

OP št. 235/2022-12
Ljubljana, 2. 12. 2022

IZBOLJŠAJMO ZDRAVSTVENO PISMENOST O DEMENCI

VABILO NA PREDSTAVITEV Z DELOVNIM POSVETOM

ZDUS, Kebetova 9, 1000 Ljubljana

četrtek, 15. 12. 2022, 10.00 – 14.00

ZDUS v sklopu Erasmus+ projekta Move your hands for dementia vljudno vabi na predstavitev programa in vsebin o demenci. Na dogodku se bodo zvrstile interaktivne predstavitve, na katere boste lahko podale svoje mnenje.

Program	
10.00 – 10.30	Projekt POMNI – Presejalno odkrivanje demence (BrainTrip)
10.30 – 11.30	Spletni tečaj o demenci Bodi povezan (ZDUS) (Move your hands for dementia, IO1: Be connected MOOC) <i>Razprava in mnenje udeleženk</i>
11.30 – 12.30	Spletni forum za izobraževalce in neformalne oskrbovalce oseb z demenco (ZDUS) (Move your hands for dementia, IO2: Community of Practice) <i>Razprava in mnenje udeleženk</i>
12.30 – 13.00	Odmor
12.45 – 13.15	Priporočila za vodje izobraževanj in oblikovalce politik (ZDUS) (Move your hands for dementia, IO3: Guidelines) <i>Razprava in mnenje udeleženk</i>
13.15 – 13.30	<i>Evalvacijski vprašalnik</i>
13.30 – 14.00	<i>Razprava o izkušnjah izobraževalk in nadaljnem delu</i>

Vabljeni:

- operativna vodja programa SzS in predsednica Programskega sveta SzS
- Komisija za izobraževanje programa Starejši za starejše
- izobraževalke programa Starejši za starejše



Udeleženkam se za udeležbo povrnejo potni stroški. Zaradi prostorskih omejitev velike sejne sobe na ZDUS, prosimo, da do petka, 9. 12. potrdite udeležbo na naslov: dijana.lukic@zdus-zveza.si

S spoštovanjem,

Vera Pečnik I.r.
Podpredsednica ZDUS



English version

IMPROVING HEALTH LITERACY ON DEMENTIA

ZDUS, Kebetova 9, 1000 Ljubljana
Thursday, 15. 12. 2022, 10.00 – 14.00

ZDUS and the Erasmus+ project Move your hands for dementia invites to a special multiplier event to present the project intellectual outputs and its programme on improving health literacy on dementia. The event will feature interactive presentations, open discussion sessions and evaluation of the presented outputs.

Program	
10.00 – 10.30	Project Remember – Early dementia screening (Tisa Pavlovčič, BrainTrip)
10.30 – 11.30	Massive open online course Be connected (Dijana Lukić, ZDUS) (Move your hands for dementia, IO1: Be connected MOOC) <i>Discussion session</i>
11.30 – 12.30	Community practice for adult educators, people with dementia and informal carers, volunteers (Dijana Lukić, ZDUS) (Move your hands for dementia, IO2: Community of Practice) <i>Discussion session</i>
12.30 – 13.00	Coffee break
12.45 – 13.15	PMYH4D Recommendations for adult education leaders and policy makers (Dijana Lukić, ZDUS) (Move your hands for dementia, IO3: Guidelines) <i>Discussion session</i>
13.15 – 13.30	<i>Evaluation session of the presented outputs</i>
13.30 – 14.00	<i>Open discussion about the experience of adult educators who performed trainings on dementia for volunteers in the programme Older people for better quality of living at home</i>



Izboljšajmo zdravstveno pismenost o demenci

(Projekt Move your hands for dementia)

PREDSTAVITEV Z DELOVNIM POSVETOM

Zveza društev upokojencev Slovenije
Ljubljana, 15. 12. 2022

Projekt Move your hands for dementia

Projekt, ki podpira izobraževalce odraslih pri krepitvi njihovih kompetenc izobraževanja na temo zdravstvene pismenosti o demenci.

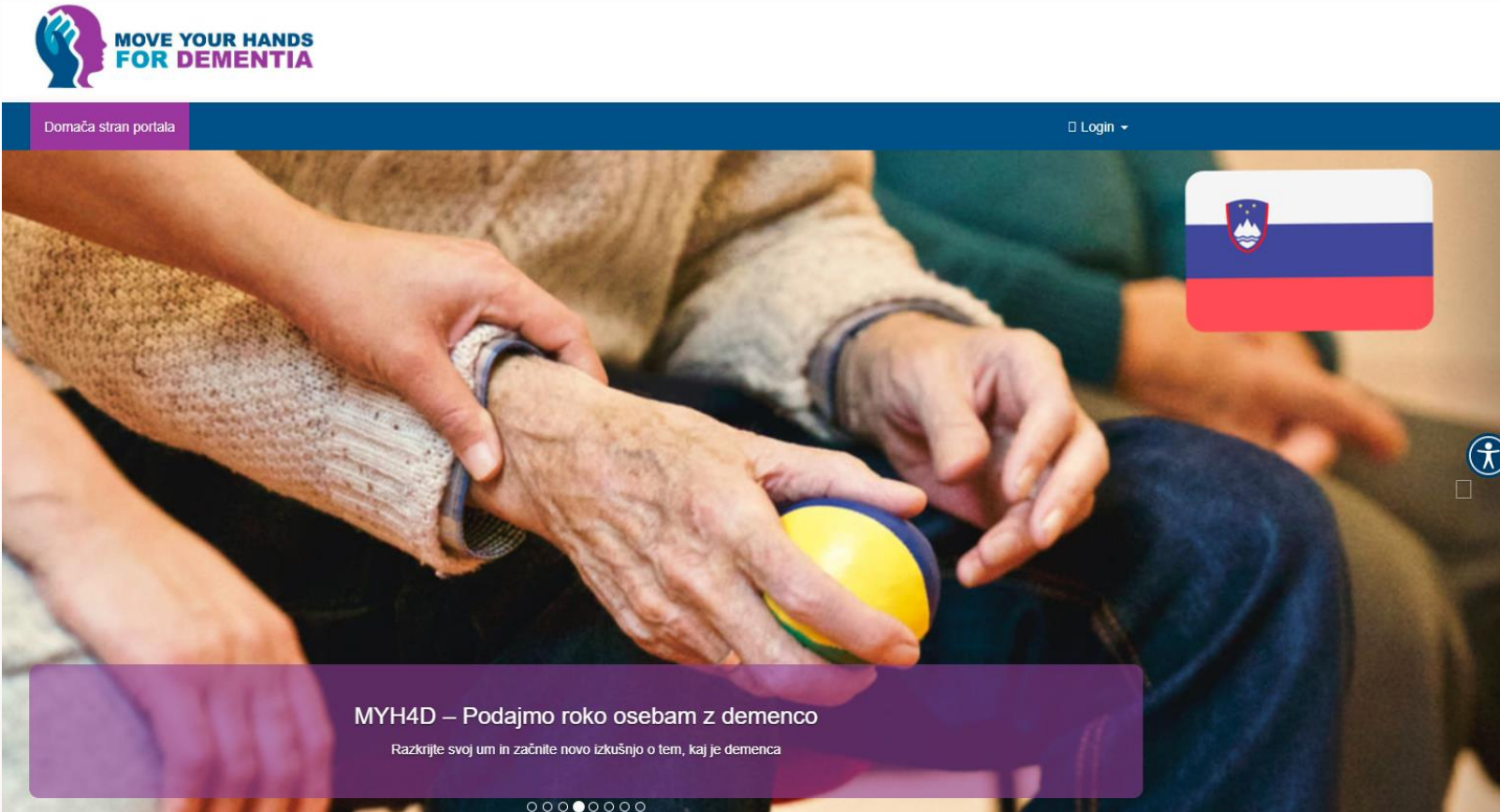
- Kratica projekta: MYH4D
- Obdobje izvajanja: oktober 2020 – december 2022
- Vodilni partner: ASL TO3 (Italija)
- Drugi partnerji (država): OCMW Kortrijk (Belgija), Foundation Compassion Alzheimer (Bolgarija), Emphasys Centre (Ciper), University of Peloponnese (Grčija), Pixel (Italija), Instituto Etica Clinica Francisco Valles (Španija), ZDUS (Slovenija).
- Program sofinancira: Erasmus+, Strateška partnerstva za izobraževanja odraslih, projektna št.: 2020-1-IT02-KA204 079434.

Dvig zdravstvene pismenosti o demenci

- Do 40 % pojavnosti demence je mogoče preprečiti.
- Na tveganje za razvoj demence vplivajo različni dejavniki.
- Priporočila na makro in mikro ravni lahko zmanjšajo razvoj demence v družbi in pri posamezniku.
- Družba, v kateri je zdravje izjemnega pomena, prispeva k lažji odločitvi posameznika.

Spletni tečaj o demenci Bodi povezan (IO1 - Be connected MOOC)

<https://www.myh4d.eu/mooc/>



The screenshot shows the homepage of the MYH4D MOOC. At the top left is the 'MOVE YOUR HANDS FOR DEMENTIA' logo. Below it is a navigation bar with 'Domača stran portala' and a 'Login' button. The main content area features a large image of hands holding a yellow ball, with a Slovenian flag icon overlaid. A purple banner at the bottom contains the text: 'MYH4D – Podajmo roko osebam z demenco' and 'Razkrijte svoj um in začnite novo izkušnjo o tem, kaj je demenca'. A progress indicator with five circles is at the very bottom.

Komu je namenjen?



MYH4D – Podajmo roko osebam z demenco

MYH4D Project

[Odpri zdaj](#)

Lokacija: Spletni tečaj

Potrdilo o zaključku: da

- Izobraževalcem odraslih v **formalnih ali neformalnih učnih okoljih** v skupnosti, v splošnem izobraževanju ali v socialnem varstvu.
- Izobraževalcem odraslih, ki želijo izboljšati svoje razumevanje demence, da bi to znanje prenesli na učeče v skupnosti – ti učeči so lahko **prostovoljci, oskrbovalci, delavci v storitvenih dejavnostih**.

Teme tečaja MYH4D



**POSTAVITE SE V ČEVLJE
OSEBE, KI ŽIVI Z
DEMENCO**



PREVENTIVA

MOVE YOUR HANDS FOR DEMENTIA (MYH4D)
ŠT. PROJEKTA: 2020-1-IT02-KA204-079434



**KOMUNICIRATI Z OSEBAMI Z
DEMENCO V VSAKDANJEM
ŽIVLJENJU IN ŽIVLJENJU V
SKUPNOSTI**



**VKLJUČUJOČA SKUPNOST,
OSREDOTOČENA NA OSEBE,
KI ŽIVIJO Z DEMENCO**

Modul 1: V čevljih osebe z demenco

Kratek vpogled v svet oseb z demenco, da bi lažje prepoznali in razumeli nekaj pogostih njihovih:

- misli,
- čustev,
- vedenj.

Izkustveno učenje o notranjih svetovih oseb z demenco.

Modul 1: V čevljih osebe z demenco

Uporaba metod in aktivnosti za formalna kot neformalna izobraževalna okolja.

NOSITE SLUŠALKE



**STOPITE V ČEVLIJE IN POD PETO
VSTAVITE SUŠENO LEČO ALI RIŽ**



**NAMESTITE ČRN OKROGEL
KARTON NA LEČE OČAL IN SI JIH
NAMESTITE NA OBRAZ**



**NATAKNITE SI PREVELIKE
ROKAVICE IN ZALEPITE SKUPAJ
DVA PRSTA**



Modul 2: Preventiva

O preprečevanju razvoja demence. Izveste več o:

- nespremenljivih dejavnikov tveganja za demenco,
(starost, spol, genetska predispozicija, Downov sindrom)
- spremenljivih dejavnikov tveganja za demenco,
(fizična aktivnost; depresija; sluh; druženje; kognitivna rezerva; čist zrak; travmatska poškodba možganov)
- priporočilih na ravni posameznika in na ravni družbe.

Modul 2: Preventiva

Uporaba metod in aktivnosti



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

Modul 3: Komunikacija z osebami z demenco v vsakdanjem življenju in v skupnosti

Naučite se kako:

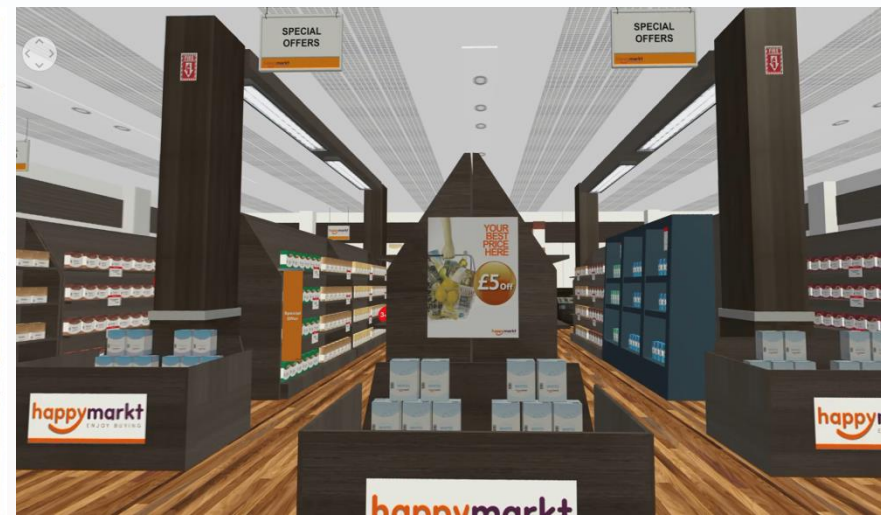
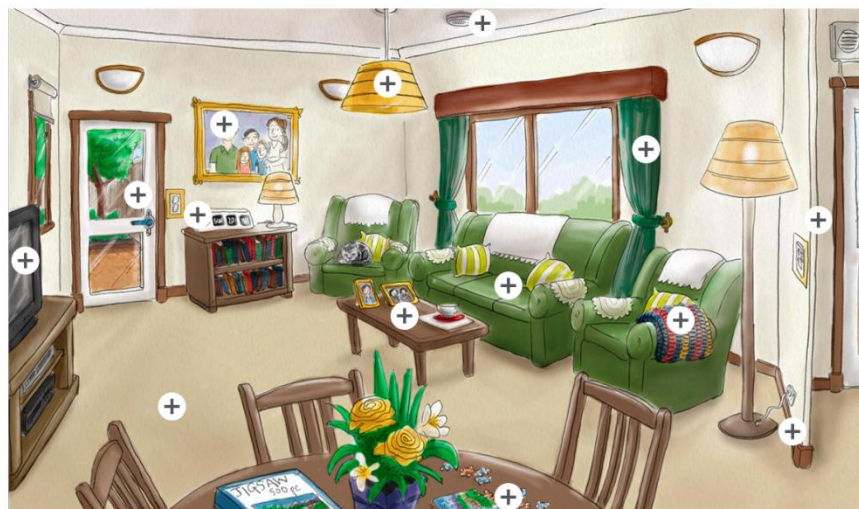
- okrepiti komunikacijske veščine za interakcijo z osebo z demenco,
- se izogniti neprimernemu vedenju in odnosu,
- podpreti osebe z demenco v javnem in zasebnem okolju.

Cilj → prispevati k večji vključenosti in vključevanju osebe z demenco v življenje skupnosti za boljšo kakovost življenja.

Modul 3: Komunikacija z osebami z demenco v vsakdanjem življenju in v skupnosti

Ne delajte nenadnih gibov, še posebej ne zunaj njenega pogleda.

Ne prekrižajte svojih rok.



Modul 4: Vključujoča skupnost, osredotočena na osebe, ki živijo z demenco

Predstavitev pojmov in filozofije vključujočih skupnosti. Več znanja o:

- poslanstvu in vrednotah vključujočih skupnosti,
- najboljših evropskih in svetovnih praksah,
- politikah v korist oseb, ki živijo z demenco.

→ Kako izobraževati in usposablјati o teh temah.

Modul 4: Vključujoča skupnost, osredotočena na osebe, ki živijo z demenco



1.1 Preverite, kako vključujoča je vaša skupnost

Primeri funkcionalnosti, primernih za osebe z demenco:

- jasne oznake, ki jih je enostavno brati od daleč,
- klopi in počivalniki v parkih ali na obljudenih mestih, da se ljudje po želji lahko spočijejo,
- nenatrpne, široke poti z minimalnim površinskim vzorcem,
- kontrastne barve v javnih toaletnih prostorih, da uporabniki zlahka vidijo straniščno desko, tla, steno in vrata.

Ali najdete takšne funkcionalnosti v lokalni skupnosti, kjer živite?

EVALVACIJA IZDELKA 1

Spletni tečaj Bodi povezan MOOC



Forum skupnostnih praks (IO2 – Community of practice)

<https://www.myh4d.eu/cop/index.php>



Welcome to Our Community

[Community of Practice](#)  | [Comunità di pratiche](#)  | [Skupnostne prakse](#)  | [Praktijkgemeenschap](#)  | [Κοινότητα](#)

[Πρακτικής](#)  | [Comunidad de Práctica](#)  | [Практическа общност](#) 

Skupnostne prakse

Področje 1

MYH4D Skupnostne prakse za izobraževalce odraslih, ki v lokalnih skupnosti izvajajo izobraževanja in usposabljanja o demenci.

Pomembnost pravilne rabe jezika in slikovnega gradiva v kontekstu demence

Študije primerov o vključevanju osebe z demenco in njihovih oskrbovalcev v družbo

Orodja in aktivnosti za oblikovanje podpornih okolij za osebe z demenco

Področje 2

MYH4D Skupnostne prakse za osebe z demenco in družinske, neformalne oskrbovalce in prostovoljce

Prosti čas in igre

Osebne naprave

Spodbudna okolja

Področje 1: za izobraževalce odraslih, ki v lokalnih skupnosti izvajajo izobraževanja in usposabljanja o demenci.

Predlogi tem za razpravo:

- Starizem do oseb z demenco
- Spodbujanje neodvisnosti oseb z demenco
- Kontekstualizacija demence
- Zmanjševanje stigme s pravilno rabo jezika in slikovnega gradiva

Izberi ustrezno fotografijo



A



B



C

Vizualni starizem* > stigma

- Depersonalizacija
- Negativen in stereotipen način prikazovanja oseb z demenco
- Poudarjanje nezmožnosti napram zmožnosti in potenciala
- Ima velik vpliv na počutje, duševno in fizično zdravje posameznikov

*Starizem: stereotipi (kako razmišljamo), predsodki (kako se počutimo) in diskriminacija (kako delujemo), ki jih usmerjamo do drugih ljudi glede na njihovo starost. Starizem se križa z drugimi vrstami diskriminacij in stigem.

Primeri dobre prakse



<https://onthoumens.be/in-beeld/animatiefilm-vergeet-dementie-onthou-mens>



<https://ageing-better.org.uk/news/age-positive-image-library-launched>



Poišči „vsiljivca“



Dementni bolnik ni vezan zgolj na spomine

Do leta 2030 bo predvidoma dementnih že 82 milijonov ljudi.

V družinskem krogu smo se odločili, da bomo dementnega svojca oskrbovali doma.

Dementen oče in težave

ALI BOM DEMENTEN?

Kdor ima starša ali sorojenca z demenco se boji, da bo postal dementen tudi sam. Ali se demenca deduje?

Vsak tretji med nami bo dementen

PROSIM ZA NASVET, DEMENTEN DEDI SE JE OBRNIL PROTI NAM



Pozitivna raba jezika, ko govorimo o demenci

- Izrazoslovje mora biti natančno, spoštljivo, vključujoče, opolnomočujoče, brez stigme.
- Ne govorimo več o »dementnih ljudeh«, temveč pravilneje o **osebah z demenco**.

Izberite



A



B

Postavljanje družbenega okvira

- Uokviranje, kontekstualizacija: tehnika prepričevanja v komunikaciji, pri kateri so besede izbrane tako, da implicitno poudarijo določene vidike.
- Poudarjanje nezmožnosti napram zmožnosti in potenciala.



Dijana Lukić
Administrator

Staff member

Jul 18, 2022

Organizacija: ZDUS - Zveza društev upokojencev Slovenije
Vsebine: Starizem in demenca
Ključne besede: starizem in podobe, stereotipi in diskriminacija, globalne kampanje

[CLICK TO KNOW MORE](#)

Ali se osebe z demenco soočajo s starizmom?

Ali ste kdaj namenili posebno pozornost slikovnemu gradivu, ki ga uporabljate v svojih gradivih za izobraževanja o demenci? Ali ste kot izobraževalec/-ka odraslih videli kakšno učno gradivo o demenci, ki uporablja podobe osamljene ostarele osebe, ki je videti obupana, ali podobo starih nagubanih rok, ki jih drži oskrbovalec, ne vidite pa cele osebe?

Takšni in številni drugi so zelo razširjeni primeri vizualnega starizma – depersonalizirajočih, negativnih in stereotipnih načinov prikazovanja oseb z demenco. Ker je še vedno močno zasidrano prepričanje, da je demenca normalen del staranja in da »demenca prizadene samo starejše«, so osebe z demenco pogosto prikazane kot stare ali starajoče se.

Vaše mnenje:

Ali imate kakšno idejo, kako se spopasti s tovrstnim starizmom?

Last edited: Jul 25, 2022

Report

[Like](#) [Reply](#)







[Preview](#)

Write your reply...

[Attach files](#)

[Post reply](#)

Področje 2: za osebe z demenco in družinske, neformalne oskrbovalce in prostovoljce.

Predlog tem za razpravo:

- Prosti čas
- Spomin in pozornost
- Varnost na domu
- Dostopne soseske itd.

Ste vedeli?

Varno okolje lahko izboljša kakovost življenja ljudi z demenco!

Včasih so si starejši ljudje po upokojitvi sami sestavili svojo dnevno rutino. Nekdo gre rad na kavo, drugi kupiti časopis ali se sreča s prijatelji na prijetnem pogovoru.



Dnevne rutine imajo pomembno vrednost, povezano z občutkom pripadnosti in avtonomije. Imajo tudi pomembno družbeno vrednost, saj zagotavljajo dnevno stimulacijo, ki vpliva na počasnejše napredovanje bolezni.

Če ste oseba z demenco, se lahko pojavijo zmedenost in težave pri opravljanju vsakodnevnih opravil. Da bi ohranili varno opravljanje vsakodnevnih navad in čim dlje, je nujno, da okolje in dostop do trgovin/storitev postaneta varnejša in primernejša, kar zagotavlja koristno in manj tesnobno izkušnjo.



**In vi, kako naredite, da bo dostop do trgovin in storitev varnejši?
Razpravljajte s člani skupnosti.**

EVALVACIJA IZDELKA 2

Forum skupnostnih praks

Priporočila MYH4D (IO3 – Recommendations)



Recommendations for Policy Makers



Project Number: 2020-1-IT02-KA204-079434

Zdravstvena pismenost o demenci

1

- Kako oblikovati politike za podporo zdravstvene pismenosti o demenci
- Komunikacijski ukrepi

Celostni pristop

2

- Glas oseb z demenco
- Podpora za neformalno oskrbo, smiselna poraba časa, IKT
- Preventiva

Usklajeni ukrepi

3

- Demenci prijazno okolje
- Usklajen pristop, ki temelji na človekovih pravicah
- Priporočila oblikovalcem politik in strategij

Priporočila MYH4D (IO3 – Recommendations)



Recommendations for EDA Leaders



Project Number: 2020-1-IT02-KA204-079434

1

Moč vključevanja in integracije

Podpreti integracijo in vključenost v skupnost pomeni zapolniti vrzel med ljudmi, ki živijo z demenco, njihovimi oskrbovalci in skupnostjo.

2

Vseživljenjsko e-učenje za starejše

Predstavlja glavne značilnosti vseživljenjskega e-učenja za starejše, navaja koristi za vodje izobraževanj in ponazarja dobre prakse na tem področju.

3

Vseživljenjsko učenje in komunikacija

O pomenu vseživljenjskega učenja odraslih o demenci, daje osnovne nasvete o tem, kako pripraviti in izvajati usposabljanja za podporo in opolnomočenje skupnosti, ki živijo z demenco.

EVALVACIJA IZDELKA 3

Priporočila MYH4D

ODMOR

Beseda je vaša:

letna izobraževanja programa Starejši za starejše,
izkušnje izobraževalk o usposabljanjih na temo demence