

## Mazowsze buduje sieć wsparcia dla osób z chorobą Alzheimera – powstaje dla nich 6 dziennych domów pobytu

**Wsparcie dla osób w pierwszej fazie chorób otępiennych, w tym ich aktywizacja oraz terapia – to działania, które pilotażowo będzie prowadzić sześć dziennych domów pobytu na Mazowszu. Z placówek skorzystają zarówno chorzy, jak i ich rodziny. Na utworzenie takiej sieci wsparcia samorząd województwa przeznaczył ponad 17 mln zł. Dziś podpisane zostały umowy z Fundacją „Zdrowie W Głowie”, która utworzy placówkę przy szpitalu w Drewnicy, oraz z Towarzystwem Przyjaciół Dzieci, tworzącym placówkę w Serocku.**

Dzienne domy pobytu (DDP) powstają z myślą o osobach starszych, cierpiących z powodu zespołu otępiennego. To miejsca, w których będą mogli liczyć nie tylko na działania aktywizujące, ale też na specjalistyczną pomoc – neuropsychologiczną, logopedyczną i terapeutyczną. – *Tworzymy pewnego rodzaju sieć dziennych domów pobytu, by wypracować model zajmowania się osobami z chorobami otępiennymi w pierwszych etapach choroby. Tu liczy się czas. Im szybciej zareagujemy na wstępne symptomy, tym większa szansa na spowolnienie rozwoju choroby – mówi marszałek Adam Struzik. – To daje nadzieję na lepszy komfort życia nie tylko choremu, ale i jego bliskim.*

### Im później, tym drożej

Ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera wzrasta po ukończeniu 65. roku życia. Co roku dane statystyczne pokazują, że na Mazowszu żyjemy dłużej, powiększa się więc sama grupa wiekowa 65+. W dobie starzejącego się społeczeństwa, konieczne jest zorganizowanie odpowiedniego wsparcia dla osób, które są w grupie ryzyka. Ważne jest stworzenie miejsc z usługami społecznymi, które pozwolą zająć się starszymi osobami, u których pojawiają się pierwsze objawy choroby.

– *Ponieważ nie znamy leczenia przyczynowego choroby Alzheimera, próbujemy zastosować u chorego opiekę holistyczną, która – mamy nadzieję – nieco spowolni przebieg choroby. Oznacza to jak najszerszy zakres oddziaływań stymulujących istniejące funkcje poznawcze – wyjaśnia prof. Tadeusz Parnowski, przewodniczący Polskiego Towarzystwa Geriatrycznego. – Stwierdzono, że różnorodne oddziaływania są najbardziej efektywne w otępieniu o nasileniu lekkim, przedłużając możliwość funkcjonowania społecznego. Oddziaływania takie nie tylko stymulują podtrzymywanie różnych umiejętności, ale także zmniejszają nasilenie innych objawów, takich jak depresja, agresja, objawy psychiatryczne, zaburzenia snu i inne.*

Dane z opracowań medycznych wskazują, że otępienia, a zwłaszcza choroba Alzheimera, należą do najkosztowniejszych chorób współczesnej Europy. Na koszty generowane przez to schorzenie składają się koszty bezpośrednie (leczenie i opieka pielęgnarska, codzienna opieka w domu) jak i te, które można określić jako pośrednie (utrata produktywności zawodowej oraz społecznej pacjenta i opiekuna).

### Mazowsze buduje sieć wsparcia

W 2017 r. Najwyższa Izba Kontroli sporządziła raport, z którego wynika, że brakuje modelu leczenia i opieki nad osobami z chorobą Alzheimera – rozwiązań organizacyjnych, standardów postępowania diagnostycznego, w tym wczesnej kompleksowej diagnozy. – *Raport NIK-u wskazał wyraźnie, że brakuje placówek opieki dziennej i całodobowej. Ponieważ wiemy, że cenniejsze jest działanie we wstępnej fazie, w Mazowieckim Centrum Polityki Społecznej powstała inicjatywa stworzenia sieci placówek, skierowanych do osób na początku choroby otępiennej – mówi Elżbieta Lanc, członek zarządu województwa.*

– Opracowaliśmy ze specjalistami założenia funkcjonowania takich placówek. Stały się one podstawą do ogłoszenia konkursu dla organizacji pozarządowych, które mają prowadzić ośrodki według pewnego modelu – dodaje **Elżbieta Bogucka**, zastępca dyrektora MCPS ds. społecznych.

– W każdej z nich co trzy miesiące będzie odbywać się walidacja sposobu zajmowania się podopiecznymi. Tak dopracowany model może być z czasem punktem wyjścia do powstawania nowych tego typu miejsc.

Mazowiecką sieć domów dziennego pobytu będą tworzyć: Dzienny Dom Pobytu dla osób starszych z chorobami otępiennymi, w tym chorobą Alzheimera w **Siedlcach** prowadzony przez Siedleckie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera, DDP w **Ząbkach** w ramach projektu „Z Alzheimerem na co dzień” Fundacji „Zdrowie W Głowie”, **Płockie** Centrum Alzheimera prowadzone przez Płockie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera, Dzienny Dom Pobytu – **Przystań w miejscowości Białoskóry** (pow. płocki) prowadzony przez Fundację „Mocni Mocą Nadziei”, Dzienny Dom Pobytu dla osób starszych z chorobami otępiennymi, w tym chorobą Alzheimera w **Serocku** – przez Towarzystwo Przyjaciół Dzieci i DDP Radosna Przystań w **Radomiu** prowadzony przez Stowarzyszenie Na Rzecz Wspierania Rodzin „Nowe Perspektywy”.

Ideą stworzenia sieci dziennych domów pobytu było udzielenie pomocy i oparcia społecznego dla osób starszych chorujących z powodu zaburzeń pamięci i pozostałych procesów poznawczych. Projekt zakłada również rozwijanie międzypokoleniowego wolontariatu i promowanie idei pomocy osobom chorym i ich opiekunom. **Dotacja samorządu województwa na wszystkie placówki wyniesie w sumie ponad 17 mln zł – to kwota przewidziana na trzy lata, czyli do 2022 r.**

### **Ożywić ciało i umysł**

Zaplanowana będzie aktywizacja fizyczna – również na świeżym powietrzu, intelektualna, integracyjna i kulturalno-oświatowa, co pozwoli starszym osobom na aktywniejszy udział w życiu lokalnej społeczności. W ramach pobytu przewidziany jest posiłek zgodny z indywidualnie skomponowaną dietą adekwatną do schorzenia osób starszych (np. dieta Mind&Dash). Pobyt w placówkach będzie częściowo odpłatny – dla każdego z miejsc ceny ustala organizator.

### **Kompleksowa pomoc**

W dziennych domach pobytu na poradnictwo będą mogli liczyć również rodzina i opiekunowie osób chorych. Chodzi zwłaszcza o pomoc psychologiczną. Placówki będą czynne w dni robocze co najmniej 8 godzin dziennie, w godzinach dostosowanych do potrzeb uczestników i ich rodzin.

– *Wsparcie, które zaplanowaliśmy, obejmie też rodzinę lub opiekuna chorej osoby. Gdy rozpoczyna się choroba, zazwyczaj cała rodzina nie potrafi się odnaleźć w nowej sytuacji. Wszyscy potrzebujemy się uczyć, czym są choroby otępienne i jak pomóc bliskiej osobie. Stąd zaplanowany program to z jednej strony oferta zajęć dla osób chorych, a z drugiej – szkolenia i poradnictwo dla rodzin – zaznacza **Aleksander Kornatowski**, p.o. dyrektora Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej. – Tak zorganizowana pomoc będzie też podstawą do stworzenia wojewódzkiej strategii na rzecz osób z Alzheimerem i innymi chorobami otępiennymi.*

### **Z Alzheimerem na co dzień – Fundacja „Zdrowie W Głowie” w Ząbkach**

Fundacja stworzy DDP w Ząbkach (w budynku szpitala w Drewnicy) w ramach projektu „Z Alzheimerem na co dzień”, na prowadzenie którego otrzymała **ponad 3 mln zł dotacji z budżetu województwa**. Założenia 18 uczestników będzie mieć zapewnioną opiekę wykwalifikowanego personelu terapeutyczno-opiekuńczego oraz specjalistów (psychologa, logopedy, fizjoterapeuty, masażysty, dietetyka, choreoterapeuty, muzykoterapeuty, prawnika, pracownika socjalnego).

Podopieczni będą mieli zapewnione wyżywienie (śniadanie i obiad) oraz w razie potrzeby transport między domem rodzinnym a placówką. Do dyspozycji będzie ogródek sensoryczny – ze strefą zapachową, smakową, dotykową, dźwiękową i odpoczynku, który daje możliwość wyciszenia się, odpoczynku fizycznego i psychicznego, ale też pobudzenia zmysłami wspomnień lub uczuć, co jest szczególnie ważne w przypadku osób starszych, a zwłaszcza doświadczonych zespołami otępiennymi.

Zajęcia terapeutyczne będą dostosowane do potrzeb i możliwości odbiorców. Będą to m.in.: trening funkcji poznawczych, kulinarny, umiejętności codziennych, arteterapia, terapia reminiscencyjna, zajęciowa, muzykoterapia, terapia tańcem, usprawnienie psycho-fizyczne, zajęcia ruchowe, dogoterapia oraz odbywające się raz w miesiącu zajęcia kulturalno-oświatowe (np. występ chóru, wystawa prac plastycznych, spotkania z ciekawymi ludźmi, spotkania z młodzieżą i dziećmi itp.). Poza tym dwa razy w roku planowane są spotkania okazjonalne (Wigilia oraz Wielkanoc), w których uczestniczyć będą zarówno uczestnicy domu, jak i ich rodziny, opiekunowie.

Dla rodzin i opiekunów zostanie zorganizowana grupa wsparcia – prowadzona cyklicznie przez specjalistów. W tym czasie chory będzie miał zapewnioną opiekę. Rodziny i opiekunowie będą mieć również możliwość skorzystania z konsultacji psychologicznej, prawniczej oraz pracownika socjalnego.

Jak wynika z raportu NIK, często nie tylko rodzina, ale i lekarze pierwszego kontaktu bagatelizują pierwsze objawy chorób otępiennych. Dlatego prowadzone będą konferencje naukowo-szkoleniowe, z których będą mogły skorzystać osoby będące w pierwszym kontakcie z chorymi oraz ich rodzinami (kadra instytucji pomocy społecznej, lekarze pierwszego kontaktu, rodziny i opiekunowie chorych, nauczyciele i wychowawcy szkolni, z którymi dom nawiąże współpracę w ramach zajęć międzypokoleniowych). Także kadra zatrudniona w DDP będzie regularnie się szkolić, by podnosić kompetencje w budowaniu usług i opiece nad osobami starszymi cierpiącymi z powodu choroby Alzheimera.

Planowane jest również wydanie informatora-poradnika, który zawierać będzie informacje o chorobie, formach opieki oraz adresy instytucji na terenie województwa mazowieckiego, w których można uzyskać wsparcie w walce z chorobą Alzheimera.

## **Dzienny Domy Pobytu w Serocku**

**Towarzystwo Przyjaciół Dzieci** stworzy w Serocku przy ul. Wyzwolenia 31 Dzienny Dom Pobytu dla 20 osób powyżej 60. roku życia. Placówka będzie przeznaczona dla osób cierpiących na zespoły otępienne, w tym na chorobę Alzheimera, niewymagających całodobowej opieki i pielęgnacji. Zaplanowany jest transport z miejsca zamieszkania osób, które nie będą miały możliwości innego dowozu. Na projekt trwający do 2022 r. TPD otrzymało **prawie 2,7 mln zł**.

Uczestnicy będą mieć zapewnione posiłki w zależności od indywidualnych potrzeb – do trzech posiłków dziennie. Wszystkie oparte będą o specjalną dietę w stylu „Mind&Dash” bazującą na tzw. żywności sirtuinowej, czyli powszechnie dostępnych produktach pochodzenia roślinnego, które mają wyjątkowy wpływ na funkcjonowanie umysłu (m.in. świeży lubczyk, maliny, zielona herbata matcha, zielone warzywa liściaste, orzeszki piniowe, orzechy włoskie, gryka, kurkuma, rukola, jarmuż).

Pobyt w ciągu dnia będzie się wiązał zarówno z opieką, w tym pielęgnacyjną, jak i treningami umiejętności samoobsługi – w tym czynności codziennych, również kulinarnych. Uczestnicy będą korzystali z terapii zajęciowej ukierunkowanej na usprawnianie fizyczne i psychiczne, zajęć rekreacyjnych, kulturalnych i edukacyjnych oraz wsparcia psychologicznego.

Zajęcia będą dobierane do potrzeb i możliwości każdego z uczestników. Podopieczni mogą liczyć na trening umiejętności poznawczych – nakierowanych na poprawę pamięci, funkcjonowania wzrokowo-przestrzennego, myślenia, koncentracji, funkcji językowych, czyli tych procesów, które ulegają stopniowemu pogarszaniu się od początku chorób otępiennych. Uczestnicy przeżywający kryzysy życiowe lub trudności adaptacyjne będą mogli korzystać z porad psychologa.

Dodatkową formą terapii będzie terapia tańcem i ruchem – łącząca ruch, taniec i werbalną pracę psychologiczną. Metoda ta opiera się na naturalnej umiejętności i skłonności każdego człowieka do aktywności ruchowej i poruszania się w rytm muzyki, niezależnie od wieku, poziomu sprawności fizycznej i umysłowej. Jest to nie tylko ćwiczenie fizyczne, ale odpowiednio prowadzone odbudowuje obraz własnego ciała i poprawia relację z otoczeniem.

Podopieczni skorzystają też z arteterapii, czyli terapii przez sztukę. Dzięki wykorzystaniu różnych technik i materiałów plastycznych będzie można pracować z emocjami osoby chorej na Alzheimera, ich bezpiecznym wyrażaniem i akceptacją. Nie chodzi o efekt końcowy, tylko o sam proces tworzenia, który służy werbalizacji różnych emocji, pozwala odreagować nagromadzone napięcia, ale też zwiększa poczucie własnej sprawczości. Prowadzone będą też zajęcia ze śpiewu, relaksacji i muzykoterapii.

Ważnym elementem całego projektu będzie łączenie pokoleń. Z uwagi na bliskie położenie Dziennego Domu Pomocy i Domu Dziecka planowane są zajęcia podopiecznych DDP-u z dziećmi. Osoby starsze dzięki takim relacjom mogą czuć się mniej samotne, a wręcz potrzebne, odzyskiwać radość i energię oraz wspólnie z dziećmi brać udział w zajęciach stymulujących różne formy poznawcze. Dzieci, obcując z osobami starszymi, również mają okazję pracować ze swoimi emocjami, jakie im towarzyszą w oderwaniu od rodziny. To pozwala też przybliżyć młodym osobom zjawisko starzenia się i oswajać proces pogarszania się niektórych funkcji życiowych.

*Marta Milewska  
Rzeczniczka Prasowa  
Urząd Marszałkowski  
Województwa Mazowieckiego  
tel. 22 59 07 602, kom. 510 591 974  
e-mail: rzecznik@mazovia.pl*

*Hanna Maliszewska  
Rzeczniczka Prasowa  
Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej  
tel. 798 810 794  
e-mail: rzecznik@mcps.com.pl*