



Viljayfirlýsing Október 2018

Viljayfirlýsing undirrituð um frekara samstarf Alzheimersamtakanna og ÖA

Hlusta

Í dag undirrituðu Árni Sverrisson, formaður Alzheimersamtakanna og Halldór S. Guðmundsson viljayfirlýsingu til að staðfesta og efla enn frekar samstarf Alzheimersamtakanna og ÖA. undanfarin ár hafa ÖA og Alzheimersamtökin unnið saman að ýmsum verkefnum á sviði almennrar fræðslu og ráðgjafaþar og stuðnings við einstaklinga með heilabilun og fjölskyldur þeirra, en viljayfirlýsingin staðfestir enn meira samstarf á þessum sviðum. Viljayfirlýsingin tekur til að mynda til: áframladandi samstarfs um uppbyggingu náms og námskeiða fyrir almenning og fagfólk, samstarfs um að bjóða til samverustunda, Alzheimerkaffis og fræðslu- og hópastarfs líkt og hefur verið haldið í húskynnum ÖA, einnig er stefnt að samstarfi um að byggja upp á Akureyri ráðgjafarþjónustu sem sérhæfir sig í heilabilun en ráðgjafastofnunni er ætlað að þjóna íbúum og starfsfólki á Norðurlandi.

frekari upplýsingar um viljayfirlýsinguna má sjá á heimasíðu Alzheimersamtakanna eða [hér](#)



Árni Sverrisson, formaður Alzheimersamtakanna og Halldór S. Guðmundsson, framkvæmdastjóri ÖA (mynd fengin að láni af heimasíðu Alzheimersamtakanna)

ÖLDRUNARHEIMILI AKUREYRAR

1. Velferð og félagslegt öryggi

	Hvernig	Hvenær	Mælikvarði	Ábyrgðaraðilar	Kostnaðarmat
1.1. Stuðningur við fjölskyldur og umönnunaraðila.	Styrkja starf heilabilunarráðgjafa. Starfrækja skóla fyrir fjölskyldur um heilabilun. Auka þverfaglega vinnu í dagbjálfun og tímabundinni dvöl hér.	Undirbúningur hófst 2018 og starfsemin innleidd 2019. Nýsköpunar- og þróunarverkefni til tveggja ára frá upphafi árs 2019.	Gera þjónustuathugun um starf og hlutverk heilabilunarráðgjafa og leggja fyrir könnun meðal þátttakenda heilabilunarskólans. Framvinda teymisvinnu og þverfaglegar vinnu samhliða stöðumati á nýju þróunarverkefni í dagbjálfun.	Öldrunarheimili Akureyrar.	Framkvæmd og úrvinnsla athugana kr. 200 þús.
1.2. Styðjandi samfélag fyrir einstaklinga með heilabilun (Dementia friendly community).	Aðstandendur og nærsamfélagið gegna lykilhlutverki í lífi einstaklinga með heilabilun. Virnleitt og styðjandi samfélag gerir einstaklingum með heilabilun kleift að lifa í samfélagi sem skilur stöðu þeirra og mætir þeim af virðingu. ÖA í samstarfi við Alzheimersamtökin á Íslandi og dönsku samtökin um styðjandi samfélag, vilja innleiða fræðsluverkefni með það að markmiði að Akureyrarbær verði styðjandi samfélag fyrir einstaklinga með heilabilun.	Undirbúningur hófst 2018 og fræðslu- starfsemin innleidd 2019-2020. Nýsköpunar- og þróunarverkefni til tveggja ára frá hausti 2019.	Útgáfa á fræðsluefni og upplýsingaritum og plakötum um styðjandi samfélag. Fjöldi þátttakenda á fræðslu um hlutverk vina og styðjandi samfélags.	Öldrunarheimili Akureyrar.	Starfsfólk ÖA og styrkir til útgáfu fræðsluefnis.

4.3.2020

Hulda Sveinsdóttir heilabilunarráðgjafi ÖA og heilavinur

1

„ Styðjandi samfélag fyrir fólk með heilabilun og aðstandendur þeirra“

Aðstandendur og nær samfélagið gegna lykilhlutverki í daglegu lífi fólks með heilabilun. Styðjandi samfélag gerir fólki með heilabilun kleift að lifa í samfélagi sem skilur stöðu þeirra og mætir þeim af virðingu.

ÖA í samstarfi við Alzheimersamtökin á Íslandi og dönsku samtökin um styðjandi samfélag, eru að innleiða fræðsluverkefni með það markmiði að Ísland verði styðjandi samfélag fyrir fólk með heilabilun.

Akureyrarbær verður fyrsta styðjandi sveitarfélagið fyrir fólk með heilabilun á Íslandi.



STYÐJANDI SAMFÉLAG
FYRIR FÓLK MEÐ
HEILABILUN OG
FJÖLSKYLDUR ÞEIRRA

DRAGA ÚR FORDÓMUM

Það er ekki hægt að sjá á fólki að það þjáist af heilabilunarsjúkdómi.

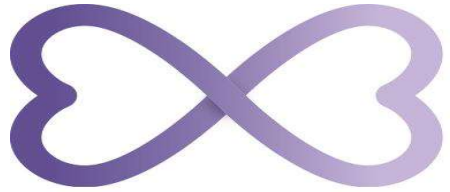
AUKA ÞEKkingU

Orsakir heilabilunarsjúkdóma eru ekki þekktar.

Það er ekki til nein lækni meðferð við heilabilunarsjúkdómum.

INNIHALDSRÍKT LÍF

Ekki er vitað hversu margir á Íslandi lifa með heilabilun í daglegu lífi en talið er að það sé um það bil 4000-5000 manns og þar af ca 250 manns undir 65 ára aldur.



HEILAVINUR

af öllu hjarta



Skráning á www.heilavinur.is

Facebook og Instagram: heilavinur

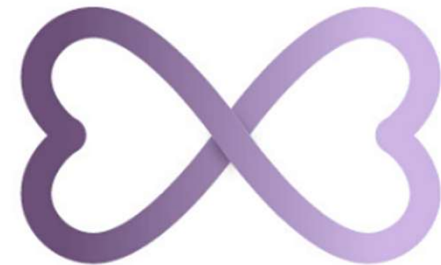
<https://vimeo.com/388985021>



Fjöldi heilavina 6.febrúar 2020: 0

Fjöldi heilavina 4.mars 2020: 849

Hella upp á kaffi - æfing



HEILAVINUR



HEILAVINUR

Leiðbeiningar Styðjandi samfélag -Verslun

AF HVERJU VILTU VITA MEIRA UM HEILABILUN?

Á Íslandi er áætlað að um 5000 manns séu með heilabilun. Stór hluti þessa fólks verlar daglega í matvörubúð eða sjoppu. Að kaupa inn getur verið mikil áskorun fyrir fólk með heilabilun. Því miður gerist það oft að fólk með heilabilun einangrast félagslega, því að annað fólk skilur ekki sjúkdóminn. Auðvelt er að misskilja aðstæður sem leiða til reiði og þirringis bæði fyrir einstaklinginn með heilabilun og þá sem eru í kringum hann. Þess vegna er svo mikilvægt að Heilavinur hafi kunnáttu um sjúkdóminn. Þá er auðveldara að skilja og aðstoða fólk með heilabilun þegar þau hafa þörf fyrir hjálparhönd. Litlir hlutir geta gert lífið auðveldara fyrir fólk með heilabilun og aðstandendur þeirra og þitt framlag sem starfsmaður í verslun skiptir miklu máli.



Í HVAÐA AÐSTÆÐUM? og hvernig getur þú hjálpað?

Heilabilun hefur áhrif á minnið og fólk getur átt erfitt með einfalda hluti eins og til dæmis að greiða fyrir vörurnar sínar. Kúnninn getur til dæmis átt í erfiðleikum með að muna eftir PIN-númerinu sínu eða telja peninga í veskinu.

RÁÐ! Rö og þolinmæði eru mikilvæg til að leyfa einstakling að tala og hugsa á sínum eigin hraða. Gefðu manneskjunni þann tíma sem þarf til að klára greiðsluna.

ERFIÐLEIKAR MEÐ AÐ TJÁ SIG

Hæfileikinn til að tjá sig og skilja aðra er oft skertur hjá fólki með heilabilun. Það geta verið erfiðleikar við að finna réttu orðin og málfríð getur því stundum virkað samhengislaust. Í samtali getur verið erfitt að halda athyglinni og einstaklingar með heilabilun geta því misskilið aðstæður vegna skorts á skilningi á töluðu máli.



RÁÐ! Brostu og vertu vingjarnlegur - einnig með líkamstjáningu. Talaðu skýrt og rólega og notaðu stuttar setningar. Haltu augnsambandi og sýndu að þú vilt aðstoða. Ef einstaklingur á erfitt með að tengja mörg orð getur þú spurt já/nei spurninga. Sýndu með líkamlegri tjáningu hvað það er sem þú vilt að einstaklingurinn geri og takmarkaðu fjölda orða.

4.3.2020

Hulda Sveinsdóttir heilabilunarráðgjafi OA og heilavinur



SJÓNTRUFLANIR

Stundum upplifir fólk með heilabilun sjóntruflanir eða ofsjónir. Til dæmis geta glansandi gólf litið út eins og þau séu rennilaust, svört gólfmotta getur litið út eins og hola í jörðina og mynstur á gólfdukk eða litabreytingar litið út fyrir að vera eitthvað allt annað en það í raun er.

RÁÐ! Ef þú tekur eftir því að einstaklingur með heilabilun verður hræddur eða líður illa, þá skaltu sýna honum nánd og ró. Vera til staðar.

ÁTTUN OG SKYNJUN

Að vera með heilabilun getur haft áhrif á áttun fólks. Í umhverfi þar sem er mikið af fólki og hávaði getur valdið fólki með heilabilun erfiðleikum. Einstaklingurinn getur gleymt hvað hann ætlaði að kaupa eða hvar vörurnar eru að finna í búðinni. Stundum getur þekkt umhverfi fyrir einstaklinginn virkað óþekktanlegt.



RÁÐ! Skýrar og greinilegar merkingar geta hjálpað. Hjálpaðu einstakling með heilabilun að fyrra bragði. Það að vera með heilabilun getur nefnilega haft áhrif á frumkvæði og hæfileikann til að sækja sér hjálp.



VAL Á VÖRUM

Að vera með heilabilun getur haft áhrif á getuna til að lesa og skilja innkaupalista. Það getur líka gerst að manneskja með heilabilun verlar sömu vörurnar oft en einu sinni á sama degi. Einnig getur fólk með heilabilun misst getuna til að hugsa rökrétt, dæmi: af hverju mjólkín er í kælihillunni en ekki við hliðina á haframjölinu.

Nálgastu kúnnann á vinalegan máta og sýndu á líkamstjáningu **RÁÐ!** Þinni að þú viljir hjálpa. Spurðu til dæmis kúnnann hvort hann/hún hafi þörf fyrir þetta marga lítra af mjólk og hvort þú eigir að skila nokkrum þeirra aftur í kælinn. Einnig geturðu spurt hvort þú megir skoða innkaupalistann og hjálpa þannig manneskjunni.

TAKK FYRIR AÐ HJÁLPA FÓLKI MEÐ HEILABILUN



ALZHEIMER
SAMTÖKIN

ALZHEIMERSAMTÖKIN SJÁ UM HEILAVINUR
MEÐ INNBLÁSTRÍ OG AÐSTÖÐ FRA
DÖNSKU ALZHEIMERSAMTÖKUNUM

HAFÐU SAMBAND
alzheimer@alzheimer.is
5331088
www.heilavinur.is

Facebook: heilavinur, Instagram: heilavinur
Alzheimersamtökin Hátún 10 - Setrið - 105 Rvk

TAKK! Fyrir að gefa þér tíma til að hlusta



*Hjálpumst að við að gera Ísland að
styðjandi samfélagi fyrir fólk með heilabilun*

Hulda Sveinsdóttir heilabilunarráðgjafi ÖA og heilavinur

 **HEILAVINUR**
af öllu hjarta

4.3.2020