



**Výročná správa SPOŁACH, o.z. za rok 2021**

## **OBSAH:**

- 1. Vznik OZ**
- 2. Členovia OZ**
- 3. Plán činnosti na rok 2021**
- 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 2021**
- 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 2021 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
Mgr. Júlia Kniezová	členka
Mgr. Adriana Palušová	členka
Zoja Potkanová	členka
Alena Sušilová	členka
RNDr. Miroslav Drahoš	člen

### **3. Plán činnosti SPOĽACH, o.z. na rok 2021**

Rada ako výkonný orgán SPOĽACH, o.z. odsúhlasila dňa 26.1.2021 na rok 2021 nasledovný plán činnosti:

1. Organizovanie a realizácia stretnutí podpornej skupiny príbuzných a opatrovateľov ľudí s Alzheimerovou chorobou (1 x mesačne) – podľa aktuálnej epidemiologickej situácie
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

Aj v roku 2021 bola činnosť SPOĽACH, o.z. poznačená obmedzeniami kvôli pandémie koronavírusu. Podporné skupiny prezenčnou formou boli pripravené 5x, v mesiaci júli neprišiel žiadny účastník, takže téma bola presunutá na mesiac august. Mohol to spôsobiť fakt, že bežne počas letných mesiacov júl a august podporné skupiny nebývali.

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 2021 OZ pripravilo 5 podporných skupín spojených s prednáškou pre rodiny:

- **23.6.2021**, téma *Mosty do sveta demencie* (viedla Mgr. Júlia Kniezová, SPOĽACH, o.z.), počet účastníkov: 9
- **28.7.2021**, téma *Stimulácia poznávacích funkcií u ľudí s Alzheimerovou chorobou*, počet účastníkov: 0
- **25.8.2021**, téma *Stimulácia poznávacích funkcií u ľudí s Alzheimerovou chorobou* (viedla Mgr. Juliana Holosová, SPOĽACH, o.z.), počet účastníkov: 7
- **29.9.2021**, téma *Verbálna a neverbálna komunikácia s ľuďmi s Alzheimerovou chorobou* (viedla Mgr. Juliana Holosová, SPOĽACH, o.z.), počet účastníkov: 8
- **20.10.2021**, pripravená bola téma *Keď starostlivosť doma už nestačí... (mýta a fakty)* s pozvaným hosťom Mgr. Lukášom Behúlom, zo zdravotných dôvodov však bola zrušená a nahradená témou *Psychohygiena opatrovateľov ako prevencia pred vyhorením* (viedla Mgr. Juliana Holosová, SPOĽACH, o.z.), počet účastníkov: 9

Celkovo sa za rok 2021 podporných skupín zúčastnilo 33 osôb.

Miesto konania podpornej skupiny: SPOĽACH, o.z., Kapitulská 21, Banská Bystrica

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

V rámci Týždňa mozgu 2021 boli pripravené tieto aktivity:

- Tréning pamäti a pohybu pre dospelých dňa 17.3.2021, zúčastnilo sa 6 osôb
- Trénovanie pamäti zábavnou formou pre deti dňa v dňoch 15.-19.3.2021 pre cca 80 detí v popoludňajších hodinách počas činností školského klubu, ZŠ, Trieda SNP 20, Banská Bystrica
- E-mailový seriál „Z čoho profituje náš mozog“

SPOĽACH, o.z. zrealizovalo vzdelávanie v rámci Celoslovenského stretnutia odborných pracovníkov Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska na tému *Ako pracovať s ľuďmi s Alzheimerovou demenciou a pritom nič nepokaziť* dňa 27.10.2021. Vzdelávanie lektorovala doc. PhDr. Miroslava Tokovská, PhD., členka SPOĽACH, o.z.

## 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 – 1x
- telefonické poradenstvo – 12x
- e-mailové poradenstvo – 9x

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 2021 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. Celkovo sa kognitívne tréningy uskutočnili 8-krát.



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 2021 bolo vypožičaných 10 titulov.

Knižný fond občianskeho združenia bol v roku 2021 z finančných prostriedkov získaných vďaka darovaným 2 % z daní doplnený o publikácie:

- Stoppercentná pamäť - Múdra čokoláda, 25 úspešných spôsobov zapamätávania pomocou 10 cvičení, Ekaterina Dodonovová, Ikar, 2018
- Precvič si mozog, 1000 úloh na precvičenie myslenia, Ikar, 2018
- Jiný svet – jak jej odhalit, prožit, pochopit, Průvodce světem lidí s demencí, Jürgen Datum, Erich Schützendorf, Pasparta, 2021
- Jednoduché a zdravé cvičení pro seniory, Petra Bastlová, Alice Vondrová, Vyšehrad, 2021
- Cvičení paměti na celý rok, Jitka Suchá, Grada, 2021
- Mosty do sveta demencie, Validácia v každodennom živote, Petra Fercher, Gunvor Sramek, OZ Terapeutika, 2020

Do domácnosti bolo klientom zapožičaných 5 ks aktivizačných pomôcok.

## 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 2021 odpracovali členovia SPOĽACH, o.z. nasledovný počet dobrovoľníckych hodín:

- Mgr. Jana Renčová	64 hodín
- Mgr. Ľubica Golianová	35 hodín
- doc. PhDr. Miroslava Tokovská, PhD.	10 hodín
- Mgr. Juliana Holosová	53 hodín
- Mgr. Júlia Kniezová	10 hodín

**Spolu: 163 hodín**

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

- Ondrej Kniez	10 hodín
-	

**Spolu: 10 hodín**

## 11. Účtovná závierka

### Príjmy 2021

1.	dary	10,00 €
2.	odb. materiály	
		1 306,62
3.	2% dane	€
4.	tréningy pamäte	20,00 €
5.	školenia	360,00 €
6.	členské	45,00 €
spolu		1 741,62 €

### Výdaje 2021

1.	účet. služby	105,30 €
2.	poplatky banke	118,90 €
3.	2% dane	897,85 €
4.	občerstvenie	3,54 €
5.	rôzne	43,64 €
6.	odb. materiály	
spolu		1 169,23 €

### Použitie 2% dane z roku 2020 (ostalo 882,83

Eur)

1.	kancel.potreby	
2.	účasť na školení	266,00 €
3.	DKP	
4.	odb. materiály	151,15 €
5.	poštovné,popl	61,75 €
6.	nájomné	342,06 €
7.	odb. pomôcky	
8.	tel. popl., int.	6,97 €
9.	rekl.pred,inzer.	
10.	ost.služby+rôzne	55,30 €
spolu		883,23 €

### Použitie 2% dane z roku 2021 (1306,62 Eur)

1.	kancel.potreby	
2.	účasť na školení	
3.	drobný majetok	
4.	odb. materiály	
5.	poštovné,popl	
6.	nájomné	
7.	odb. pomôcky	
8.	tel. poplatky, int.	14,62 €
9.	rekl. predmety, inzercia	
10.	ostatné služby	
spolu		14,62 €

presun do roku 2022

1 292,00

## **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](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