



Výročná správa SPOĽACH, o.z. za rok 2019

OBSAH:

- 1. Vznik OZ**
- 2. Členovia OZ**
- 3. Plán činnosti na rok 2019**
- 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 a pomôcok**
- 10. Dobrovoľníctvo v SPOĽACH, o.z.**
- 11. Účtovná závierka 2019**
- 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 2019 10 členov:

Mgr. Ľubica Golianová	predsedníčka, členka Rady
Mgr. Jana Renčová	podpredsedníčka, členka Rady
PhDr. Miroslava Tokovská, PhD.	členka Rady
Bc. Juliana Holosová	revízor
Mgr. Júlia Kniezová	členka
Mgr. Adriana Palušová	členka
Veronika Pištová	členka
Zoja Potkanová	členka
Alena Sušilová	členka
RNDr. Miroslav Drahoš	člen

3. Plán činnosti SPOĽACH, o.z. na rok 2019

Rada ako výkonný orgán SPOĽACH, o.z. odsúhlasila dňa 22.1.2019 na rok 2019 nasledovný plán činnosti:

1. Organizovanie a realizácia stretnutí podpornej skupiny príbuzných a opatrovateľov ľudí s Alzheimerovou chorobou (10 stretnutí, 1 x mesačne) – s výnimkou mesiacov 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.
6. Rozvoj telefonického a e-mailového poradenstva pre príbuzných a opatrovateľov ľudí s Alzheimerovou chorobou
7. Zvyšovanie informovanosti verejnosti prostredníctvom médií
8. Doplnenie publikácií na požičiavanie o dostupné tituly s problematikou demencie
9. Zakúpenie pomôcok na aktivizáciu seniorov za účelom zapožičiavania rodinných príslušníkom ľudí s Alzheimerovou chorobou

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 2019 OZ uskutočnilo 10 podporných skupín spojených s prednáškou pre rodiny:

- **23.1.2019**, téma *Alzheimer fórum pre rodinných opatrovateľov* (host' PaedDr. Mária Čunderlíková, Centrum MEMORY, n.o.), počet účastníkov: 33
- **20.2.2019**, téma *Praktické rady pri styku s inštitúciami* (host' Ing. Oľga Moškurjaková, pracovníčka Tatra banky), počet účastníkov: 11
- **20.3.2019**, téma *Alzheimer fórum pre rodinných opatrovateľov* (host' Mgr. Mária Wirth, PhD., liečebná pedagogička), počet účastníkov: 39
- **24.4.2019**, téma *Duchovné aspekty starostlivosti o ľudí s Alzheimerovou chorobou* (host' ThDr. Marián Bublinc, duchovný), počet účastníkov: 13
- **22.5.2019**, téma *Možnosti aktivizácie ľudí s Alzheimerovou* (viedla Mgr. Ľubica Golianová, SPOĽACH, o.z.), počet účastníkov: 11
- **26.6.2019**, téma *Ako porozumieť a zvládať nežiadúce správanie u ľudí s Alzheimerovou chorobou* (viedla PhDr. Miroslava Tokovská, PhD., SPOĽACH, o.z.), počet účastníkov: 41
- **25.9.2019**, téma *Novinky v nefarmakologickej liečbe Alzheimerovej choroby* (viedla Mgr. Ľubica Golianová, SPOĽACH, o.z.), počet účastníkov: 9
- **16.10.2019**, téma *Prevenca diskriminácie ľudí s Alzheimerovou chorobou* (host' Mgr. Miroslava Fövényes, Lymfoma, o.z.), počet účastníkov: 7

- **27.11.2019**, téma *Spolu a pre druhých v demencii* (host' Mgr. Mária Wirth, PhD., liečebná pedagogička), počet účastníkov: 43
- **11.12.2019**, téma *Možnosti aktivizácie ľudí s Alzheimerovou – praktické ukážky* (viedla Mgr. Ľubica Golianová a Bc. Juliana Holosová, SPOĽACH, o.z.), počet účastníkov: 9

Celkovo sa za rok 2019 podporných skupín zúčastnilo 216 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 Alzheimerfórum pre rodinných opatrovateľov, ktorý realizovalo Centrum Memory, n.o. Dňa 23.1.2019 viedla PaedDr. Mária Čunderlíková vzdelávanie rodinných opatrovateľov priamo v Banskej Bystrici. SPOĽACH, o.z. spolupracoval na organizácii podujatia a rozšírení informácií o podujatí prostredníctvom e-mailovej pošty.
Druhé stretnutie v rámci projektu Alzheimerfórum sa uskutočnilo 20.3.2019, kedy vzdelávanie rodinných opatrovateľov v Banskej Bystrici viedla Mgr. Mária Wirth, PhD.
- SPOĽACH, o.z. spolupracoval aj na organizácii projektu SPOLU A PRE DRUHÝCH V DEMENCII, ktorý realizovalo Centrum Memory, n.o. Vzdelávacie podujatie pre rodinných opatrovateľov v Banskej Bystrici viedla Mgr. Mária Wirth, PhD.
- zástupkyne SPOĽACH, o.z. Mgr. Ľubica Golianová a Bc. Juliana Holosová sa dňa 15.3.2019 zúčastnili relácie UV hovor na rádiu Lumen. Relácia bola venovaná téme Alzheimerovej choroby.
- dňa 27.6.2019 SPOĽACH, o.z. zorganizoval prednášku pre verejnosť s názvom „*Ako porozumieť a zvládať nežiadúce správanie u ľudí s Alzheimerovou chorobou*“. Prednášala PhDr. Miroslava Tokovská, PhD. Prednášky sa zúčastnilo 41 osôb.

6. Distribúcia informačných materiálov

SPOĽACH, o.z. ako kontaktné miesto Slovenskej Alzheimerovej spoločnosti spolupracoval na distribúcii informačných materiálov vydaných Slovenskou Alzheimerovou spoločnosťou do rodín dotknutých Alzheimerovou chorobou.

Jedná sa o tieto brožúry:

- Pomoc opatrovateľom. Alzheimerova choroba – ako ju zvládnuť v domácom prostredí
- Demencia. Čo je potrebné vedieť o tomto ochorení
- Aktívne proti Alzheimerovej chorobe. Príručka základných informácií o nefarmakologických prístupoch
- ZAOSTRENÉ na Alzheimerovu chorobu. Príručka základných informácií o demencii

7. Individuálne poradenstvo

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

- osobné poradenstvo – 12 osôb (rodinných príslušníkov)
- telefonické poradenstvo – 10x, telefonické dopyty na poradenstvo väčšinou smerujeme na osobné stretnutie, ale vyskytli sa aj prípady, kedy bolo rodinným príslušníkom vzhľadom na diaľku poskytnuté iba telefonické poradenstvo.
- 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:

- 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
- možnosti udržiavania existujúcich schopností človeka s Alzheimerovou chorobou
- dôležitosť dodržiavania farmakologickej terapie
- 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 2019 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 a pomôcok

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 2019 bolo vypožičaných 17 titulov.

Knižný fond občianskeho združenia bol v roku 2019 z finančných prostriedkov získaných vďaka darovaným 2 % z daní doplnený o publikácie:

1. Alzheimer, Mace N., Rabins P.V., 2018
2. Nestárnoucí mozek, Medina J., 2019
3. Volný čas seniorů, Janiš K., Skopalová J., 2016
4. 100 tipů pro plánování péče v domovech pro seniory, Messer B., 2016
5. 100 tipů pro plánování domácí ošetrovatelské péče, Messer B., 2016
6. Nepodľahite alzheimeru. Prvý program s cieľom zabrániť kognitívnemu úpadku a zvrátiť ho, Bredesen D.E., 2018
7. Praktický rádce pro život seniora, Suchá J., Holmerová I., 2019
8. V bludišti jménem Alzheimer, Marková A., Čechová K., Fendrych A., 2019
9. Jídlem proti Alzheimerově chorobe, Cune C., 2018
10. Pohybová aktivita a životný štýl vo vyššom veku, Hudáková Z., 2018
11. Dynamicé stárnutí, Bowman K., 2018
12. Na šťastie sa nezabúda, Jenkins S., 2019
13. Demence. Užitečná príručka pro pacienty a jejich blízké, Lange E., 2019
14. Case management v péči o lidi žijící s demencí, Holmerová I., 2019
15. Jak přelstít Alzheimerera, Kosik K., Bowman A., 2016
16. Alzheimer. Dejte jim lásku a štěstí, Brackey J., 2019
17. 99 her pro trénink mozku u seniorů, Portmann R., 2018
18. Kognitivní trénink v praxi, Volfová J., Klucká P., 2016
19. Dobeňni svoj mozog. Ako cvičenie a pohyb posilňujú mozog, Hansen A., 2019

V roku 2019 SPOĽACH, o.z. zakúpil ďalšie pomôcky na aktivizáciu seniorov za účelom požičiavania rodinným príslušníkom, a to:

- Dotykové rukavice
- Veľká súprava ježkovitých loptičiek
- Súprava hudobných nástrojov.

S týmto účelom bolo vytvorené aj špeciálne pexeso v sadách Ovocie a zelenina, Pracovné nástroje, Kvety, Osobnosti.

10. Dobrovoľníctvo v SPOĽACH, o.z.

SPOĽACH, o.z. vykonáva svoju činnosť vďaka dobrovoľníckej práci členov a dobrovoľníkov OZ. Je držiteľom značky kvality "**S dobrovoľníkmi a dobrovoľníčkami to vieme!**".

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

V roku 2019 odpracovali členovia SPOĽACH, o.z. nasledovný počet dobrovoľníckych hodín:

- | | |
|----------------------------------|-----------|
| - Mgr. Jana Renčová | 108 hodín |
| - Mgr. Ľubica Golianová | 86 hodín |
| - PhDr. Miroslava Tokovská, PhD. | 17 hodín |
| - Bc. Juliana Holosová | 45 hodín |

Spolu: 253 hodín

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

- | | |
|-----------------------------|----------|
| - Ondrej Kniez | 12 hodín |
| - Mgr. Júlia Kniezová | 15 hodín |
| - Mgr. Magdaléna Škubníková | 3 hodiny |
| - Mgr. Anna Kniezová | 26 hodín |
| - | |

Spolu: 56 hodín

11. Účtovná zvierka

Príjmy 2019

1.	dary	15,00 €
2.	odb. materiály	30,00 €
3.	2% dane	1 126,59 €
4.	tréningy pamäte	40,00 €
5.	školenia	400,00 €
6.	členské	50,00 €
spolu		1 661,59 €

Výdaje 2019

1.	účt. Služby	93,30 €
2.	poplatky banke	110,40 €
3.	2% dane	1 921,90 €
4.	občerstvenie	21,27 €
5.	rôzne	39,68 €
6.	odb. materiály	
spolu		2 186,55 €

Použitie 2% dane z roku 2018 (ostalo 1892,32 Eur)

1.	kancel.potreby	16,92 €
2.	účasť na školení	360,70 €
3.	DKP	
4.	odb. materiály	237,55 €
5.	poštovné,popl	78,39 €
6.	nájomné	366,97 €
7.	odb. pomôcky	813,90 €
8.	tel. popl., int.	11,93 €
9.	rekl.pred,inzer.	
10.	ostatné služby	6,27 €
spolu		1 892,63 €

Použitie 2% dane z roku 2019 (1126,59 Eur)

1.	kancel.potreby	
2.	účasť na školení	24,34 €
3.	drobný majetok	
4.	odb. materiály	
5.	poštovné,popl	
6.	nájomné	
7.	odb. pomôcky	
8.	tel. poplatky, int.	4,93 €
9.	rekl. predmety, inzercia	
10.	ostatné služby	
spolu		29,27 €

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.

SPOŁACH, o.z.

Kapitulská 21,
974 01 Banská Bystrica

www.spolach.sk
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