



Výročná správa SPOŁACH, o.z. za rok 2020

OBSAH:

- 1. Vznik OZ**
- 2. Členovia OZ**
- 3. Plán činnosti na rok 2020**
- 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 2020**
- 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 2020 9 členov:

| | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| Mgr. Ľubica Golianová | predsedníčka, členka Rady |
| Mgr. Jana Renčová | podpredsedníčka, členka Rady |
| doc. PhDr. Miroslava Tokovská, PhD. | členka Rady |
| Mgr. Juliana Holosová | revízor |
| Bibiana Palušková | členka |
| Mgr. Adriana Palušová | členka |
| RNDr. Veronika Pištová | členka |
| Zoja Potkanová | členka |
| Alena Sušilová | členka |
| RNDr. Miroslav Drahoš | člen |

3. Plán činnosti SPOĽACH, o.z. na rok 2020

Rada ako výkonný orgán SPOĽACH, o.z. odsúhlasila dňa 29.1.2020 na rok 2020 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

V roku 2020 bola činnosť SPOĽACH, o.z. poznačená obmedzeniami kvôli pandémie koronavírusu. Podporné skupiny sa v bežnom režime zrealizovali len dve, v januári a februári. Počas letných mesiacov júl a august bežne podporné skupiny nebývajú, tento rok sme však výnimočne podpornú skupinu zrealizovali aj v júli, nakoľko v tom čase bolo možné organizovať hromadné akcie. V ostatných mesiacoch boli podporné skupiny zrušené.

Informácie o termíne podporných skupín, prípadnom zrušení a o stálej možnosti e-mailového a telefonického poradenstva sú pravidelne zverejňované na webovej stránke občianskeho združenia SPOĽACH, na facebooku a v Radničných novinách mesta Banská Bystrica.

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 2020 OZ uskutočnilo 3 podporné skupiny spojené s prednáškou pre rodiny:

- **22.1.2020**, téma *Inkontinencia a človek s Alzheimerovou chorobou* (host' Ing. Lívia Berešová, zástupkyňa Tena Slovensko), počet účastníkov: 16
- **19.2.2020**, téma *Stravovanie ľudí s Alzheimerovou chorobou* (viedla Mgr. Ľubica Golianová, SPOĽACH, o.z.), počet účastníkov: 15
- **3/2020 - zrušená**
- **4/2020 – zrušená**
- **5/2020 – zrušená**
- **6/2020 – zrušená**
- **29.7.2020**, téma *Identita človeka s Alzheimerovou chorobou* (viedla Mgr. Ľubica Golianová, SPOĽACH, o.z.), počet účastníkov: 9
- **8/2020 – -**
- **9/2020 – zrušená**
- **10/2020 – zrušená**

- **11/2020 – zrušená**

- **12/2020 - zrušená**

Celkovo sa za rok 2020 podporných skupín zúčastnilo 40 osôb.

Miesto konania podpornej skupiny: SPOĽACH, o.z.

Kapitulská 21, Banská Bystrica

5. Zvyšovanie informovanosti verejnosti o problematike Alzheimerovej choroby

Aktivity pripravované v rámci celosvetového Týždňa mozgu 2020 boli kvôli prísnyim obmedzaniam spojenými s pandémiou koronavírusu zrušené.

Zástupkyňa SPOĽACH, o.z. PhDr. Miroslava Tokovská, PhD. sa dňa 3.5.2020 zúčastnila relácie Svetlo nádeje na rádiu Lumen. Relácia bola venovaná téme Alzheimerovej choroby.

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 – 2x
- telefonické poradenstvo – 3x
- e-mailové poradenstvo – 15x

Vzhľadom na súčasnú pandémiu koronavírusu bolo poradenstvo prevažne poskytované telefonicky a e-mailom. Touto formou bolo možné sprostredkovať potrebné informácie rodinným opatrovateľom aj v čase zákazu hromadných akcií.

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 2020 vzhľadom na aktuálnu pandémiu koronavírusu a z nej vyplývajúci zákaz organizovania akcií a stretávaní sa tréningy pamäti neuskutočnili.

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 2020 bolo vypožičaných 7 titulov.

Knižný fond občianskeho združenia bol v roku 2020 z finančných prostriedkov získaných vďaka darovaným 2 % z daní doplnený o publikácie:

1. Cvičenie pamäti, Karty na povzbudenie aktivity, .., 2015
2. Pamäť, Lepšie spoznať, chrániť, účinnejšie využívať, Bernard Croisile, Slovenské pedagogické nakladateľstvo - Mladé letá, 2006
3. Alzheimerova nemoc, Patofyziologie – Klinika – Farmakoterapie, Jan Korábečný, Ondřej Soukup, Martin Vališ, Maxdorf, 2020
4. Musíme si pomáhat aneb Domáci péče o seniora s demencií, Hana Vojtová, JOKL, 2020
5. Jak se vaří smyslovka, Hana Vojtová, JOKL, 2020

Aktivizačné pomôcky boli vypožičané v počte 2 ks.

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 2020 odpracovali členovia SPOĽACH, o.z. nasledovný počet dobrovoľníckych hodín:

| | |
|---------------------------------------|----------|
| - Mgr. Jana Renčová | 54 hodín |
| - Mgr. Ľubica Golianová | 25 hodín |
| - doc. PhDr. Miroslava Tokovská, PhD. | 10 hodín |
| - Mgr. Juliana Holosová | 43 hodín |
| - Mgr. Júlia Kniezová | 10 hodín |

Spolu: 142 hodín

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

| | |
|----------------|----------|
| - Ondrej Kniez | 10 hodín |
|----------------|----------|

Spolu: 10 hodín

11. Účtovná závierka

Príjmy 2020

| | | |
|-------|-----------------|------------|
| 1. | dary | 469,00 € |
| 2. | odb. materiály | |
| 3. | 2% dane | 1 048,06 € |
| 4. | tréningy pamäte | |
| 5. | školenia | |
| 6. | členské | 45,00 € |
| | | |
| | | |
| spolu | | 1 562,06 € |

Výdaje 2020

| | | |
|-------|----------------|------------|
| 1. | úct. Služby | 111,50 € |
| 2. | poplatky banke | 109,00 € |
| 3. | 2% dane | 1 262,89 € |
| 4. | občerstvenie | |
| 5. | rôzne | 43,64 € |
| 6. | odb. materiály | |
| | | |
| | | |
| | | |
| spolu | | 1 527,03 € |

Použitie 2% dane z roku 2019 (ostalo 1097,32 Eur)

| | | |
|-------|------------------|------------|
| 1. | kancel.potreby | 2,90 € |
| 2. | účasť na školení | 69,00 € |
| 3. | DKP | 219,71 € |
| 4. | odb. materiály | 67,79 € |
| 5. | poštovné,popl | 61,40 € |
| 6. | nájomné | 346,06 € |
| 7. | odb. pomôcky | 300,00 € |
| 8. | tel. popl., int. | 24,81 € |
| 9. | rekl.pred,inzer. | |
| 10. | ost.služby+rôzne | 5,99 € |
| spolu | | 1 097,66 € |

Použitie 2% dane z roku 2020 (1048,06 Eur)

| | | |
|-------|--------------------------|----------|
| 1. | kancel.potreby | |
| 2. | účasť na školení | 69,00 € |
| 3. | drobný majetok | |
| 4. | odb. materiály | |
| 5. | poštovné,popl | |
| 6. | nájomné | |
| 7. | odb. pomôcky | 96,00 € |
| 8. | tel. poplatky, int. | |
| 9. | rekl. predmety, inzercia | |
| 10. | ostatné služby | 0,23 € |
| spolu | | 165,23 € |

presun do roku 2020

882,83 €

12. Pod'akovanie partnerom, sponzorom a dobrovol'nikom

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 dobrovol'nikom

všetkým jednotlivcom a firmám, ktoré nám poukázali 2% z dane z príjmu.

SPOĽACH, 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