

Ivi Normet
MTÜ Elu Dementsusega



Alzheimeri tõvega inimeste lähedaste
kaasamine ning nende toetamine



asutatud 2016. juunis

- 30 liiget, sh 1 toetajaliige, 1 juriidiline isik

Ühingu põhikirjaliseks eesmärgiks on kognitiivsete häiretega ja dementsussündroomiga inimeste, lähedaste hooldusega seotud isikute ja erialaspetsialistide ühendamine, toetamine ja esindamine tagamaks parim võimalik elu kvaliteet ja toimetulek sobilikus keskkonnas.



MTÜ Elu Dementsusega visioon ja sümboolika

Meie **visiooniks** on kõigile dementsussündroomiga haigetele ja nende lähedastele luua ja tagada **inimväärikas elu** Eestis

Meie väärtusteks on:

- armastus,
- austus/väärikus,
- hoolivus,
- rõõm,
- tarkus/hingetarkus



Mäleta mind helesinise helguse ja päikselise südamega!





Tegevused

- Haiguse teadvustamiseks [rändnäitused/seminarid](#) alates 2016. a septembrist.
- [Tugigrupid](#) alates 2017. a aprillist (Tallinn – Pirita, Nõmme, Mustamäe; Tartu, Võru, Kuressaare, Paide, Pärnu).
- Arvamusfestival Paides 11.08.2018 kell 14. Dementsussõbralik Eesti.
- TAI: [Arenguprogramm hoolekandeesutustele](#) – kestab 6 kuud, piloodis osaleb 5-6 hoolekandeesutust.
- SOM: [Pädevuskeskuse käivitamine](#).
- EHK: Alzheimeri [patsiendijuhendi koolitused](#) 2018 sügisest.





Ravijuhendi peamine soovitus (pigem teha) 21

Hooldajate/lähedaste toetamisel on soovitatav kasutada kogemusnõustamist ja praktilist hoolduskoolitust.



Tugisüsteemi kirjeldus

Võimalikud sekkumisviisid, et omastehooldajaid võimestada.

Haigusega
toimetuleku
koolitus

Tugisüsteem

Toetavad
teenused

Sekkumisviisid haigete ja hooldajate võimestamiseks

- ★ psühho-hariduslikud (*psychoeducational*),
- ★ kognitiiv-käitumuslikud (*cognitive-behavioral*),
- ★ nõustamine/juhtumikorraldus (*counseling/case management*),
- ★ toetavad teenused (*general support services*),
- ★ intervallhooldus (*respite care*),
- ★ multikomponentne sekkumine (*multicomponent intervention*).



parim sekkumisviis on individuaalne

spetsiaalselt kohandatud vajadustele
(individually tailored interventions)

või

multikomponentne sekkumine, mis on koostatud pärast
kodu hindamist ja vajadustele suunatud sekkumiste väljaselgitamist.

Mõiste „tugigrupp“

võib sisaldada mitmeid erinevaid sekkumisviise,

- poolstruktureeritud kohtumised, kus on rohkem spontaanseid interaktsioone;
- reguleeritud teraapiagrupid, sisaldades elemente stressi regulatsioonist ja teistest psühhoteraapia tehnikatest.

Tugigrupi formaat – psühho-hariduslik

1. Dementsuse diagnoosimine, dementsusega kaasnevad kognitiivsed, psüühika- ja käitumishäired.
2. Juriidilised aspektid, sotsiaalteenused, abisaamise võimalused.
3. Toimetuleku toetamine, toetavad raviviisid, soovitud hooldajale, keskkonna kohandused, abivahendid, toitumine.
4. Kaasnevad haigused, ravi.



Grupijuhiks on kogemusega omastehooldaja, tervishoiutöötaja, sotsiaaltöötaja või psühholoog.



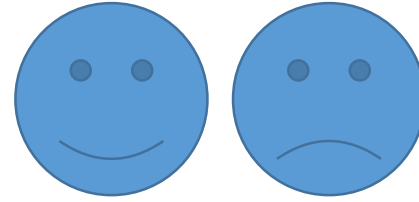
Osalejate arv maksimaalselt 15.

Tugigrupi reeglid



- Pean kinni konfidentsiaalsusest ja eetikast (grupis räägitu jääb ainult gruppi).
- Panustan usaldusliku ja avatud õhkkonna loomisesse.
- Kõik saavad räägitud, kõik saavad kuulatud.
- Nii palju kui on inimesi, nii palju on erinevaid kogemusi. Kuulan kritiseerimata.
- Abistan ja toetan teisi läbi oma kogemuste jagamise.
- Kuulan rääkijat teda katkestamata.
- Mul on võimalus rääkida ja õigus vaikida.
- Tunded on lubatud, pisarad on lubatud, naer läbi pisarate on oodatud.
- Keskendun positiivsetele ja energiat andvatele hetketele, mis annavad elujõudu.
- Grupijuht toetab grupiliikmeid ja liikmed eestvedajat.

Emotsioonide muutus



- alguses on segadus (enne diagnoosi panekut),
- sellele järgneb kergendustunne (pärast diagnoosimist),
- lootus (et lähedasel läheb paremaks),
- seejärel lein (kui jõutakse arusaamale, et häire on püsiv),
- viha,
- ning lõpuks leppimine....

Aitäh!

FB: Elu dementsusega

eludementsusega@gmail.com

