesti. Autor je knjigu podijelio na tri dijela, odnosno na tri stadija bolesti.

Verbanac, Donatella. Prehrana tijekom bolesti: kako odabrati i prirediti namirnice u pojedinim bolestima i stanjima. Split: Slobodna Dalmacija, 2006. 148 str.

Autorica daje konkretne prehrane savjete za osobe koje se liječe od brojnih bolesti, uključujući i Alzheimerovu bolest, ili imaju neki zdravstveni problem (alerģije, stres, pothlađivanje, refluks, starenje...). U poglavlju Prehrana kod Alzheimerove bolesti objašnjava se kakva je to bolest, zatim se daju savjeti za brigu i njegu oboljelih osoba. Nadalje, daje se preporuka hrane i namirnica koje bi trebalo konzumirati. Također, navedeno je i koje namirnice i pića treba izbjegavati.

Demencija se sve češće problematizira i u filmskim ostvarenjima, kako igranim tako i dokumentarnim. Iako određeni broj filmova svojim manjkavim prikazom demencije osnažuje stereotipe o toj bolesti, sve je više filmova koji s različitih stajališta i s dubokim razumijevanjem, vrlo iskreno i na topao način, govore o demenciji i izazovima koje život s tom bolesti donosi.

Filmove često gledamo kako bismo se zabavili i pobjegli od svoje svakodnevnice, no oni istovremeno mogu pridonijeti boljem razumijevanju određenih problema ili životnih izazova. U filmskim se likovima često možemo prepoznati te se osjećati manje usamljenima u svojoj borbi. Kroz njihove životne priče možemo upoznati drukčije poglede na situaciju u kojoj se nalazimo te se osnažiti i pripremiti za suočavanje s vlastitim izazovima.

U nastavku će se stoga izdvojiti nekoliko značajnijih igranih i dokumentarnih filmova novijeg datuma na ovu temu, mahom strane produkcije, koji osobama u ranoj fazi bolesti i članovima njihovih obitelji mogu pomoći da se na nešto drukčiji način upoznaju s tom neizlječivom bolesti te pronađu dodatnu utjehu i podršku. Neki od navedenih naslova prikazivani su na domaćoj televiziji i u kinematografima, a neki su dostupni preko streaming-servisa.

OSOBE S DEMENCIJOM I GLEDANJE FILMOVA

Poput slušanja omiljene glazbe, i gledanje filmova može biti dobra ideja za kvalitetno i opušteno provođenje slobodnog vremena s osobama s demencijom. Gledanje filmova potiče pozitivne misli, osnažuje prisjećanje te stimulira rad mozga, što može pozitivno utjecati na raspoloženje oboljele osobe. Osim što može pridonijeti njihovom smirivanju ili odvratanju pažnje oboljelih kada postanu nemirni, gledanje filmova može unijeti određenu rutinu, pozitivnu promjenu i zabavnu aktivnost u kojoj cijela obitelj može sudjelovati.

Iako se kod odabira filmova, kao i drugih aktivnosti za provođenje slobodnog vremena, treba voditi onime što se oboljelima sviđa (žanr, razdoblje itd.), preporučuju se pozitivni filmovi s „laganim“ temama, romantične i obiteljske komedije, mjuzikli i dokumentarni filmovi, koji se lako prate zahvaljujući manjem broju likova i jednostavnom zapletu, te filmovi koji nisu predugački (ispod 120 minuta) i ne sadrže uznemirujući sadržaj (bez nasilja). Prijedlozi igranih filmova za zajedničko gledanje: *Tko pjeva, zlo ne misli* (1970.), *Mamma mia* (2008.), *Pjevajmo na kiši / Singing in the rain* (1952.), *Stanlio i Olio / Laurel & Hardy* (1930.), *Stara gunđala / Grumpy Old Men* (1993.), *Mr. Bean*, *Charlie Chaplin*, *Carsko putovanje / March of the Penguins* (2005.), *Zgodna žena / Pretty Woman* (1990.), *Briljantin / Grease* (1978.), *Moje pjesme, moji snovi / The Sound of Music* (1965.), *Mladenkin otac / Father of the Bride* (1950. i 1981.) itd. Što se pak tiče televizijskih dokumentarnih ili zabavnih serija, preporučuju se emisije o vrtlarenju (npr. *Vrtlarica*), kulinarske serije (npr. *Dobar, bolji, najbolji... britanski slastičar*), glazbene emisije (npr. *Ples sa zvijezdama*, *The Voice*, *The Voice Kids*) te dokumentarne emisije o biljnom i životinjskom svijetu (npr. *Planet Zemlja*).

Otac (The Father), režija: Florian Zeller, Ujedinjeno Kraljevstvo /Francuska, 2020. Trajanje: 97 min.

Riječ je o adaptaciji istoimene i nagrađivane drame Florian Zeller. Filmska radnja prati 80-godišnjaka čiji se doživljaj svijeta urušava pod nezaustavljivim naletom demencije. Njegova kći pokušava pomiriti svoj život i brigu za oca iako on ne želi nikakvu pomoć. Posebnost ovog filma jest to što gledatelj radnju i prikaz stanja u kojem se glavni lik nalazi prati njegovim očima te do samog kraja nismo sigurni što je stvarnost, a što nije. Anthony Hopkins za svoju je ulogu u ovom filmu dobio nagradu Oscar za najboljeg glavnog glumca.

Supernova, režija: Harry Macqueen, Velika Britanija, 2020. Trajanje: 95 min.

Sredovječni glazbenik Sam (Colin Firth) i njegov partner, ugledni romanopisac Tusker (Stanley Tucci), zajedno su već dvadeset godina. Kada Tuskeru dijagnosticiraju progresivnu demenciju, njihovi životi i međusobni odnos neizbježno se počinju mijenjati. Kreću na posljednje zajedničko putovanje kako bi se susreli sa starim prijateljima i članovima obitelji te posjetili mjesta za koja ih veže zajednička prošlost. Romantična drama, koja na emotivan i vrlo afirmativan način progovara o životu te istovremeno pokazuje koliko je demencija razorna bolest za pojedinca i za njegove bližnje.

Elizabeth is Missing, režija: Aisling Walsh, Velika Britanija, 2019. Trajanje: 87 min.

Snimljen prema istoimenoj knjizi Emme Healey, film prati Maud (Glenda Jackson) koja pokušava riješiti misterij svoje nestale prijateljice Elizabeth. Maud ima demenciju pa istovremeno pratimo i njezinu borbu s gubitkom pamćenja, pri čemu granica između prošlosti i sadašnjosti postaje sve nejasnija. Kroz filmsku priču, upoznajemo se s dubokim osjećajima frustracije i zbunjenosti oboljelih, ali i s njihovom upornošću i otpornošću te prijeko potrebnim strpljenjem i razumijevanjem onih koji se skrbe o njima.

The Artist's Wife, režija: Tom Dolby, SAD, 2019. Trajanje: 95 min.

Radnja filma vrti se oko uspješnog njujorškog umjetnika Richarda kojem je dijagnosticirana Alzheimerova bolest. Njegova žena Claire, nekada obećavajuća slikarica koja živi u sjeni svog poznatog supruga, ponovno počinje slikati i pokušava Richardovu bolest skriti od očiju javnosti. S razvojem bolesti, Claire se pokušava pomiriti s promjenama koje ona donosi u njihov život te pronaći ravnotežu između brige za svog supruga i vlastitih potreba i osjećaja. Film istražuje ljubav, umjetnost i suočavanje s neumitnim promjenama.

Nezaboravno putovanje (Head Full of Honey), režija: Til Schweiger, SAD, 2018. Trajanje: 127 min.

Film je američka adaptacija njemačkog filma "Honig im Kopf" iz 2014. godine, a govori o Lucasu (Nick Nolte) koji boluje od Alzheimerove bolesti. O njemu brine njegova unuka s kojom će završiti na uzbudljivom putovanju u Veneciju.

What They Had, režija: Elizabeth Chomko, SAD, 2018. Trajanje: 101 min.

Nakon što Ruth odluta, njezina se kći Bridget (Hilary Swank) na bratov poziv vraća kući kako bi brinula o majci kojoj Alzheimerova bolest sve više oduzima sjećanje i neovisnost. Zajedno s bratom pokušava uvjeriti oca da majku treba smjestiti u dom. Film se bavi utjecajem Alzheimerove bolesti na odnose u obitelji te različitim interpretacijama osjećaja odgovornosti i odanosti.

Putovanje života (The Leisure Seeker), režija: Paolo Virzi, Italija /Francuska, 2017. Trajanje: 152 min.

John (Donald Sutherland) i Ella Spencer (Helen Mirren) glume stariji bračni par koji kreće na dugo iščekivano putovanje svojim starim kamperom. Žele posjetiti kuću Ernesta Hemingwaya u Floridi. Ella boluje od karcinoma, a John ima Alzheimerovu bolest. Na ovom nezaboravnom putovanju ponovno otkrivaju svoju strast za životom i učvršćuju međusobnu ljubav.

Zauvijek Alice (Still Alice), režija: Richard Glatzer, SAD /Francuska, 2014. Trajanje: 101 min.

Alice Howland, profesorica lingvistike na sveučilištu Columbia, u sretnome je braku i majka je troje odrasle djece. Ali jednoga dana počinje zaboravljati riječi. Nakon dijagnoze Alzheimerove bolesti, za Alice i njezinu obitelj počinje prava drama. Julianne Moore je za ulogu Alice osvojila nagradu Oscar za najbolju glavnu glumicu.

Ljubav (Amour), režija: Michael Haneke, Austrija /Francuska /Njemačka, 2012. Trajanje: 127 min.

Ova francuska drama prati stariji par pariških intelektualaca, Georgesu i Anne, koji se vole i brinu jedno o drugom te provode miran i jednostavan život. Nakon Evina moždanog udara, počinje njezina agonija s ubrzanom degradacijom tijela i duha, a Georges to sve teže podnosi. Priča o krajnjem stadiju ljubavi u poznoj životnoj dobi, o požrtvovnoj skrbi za voljenu osobu i milosrđu prema njoj, kao i o neizbježnom egoizmu i nemogućnosti suočavanja s ekstremnim posljedicama propadanja tijela i duha voljene osobe. Film je osvojio Oscar, Zlatni globus i nagradu Britanske akademije filmske i televizijske umjetnosti za najbolji film (s neengleskog govornog područja).

Lovely, Still, režija: Nicholas Fackler, SAD, 2009. Trajanje: 90 min.

Romantična drama o ljubavnoj priči usamljenog starijeg gospodina Roberta (Martin Landau) i njegove susjede Mary (Ellen Burstyn). Pratimo romansu ovog vremenskog para tijekom jednih božićnih praznika i pritom otkrivamo da Robert ima Alzheimerovu bolest. Film tematizira dugi proces oporavljanja od dragih nam osoba koje imaju demenciju.

Obitelj Savage (The Savages), režija: Tamara Jenkins, SAD, 2007. Trajanje: 114 min.

Sredovječna Wendy Savage i njezin brat Jon nemaju prisan odnos, no počinju živjeti zajedno kako bi se mogli brinuti o svom ocu (koji se nikad nije skrbio o njima) nakon što on oboli od demencije. Počinju opet pobliže upoznavati jedno drugo, otkrivaju međusobne sitne ekscentričnosti i razloge zbog kojih su se nekad svađali, a koji ih i danas izluđuju. Vrlo emotivna priča o prolaznosti života, ali i o važnosti vremena koje provodimo sa svojim bližnjima, koja zadire u ljubav, krivnju i strah kao najdublje ljudske emocije te ih raščlanjuje u kontekstu jedne disfunkcionalne obitelji.

Daleko od nje (Away From Her), režija: Sarah Polley, Kanada, 2006. Trajanje: 110 min.

Film je snimljen prema kratkoj priči Alice Munro "Medvjed je došao preko planine", a prati život bračnog para koji se suočava s Alzheimerovom bolesti. Fioni (Julie Christie) je dijagnosticirana Alzheimerova bolest i ona odlučiti otići u dom. Njezin se suprug bori s osjećajima gubitka i odanosti, no kada ju nakon 30 dana posjeti, shvati da ga je ona već počela zaboravljati te da je uspostavila blisku vezu s jednim štićenikom u domu. Emocionalna udaljenost između njih sve više raste. Julie Christie dobila je nagradu Zlatni globus za najbolju glavnu žensku ulogu.

Bilježnica (The Notebook), režija: Nick Cassavetes, SAD, 2004. Trajanje: 123 min.

Romantična drama koja je nastala na temelju književnog predloška, istoimenog romana Nicholasa Sparksa, a prati životnu i ljubavnu priču dvoje mladih ljudi iz različitih društvenih slojeva koja počinje četrdestih godina prošlog stoljeća. Priča o vječnoj ljubavi s kojom se upoznajemo kroz priču koju suprug pripovijeda svojoj supruzi, oboljeloj od Alzheimerove bolesti, u domu za umirovljenike.

Aurora Borealis, režija: James E. C. Burke, SAD /Velika Britanija, 2005. Trajanje: 110 min.

Film prati mladog Duncana koji dolazi živjeti sa svojim djedom i bakom kako bi im pomogao nositi se s teškom borbom s neizlječivom bolesti. Djed

(Donald Sutherland), koji je uvjeren da sa svog prozora vidi polarno svjetlo, ima demenciju i treba sve više skrbi. Dok Duncan kroz ovo iskustvo uči mnogo o samom sebi, životu općenito i onome što donosi starost, film nam otkriva svu kompleksnost osobnih odnosa i života u obitelji koju je dotaknula demencija. Podsjeća nas na razumijevanje, ljubav, suosjećanje i odgovornost, koji su neophodni kako bismo se brinuli o svojim najbližima koji boluju od demencije.

Iris (Iris: A Memoir of Iris Murdoch), režija: Richard Eyre, Velika Britanija/SAD, 2001. Trajanje: 91 min.

Biografski film, snimljen prema knjizi Johna Bayleya, koji prati borbu poznate i karizmatične britanske spisateljice Iris Murdoch (Kate Winslet / Judi Dench) s Alzheimerovom bolesti i prikazuje utjecaj bolesti na njezin odnos sa suprugom (Jim Broadbent). Film prati život ovog bračnog para od njihova prvog susreta 1950-ih do njezine smrti. Glavni su glumci dobili niz prestižnih nagrada za svoje izvedbe (Oscar, Zlatni globus, Nagradu Britanske akademije filmske i televizijske umjetnosti itd.).

Pjesma za Martina (En sång för Martin/A Song For Martin), režija: Billie August, Švedska, 2001. Trajanje: 113 min.

Martin je skladatelj i dirigent, a Barbara violinistica. Zaljubivši se, odluče ostaviti svoje bračne partnere te se vjenčaju. Uskoro otkriju da Martin ima Alzheimerovu bolest te se moraju priviknuti na svoju novu stvarnost budući da bolest snažno utječe na njihov odnos i život kao takav. Ovo je emotivna i potresna priča o ljubavi, gubitku i snazi glazbe.

Firefly Dreams (Ichiban utsukushi natsu), režija: John Williams, Japan, 2001. Trajanje: 105 min.

Japanski film, koji je osvojio nekoliko nagrada na međunarodnim filmskim festivalima, pripovijeda priču o Naomi, problematičnoj tinejdžerici koja preko ljeta odlazi tetku i teti na selo. Naomi dobiva zadatak da se brine o starijoj gospođi Koide koja ima Alzheimerovu bolest. Iako je ispočetka nezadovoljna svojim poslom, između djevojke i starije žene razvija se duboko prijateljstvo.

Age Old Friends, režija Allan Kroeker, SAD, 1989. Trajanje: 90 min.

Televizijski film u kojem John, koji se sve teže nosi s teretom godina, no i dalje je bistar, u domu za umirovljenike upoznaje Michaela, koji mu postaje dobar prijatelj. Obojica pokušavaju zadržati određenu razinu neovisnosti i boriti se s vlastitim slabostima, no Michael uskoro počinje pokazivati znakove demencije. Kada ga kćer pozove da živi s njom, John mora odlučiti hoće li napustiti dom i njegovu strogu dnevnu rutinu ili ostati i biti podrška svome prijatelju.

DOKUMENTARNI FILMOVI

Taking care, režija: James Keach, 2024. Trajanje: 38 min.

Nagrađivani redatelj James Keach u ovom toplom filmu prati bračni par Setha i Lauren Miller Rogen, koji se suočava s ranom dijagnozom Alzheimerove bolesti Laurenine majke u njezinoj 55. godini života. Nakon duboke boli koju nosi dijagnoza, obitelj pronalazi način da se nosi s izazovima koju im bolest donosi. Film donosi stručna mišljenja i iskrena osobna iskustva, govori o snazi ljubavi i nade te šalje poruku obiteljima dotaknutim demencijom da nisu sami.

Tu si negdje, režija: Sebastijan Borovčak, Hrvatska, 2024. Trajanje: 25 min.

Nježna priča o autorovoj baki kojoj je dijagnosticirana demencija. Kratki dokumentarni film o zaboravu i strahu od gubitka, u kojem se autor (unuk) pita – je li mogao dati više.

Beskrajno sjećanje (La memoria infinita), režija: Maite Alberdi, Čile, 2023. Trajanje: 85 min.

Nagrađivani dokumentarni film renomirane čileanske redateljice Maite Alberdi o ljubavi, brizi i sjećanjima. Govo-

ri o bezuvjetnoj ljubavi koja je načeta Alzheimerovom bolešću između dvije istaknute javne osobe u Čileu – slavnog novinara i pisca Augusta Góngore te glumice, aktivistice i bivše ministricke kulture Pauline Urrutie. Maite Alberdi deset je godina dokumentirala njihov suživot s Alzheimerovom bolesti te na temelju prikupljenih zapisa priredila izrazito emotivan film koji govori o njihovom nježnom odnosu, koji otkrivaju sitne geste i pogledi, ali i strahovi i otuđenje kao neminovna posljedica nezaustavljive bolesti.

The World Turned Upside Down, IDEAL Project/Alzheimer's Society, Velika Britanija, 2022. Trajanje: 181 min.

Film koristi najnovije znanstvene spoznaje o Alzheimerovoj bolesti kako bi gledateljima, na vrlo zanimljiv način, približio stvarnost života s demencijom (u različitim fazama te bolesti) i izazove s kojima se suočava obitelj koju je dotaknula demencija. Kroz kreativan proces stvaranja kazališne predstave i komentare gledatelja, film iskreno govori o demenciji i komunikaciji s oboljelima. Film se može pogledati ovdje: https://www.youtube.com/watch?v=__A255O5vAk.

Alive Inside: A Story of Music and Memory, režija: Michael Rossato-Bennett, SAD, 2014. Trajanje: 77 min.

Višestruko nagrađivani dokumentarac koji na iznimno zanimljiv način ukazuje na snažnu povezanost našeg uma i glazbe. Autor polazi od toga da je glazba jedan od najmoćnijih alata koji nam mogu pomoći pobuditi i izraziti naše osjećaje (i misli). Film vrlo dirljivo pokazuje kako glazba potiče prisjećanje i budi davno zaboravljene osjećaje, čak i u uznapredovaloj fazi demencije. Film se može pogledati ovdje: <https://www.youtube.com/watch?v=x9IHUPamCB4>.

Glen Cambell: I' Il Be Me, režija: James Keach, 2014., SAD. Trajanje: 116 min.

Ovaj nagrađivani biografski dokumentarni film prati poznatog country-glazbenika Glena Cambella, koji nakon dijagnoze Alzheimerove bolesti kreće na svoju oproštajnu turneju po SAD-u, Australiji i Europi.

First Cousin Once Removed, režija: Alan Berliner, SAD, 2012. Trajanje: 79 min.

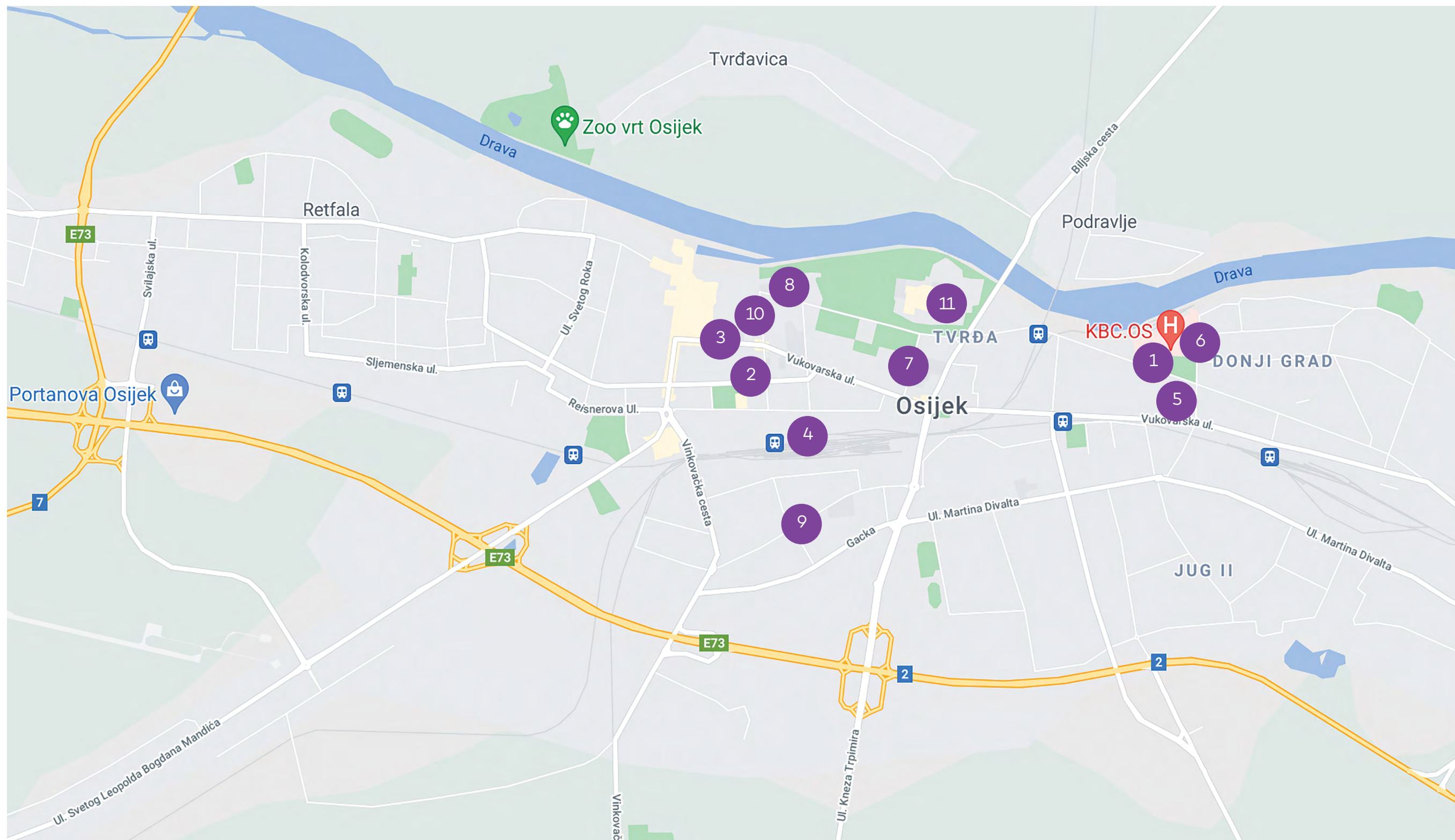
Nagrađivani dokumentarni film o životu poznatog američkog pjesnika i sveučilišnog profesora Edwina Honiga i njegovoj borbi s Alzheimerovom bolesti. Ovaj intimni filmski portret, koji je svjetski poznati redatelj dokumentarnih filmova Alan Berliner snimao punih pet godina, upoznaje nas s Honigovim životom i djelom te na vrlo poetičan način dokumentira njegovo mentalno propadanje. Autorov cilj nije bio snimiti film o samoj bolesti, nego shvatiti što je to sjećanje te kako sjećanje konstruira naš identitet i čini naš život onim što on uistinu jest.

Projekt Alzheimer (The Alzheimer's Project), HBO/MAX, 2009. Trajanje: 219 min.

Dokumentarna serija od pet epizoda o Alzheimerovoj bolesti. U prvoj se epizodi upoznajemo sa životnim pričama sedam osoba koje se bore s ovom bolesti u različitim fazama. U drugoj epizodi djeca od 6 do 15 godina govore o svom doživljaju ove bolesti koja je dijagnosticirana njihovima bakama i djedovima. U trećoj i četvrtoj epizodi upoznajemo 25 svjetskih znanstvenika koji se u svom radu bave Alzheimerovom bolesti. Posljednja, peta epizoda, govori o utjecaju ove bolesti na članove obitelji i njegovatelje oboljelih.

What is that?, režija: Constantin Pilavios, Grčka, 2007. Trajanje: 5 min.

Kratki film prikazuje oca i sina koji sjede u dvorištu. Sin pokušava čitati novine, a otac ponavlja unedogled jedno te isto pitanje: „Što je to?“. Film se može pogledati ovdje: <https://youtu.be/QRgFU4GBRPM>.



- 1 Klinika za neurologiju. Klinički bolnički centar Osijek. Ulica J. Huttlera 4, Osijek. (031/512-378)
Klinika za psihijatriju. Klinički bolnički centar Osijek. Ulica J. Huttlera 4, Osijek. (031/511-789)
- 2 Hrvatski zavod za socijalni rad, Područni ured Osijek, Odjel za odrasle. Ivana Gundulića 22 (031/400-109)
- 3 Regionalni ured pravobranitelja za osobe s invaliditetom. Ulica Hrvatske Republike 5, Osijek. (031/293-352)
- 4 Prva policijska postaja Osijek. Trg Lavoslava Ružičke 1, Osijek. (192 ili 112)
- 5 Druga policijska postaja Osijek. Prolaz kod Snježne Gospe 2, Osijek. (192 ili 112)

- 6 Hitna medicinska služba. Ulica J. Huttlera 2, Osijek. (194)
- 7 Odjel za palijativnu skrb. Dom zdravlja Osijek. Ljudevita Posavskog 2, Osijek. (031/225-491, 099/815-4755)
- 8 Gradsko društvo Crvenog križa Osijek. Šetalište Petra Preradovića 6, Osijek. (031/205-488)
- 9 Dom za starije i nemoćne osobe Osijek. Drinska 10, Osijek. (031/275-455)
- 10 Gradska i sveučilišna knjižnica Osijek. Europske avenije 24, Osijek. Odjel za odrasle. (031/211-233)
- 11 Muzej Slavonije. Trg Sv. Trojstva 6, Osijek. Odjel edukacije i promidžbe. (031 328 778)

Vodič je namijenjen osobama s Alzheimerovom bolesti, članovima njihovih obitelji i ostalim osobama uključenima u njihovu skrb i njegu u gradu Osijeku i okolini, a sadrži korisne informacije koje im mogu olakšati život. Cilj je ove publikacije na jednom mjestu okupiti kvalitetne i provjerene informacije o bolesti, njezinim simptomima i dijagnozi, nefarmakološkoj terapiji, komunikaciji s osobama s Alzheimerovom bolesti te o raznovrsnim pravima koja osobe s Alzheimerovom bolesti (AB) i njihove obitelji i/ili skrbnici imaju. Vodič donosi i ažurne informacije o tome kako se ta prava mogu ostvariti. Iznimno važan dio Vodiča odnosi se na mehanizme pravne zaštite, poput skrbništva i oduzimanja poslovne sposobnosti, koji se pojašnjavaju na jednostavan i razumljiv način. Na kraju publikacije nalazi se popis knjiga (romani, osobne priče, priručnici) na hrvatskom jeziku koje o Alzheimerovoj bolesti govore s različitih stajališta, a dostupne su u lokalnim narodnim knjižnicama, te popis igranih i dokumentarnih filmova o demenciji. U okviru Vodiča priređen je i adresar nadležnih institucija te relevantnih ustanova i nevladinih udruga, koje su označene na karti grada Osijeka, s kontakt-podacima.

