



Výročná správa SPOĽACH, o.z. za rok 2015

SPOĽACH, o.z.
Kapitulská 21
974 01 Banská Bystrica

www.spolach.sk
spolach.oz@gmail.com

IČO: 42304300
ČSOB 4017418890/7500
Tel.: 0905 765 231



OBSAH:

1. Vznik OZ
2. Členovia OZ
3. Plán činnosti na rok 2015
4. Podporné skupiny a prednášky pre rodiny
5. Tréningy pamäti
6. Zvyšovanie informovanosti verejnosti o problematike Alzheimerovej choroby
7. Distribúcia informačných materiálov
8. Individuálne poradenstvo
9. Požičiavanie odbornej literatúry
10. Vzdelávanie pomáhajúcich profesionálov
11. Dobrovoľníctvo v SPOĽACH, o.z.
12. Účtovná závierka 2014
13. Poďakovanie partnerom, sponzorom a dobrovoľníkom



01. Vznik OZ

SPOĽACH, o.z. vzniklo v roku 2012 registráciou na Ministerstve vnútra SR dňa 20.12.2012.

Poslaním občianskeho združenia SPOĽACH je zlepšovať kvalitu života ľudí s ochorením Alzheimerovej choroby a demencie rôznej etiológie prostredníctvom pomoci, podpory, vzdelávania a poskytovania služieb týmto osobám, ich príbuzným, dobrovoľníkom, pomáhajúcim profesionálom a ďalším zainteresovaným osobám.

Ciele SPOĽACH, o.z.:

- zvyšovať informovanosť verejnosti o problematike Alzheimerovej choroby a iných demenciách, o ich možnostiach prevencie, diagnostike a o formách pomoci
- podporovať poskytovanie vzájomnej pomoci všetkým, ktorí sa o človeka s Alzheimerovou chorobou starajú (príbuzní, opatrovatelia, pomáhajúci profesionáli)
- zvyšovať kvalitu života ľudí s Alzheimerovou chorobou alebo iným typom demencie
- predchádzať poruchám pamäti u ľudí v produktívnom veku a u aktívnych seniorov
- podporovať vzdelávanie pomáhajúcich profesionálov, rodín a dobrovoľníkov, ktorí poskytujú starostlivosť o ľudí s Alzheimerovou chorobou a demencie rôznej etiológie

Aktivity OZ:

- podporné skupiny a prednášky pre rodiny
- tréningy pamäti
- osvetová činnosť
- distribúcia informačných materiálov
- individuálne poradenstvo
- požičiavanie odbornej literatúry
- vzdelávanie príbuzných a pomáhajúcich profesionálov



02. Členovia OZ

SPOĽACH, o.z. malo v roku 2014 18 členov:

- | | |
|----------------------------------|--|
| • Mgr. Ľubica Golianová | predsedníčka, členka Rady |
| • PhDr. Miroslava Tokovská, PhD. | podpredsedníčka (do 30.6.2015) , členka Rady |
| • Mgr. Jana Renčová | podpredsedníčka (od 1.7.2015) členka Rady |
| • Mgr. Júlia Kniezová | revízor |
| • Koloman Bornemisza | člen |
| • Terézia Cabanová | členka |
| • JUDr. Darina Komorová | členka |
| • Terézia Majlingová | členka |
| • Amália Mesárošová | členka |
| • Adriana Palušová | členka |
| • Bibiana Palušková | členka |
| • MUDr. Michal Patarák | člen |
| • Veronika Pištová | členka |
| • Eva Pivodová | členka |
| • Zoja Potkanová | členka |
| • Anna Rosenbergerová | členka |
| • Jana Stratilová | členka |
| • Mgr. Tatiana Sujová | členka |
| • Alena Sušilová | členka |
| • Ing. Alžbeta Šipulová | členka |



03. Plán činnosti SPOĽACH, o.z. na rok 2015

Rada ako výkonný orgán SPOĽACH, o.z. odsúhlasila dňa 15.4.2015 na rok 2015 nasledovný plán činnosti:

1. Organizovanie a realizácia stretnutí podpornej skupiny príbuzných a opatrovateľov ľudí s Alzheimerovou chorobou (10 stretnutí, 1 x mesačne) – s prestávkou na mesiace júl a august
2. Vzdelávanie členov a nečlenov SPOĽACH, o.z. v problematike starostlivosti o ľudí s Alzheimerovou chorobou formálnym a neformálnym spôsobom
3. Nadviazanie spolupráce s odborníkmi – pozvanie na stretnutia podpornej skupiny (psychiater, neurológ, psychologička, liečebná pedagogička, právnik a iní odborníci)
4. Realizácia tréningov pamäti a kognitívnych tréningov pre ľudí s Alzheimerovou chorobou v priestoroch SPOĽACH, o.z. i v zariadeniach sociálnych služieb
5. Získanie a udržanie dobrovoľníkov a dobrovoľníčok pre prácu v SPOĽACH, o.z.
6. Rozvoj telefonického a e-mailového poradenstva pre príbuzných a opatrovateľov ľudí s Alzheimerovou chorobou
7. Ďalšie odborné vzdelávanie zakladateľiek a členiek Rady SPOĽACH o.z. (plánovaná cesta do BA v septembri aktívna účasť na 7. medzinárodnej konferencii Slovenskej Alzheimerovej spoločnosti, prípadne iná konferencia v Čechách)
8. Propagácia činnosti SPOĽACH oz v médiách (Lumen, Regina, STV, na konferenciách a iných podujatiach)
9. Zapojenie sa do Týždňa mozgu (marec 2015)
10. Realizácia prednášok pre verejnosť (2 prednášky pre verejnosť v priebehu 2015)
11. Ponuka a realizácia odborného vzdelávania pomáhajúcich profesionálov v zariadeniach sociálnych služieb podľa dopytu, vzdelávanie šité na mieru (aspoň 2x ročne).



04. Podporné skupiny a prednášky pre rodiny

SPOĽACH, o.z. pravidelne raz mesačne organizuje podporné skupiny a prednášky pre rodiny. Podpornej skupiny sa môže zúčastniť ktokoľvek, koho sa nejakým spôsobom dotkla Alzheimerova choroba (trpí ňou jeho príbuzný, opatruje človeka s Alzheimerovou chorobou), cíti, že potrebuje stretnutia s ľuďmi, ktorí majú podobný problém a chce sa dozvedieť viac o problematike starostlivosti o takto chorého.

Cieľom podpornej skupiny je okrem získania užitočných informácií aj poskytovanie emocionálnej podpory príbuzným a opatrovateľom, vzájomná výmena skúseností a nachádzanie nových riešení problémov pri starostlivosti o človeka s Alzheimerovou chorobou.

SPOĽACH, o.z. ponúkal aj možnosť prísť s chorým, o ktorého sa počas poradenstva postarajú dobrovoľníčky a dobrovoľníci pripravení na prácu so seniormi s Alzheimerovou chorobou.

V roku 2015 OZ uskutočnilo 10 podporných skupín spojených s prednáškou pre rodiny:

21.1.2015, téma *Sociálna opora opatrovateľov ľudí s Alzheimerovou chorobou* (viedla PhDr. Miroslava Tokovská, PhD., SPOĽACH, o.z.), počet účastníkov: 15

18.2.2015, téma *Význam farmakoterapie u ľudí s Alzheimerovou chorobou z pohľadu psychológie* (host': Mgr. Eva Lacková, PhD., psychologička), počet účastníkov: 9

18.3.2015, téma *Ako lepšie porozumieť potrebám ľudí s Alzheimerovou chorobou* (host': Mgr. Mária Wirth, PhD., liečebná pedagogička), počet účastníkov: 22

15.4.2015, téma *Opatrovateľská služba v domácnosti ľudí s Alzheimerovou chorobou* (host':

Mgr. Helena Bevelaqua, opatrovateľská služba agentúry EBBA), počet účastníkov: 25

13.5.2015, téma *Právna rovina starostlivosti o ľudí s Alzheimerovou chorobou* (host': JUDr. Pavol Kontroš), počet účastníkov: 9

11.6.2015, téma *Možnosti a limity kvalitnej opatrovateľskej starostlivosti o ľudí s Alzheimerovou chorobou* (viedla PhDr. Miroslava Tokovská, PhD., SPOĽACH, o.z.), počet účastníkov: 4



23.9.2015, téma *Novinky v liečbe Alzheimerovej choroby* (viedla Mgr. Jana Renčová, SPOĽACH, o.z.), počet účastníkov: 17

14.10.2015, téma *Efektívna komunikácia s ľuďmi s Alzheimerovou chorobou* (viedla Mgr. Júlia Kniezová, SPOĽACH, o.z.), počet účastníkov: 15

11.11.2015, téma *Prístup psychiatra v diagnostike a liečbe demencií* (host': MUDr. Michal Patarák, psychiater), počet účastníkov: 23

9.12.2014, téma *Pozitívne aspekty starostlivosti o ľudí s Alzheimerovou chorobou* (viedla Mgr. Jana Renčová, SPOĽACH, o.z.), počet účastníkov: 15

Za rok 2015 sa podporných skupín zúčastnilo 154 osôb.



05. Tréningy pamäti

- Tréningov pamäti, ktoré sa uskutočnili individuálnou formou (kognitívne tréningy), sa zúčastnili 4 osoby
- Skupinových tréningov pamäti sa zúčastňovalo 9 osôb, cyklus pozostával z 10 stretnutí v termíne od 26.1.2015 do 20.4.2015
- Kognitívne tréningy prebiehali pod vedením trénerky pamäti Mgr. Jany Renčovej
- Hlavnou náplňou týchto tréningov bolo zachovanie individuálnych kognitívnych schopností každého účastníka a každý kognitívny tréning pamäti bol prispôsobený schopnostiam a možnostiam každého účastníka



06. Zvyšovanie informovanosti verejnosti o problematike Alzheimerovej choroby

Zástupcovia SPOĽACH, o.z. v rámci zvyšovania informovanosti verejnosti o problematike Alzheimerovej choroby zrealizovali tieto prednášky:

- dňa **10.3.2015** osvetová prednáška spojená s workshopom Tréning pamäti pre všetkých v spolupráci s Univerzitnou knižnicou UMB a Katedrou sociálnej práce Pedagogickej fakulty UMB (prednášala PhDr. Miroslava Tokovská, PhD.)
- dňa **19.3.2015** prednáška v rámci Týždňa mozgu Fungovanie pamäti a tréning pamäti a pohybu v DSS Dubová v Nemeckej (prednášala Mgr. Jana Renčová)
- dňa **3.5.2015** relácia Svetlo nádeje v rádiu Lumen na tému Alzheimerova choroba (PhDr. Miroslava Tokovská, PhD.)



07. Distribúcia informačných materiálov

SPOĽACH, o.z. ako kontaktný bod Slovenskej Alzheimerovej spoločnosti spolupracoval na distribúcii informačných materiálov do rodín dotknutých Alzheimerovou chorobou.

V roku 2015 OZ distribuovalo:

- letáky a brožúry vydané Slovenskou Alzheimerovou spoločnosťou
- vzdelávací film o Alzheimerovej chorobe vydaný farmaceutickou spoločnosťou Vipharm.

Priamo v Banskej Bystrici realizovalo OZ predaj kníh:

- Rozhovory s ľuďmi chorými na Alzheimerovu chorobu vydané Slovenskou Alzheimerovou spoločnosťou
- Validácia – Cesta, ako porozumieť dezorientovaným starým ľuďom vydané OZ Terapeutika (preklad knihy od Naomi Feil a Vicki de Klerk-Rubin do slovenského jazyka).



08. Individuálne poradenstvo

Bezplatné poradenstvo v oblasti problematiky starostlivosti o človeka s Alzheimerovou chorobou bolo poskytnuté nasledovne:

- osobné poradenstvo - 10 osôb (rodinných príslušníkov)
- telefonické poradenstvo – telefonické dopyty na poradenstvo smerujeme na osobné stretnutie
- e-mailové poradenstvo – smerujeme na osobné stretnutia, v prípade doplňujúcich otázok po osobnom stretnutí zostávame pri e-mailovom poradenstve.

Najčastejšie sa poradenstvo pre rodinných príslušníkov ľudí s Alzheimerovou chorobou zameriavalo na tieto okruhy:

- dôležitosť dodržiavania farmakologickej terapie
- informácie o priebehu ochorenia (štádia ochorenia, zmeny v správaní)
- vhodný spôsob komunikácie s človekom s Alzheimerovou chorobou
- hľadanie možností pomoci a starostlivosti prostredníctvom sociálnej služby
- každému rodinnému príslušníkovi bola ponúknutá možnosť zúčastňovať sa podpornej skupiny.



09. Požičiavanie odbornej literatúry

SPOĽACH, o.z. na požiadanie bezplatne požičiava odbornú literatúru z oblasti problematiky demencie, aby aj takouto formou pomohlo príbuzným a opatrovateľom ľudí s Alzheimerovou chorobou zorientovať sa v novej situácii.

V roku 2015 bolo vypožičaných prevažne dobrovoľníkmi OZ 14 titulov.

V súčasnosti má SPOĽACH, o.z. k dispozícii na požičiavanie tieto odborné tituly:

P.č.	Názov publikácie	Autor	Rok vydania
1.	100 vecí proti Alzheimerovej chorobe	Carperová	2011
2.	Aktivita ako projekt	Hasmanová, Marháňková	2013
3.	Alzheimerova demencia v praxi.	Franková a kol.	2011
4.	Alzheimerova choroba. Rady príbuzným a blízkym	Regnault	2011
5.	Alzheimerova nemoc. 300 tipů a rad.	Callonne a kol.	2008
6.	Asistence lidem s postižením a znevýhodněním	Uzlová	2010
7.	Carl Ransom Rogers – přístup zaměřený na člověka	Nykl	2012
8.	Cvičení paměti pro každý věk. Testy na paměť a logiku	Suchá	2007
9.	Demence	Pidrman	2007
10.	Demence	Buijssen	2006
11.	Demence a jiné poruchy paměti	Jirák a kol.	2009
12.	Demence a poruchy paměti pro praktického lékaře	Hrdličková	1999
13.	Deprese jako šance – spirituální impulzy	Grün	2015
14.	Diagnostika a léčení syndromu demence	Koukolík a Jirák	1999
15.	Duševní pružnost v každodenním životě	Nešpor	2015

16.	Ergoterapie	Jelínková a kol.	2009
17.	Ještě jsem to já	Genova	2009
18.	Kinezioterapie demencí	Hátlová, Suchá	2005
19.	Knížka pro vzpomínání a procvičování paměti	Cingrošová, Dvořáková	2014
20.	Kognitivná a psychomotorická aktivizácia v pomáhajúcich profesiách	Tokovská, Šolcová	2014
21.	Kognitivní trénink v praxi	Klucká, Volfová	2009
22.	Komunikace ve veřejné správě	Heger	2012
23.	Komunikace zaměřená na člověka	Motschnig, Nykl	2011
24.	Mezigenerační solidarita v péči o seniory	Jeřábek a kol.	2013
25.	Motivační prvky při práci se seniory	Dlabalová	2008
26.	Péče o člověka s demencí	Glenner a kol.	2012
27.	Péče o pacienti s kognitivnou poruchou	Holmerová, Jarolímová, Suchá	2007
28.	Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních	Malíková	2011
29.	Po najt'ážšom úseku cesty kráčal s nami nielen Alzheimer	Benjan	2012
30.	Poznejte demenci správně a včas	Bartoš	2010
31.	Práce s biografií a plány péče	Prochádzková	2014
32.	Preterapie – navázání a udržení kontaktu s obtížně komunikujícími klienty	Prouty, Werde, Pörtner	2005
33.	Problematické situace v péči o seniory	Venglářová	2007
34.	Psychologické problémy v starobe I.	Tavel	2009
35.	Reminiscence	Vacková	2010
36.	Reminiscenční terapie	Bolomská	2011
37.	Rozhovory s lidmi chorými na Alzheimerovu chorobu	Strauss	2011
38.	Skupinové hry a činnosti pro seniory	Walsh	2005
39.	Skupinové hry pro cvičení paměti v každém věku	Suchá	2012
40.	Smyslová aktivizace v české praxi	Vojtová	2014
41.	Speciální techniky sociální terapie rodin	Zakouřilová	2014

42.	Starostlivosť o človeka v kontexte vybraných pomáhajúcich profesií	Tokovská	2013
43.	Starostlivosť o seniorov v kontexte sociálnej práce	Odlerová, Tokovská	2011
44.	Stáří v městě, město v životě seniorů	Vidovičová a kol.	2013
45.	Telocvična pre mozog	Hirtlová	2012
46.	Terapie rodiny. Krok za krokem podle Virginie Satirovej	Satir, Baldwin	2012
47.	Tulipány v novembri	Mertens	2012
48.	Údolie zabúdania. Zápasy s Alzheimerovou chorobou	Tešovičová	2007
49.	Úspěšná péče o člověka s demencí	Zgola	2003
50.	Validácia – Cesta, ako porozumieť dezorientovaným starým ľuďom	Feil, Klerk – Rubin	2015
51.	Změny jednání seniorů	Pidrman, Kolibáš	2005

10. Vzdelávanie pomáhajúcich profesionálov

V roku 2015 pripravilo SPOĽACH, o.z. vzdelávacie aktivity v trvaní 8 vyučovacích hodín určené pre sociálnych pracovníkov, inštruktorov sociálnej rehabilitácie, pracovných terapeutov, opatrovateľky a opatrovateľov, ošetrovateľský personál, vedúcich sociálno-zdravotníckych úsekov i vedúcich zamestnancov v sociálnych službách.

Vzdelávacie aktivity boli pripravené na témy:

Koncept zmyslovej aktivizácie klientov s demenciami rôznej etiológie

- Vymedzenie zmyslovej aktivizácie podľa konceptu LoreWehner
- Montessori pedagogika v práci s klientmi s ochorením demencie
- Oblasti udržiavania schopností a zručností podľa Montessori

Komunikácia s prijímateľmi sociálnych služieb

- Psychologické aspekty komunikácie
- Metódy komunikácie: orientácia v realite, validácia, SimPres metóda, počúvanie a hodnotenie ticha, preterapia a iné.
- Intuitívne techniky komunikácie s klientmi s narušenými verbálnymi schopnosťami

Záhradná terapia v zariadeniach sociálnych služieb NOVÉ!

- Príroda ako životný priestor
- Plánovanie – realizácie – využitie – zachovanie a príklady z praxe
- Mobilná záhradná terapia pri lôžku klienta

Etické aspekty inštitucionálnej starostlivosti

- posilnenie partnerského vzťahu klienta a pomáhajúceho profesionála
- pozitívne hodnotenie druhých a sebahodnotenie
- rozvíjanie identity klientov a ich kognitívnej a emocionálnej senzibilizácie
- podpora starostlivosti klienta o seba v inštitucionálnom prostredí

Individuálne plány v zariadeniach sociálnych služieb

- špecifiká zisťovania potrieb a osobných cieľov klientov s poruchami komunikácie
- práca s biografiou klienta a jej implementácia do individuálneho plánu
- modely individuálnych plánov: plánovanie zamerané na človeka
- praktické cvičenia a konzultácie

Na základe dopytu lektorovala PhDr. Miroslava Tokovská, PhD. v dňoch 22. a 23.7.2015 vzdelávanie na tému *Komunikácia s klientom so zreteľom na ochorenia seniorského veku* v rozsahu 8 vyučovacích hodín pre 2 x 15 zamestnancov Domova sociálnych služieb Záhonok vo Zvolene.





11. Dobrovoľníctvo v SPOĽACH, o.z.

SPOĽACH, o.z. v roku 2015 splnilo základný štandard kvality práce s dobrovoľníkmi a získalo značku kvality **"S dobrovoľníkmi a dobrovoľníčkami to vieme!"**.

Členovia SPOĽACH, o.z. vykonávajú svoju činnosť dobrovoľnícky bez nároku na finančnú odmenu.

V roku 2015 odpracovali členovia SPOĽACH, o.z. nasledovný počet dobrovoľníckych hodín:

• Mgr. Jana Renčová	102 hodín
• PhDr. Miroslava Tokovská, PhD.	30 hodín
• Mgr. Ľubica Golianová	11 hodín
• Mgr. Júlia Kniezová	42 hodín
Spolu:	185 hodín

Dobrovoľníci SPOĽACH, o.z. odpracovali nasledovný počet dobrovoľníckych hodín:

• Ondrej Kniez	14 hodín
• Magdaléna Škubníková	19 hodín
• Petra Sedliačiková	6 hodín
• Juliana Holosová	5 hodín
• Anna Kniezová	4 hodiny
Spolu:	48 hodín

12. Účtovná zázvierka

Príjmy 2015

1.	dary	200,00 €
2.	vlastný vklad	0,00 €
3.	úroky	0,41 €
4.	2% dane	3 234,32 €
5.	tréninky pamäte	270,00 €
6.	školenia	400,00 €
7.	členské	115,00 €
spo-		4 219,73 €
lu		

Výdaje 2015

1.	nájomné	206,80 €
2.	účt. Služby	129,00 €
3.	doména,hosting	36,53 €
4.	spotrebný mat.	86,31 €
5.	poplatky banke	135,37 €
6.	2% dane	1 385,94 €
7.	vrátenie vkladu	700,00 €
spo-		2 679,95 €
lu		

Použitie 2% dane z roku 2014 (ostalo 916,50 Eur)

1.	kancel.potreby	11,07 €
2.	účasť na školení	429,90 €
3.	odb. pomôcky	240,35 €
4.	odb. materiály	183,98 €
5.	poštovné	41,85 €
6.	nájomné	10,00 €
spo-		917,15 €
lu		

Použitie 2% dane z roku 2015 (3234,32 Eur)

1.	kancel.potreby	78,64 €
2.	účasť na školení	141,70 €
3.	drobný majetok	59,99 €
4.	odb. materiály	66,18 €
5.	poštovné	32,25 €
6.	nájomné	90,00 €
spo-		468,76 €
lu		

presun do roku 2015

2 765,53 €



13. Pod'akovanie partnerom, sponzorom a dobrovoľníkom

SPOĽACH, o.z. ďakuje za spoluprácu a vecnú a finančnú podporu:

- **Slovenskej Alzheimerovej spoločnosti, o.z.**
- **Centru MEMORY, n.o.**
- **OZ Terapeutika**
- **Radix-u, s.r.o.**
- **Pedagogickej fakulte Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici**
- **všetkým nemenovaným dobrovoľníkom**
- **všetkým jednotlivcom a firmám, ktoré nám poukázali 2% z dane z príjmu**

Ilustračné fotky: Vladimír Tokovský, st.

SPOĽACH, o.z.
Kapitulská 21,
974 01 Banská Bystrica

Web: www.spolach.sk
Email: spolach.oz@gmail.com

Tel: 0905 765 231
IČO: 42304300
DIČ: 2023726188
Bankové spojenie: ČSOB 4017418890/7500
IBAN: SK91 7500 0000 0040 1741 8890
BIC (SWIFT): CEKOSKBX

Registrácia: Ministerstvo vnútra SR,
č. spisu VVS/ 1-900/90 - 40604 z 20.12.2012