

Pomagaj mi umiriti moje nemirne prste

Pred približno enim letom sem ob obisku varovanega oddelka za obolele z demenco v enem izmed domov za starejše v dar prejela čudovita rokavčka pomagavčka. Srčna animatorka, ki mi ju je podarila v svojem imenu in v imenu njenih 20-ih sončnic, mi je ob poslavljanju namignila: »Morda pa v prihodnje organizirate kakšno akcijo tudi na to temo.«

Ko sem prišla domov, mi podarjena rokavčka pomagavčka nista dala miru. Nisem in nisem mogla nehati zreti v njiju.

Spomnila sta me na mojo pokojno babico Nado, ki se je zadnjih nekaj let svojega življenja borila z demenco, ki ne pomeni samo izgube spomina, temveč tudi osebno tesnobo, strah, obup, depresijo, zmeden govor, dezorientacijo v prostoru in času, nepotrpežljivost, nedružabnost, agresivno in paranoično vedenje, opustitev hobijev, spremembo osebnosti, izgubo samostojnosti.

Kako kruta je ta bolezen, za katero naj bi zbolelo v Sloveniji že 47.000 oseb, v Evropi več kot deset milijonov, na svetu pa okrog 55 milijonov.

A kdo ve, koliko obolelih za demenco je zares. Strokovnjaki ocenjujejo, da je diagnosticiran le vsak četrti bolnik – tri četrtine ali več jih je doma brez diagnoze –, saj skušajo svojci pogosto prikriti njene znake, ker ne želijo, da bi drugi izvedeli za bolezen njihovih svojcev.

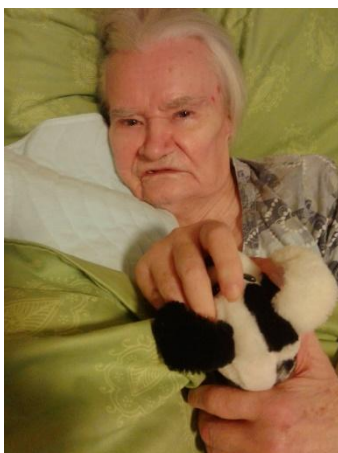
Demenca, pa če si to priznamo ali ne, še vedno velja za družbeno stigmo. Zaradi stigmatizacije pa posamezniki in organizacije ne znajo biti obolelim v podporo, pomoč.

Ozaveščanje o demenci, zavedanje, da demenca ne izgine, če si zatiskamo oči pred njo, da bomo morali najti rešitve, kako z njenimi posledicami živeti, tako v bližnji kot v širši družbi, je izrednega pomena.

Podučiti se moramo o tej bolezni, naučiti se moramo ravnati z osebami obolelimi za demenco. To lahko ne samo olajša življenje obolelim za demenco, ampak lahko celo podaljša življenje obolelih z demenco do 7 let. In kdo izmed nas si tega ne bi želel za svojega bližnjega.



Rokavčki pomagavčki Vir: Danijela Horvat Samardžija



Moja babica Nada Vir: Danijela Horvat Samardžija

Jaz si želim, da bi določene stvari vedela prej. Vsakič, ko zaprem oči, vidim svojo pokojno babico Nado, njen odsoten pogled in njen blagi nasmeh, ki mi ga je namenila, ko sem jo držala za roko, jo božala po laseh in obrazu, jo prijazno gledala v oči in se z njo spominjala njenega pokojnega moža, mojega dedka, katerega je imela neizmerno rada in kateremu se je želela čim prej pridružiti v raj, kot je nenehno, tudi v zadnji fazi bolezni, govorila. Kljub temu, da sem bila proti koncu njenega boja z boleznijo za njo večino časa popolna tujka, sem se trudila, da je do zadnjega dne čutila mojo ljubezen in ne moje bolečine, ki jo čutim še danes, ko mislim nanjo, na to, kako sta

njen um in njeno telo pred mojimi očmi počasi ugašala, jaz pa ji nisem mogla, nisem znala pomagati.

Rokavček pomagavček Vir: Splet



Kako prav bi ji prišla ta rokavčka pomagavčka, sem pomislila igrajoč se z njima. Pomirila bi njene prste, ki so z napredovanjem bolezni postajali vse bolj nemirni, na neki točki tudi ogrožajoči zanje, saj je z njimi do krvi ščipala rjave starostne pege na svoji, kot svila tanki, prosojni, nežni koži. Stisnilo me je pri srcu. Pritekla je solza.

V mislih sem kar naenkrat slišala svojo pokojno babico Nado, ki mi šepeta:

»Morda nisi vedela prej za njih, a sedaj veš. Zato naredi nekaj, da pomagaš takim, kot sem bila jaz. Naredi to zame.«



Tiha knjiga Vir: Splet

In začela sem malo raziskovati o teh rokavčkih pomagavčkih in drugih pripomočkih živih barv, ki obolelim za demenco zagotavljajo vizualno, tipno in senzorično stimulacijo.

Muf Vir: Splet



Zasledila sem podatek, da je prvi tak pripomoček naredila Margaret Light za svojo ljubljeno babico Lily, ki je začela izgubljati vid in je bila zaradi tega zelo jezna, saj ni mogla več plesti. Pletenje je bila namreč njena velika strast. Da bi ji vnukinja Margaret vsaj malo pomagala, je izdelala poseben pripomoček 'twiddle muff', ki je babičine radovedne

roke ohranjal aktivne in tople, ki jo je spominjal na to, kako ljubljena je, tudi ko Margaret ni mogla biti ob njej.

Blazina Vir: Splet



Ugotovila sem tudi, da beseda 'twiddle' v prevodu pomeni 'vrtenje med prsti' in se nanaša na značilne gibe in nemir rok in prstov, ki se pojavijo pri obolelih za demenco v kasnejših fazah bolezni. Pripomočki za 'vrtenje med prsti' naj bi pomagali pri soočanju s stresom, ki se lahko kaže v tesnobi, vznemirjenosti

in/ali agresiji, spodbujali naj bi motoriko in kognicijo, bili naj bi tudi povod za pogovor. Ti mehki, igrivi, tolažilni spremljevalci naj bi imeli terapevtske učinke tudi za osebe z motnjami v razvoju, avtizmom in drugimi senzoričnimi stanji. In v svetu naj bi obstajali že vse od leta 1997. Od leta 1997, jaz pa vse do pred kratkim nisem vedela za njih.



Predpasnik Vir: Splet

Odeja Vir: Splet



Odkrila sem, da poleg rokavčkov pomagavčkov, ki jih poznamo pri nas, obstajajo odeje, blazine, rokavice s prsti, rokavice brez prstov, mufi, predpasniki, tihe knjige, kocke, žoge ... Pripomočki so izdelani iz materialov, ki so nežni do občutljive kože

obolelih za demenco (bombaž, nežno obdelana ali bombažna volna, akril, bambus, lan), krasi pa jih množica



Rokavice brez prstov Vir: Splet

dobro in varno našitih zadrg, trakov, elastičnih gumic, perlic, gumbov, rožic, zvezdic, kroglic, zvončkov in drugih okraskov, ki se jih lahko pregleduje, boža, vrti, vleče, trese ...

Rokavice s prsti Vir: Splet



Koliko različnih pripomočkov in kako pozitivne učinke imajo za osebe z demenco. Pa ne samo za njih. Tudi za tiste, ki radi ustvarjajo.

Sama sem 'obsedena' z ustvarjanjem. Nenehno nekaj ustvarjam. Ustvarjanje me sprošča, pomirja, osrečuje.

Kako zelo sem 'obsedena' z ustvarjanjem, dokazuje to, da sem že pripravila material in začela zbirati okraske, iz katerih bom ustvarila svoj prvi 'twiddle' pripomoček, ki ga bom podarila osebi oboleli za demenco.

A da pri tem ustvarjanju ne bom sama, sem se odločila narediti nekaj posebnega. Rojstni dan moje pokojne babice Nade, 17. 5., sem se odločila obeležiti s prav posebno nagradno igro, nagradno igro **Pomagaj mi umiriti moje nemirne prste**, katere namen bo promovirati uporabo različnih varnih pripomočkov za umirjanje nemirnih prstov in spodbuditi kreativnost pri njihovem ustvarjanju.



Senzorična žoga Vir: Splet

Senzorična kocka Vir: Splet



Vse, ki bi želeli sodelovati v nagradni igri, vabim, da do 30. 3. 2026 ustvarite varen pripomoček za umirjanje nemirnih prstov in ga pošljete na Danijela Horvat Samardžija, Pedagoška fakulteta, Cankarjeva 5, 6000 Koper (s pripisom NAGRADNA IGRA »POMAGAJ MI UMIRITI MOJE NEMIRNE PRSTE«). Ne pozabite pripisati vaše podatke.

Med vsemi prispelimi pripomočki za umirjanje nemirnih prstov bo 5 članska komisija izbrala in nagradila 3 naj pripomočke upoštevajoč naslednje kriterije: splošni vtis, tematika, varnost, kreativnost okraskov, uporaba barv, mehkoba.

Zakaj je nagradna igra nekaj posebnega? Zato, ker bodo vsi prispeli 'twiddle' pripomočki, ki bodo s strani komisije ocenjeni kot varni za uporabo, na rojstni dan moje babice, 17. 5. 2026, podarjeni obolelim za demenco. Zato hitro vzemite v roke koži nežen material in raznolike okraske ter ustvarite 'twiddle' pripomoček. Več 'twiddle' pripomočkov kot bo prispelo, več obolelih za demenco bo deležno njihovih terapevtskih učinkov.

Še nekaj napotkov glede tega, kako ustvariti 'twiddle' pripomoček, ki bo zares varen za uporabo.

1. Zamislite si pripomoček, ki ga želite izdelati. Pri razmišljanju o vrsti pripomočka, ki ga želite izdelati, bodite pozorni na to, da bo pripomoček primernih dimenzij. Dolžina rokavčkov pomagavčkov in muffov mora biti najmanj 30cm, velikost odejice mora biti najmanj 1x1m, velikost blazine mora biti najmanj 30x30cm, velikost odprte knjige mora biti najmanj 30x50, premer žoge mora biti najmanj 20cm, stranica kocke morajo biti prav tako najmanj 20cm. Predpasnike lahko uporabimo v obstoječih velikostih. Enako velja za rokavice s



Vesoljski rokavček pomagavček Vir: Splet

prsti in rokavice brez prstov, seveda govorimo o velikostih za odrasle.

2. Izberete material, ki je nežen do občutljive kože obolelih za demenco. Neprimeren material namreč občutljivo kožo draži, lahko jo celo poškoduje. Najbolje je, da uporabite bombaž, nežno obdelano ali bombažno volno, akril, bambus ali lan čim bolj živih barv. Za žive barve je namreč značilno, da pri osebah z demenco spodbujajo zanimanje.
3. Izberite okraske, ki jih boste našili. Okraski naj bodo čim bolj raznoliki v oblikah in barvah. Našijete lahko zadrge, trakove, elastične gumice, zvončke, gumbe različnih oblik in druge okraske, ki jih bo oseba z demenco lahko pregledovala, božala, vrtela, vlekla, tresla ... Pri izbiri okraskov bodite pozorni na to, da okraski niso majhni, ostri, krhki, lomljivi. Majhne okraske lahko namreč oseba z demenco da v usta, z ostrimi, krhkimi, lomljivimi okraski se lahko poreže, dolg tanek trak si lahko ovije okoli prsta in zaustavi dotok krvi v prst ...
4. Izbrane okraske dobro in varno našijte na podlago, da jih oseba z demenco ne bo mogla odtrgati, da se okraski ne bodo izgubili.



Volna Vir: Splet



Šivanje Vir: Splet

Če imate morda idejo za oblikovanje pripomočka, ki tu ni predstavljen, dobrodošli, da jo predstavite, seveda upoštevajoč napotke glede njegove varnosti.

Aja, da ne pozabim. Kdo bo v komisiji, vas sigurno zanima? V komisiji bomo mag. Klavdija Höfler, direktorica Inštituta za razvoj igrač, mag. Katarina Davidovič, terapevtka pomoči z umetnostjo, Tereza Kavčnik, animatorka na enoti za demenco v DU Vrhnika, Damjana Pangerčič, vodja projekta Prijazno življenje, in dr. Danijela Horvat Samardžija, višja predavateljica na Pedagoški fakulteti univerze na Primorskem, ki se vaših 'twiddle' pripomočkov že zelo veselimo.

dr. Danijela Horvat Samardžija