



**Wielkopolskie Stowarzyszenie Alzheimerowskie**  
ul. Józefa Garczyńskiego 13, 61-527 Poznań  
(dawniej ul. Zagórze)  
tel. faks: 61 855 02 73

e-mail: [oppwsa@gmail.com](mailto:oppwsa@gmail.com)  
[www.alzheimer-poznan.pl](http://www.alzheimer-poznan.pl)

NR KRS 0000197812

Bank PKO SA w Poznaniu III Oddział Nr rachunku: 78 1020 4027 0000 1202 0300 9032

Organizacja Pożytku Publicznego

[oppwsa@gmail.com](mailto:oppwsa@gmail.com)  
[www.alzheimer-poznan.pl](http://www.alzheimer-poznan.pl)

**Wielkopolskie Stowarzyszenie Alzheimerowskie powstało w 2004 roku, realizuje swój program „Kompleksowej pomocy dla osób z chorobą Alzheimera”, w którym zawierają się następujące działania:**

- Ośrodek Adaptacyjno - Rehabilitacyjny
- Środowiskowy Dom Samopomocy
- Ośrodek Geriatryczno – Gerontologiczny
- Centrum Informacji Alzheimerowskiej
- Grupa Wsparcia

### **Ośrodek Adaptacyjno-Rehabilitacyjny dla Osób z chorobą Alzheimera**

Ośrodek działa w formie domu pobytu dziennego. Zajęcia – od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 16.00, dla 25 podopiecznych. Podopieczni korzystają z zajęć terapeutycznych i rehabilitacyjnych, konsultacji lekarza psychiatry, mają zapewnioną pomoc opiekunek, wyżywienie. Rodziny i opiekunowie korzystają z porad i konsultacji w zakresie właściwego postępowania z pacjentem, mogą uczestniczyć w grupach wsparcia i imprezach okolicznościowych organizowanych na terenie Ośrodka (wigilia, koncerty, inne wydarzenia kulturalne).

**Terapia zajęciowa.** W terapii funkcji poznawczych ważną rolę pełni terapia zajęciowa. Polega ona na wykonywaniu, często manualnych, plastycznych prostych prac, które wykorzystują elementy arteterapii. Jednym z takich zajęć jest malowanie, ozdabianie ośrodka, wycinanie. Łączymy również arteterapię z elementami muzykoterapii, co przejawia się głównie w rysowaniu do muzyki, czy malowaniu muzyki.

Celem tych zajęć jest usprawnianie funkcjonowania samoobsługowego (co wiąże się ze sprawnością manualną) jak również stabilizacji nastroju i wywoływania pozytywnych emocji.

**Rehabilitacja ruchowa.** Rehabilitacja ruchowa służy utrzymaniu ogólnej sprawności fizycznej (czynności samoobsługi), ma pozytywny wpływ na funkcjonowanie układu krążenia i oddechowego (zajęcia ogólnousprawniające) dostosowane dla podopiecznych z zaawansowaną chorobą Alzheimera.

**Grupa wsparcia.** Organizowana w każdą pierwszą środę miesiąca. Jest to miejsce gdzie pod okiem psychologów, rodziny i opiekunowie chorych wymieniają się cennymi radami z nimi związanymi. Odnoszą się one do opieki i metod radzenia sobie z chorym w domu, co potrafi być bardzo trudnym dla nich doświadczeniem.

**Program realizowany w oparciu o dotację Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Poznania od 2004 r i nadal.**

**Koncerty.** Koncerty i występy młodzieży licealnej i szkół oraz zespołów młodzieżowych organizowane w naszych ośrodkach. Dodatkową atrakcją jest pianino, które podczas koncertów ciekawie wzmacnia bodźce słuchowe, czyniąc występy bardziej atrakcyjnymi.

### **Środowiskowy Dom Samopomocy**

Zajęcia prowadzone są od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 16.00, dla 25 podopiecznych. Podopieczni korzystają z zajęć terapeutycznych i rehabilitacyjnych, konsultacji lekarza psychiatry, funkcji poznawczych, mają, zapewnione wyżywienie. Rodziny i opiekunowie korzystają z porad w zakresie właściwego postępowania z pacjentem. Mogą uczestniczyć w grupach wsparcia.

**Terapia zajęciowa.** W terapii funkcji poznawczych ważną rolę pełni terapia zajęciowa. Polega ona na wykonywaniu, często manualnych, plastycznych prostych prac, które wykorzystują elementy arteterapii. Jednym z takich zajęć jest malowanie, ozdabianie ośrodka, wycinanie. Łączymy również arteterapię z elementami muzykoterapii, co przejawia się głównie w rysowaniu do muzyki, czy malowaniu muzyki.

Celem tych zajęć jest usprawnianie funkcjonowania samoobsługowego (co wiąże się ze sprawnością manualną) jak również stabilizacji nastroju i wywoływania pozytywnych emocji.

**Rehabilitacja ruchowa.** Rehabilitacja ruchowa służy utrzymaniu ogólnej sprawności fizycznej (czynności samoobsługi), ma pozytywny wpływ na funkcjonowanie układu krążenia i oddechowego (zajęcia ogólnousprawniające), terapia metodą PNF (metoda rehabilitacji ruchowej wykorzystująca pracę

w płaszczyznach kombinowanych – naturalna forma ruchu), spacerów jako forma rehabilitacji (utrzymuje kondycję fizyczną organizmu na istniejącym poziomie) i terapii (poprawia samopoczucie, umożliwia kontakt z przyrodą).

- ♦ Fototerapia (terapia światłem) - terapia uzupełniająca rehabilitację ruchową.
- ♦ Mata masująca - umożliwia masaż mięśni przykręgosłupowych.
- ♦ Terapia funkcji poznawczych.
- ♦ Terapia kognitywna (trening pamięci, orientacja w przestrzeni).
- ♦ Terapia walidacyjna (pobudzanie prawidłowych zachowań społecznych, tożsamości chorych, zmniejszenie poczucia lęku i niepokoju, poprawa samopoczucia).
- ♦ Terapia środowiskowa (stworzenie przyjaznego i bezpiecznego otoczenia choremu).
- ♦ Terapia reminiscencyjna (wywoływanie wspomnień przy użyciu stymulujących materiałów np. muzyka, fotografie, pamiątki).
- ♦ Terapia zabawą i śmiechem.
- ♦ Animaloterapia – przebywanie ze zwierzętami uwrażliwia, pozwala na kontakt z własnymi emocjami, które pozytywnie wpływają na samopoczucie co jest ważnym czynnikiem w leczeniu, pomaga zapomnieć o dolegliwościach psychoruchowych, przełamuje bariery, obniża poziom lęku; jedną z form – felinoterapia (kontakt osoby poddawanej terapii z kotem)

**Program finansowany ze środków Wojewody Wielkopolskiego na podstawie umowy z Wydziałem Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Poznania od 2006 r i nadal.**

### **Centrum Informacji Alzheimerowskiej**

To miejsce, do którego trafia pacjent lub jego opiekun szukający pomocy i informacji. Otrzymuje je w dwojakiej formie. Pierwsza z nich, to porady i informacje telefoniczne oraz internetowe. Druga forma, to konsultacje na miejscu w centrum. Tu po założeniu karty

uczestnictwa podopieczny i jego opiekun / rodzina uzyskują pełne informacje o chorobie, metodach postępowania, otrzymują darmowe poradniki, są też kierowani do poszczególnych programów realizowanych przez stowarzyszenie.

**Program realizowany w oparciu wolontariat. W niektórych latach udaje nam się uzyskać wsparcie w postaci dofinansowania lub dotacji (na przykład z Departamentu Pomocy i Integracji Społecznej Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej – w 2010r., czy ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego). Realizowany od 2004r. i nadal.**

### **Program Ośrodek Geriatryczno – Gerontologiczny**

Pomoc dla chorych w formie badań, konsultacji i rehabilitacji funkcji poznawczych. Konsultacje prowadzone przez lekarza psychiatrę, specjalistę terapii pedagogicznej oraz rehabilitanta.

**Program realizowany w oparciu o dotację Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Poznania od 2004 r i nadal.**

### **Grupa wsparcia**

W każdy pierwszy poniedziałek miesiąca nasi wolontariusze – psychologowie/pedagodzy – prowadzą grupę wsparcia. Ma ona charakter otwarty. Każdy, nawet nie zarejestrowany u nas może przyjść i zapoznać się z formami pomocy oraz samopomocy dla pacjentów, ich rodzin i opiekunów. Uczestnictwo pacjentów w Grupie Wsparcia nie jest wskazane z uwagi na poruszane tematy. **Program realizowany od 2004 r i nadal.**

### **„Remembering Together – Reminiscence Training for Family Carers of People with Dementia”** , Zwany przez nas Programem Reminiscencyjnym,

finansowany w ramach programu “Uczenie się przez całe życie” projektów partnerskich **Grundtviga**. Projekt dotyczy warsztatów reminiscencyjnych dla opiekunów i rodzin osób z zaburzeniami otępiennymi i polega między innymi na międzynarodowej wymianie doświadczeń w zakresie reminiscencji oraz propagowaniu tej metody jako skutecznego sposobu komunikacji między osobą chorą i opiekunem, służącej podtrzymaniu wzajemnych relacji i tym samym przyczyniającej się do dobrego samopoczucia chorych i ich rodzin, co jest niezbędnym elementem w całym procesie leczenia. Koordynatorem projektu jest Wielka Brytania, a pozostali partnerzy to: Hiszpania, Finlandia, Irlandia, Holandia, Czechy, Słowacja, Niemcy i Polska reprezentowana przez Wielkopolskie Stowarzyszenie Alzheimerowskie, które jako jedyna organizacja w kraju realizuje ten projekt. Od sierpnia 2012 r. realizowana jest już druga edycja projektu pn. **„Remembering Yesterday, Caring Today Training”**, skierowana również do osób z zaburzeniami otępiennymi wraz z rodzinami. W ramach spotkań odbywają się między innymi zajęcia z choreoterapii, nastawione na zwiększenie świadomości własnego ciała i poprawę komunikacji z bliskimi. Wielkopolskie Stowarzyszenie Alzheimerowskie rozpoczęło również cykl szkoleń mających na celu wdrażanie metody reminiscencyjnej w ośrodkach z całej Polski.

Terapia reminiscencyjna polega na odwoływaniu się do przeżyć i doświadczeń z przeszłości chorego przy użyciu różnego rodzaju bodźców takich jak: stare fotografie (np. rodzinne), ważne wydarzenia, przedmioty dawniej używane, filmy, nagrania z czasów młodości chorego, dźwięki, zapachy, smaki itp.

**Projekt, skierowany do opiekunów i rodzin osób z zaburzeniami otępiennymi, zakłada wyposażenie ich w takie umiejętności, które pozwolą na wykorzystanie reminiscencji w codziennym kontakcie z podopiecznymi i ułatwią wzajemną komunikację. Uczestnictwo w projekcie zapewnia opiekunom również wsparcie pozostałych członków grupy i możliwość dzielenia się doświadczeniami. Zajęcia są poza tym przyjemną formą spędzania czasu i odnajdywania aktywności, które są możliwe dla wszystkich, zarówno opiekunów, jak i podopiecznych. Przyczynia się to niewątpliwie do zwiększenia aktywności chorego, poczucia jego tożsamości i własnej wartości, co z kolei może wydłużyć czas jego uczestnictwa w życiu rodzinnym i społecznym i przedłużyć okres samodzielnego funkcjonowania w różnych obszarach. Projekt realizowany od 2010 r. Zakończony w roku 2014, (choć nasza kadra oraz osoby, które ukończyły szkolenie z tego zakresu pracują nadal przy wykorzystaniu tej ciekawej i nowatorskiej metody)**

### **Program „Moja wnuczka, mój dziadek”**

Prowadzony przez Wielkopolskie Stowarzyszenie Alzheimerowskie stanowi znaczącą pomoc dla rodzin dotkniętych problemem choroby Alzheimera. Chorego i jego rodzinę odwiedzają wolontariusze. Wolontariusze nie pełnią funkcji pomocy domowej lub pielęgnacyjnej. Są osobami do towarzystwa, z którymi miło jest spędzić czas, pooglądać stare fotografie czy poczytać ulubioną książkę. To oni sami w uzgodnieniu z rodziną ustalają terminy i częstotliwość odwiedzin.

**Wolontariusze** są przyjmowani do domu chorego niezwykle ciepło, z czasem stają się niemalże członkami rodziny. Dla bliskich opiekujących się chorym ich pomoc, to jak otwarcie okna i wpuśczenie powiewu świeżego powietrza.

**Rodziny i opiekunowie**, dzięki pomocy wolontariuszy zyskują czas dla siebie. Zajmując się chorym dniem i nocą, mogą podczas odwiedzin wolontariusza wyłączyć się z fizycznej i, co bardzo ważne, psychicznej nieustannej opieki. Odwiedziny pomagają też podopiecznym, przełamując monotonię dnia codziennego. **Jest to nasz autorski program, do którego naśladowania zachęcamy inne organizacje Alzheimerowskie w Polsce.**

**Program realizowany w oparciu o dotację Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Poznania. Po pięciu latach realizacji program nie otrzymał dofinansowania pomimo wysokiej oceny projektu (75,33 pkt.) z braku środków finansowych, został zawieszony.**

### **Program „Wobec sztuki wszyscy jesteśmy tacy sami”**

To nowatorska forma terapii polegająca na zwiedzaniu i aktywnym uczestnictwie w zajęciach prowadzonych przez instruktorki kulturoznawstwa w galeriach sztuki nowoczesnej w oparciu o wcześniej realizowane zajęcia.

**Jest to nasz autorski program, autorki: pani Agnieszka Jankiewicz i Agnieszka Szwachło.**

**Program realizowany był w 2010 roku w oparciu o dotację Urzędu Marszałkowskiego w Poznaniu.**

### **Wolontariat**

Stowarzyszenie prowadząc swoje działania i programy korzysta z pomocy wielu wolontariuszy, których charakteryzuje sumienność i zrozumienie specyfiki choroby.

### **Szkolenia i warsztaty**

Dla wolontariuszy, rodzin i opiekunów, lekarzy rodzinnych, opiekunów zawodowych. **Realizowane w ramach pozyskiwanych środków od 2004 roku i nadal. Prosimy śledzić naszą stronę w zakładce *Aktualności* - tam pojawiają się informacje.**

**Tai - Chi.** Zajęcia prowadzone są raz w tygodniu w Ośrodku. Ćwiczenia są tym momentem w dniu codziennym, kiedy nasi podopieczni koncentrują się na kierowaniu swym ciałem, układaniu rąk, ramion, nóg. Są skupieni i zainteresowani ruchem. **Realizowany w latach 2007 – 2009. Zajęcia zostały zawieszony przez Towarzystwo Tai Chi z powodu zmian w strukturach ich organizacji.**

**To tylko niektóre programy realizowane przez nasze Stowarzyszenie. Od sierpnia 2013 roku mamy własną siedzibę, która znacznie poprawiła nasze warunki lokalowe.**

**Wejść na zakładkę *Stowarzyszenie* na stronie głównej i kliknij w pozycję *Nowy Ośrodek* a dowiesz się więcej**