



NVO Crnogorska Iskra  
Berane

PROJEKAT SERVIS DUGOTRAJNE NJEGE ZA  
PODRSKU STARIM LICIMA U LOKALNIM  
ZAJEDNICAMA

# ZAŠTITA

OD DEMENCIJE I KOGNITIVNOG PROPADANJA



Ministarstvo rada i  
socijalnog staranja

# Sadržaj

## 1 DEMENCIJA

Definicija  
Prevalenca  
Tipovi  
Šta nije demencija  
Kako prepoznati prve simptome

## 2 KOJEM LJEKARU SE OBRATITI

Vidovi terapije dostupni u svijetu i kod nas  
Prevenција demencije

## 3 USLUGE NVO CRNOGORSKE ISKRE

Vidovi pomoći i podrške koje pruža  
NVO Crnogorska Iskra  
Angažovanje zajednice

## 4 KORISNE VJEŽBE U PREVENCIJI DEMENCIJE

## 5 PORODICE KOJE IMAJU DEMENTNOG ČLANA

Izazovi s kojim se suočavaju  
Pomoć i podrška NVO Crnogorske Iskre

## 6 STARIJI LJUDI - DRAGOCJEN DIO NAŠEG DRUŠTVA



# DEMENCIJA



U SVIJETU VIŠE OD 36 MIL. LJUDI  
PATI OD DEMENCIJE, MEĐUTIM  
SAMO 10% LJUDI RAZVIJE  
DEMENCIJU ZA VRIJEME SVOG  
ŽIVOTA.

*Najpoznatija vrsta demencije jeste  
Alchajmerova bolest koja zahvata i do 70%  
slučajeva oboljelih od demencije kao i  
Parkinsonova bolest.*

*Druge poznate vrste demencije su:*

- *Vaskularna demencija*
- *Kortikalna demencija*
- *Frontotemporalna demencija*

Demencija, takođe znana kao senilnost odnosi se na širok dijapazon moždanih oboljenja koja uzrokuju dugoročne nemogućnosti razmišljanja, pamćenja, učenja i svakodnevnog komuniciranja i funkcionisanja u društvu. Smatra se kognitivno-mnjestičkim poremećajem. Drugi česti simptomi uključuju emotivne probleme, probleme sa govorom i motivacione probleme. Svijest pacijenta je obično nezahvaćena ovom bolešću.

Razlika između demencije i normalnih pojava pri starenju je velika. Naime, mentalno funkcionisanje je u znatnom opadanju kod dementne osobe nego kod zdrave osobe u odgovarajućoj starosnoj grupi. Nivo dementnosti takođe utiče na osobe koje vode računa o pacijentu u ogromnoj meri.

Jedna osoba može da pati od više vrsta demencija. Dijagnoza demencije se postavlja na osnovu istorije bolesti i kognitivnih testiranja zajedno sa opštom zdravstvenom slikom (kako bi se pronašli mogući dodatni uzroci).

# DEMENCIJA PREDSTAVLJA STEČENO STANJE OPŠTEG OPADANJA KOGNITIVNIH FUNKCIJA KOJE DIREKTNO UTIČU NA PROMJENU LIČNOSTI.

**Dementnost podrazumijeva bar jedan od pomenutih problema: oštećenje apstraktnog mišljenja, oštećenje rezonovanja i planiranja, poremećaj govora ili jezičkih funkcija, promjenu ličnosti.**

Postoje tri grupe demencije bazirane na svakodnevnom funkcionisanju pacijenta:

- Blaga demencija – lako dementne osobe koje mogu da žive samostalno uz sposobnost rezonovanja
- Umjeren demencija – odnosi se na osobe koje nijesu sposobne da same brinu o sebi i zanemaruju neke aspekte osnovnog funkcionisanja
- Teška demencija – pacijent nije u stanju da vodi samostalan život, neophodna stalna njega.

Klinički gledano, demencija može biti uzrokovana oboljenjima i infekcijama mozga kao što je na primjer, meningitis, pritisak na mozak (rastom tkiva kao što je tumor), nedostatak krvi (šlog).

**Demencije su obično neizlečive, svega 15 % ljudi oboljelih od izlečive demencije biva izliječeno. U tom slučaju demenciju mogu da izazovu različita i mnogobrojna oboljenja.**



# DEMENCIJA



## Šta nije demencija?

Stanja kod kojih postoji zaboravnost, ali ne stepena da možemo postaviti dijagnozu demencije. Tu spadaju očekivane kognitivne promjene u starosti, blag kognitivni poremećaj, razna psihijatrijska oboljenja, a posebno depresija i brojna oboljenja sa sindromima demencije.

## Kako prepoznati prve simptome bolesti?

Kod pacijenta se javljaju poremećaji pamćenja, pažnje i koncentracije, otežano je imenovanje, snalaženje u prostoru, planiranje obavljanja uobičajenih obaveza. Javljaju se izmjene ponašanja, najčešće u smislu apatije, neraspoloženja, ali može postojati i agresivnost, anksioznost, paranoja.

# Kojem ljekaru se obratiti ukoliko se javi sumnja da je nastupila ova bolest?



Na ovu bolest bi trebalo da posumnja okolina pacijenta i da se obrati što prije neurologu. Dijagnozu treba postaviti što prije. Potrebno je uzeti detaljne podatke o bolesti od pacijenta i njegove okoline. Neophodno je uraditi neuropsihološko testiranje da bi se postavila dijagnoza, a zatim i snimanje mozga CT i MRI aparatom, kao i laboratorijske analize. Liječenje demencije je neophodno započeti što ranije pošto lijekovi koji su nam sada dostupni odlažu pogoršanje i popravljaju mnoge simptome bolesti.

Briga o dementnoj osobi iziskuje posebnu pažnju, komunikaciju i liječenje. Neophodno je savetovanje od strane stručnjaka.

## Kakvi vidovi terapije postoje u svijetu i da li su svi dostupni oboljelim licima kod nas?

Postoje dvije osnovne grupe lijekova, a to su inhibitori holinesteraze za lake i srednje teške oblike i memantin za srednje teške i teške. Lijekovi su registrovani kod nas i dobijaju se na recept.

Najvažnije je na vrijeme posumnjati da demencija postoji, a kada se postavi dijagnoza sa pacijentom treba postupati uz poštovanje njegovog dostojanstva. Neophodno je spriječiti moguće povređivanje ovih pacijenata, a ne savjetuje se promjena sredine ili ustaljenih navika.



# PREVENCIJA DEMENCIJE

Prevenција razvoja demencije je moguća kroz usvajanje niza zdravih životnih navika i aktivnosti.

Redovna fizička aktivnost, poput brze šetnje, trčanja, plivanja ili aerobnog treninga, može poboljšati protok krvi u mozgu, podržati stvaranje novih neurona i poboljšati kognitivne funkcije.

Mentalne aktivnosti koje stimuliraju mozak, kao što su učenje novih vještina, čitanje, rješavanje mozgalica ili sviranje instrumenta, održavaju i pospešuju mentalnu oštrinu, smanjujući rizik od demencije.

Socijalna angažovanost, kroz održavanje socijalnih veza i učešće u društvenim aktivnostima, posebno kontakti sa porodicom, prijateljima i opštim povezivanjem sa okolinom, takođe doprinose očuvanju kognitivnog zdravlja.

Uravnotežena ishrana, bazirana na voću, povrću, cjelovitim žitaricama, ribi, zdravim mastima poput maslinovog ulja (mediteranska dijeta), orašastim plodovima i bobičastom voću, uz izbjegavanje zasićenih masti, šećera i visoko procesirane hrane, igra ključnu ulogu.

Kontrola faktora rizika poput hipertenzije, dijabetesa, gojaznosti, pušenja i povišenog nivoa masnoća takođe je važna.

Dodatno, redovna i dovoljna količina sna između 7 i 8 sati svake noći pridonosi očuvanju kognitivnog zdravlja.

Ove zdrave navike zajedno čine sveobuhvatan pristup prevenciji demencije.





# NVO CRNOGORSKA ISKRA

NVO Crnogorska Iskra, sa svojom vizijom i misijom, može pružiti dragocjenu podršku starijim osobama i osobama sa demencijom putem različitih inicijativa i usluga.

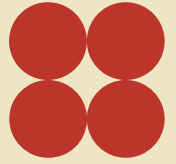


NVO Crnogorska Iskra igra ključnu ulogu u promovisanju blagostanja i dostojanstva starijih odraslih i osoba sa demencijom kroz sveobuhvatan niz usluga, zastupničkih napora i inicijativa angažovanja zajednice.



# NVO CRNOGORSKA ISKRA

# USLUGE



## **Psihološka i psihosocijalna podrška:**

Pružanje besplatne psihološke, psihosocijalne i psihoterapijske podrške starijim odraslima i osobama pogođenim demencijom. Ovo uključuje individualne i grupne savjetodavne sesije usmjerene na rješavanje emocionalnih i mentalnih potreba, smanjenje osjećaja izolacije i poboljšanje ukupnog blagostanja.

## **Pravna pomoć:**

Pružanje pravne pomoći i savjeta starijim odraslima i njihovim porodicama u vezi sa pitanjima starateljstva, planiranja imovine i snalaženja u pravnim složenostima povezanim sa starenjem i demencijom.

## **Edukacija i obuka:**

Organizovanje radionica, konferencija i seminara radi podizanja svijesti o demenciji, njenom uticaju na pojedince i porodice, kao i strategijama za suočavanje i brigu. Dodatno, pružanje programa obuke za profesionalce u sistemima socijalne zaštite i javne uprave radi unapređenja njihovog razumijevanja demencije i poboljšanja njihove sposobnosti pružanja efikasne podrške i usluga.

## **Prikupljanje podataka i istraživanje:**

Sprovođenje anketa, prikupljanje podataka i sprovođenje istraživačkih projekata radi boljeg razumijevanja potreba i izazova sa kojima se suočavaju stariji odrasli i osobe sa demencijom u sjevernim opštinama Crne Gore.



## **Zastupanje i razvoj politika:**

Zauzimanje za prava i interese starijih odraslih i osoba sa demencijom na lokalnom i nacionalnom nivou. Ovo uključuje lobiranje za promjene politika, povećanje finansiranja usluga za njegu i podršku osobama sa demencijom, kao i inicijative za promociju zajednica prilagođenih starenju i praksi koje su prijateljske osobama sa demencijom.



## ANGAŽOVANJE ZAJEDNICE

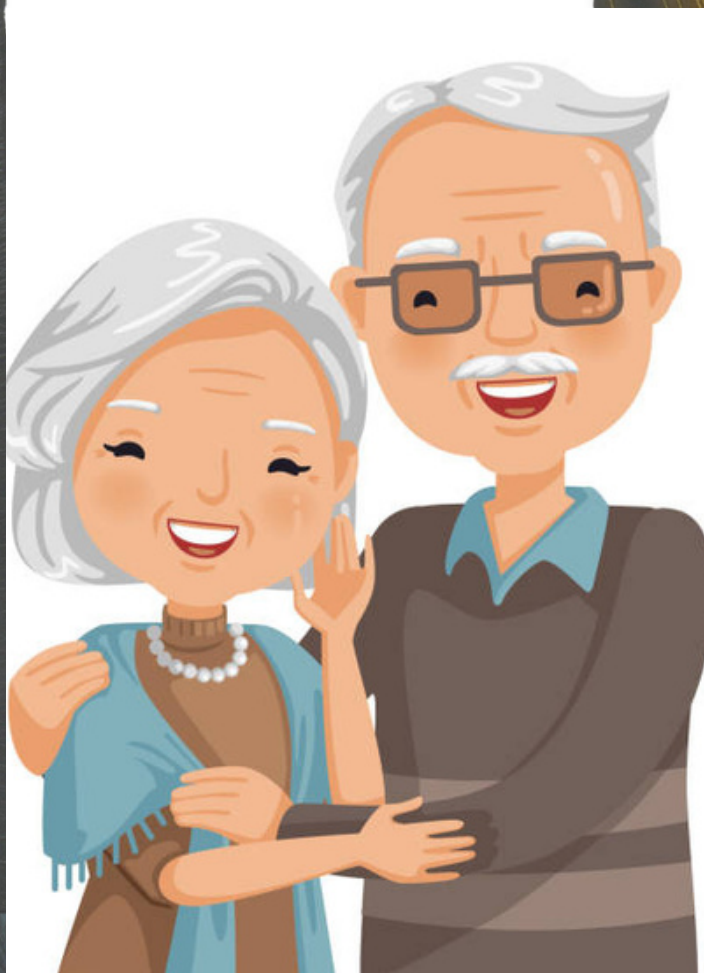
Uključivanje u lokalne zajednice radi podizanja svijesti o demenciji, smanjenja stigme i promovisanja inkluzivnih stavova prema starijim osobama i osobama sa demencijom. Ovo može uključivati organizovanje događaja u zajednici, podrške grupa i programa za pružanje praktične pomoći i emocionalne podrške osobama i porodicama koje su pogođene.

# Memorijski hod

## KORISNA VJEŽBA KOJA MOŽE POMOĆI U PREVENCIJI DEMENCIJE

- Pronađite mirno mjesto za šetnju, preferirano u prirodi gdje možete uživati u svježem zraku i prirodnim okolinama.
- Počnite polagano hodati i fokusirajte se na svoju okolinu. Primijetite detalje poput boja, oblika i mirisa oko sebe.
- Dok hodate, počnite vježbati svoju memoriju tako što ćete pokušati zapamtiti detalje koje primijetite. To mogu biti različite stvari poput broja stabala, boja cvjetova ili zvukova ptica.
- Nakon nekoliko minuta hodanja, zaustavite se na nekom mirnom mjestu i pokušajte se sjetiti svega što ste primijetili tijekom šetnje. Možete to učiniti sami ili zajedno s partnerom ili prijateljem.
- Ponovite ovu vježbu redovno, idealno nekoliko puta sedmično, kako biste održali svoj um oštirim i vježbali svoju memoriju.

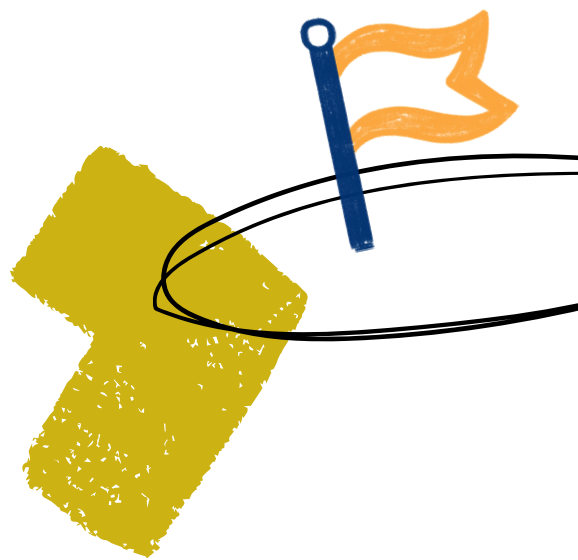




- Pronađite mirno mjesto gdje možete udobno sjesti i opustiti se.
- Postavite sebi mentalni izazov ili problem koji želite riješiti. To može biti jednostavno matematičko pitanje, logička zagonetka ili čak pitanje koje zahtijeva kreativno razmišljanje.
- Fokusirajte se na problem i pokušajte doći do rješenja koristeći svoje mentalne sposobnosti. Razmislite o različitim strategijama i pristupima, koristite logiku i kreativnost kako biste pronašli najbolje rješenje.
- Ako vam je potrebno, možete zapisati svoje misli ili nacrtati dijagrame kako biste bolje vizualizirali problem i potencijalna rješenja.
- Nakon što pronađete rješenje ili dođete do određenog napretka, provjerite svoje rezultate i razmislite o procesu koji ste koristili. Možete li primijeniti iste tehnike ili strategije na druge probleme u budućnosti?

# Rješavanje Problema

**korisna vježba koja može  
pomoći u prevenciji  
demencije**





# PORODICE

## *koje imaju dementnog člana*

Porodice koje imaju člana koji pati od demencije suočavaju se sa brojnim izazovima koji mogu biti emotivno, fizički i finansijski iscrpljujući. Demencija je progresivno neurološko oboljenje koje može dovesti do gubitka pamćenja, promjena u ponašanju, teškoća u komunikaciji i obavljanju svakodnevnih aktivnosti. To može značajno uticati na kvalitet života ne samo samog pacijenta, već i članova porodice koji se brinu o njima.

Jedan od najvećih izazova s kojim se suočavaju porodice sa dementnim članom je osjećaj gubitka. Gledajući kako voljena osoba gubi svoj identitet, pamćenje i sposobnost samostalnog funkcionisanja, članovi porodice mogu proći kroz proces tugovanja i žalosti. Osim toga, briga o osobi sa demencijom zahtijeva stalnu pažnju i nadzor, što može dovesti do emocionalnog iscrpljivanja i osjećaja izolacije.

Finansijski teret takođe može biti značajan. Troškovi povezani sa medicinskim tretmanima, lijekovima, kućnom njegom ili smještajem u domu za stare mogu biti visoki i stvarati dodatni stres za porodicu. Osim toga, često se dešava da članovi porodice moraju smanjiti svoje radno vrijeme ili čak napustiti posao kako bi se posvetili brizi o osobama sa demencijom, što može dovesti do finansijskih poteškoća i nestabilnosti.

# Porodice koje imaju dementnog člana

Važno je da razumijemo i podržimo porodice koje se suočavaju sa dementnim članom. Pružanje emocionalne podrške, razumijevanje njihovih izazova i pružanje praktične pomoći može značajno olakšati njihov teret. To može uključivati pružanje pauza za odmor, organizovanje podrške za njihovu brigu ili pružanje resursa i informacija o dostupnim uslugama i podršci.

Važno je da prepoznamo i cijenimo napore porodica koje se brinu o osobama sa demencijom. Njihova predanost i ljubav su neprocjenjivi resursi koji zaslužuju našu podršku i solidarnost u ovim teškim vremenima.





# POMOĆ I PODRŠKA

NVO Crnogorska Iskra može pružiti značajnu podršku porodicama koje imaju člana s demencijom kroz različite aktivnosti. To uključuje organizovanje obuka za članove porodica o pravilnom pristupu i brizi za osobe s demencijom, kao i savjetovanje o psihološkim i pravnim pitanjima koja se javljaju u vezi s tim.

Takođe, organizacija može posredovati u pružanju terapijske podrške kako bi olakšala emocionalno opterećenje koje često prate ovakve situacije.

Važno je istaći da NVO Crnogorska Iskra radi na senzibilizaciji zajednice o potrebama i izazovima s kojima se susreću porodice s osobama s demencijom, čime se stvara okruženje koje pruža podršku i razumevanje ovim porodicama.



# Dragocjen dio našeg društva!

Stariji ljudi su dragocjen dio našeg društva iz mnogo razloga. Njihovo bogato iskustvo, mudrost i životno znanje čine ih neprocjenjivim resursom koji treba cijeniti i poštovati.

Kroz godine su prošli mnoge izazove, prevazišli brojne prepreke i stekli vrijedne lekcije koje mogu prenijeti mlađim generacijama. Njihova uloga u očuvanju kulturnog nasljeđa, prenošenju tradicija i vrijednosti, kao i podršci unutar porodice, čini ih nezamjenjivim stubom našeg društva.

Međutim, često se dešava da starije osobe budu zanemarene ili marginalizovane, što može dovesti do osjećaja usamljenosti, depresije i gubitka samopouzdanja. Zbog toga je važno da se prema njima odnosimo sa pažnjom, poštovanjem i empatijom. Trebamo ih uključivati u društvene aktivnosti, slušati njihove priče i iskustva, te pružati podršku u svakodnevnim aktivnostima.

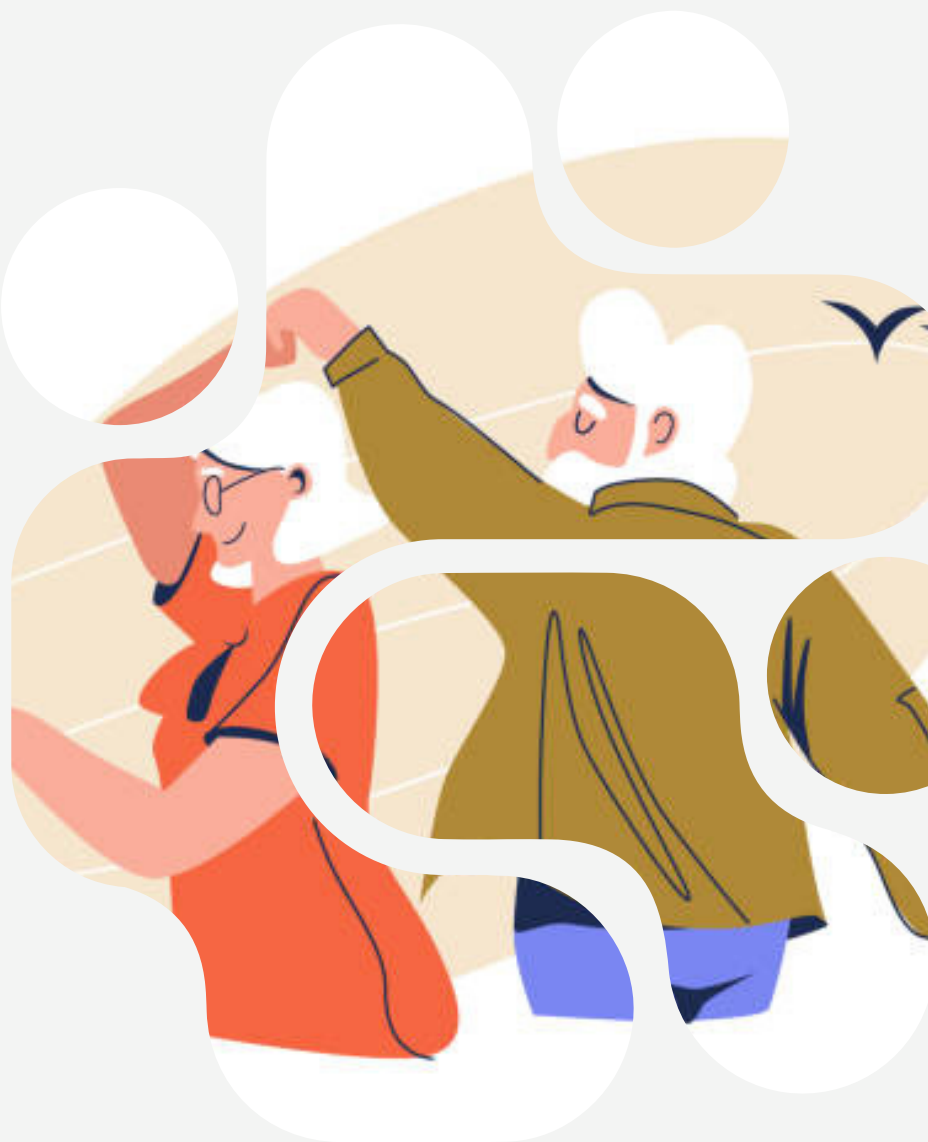
U ovom procesu podrške i brige za starije osobe, organizacije poput Crnogorske Iskre igraju ključnu ulogu. Njihov cilj je pružiti besplatnu psihološku, psihosocijalnu, pravnu i savjetodavnu pomoć i podršku starijim osobama. Kroz različite inicijative i usluge, poput organizovanja obuka, edukacija, podrške u kriznim situacijama i pružanja specijalizovanih terapijskih usluga, Crnogorska Iskra osigurava da starije osobe ne budu zaboravljene i da im se pruži adekvatna podrška u njihovim godinama.





# PAŽNJA POŠTOVANJE PODRŠKA

Stariji ljudi su dragocjeni resurs našeg društva koji zaslužuje našu pažnju, poštovanje i podršku. Njihova uloga i doprinos ne smiju biti zanemareni, već treba biti cijenjena i njegovana kako bismo stvorili inkluzivno i saosjećajno društvo za sve njegove članove. U tom procesu, Crnogorska Iskra je tu da pruži pomoć i podršku starijim osobama i njihovim porodicama, kako bi im omogućila kvalitetan i dostojanstven život u zlatnim godinama.



---

# KONTAKT INFORMACIJE

## **Adresa:**

Ulica Park IV, br. 1, Berane

**Radno vrijeme:** od 9 do 16 časova

**Broj tel:** 068-415-343

**E-mail:** [nvocrnogorskaiskra@gmail.com](mailto:nvocrnogorskaiskra@gmail.com)

**FB stranica:** NVO Crnogorska Iskra Berane

**Instagram profil:** [iskra.nvo](https://www.instagram.com/iskra.nvo)

**YT profil:** NVO Iskra

**X profil:** [iskra\\_nvo](https://www.x.com/iskra_nvo)

**Web adresa:** [www.iskra.org.me](http://www.iskra.org.me)

**Autorke brošure:** Ana Golubović Popović, Renata Nurković

**Štampa:** STR Progres

**Tiraž:** 500

**Brošura dostupna na sajtu:**

<https://iskra.org.me/index.php/biblioteka/brosure>

---

