



**Výročná správa SPOĽACH, o.z. za rok 2018**

## **OBSAH:**

- 1. Vznik OZ**
- 2. Členovia OZ**
- 3. Plán činnosti na rok 2018**
- 4. Podporné skupiny a prednášky pre rodiny**
- 5. Zvyšovanie informovanosti verejnosti o problematike Alzheimerovej choroby**
- 6. Distribúcia informačných materiálov**
- 7. Individuálne poradenstvo**
- 8. Tréningy pamäti**
- 9. Požičiavanie odbornej literatúry**
- 10. Dobrovoľníctvo v SPOĽACH, o.z.**
- 11. Účtovná závierka 2018**
- 12. Podakovanie partnerom, sponzorom a dobrovoľníkom**

## **1. 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

## 2. Členovia OZ

SPOĽACH, o.z. malo v roku 2018 9 členov:

Mgr. Ľubica Golianová	predsedníčka, členka Rady
Mgr. Jana Renčová	podpredsedníčka, členka Rady
PhDr. Miroslava Tokovská, PhD.	členka Rady
Viera Hazuchová	členka
Bc. Juliana Holosová	revízor
Mgr. Adriana Palušová	členka
Veronika Pištová	členka
Zoja Potkanová	členka
Alena Sušilová	členka

### **3. Plán činnosti SPOĽACH, o.z. na rok 2018**

Rada ako výkonný orgán SPOĽACH, o.z. odsúhlasila dňa 17.1.2018 na rok 2018 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 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
5. Získanie a udržanie dobrovoľníkov a dobrovoľníčok pre prácu v SPOĽACH o.z. + obhájenie certifikátu kvality S dobrovoľníkmi a dobrovoľníčkami to vieme!
6. Rozvoj telefonického a e-mailového poradenstva pre príbuzných a opatrovateľov ľudí s Alzheimerovou chorobou
7. Ďalšie odborné vzdelávanie zakladateľiek a členiek Rady SPOĽACH oz.
8. Zvyšovanie informovanosti verejnosti prostredníctvom médií
9. Doplnenie publikácií na požičiavanie o dostupné tituly s problematikou demencie

#### 4. 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.

V roku 2018 OZ uskutočnilo 10 podporných skupín spojených s prednáškou pre rodiny:

- **17.1.2018**, téma *Kam kráčam s podpornou skupinou* (viedla Mgr. Ľubica Golianová, SPOĽACH, o.z.), počet účastníkov: 7
- **21.2.2018**, téma *Problémy s náladou a správaním u ľudí s Alzheimerovou chorobou* (viedla Mgr. Ľubica Golianová, SPOĽACH, o.z.), počet účastníkov: 10
- **14.3.2018**, téma *Komunikácia s ľuďmi s Alzheimerovou chorobou* (host' Mgr. Mária Wirth, PhD., liečebná pedagogička), počet účastníkov: 6
- **18.4.2018**, téma *Podpora existujúcich schopností u ľudí s Alzheimerovou chorobou* (viedla Mgr. Ľubica Golianová, SPOĽACH, o.z.), počet účastníkov: 8
- **23.5.2018**, téma *Komunikácia s ľuďmi s Alzheimerovou chorobou II.* (host' Mgr. Mária Wirth, PhD., liečebná pedagogička), počet účastníkov: 18
- **27.6.2018**, téma *Alzheimerova choroba v rodine a čo ďalej?* (viedla PhDr. Miroslava Tokovská, PhD., SPOĽACH, o.z.), počet účastníkov: 40
- **26.9.2018**, téma *Novinky v nefarmakologickej liečbe Alzheimerovej choroby* (viedla Mgr. Ľubica Golianová, SPOĽACH, o.z.), počet účastníkov: 13
- **24.10.2018** téma *Ako sa naučiť žiť s Alzheimerovou chorobou* (viedla PhDr. Miroslava Tokovská, PhD., SPOĽACH, o.z.), počet účastníkov: 10
- **21.11.2018**, téma *Najčastejšie chyby pri starostlivosti o človeka s Alzheimerovou chorobou* (viedla Mgr. Ľubica Golianová, SPOĽACH, o.z.), počet účastníkov: 13

- **12.12.2018**, téma *Alzheimerova choroba. A čo ďalej?* (host' PhDr. Erika Sučanská, Dominik, no.o.), počet účastníkov: 15

**Celkovo sa za rok 2018 podporných skupín zúčastnilo 140 osôb.**

## **5. Zvyšovanie informovanosti verejnosti o problematike Alzheimerovej choroby**

V rámci zvyšovania informovanosti verejnosti o problematike Alzheimerovej choroby boli zrealizované nasledovné aktivity:

- SPOĽACH, o.z. sa zapojil do projektu *Zaostrené na Alzheimerovu chorobu*, ktorý realizovalo Centrum Memory, n.o. Dňa 10.2.2018 sa uskutočnilo komplexné vzdelávanie rodín pod názvom „Spolu to zvládneme“. Odborníci Slovenskej Alzheimerovej spoločnosti viedli priamo v Banskej Bystrici v čase od 9.00 do 16.00 vzdelávanie pre opatrovateľov a rodinných príslušníkov ľudí s Alzheimerovou chorobou. SPOĽACH, o.z. spolupracoval na rozšírení informácií o podujatí prostredníctvom e-mailovej pošty.
- v rámci Týždňa mozgu 2018 sa dňa 13.3.2018 opäť pod hlavičkou projektu *Zaostrené na Alzheimerovu chorobu* konalo podujatie zorganizované Slovenskou Alzheimerovou spoločnosťou v Banskej Bystrici. Takto bolo dostupnejšie pre záujemcov zo stredného Slovenska. Podujatia sa zúčastnili rôzne cieľové skupiny: seniori, ľudia v produktívnom veku, rodinní opatrovatelia i pomáhajúci profesionáli, odborníci i organizácie. Pozostávalo z prednášky odborného lekára – psychiatra s následnou diskusiou a zo vstupu odborníčov z Centra MEMORY, n.o. o teoretických východiskách tréningu pamäti s praktickými ukázkami.
- zástupkyňa SPOĽACH, o.z. Mgr. Ľubica Golianová sa dňa 28.3.2018 zúčastnila kontaktnej besedy na tému *Alzheimerova choroba* na Rádiu Regina Banská Bystrica.
- dňa 27.6.2018 SPOĽACH, o.z. zorganizoval prednášku pre verejnosť s názvom „Alzheimerova choroba a čo ďalej?“. Prednášala PhDr. Miroslava Tokovská, PhD. Prednášky sa zúčastnilo 40 osôb.

## **6. Distribúcia informačných materiálov**

SPOĽACH, o.z. ako kontaktné miesto Slovenskej Alzheimerovej spoločnosti spolupracoval na distribúcii informačných materiálov (letáky a brožúry vydané Slovenskou Alzheimerovou spoločnosťou) do rodín dotknutých Alzheimerovou chorobou.

Priamo v Banskej Bystrici sprostredkovalo OZ pre účastníkov podporných skupín aj predaj publikácie *Jak (ne)přesadit starý strom* od autorky Hany Vojtovej.



## **7. Individuálne poradenstvo**

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

- osobné poradenstvo – 7 osôb (rodinných príslušníkov)
- telefonické poradenstvo – 5x, telefonické dopyty na poradenstvo smerujeme na osobné stretnutie
- e-mailové poradenstvo – 6x, 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.

Príbuzných ľudí s Alzheimerovou chorobou zaujímali aj referencie na konkrétne špecializované zariadenia sociálnych služieb.

## 8. Tréningy pamäti

V roku 2018 poskytovalo SPOĽACH, o.z. individuálne kognitívne tréningy certifikovanou lektorkou pre 1 klientku s ochorením demencie pravidelne raz za týždeň. Cvičenia boli zamerané a realizované podľa individuálnych schopností účastníčky kognitívneho tréningu. Cieľom kognitívneho tréningu bolo udržiavanie jej kognitívnych schopností na aktuálnej úrovni, aktivizácia účastníčky a prevencia osamelosti.



Ilustračné foto: SPOĽACH, o.z.

## 9. 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 2018 bolo vypožičaných 15 titulov.

Knižný fond občianskeho združenia bol v roku 2018 z finančných prostriedkov získaných vďaka darovaným 2 % z daní doplnený o publikácie:

*100 chyb při péči o lidi s demenci.* Jutta König, Claudia Zemlin, PORTÁL, 2017

*Průvodce domácí péčí.* Karolína Pochmanová a kolektiv, CESTA DOMŮ, 2016

*Dar jménem Alzheimer.* Maggie La Tourelle, Omega, 2015

*Poškození mozku.* Trevor Powell, Portál, 2010

*Zdravý mozog, Prekvapivá pravda o črevnej mikroflóre.* David Perlmutter, Aktuell, 2016

*Ako mať zdravý mozog v každom veku, Zabúdate? Strácate pamäť?.* Katarína Horáková, Plat4M Books, 2014

*Von z pasce zvanej demencia!, Ako včas aktivovať liečebné sily mozgu.* Gerald Hüther, Citadella, 2018

## **10. Dobrovoľníctvo v SPOĽACH, o.z.**

SPOĽACH, o.z. vykonáva svoju činnosť vďaka dobrovoľníckej práci členov a dobrovoľníkov OZ. V roku 2018 obhájilo značku kvality "**S dobrovoľníkmi a dobrovoľníčkami to vieme!**".

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

V roku 2018 odpracovali členovia SPOĽACH, o.z. nasledovný počet dobrovoľníckych hodín:

- |                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| - Mgr. Jana Renčová              | 104 hodín |
| - Mgr. Ľubica Golianová          | 56 hodín  |
| - PhDr. Miroslava Tokovská, PhD. | 22 hodín  |
| - Bc. Juliana Holosová           | 45 hodín  |

**Spolu: 227 hodín**

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

- |                             |          |
|-----------------------------|----------|
| - Ondrej Kniez              | 12 hodín |
| - Mgr. Júlia Kniezová       | 20 hodín |
| - Mgr. Magdaléna Škubníková | 45 hodín |
| - Bc. Anna Kniezová         | 14 hodín |

**Spolu: 91 hodín**

## 11. Účtovná zvierka

### Príjmy 2018

1.	dary	733,00 €
2.	odb. materiály	75,00 €
3.	2% dane	2 192,42 €
4.	tréningy pamäte	35,00 €
5.	školenia	120,00 €
6.	členské	45,00 €
spolu		3 200,42 €

### Výdaje 2018

1.	účt. Služby	95,40 €
2.	poplatky banke	96,00 €
3.	2% dane	1 249,31 €
4.	občerstvenie	18,32 €
5.	rôzne	40,51 €
6.	odb. materiály	105,00 €
spolu		1 604,54 €

### Použitie 2% dane z roku 2017 (ostalo 948,41 Eur)

1.	kancel.potreby	
2.	účasť na školení	501,19 €
3.	DKP	
4.	odb. materiály	25,84 €
5.	poštovné,popl	
6.	nájomné	421,02 €
7.	odb. pomôcky	
8.	tel. popl., int.	1,16 €
9.	rekl.pred,inzer.	
spolu		949,21 €

### Použitie 2% dane z roku 2018 (2192,42 Eur)

1.	kancel.potreby	
2.	účasť na školení	95,00 €
3.	drobný majetok	
4.	odb. materiály	143,15 €
5.	poštovné,popl	61,95 €
6.	nájomné	
7.	odb. pomôcky	
8.	tel. poplatky, int.	
9.	rekl. predmety, inzercia	
spolu		300,10 €

## **12. 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.

**SPOĽACH, o.z.**

Kapitulská 21,  
974 01 Banská Bystrica

[www.spolach.sk](http://www.spolach.sk)  
[spolach.oz@gmail.com](mailto:spolach.oz@gmail.com)

Tel: 0948 211 372

IČO: 42304300

DIČ: 2023726188

Bankové spojenie: SK91 7500 0000 0040 1741 8890

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