

KALENDER

2020



Dementsuse
Kompetentsikeskus



Hanna-Stiina Heinmets

Tugigrupid

Tugigruppi on oodatud dementsusega inimeste omasteholdajad, ka need, kelle lähedasi enam meie seas ei ole. Nende panus oma kogemuste jagamisel on hindamatu väärtusega.

Tugigrupid tegutsevad Tartus, Pärnus, Jõgeval, Viljandis, Kuressaares, Võrus, Raplas, Haapsalus, Kundas ja Türil. Tallinnas ja Harjumaal toimuvad tugigrupid Pirital, Mustamäel, Haaberstis, Nõmmel, Keilas, Sael, Jõelähtmel.

Venekeelsed grupid käivad koos Lasnamäel, Narvas, Sillamäel ja Kohtla-Järvel.

Lisainfo: eludementsusega.ee/teenused/tugigrupp/

DETSEMBER 2019

30	31						1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	

JAANUAR

VEEBRUAR

						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29		

2020

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
1			1 Uusaasta	2 Näariannepäev	3 🇪🇺 🌙 Vabadussõjas võidelnute mälestuspäev	4	5
2	6 Kolmekuningapäev	7 Nuudipäev	8	9	10 ☀️	11	12
3	13	14 Talihariapäev	15	16	17 🌙 Tõnisepäev	18	19
4	20	21	22	23 Kaduneljapäev	24 ● Rotiaasta algus 23:42	25 Paavlipäev	26
5	27 Holokausti ohvrite mälestuspäev	28	29	30	31		

Märkused:



Ella Kari

Igapäevaste tegevuste toetamine

On oluline toetada dementsusega inimest igapäevaste toimingute võimalikult iseseisval sooritamisel. Söömise puhul jälgige, et toit oleks isuäratav ja portsjonid mõõduka suurusega. Pakkuge erinevaid maitseid. Kaasake dementsusega lähedane toidu valmistamisse ja laua katmisesse. Proovige pakkuda ka käega söödavat toitu, vajadusel kohandatud ja kontrastsetes toonides sööginõusid.

Riiete valimisel arvestage võimalusel inimese enda soove. Riided olgu mugavad ja kättesaadavas kohas. Vajadusel juhendage riietumist samm-haaval.

Liikumisel võib olla probleeme tasakaaluga. Kasutage vastvaid abivahendeid ja kohandusi. Oluline on säilitada kehaline aktiivsus.

Pesemistoimingute lihtsustamiseks kasutage tähelepanu kõrvale juhtivaid nippe: pange taustaks raadio mängima, viige jututeemad meeldivatele asjadele (lemmikloomad, lapsed), kasutage tugevalõhnalisi pesuvahendeid, andke tema kätte nuustik. Jälgige, et pesuvahendid ei oleks käeulatuses.

Suuhügieeni alternatiivid: salvei tee, erinevad suuloputusvahendid, spetsiaalsed desinfitseerivad lutsukommid, suuspreid.

JAANUAR

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31

VEEBRUAR

MÄRTS

30 31 1
2 3 4 5 6 7 8
9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29

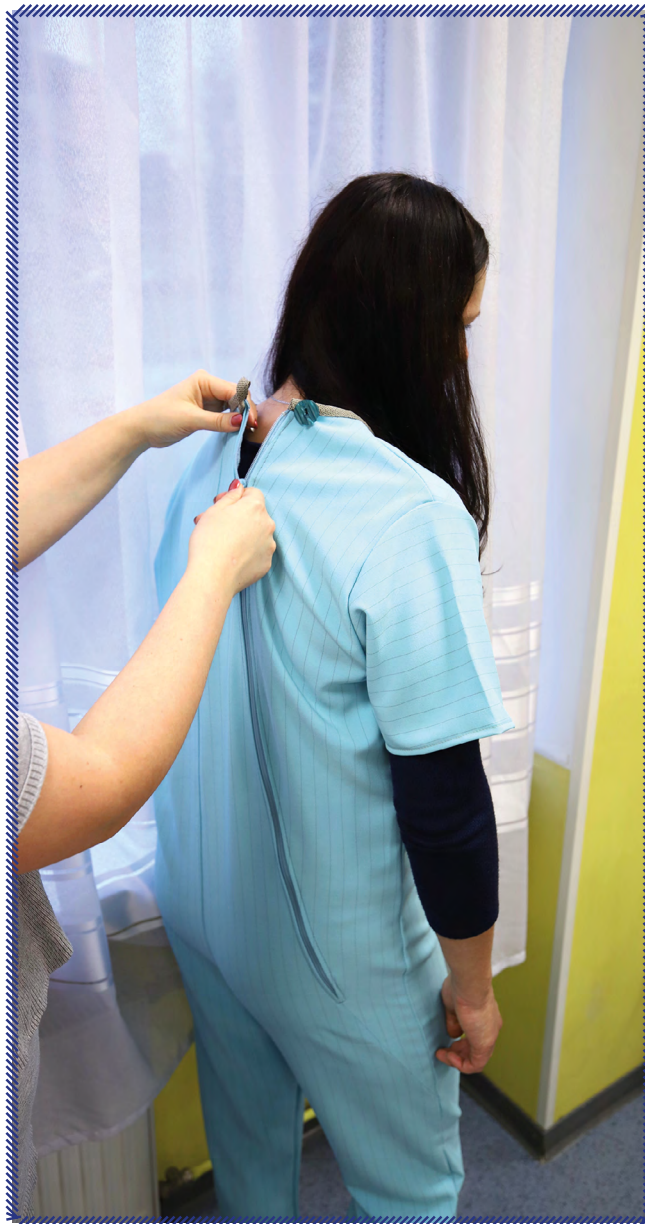
2020

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
5						1	2  ☾ Tartu rahulepingu aastapäev Küünlapäev
6	3	4	5	6	7	8	9 ☀ Luuvalupäev
7	10	11 Taliharjapäev	12	13	14 Valentinipäev	15 Tiina- e neitsipäev	16 ☾ Leedu iseseisvuspäev
8	17	18	19	20 Kaduneljapäev	21	22 Peetripäev	23 ●
9	24  Iseseisvuspäev Madisepäev	25 Vastlapäev	26 Tuhkapäev	27	28	29	

Märkused:



Fotod: Ella Kari



Abivahendid

Dementsusega inimesed, kellel on säilinud liikumisvõime, kuid kes ei suuda orienteeruda, kaotavad kergesti kodutee. Sel juhul saab kasutada GPS-süsteemiga monitoorivaid seadmeid. Küsige lisainfot: info@eludementsusega.ee

Aktiivsetele desorienteeritud inimestele võiks panna taskusse kontaktid, kuhu kadumise korral saab helistada.

Spetsiaalne hügieenikombinesoon aitab vältida olukorda, kus mõõduka või sügava dementsusega inimene end ebasobival ajal või ebasobivas kohas lahti riietab. Väärrikuse tagamiseks on võimalik kombinesoonile panna peale näiteks seelik või pintsak. Info ja tellimine: hsheinmets@gmail.com

Füüsilise puudega või voodihaigete dementsusega inimeste puhul on oluline igapäevane kaasamine ühistegevustesse ja sotsiaalsesse keskkonda, et tagada nende inimeste heaolu ja maksimaalne elukvaliteet. Paremaks ja turvalisemaks hoolduseks oleks soovituslik kasutada tõstukit, tõstelingusid ja funktsionaalset kogu keha toetavat ratastooli.

Otsige lisainfot riigi poolt toetatud abivahendite kohta: www.abikäpp.ee

VEEBRUAR

						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29		

MÄRTS

APRILL

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2020

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
9 /14	30	31					1
10	2	3	4	5	6	7	8
			Palvepäev				Naistepäev
11	9	10	11	12	13	14	15
				Korjusepäev		Emakeelepäev	
12	16	17	18	19	20	21	22
		Käädripäev		Kaduneljapäev	Kevade algus 5:49	Pendipäev	
13	23	24	25	36	27	28	29
			Küüditamisohvrite mälestuspäev Paastumaarjapäev				Üleminek suveajale

Märkused:



Ella Kari

Ennetamine

On palju tegureid, mida saame oma eluviisi ja igapäevase käitumisega mõjutada ning seeläbi isiklikku dementsuse riski vähendada.

- ▣ Ole füüsiliselt ja sotsiaalselt aktiivne
- ▣ Toitu tervislikult
- ▣ Loobu suitsetamisest
- ▣ Tarbi vähem alkoholi
- ▣ Tee mäluharjutusi (sudoku, ristsõnad, male, kabe), tegele loovtegevusega
- ▣ Käi regulaarselt tervisekontrollis
- ▣ Vähenda stressi
- ▣ Hoolitse oma une kvaliteedi eest

MÄRTS

30 31 1
2 3 4 5 6 7 8
9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29

APRILL

MAI

1 2 3
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31

2020

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
14			1 	2	3	4	5
			Karjalaskepäev				Palmipuudepüha
15	6	7	8 	9	10	11	12
		Maaailma tervisepäev		Suur neljapäev	Suur reede	Vaikne laupäev	1. ülestõusmispüha
16	13	14	15 	16	17	18	19
	2. ülestõusmispüha	Künnipäev		Kaduneljapäev	Tõnise päev		
17	20	21	22	23 	24	25	26
			Maa päev	Veteranipäev Jüripäev		Markusepäev	
18	27	28	29	30 			
				Tuuleristipäev			

Märkused:



Keskkonna kohandamine

- ✕ Turvaliselt piiritletud aias saab dementsusega inimene jalutada ja toimetada ilma, et ta kaduma läheks. Õuealale saab teha mugavad istumiskohad ja võimalusel disainida aeda erinevad tegevusvõimalused.
- ✕ Toast väljumise jälgimiseks võib kasutada teavitussüsteemiga uksematti.
- ✕ Majast/toast väljapääse võib varjata fototapeediga.
- ✕ Kukkumise ennetamiseks on soovitatav kasutada inimese jaoks sobiva kõrgusega voodit, voodi ette võib panna kukkumismati.
- ✕ Sisustuses on soovitatav kasutada kontraste, paigaldada WC'sse ja vannituppa käetoed, libisemisvastased matid, vajadusel potikõrgendused.
- ✕ Käetoed on soovitatav paigaldada ka koridoridesse, treppidele, voodi kohale (rippuv kolmnurk).
- ✕ Põrandapind olgu turvaline: vaipadeta, vajadusel karestatud. Eemaldada lävepakud ja vedelevad juhtmed.



Fotod: Hanna-Stiina Heinmets ja Ingrid Nõmmik

APRILL

	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29
30					

MAI

JUUNI

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2020

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
18					1 Kevadpüha Volbripäev	2	3
19	4	5	6	7 ☀ Linnuristipäev	8 Punase Risti päev	9 🇪🇺 Euroopa päev Nigulapäev	10 🇪🇺 Emadepäev Looduskaitsepäev
20	11	12	13	14 🌙 Leheristipäev Kaduneljapäev	15 Rahvusvaheline perepäev	16	17
21	18 Eerikupäev	19	20	21 Taevaminemispüha Maailma kultuuriarengu päev	22 ●	23	24
22	25 Urbanipäev	26	27	28 Amnesty Internationali päev	29	30 🌙	31 1. nelipüha

Märkused:



Toetavad tegevused

Dementsusega inimese tegevustes osalemist tuleb toetada ja julgustada igal võimalikul viisil – see aitab ennetada depressiooni, säilitada toimetulekut, vähendada ärevust ja parandada elukvaliteeti. Läbi vahelduvate tegevuste saab luua inimese päevadesse sisu ja struktuuri, mis mõjub positiivselt psühholoogilisele seisundile, aitab ennetada käitumishäireid ja vähendada vabadust piiravate meetmete vajadust.

Oluline on toetada igapäevatoimingute iseseisvat sooritamist, rutiinseid ja automaatseid tegevusi. Sobivateks tegevusteks igapäevatoimingute vahele on tegevused, mis lähtuvad elujooksul omandatud rollidest ja huvidest.

Valikvõimalused vaba aja sisustamiseks: mälu treening (ristsõnad, sõnarägistikud, pildilotod, memoriin), mälestustöö (koos lähedasega albumite ja mälestusesemete vaatamine, lugude meenutamine, minevikuga seotud oluliste paikade külastamine), loovad tegevused ja meisterdamine, küpsetamine või aiandustegevused.

Sügava dementsuse puhul sobivad lihtsad, ühe-etapilised tegevused ja toimetamine tegevuspatjadega.

MAI

1 2 3
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31

JUUNI

JUULI

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31

2020

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
23	1 2. nelipüha Lastekaitsepäev	2	3	4  Eesti lipu päev	5  Maailma keskkonna päev	6	7 Kolmainupüha
24	8	9	10	11	12	13 	14  Leinapäev
25	15 Viidipäev	16	17	18 Kaduneljapäev	19	20	21  Suve algus 0:43
26	22	23  Võidupüha Jaanilaupäev	24  Jaanipäev	25	26	27 Seitsmemagajapäev	28 
27	29 Peeterpaulipäev	30					

Märkused:



Ella Kari

Suhtlemine

- ◆ Dementsusega inimesega suheldes vältige õiendamist, noomimist, halvustamist, suhelge temaga väärikalt.
- ◆ Kasutage lihtsaid, selgeid lauseid. Küsige konkreetseid küsimusi, ükshaaval. Andke aega vastata.
- ◆ Kui dementsusega inimene ütleb midagi valesti/ropusti – ärge naerge ega võtke isiklikult.
- ◆ Ärge suruge ennast/tegevusi talle peale, aktsepteerige tema soove. Kuid vajadusel motiveerige.
- ◆ Oluline on oskus kuulata. Mõnikord tahab dementsusega inimene lihtsalt rääkida.
- ◆ Jälgige suhtlemisel oma kehakeelt. Olulised on puudutused, lihtsalt inimese jaoks olemas olemine.
- ◆ Ärge parandage faktivigu, dementsusega inimese ajamääratlus võib olla paigast ära. Selle asemel rääkige kaasa, toetage, küsige lisaküsimusi talle olulistel teemadel (pere, töö, hobiaid).

**Naermine on väga soovituslik!
Kuid mitte inimese üle, vaid
temaga koos.**

JUUNI

1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30

JUULI

AUGUST

31 1 2
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30

2020

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
27			1	2 Heinamaarjapäev	3	4	5 ●
28	6	7	8	9	10 Seitsmevennapäev	11	12
29	13 ☾ Karuse- e maretapäev	14	15	16 Kaduneljapäev	17	18	19
30	20 ● Eliapäev	21	22 Madlipäev	23	24 Jaagupipäev	25	26 Annepäev
31	27 ☾	28	29 Olevipäev	30	31		

Märkused:



Meeli Küttim, MTÜ Kärkla Kohvikutepäev

Mälukohvikud

Mälukohvikud on suunatud dementsusega inimestele, nende peredele ja kogukonnale.

Dementsusega inimene võib käituda või kõnelda ootamatul viisil, olla hädasuhtlemise ja seni tavapäraste tegevuste sooritamise, mitte tunda ära inimesi ja kohti. Samas on dementsusega inimeste päevades rõõmu ja rahulolu, kui oskame neid ümbritseda toetava keskkonnaga ja anda nõu lähedastele.

MTÜ Elu Dementsusega korraldatavad Mälukohvikud pakuvad võimalust luua uusi suhteid ja taaselustada mälestusi ning pakkuda toetust peredele.

Mälukohvikus tunnevad osalejad end turvaliselt, hoituna ja väärtustatuna.

Lisainfo: eludementsusega.ee/teenused/malukohvikud

JUULI

	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AUGUST

SEPTEMBER

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2020

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
31 /36	31					1	2
32	3 	4	5	6	7	8	9
33	10 Lauritsapäev	11 	12	13 Kaduneljapäev	14	15 Rukkimaarjapäev	16
34	17	18	19 	20  Taasiseseisvumispäev	21	22	23 Kommunismi ja natsismi ohvrite mälestuspäev
35	24 Pärtlipäev	25 	26	27	28	29 Muinastulede öö	30

Märkused:



Ella Kari

10 dementsusele viitavat ohumärki

- Mäluprobleemid
- Raskused tuttavates olukordades
- Keelekasutusega seotud probleemid
- Desorientatsioon ajas ja kohas
- Halvenenud otsustusvõime
- Raskused loetust/kuuldust arusaamisel
- Asjade valesse kohtadesse paigutamine
- Muutused meeleolus ja käitumises
- Ruumitaju häire
- Eemaldumine tööst ja sotsiaalsetest tegevustest.

Vajadusel konsulteerige perearstiga.

AUGUST

31 1 2
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30

SEPTEMBER

OKTOOBER

1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31

2020

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
36		1  Teadmistepäev	2 	3	4	5	6
37	7	8 Ussimaarjapäev Rahvusvaheline kirjaoskuse päev	9	10  Kaduneljapäev	11	12	13 Vanavanemate päev
38	14	16	16	17 	18	19	20
39	21 Madisepäev Rahvusvaheline Alzheimeri päev	22 Vastupanuvõitluse päev Sügise algus 16:30	23	24 	25	26	27
40	28	29 Mihklipäev	30				

Märkused:



Ella Kari

Dementsuse sõbrad

Tule sõbraks!

Saa teadlikumaks vaid 1 tunniga
ja tule dementsuse sõbraks!

Oska märgata ja aidata inimesi pere- ja
tutvusringkonnas, tänaval ja kogukonnas!

Käesoleval aastal alustame mujal
maailmas juba tuntud ja tunnustatud
üritustesarjaga "Dementsuse Sõbrad",
mille eesmärgiks on tõsta inimeste
teadlikkust ja muuta meie Eesti ühiskonda
turvalisemaks. Kõigil, kes soovivad olla
teadlikumad dementsuse eripäradest ja
aidata neid inimesi lihtsate nippidega, on
võimalik osaleda tunniajalisel meeleolukal
kohtumisel, kus jagatakse kõiki vajalikke
teadmisi.

Informatsiooni Dementsuse Sõprade
kohta leiad kodulehelt

www.eludementsusega.ee



SEPTEMBER

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

NOVEMBER

30						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

OKTOOBER

2020

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
40				1 Rahvusvaheline eakate päev	2 ☀	3	4
41	5	6	7	8	9	10 ☾	11 Lõikuspüha
42	12	13	14 Kolletamispäev	15 Kaduneljapäev	16 Maailma toidupäev	17 Hõimupäev	18 Luukapäev
43	19	20	21	22	23 ☾	24	25 Üleminek talveajale
44	26	27	28 Simunapäev	29	30	31 Halloween Usupuhastuspüha	

Märkused:



Ella Kari

Teenused

Dementsuse info- ja usaldusliin on **644 6440**.

Helistama on oodatud mäluhäiretega inimesed, lähedased, tervishoiu- ja sotsiaalteenuste osutajad.

Infoliin on avatud:

E, T, N, R 12:00-16:00

K 16:00-20:00

Küsimusi võib esitada ka:

info@eludementsusega.ee

Lisaks on nende kontaktide kaudu võimalik tellida järgmisi teenuseid:

- **Personaalne nõustamisteenus** pakub tuge ja praktilisi soovitusi dementsusega inimeste lähedastele.
- **Ekspertnõustamisteenus** pakub tuge ja praktilisi soovitusi teenuseosutajatele, kohalike omavalitsuste sotsiaalhoolekande valdkonna töötajatele ja juhtidele leidmaks õiget viisi ja suunda dementsusega seotud küsimuse lahendamisel ning sobiva keskkonna ja teenuse sisu loomisel.

OKTOOBER

	1	2	3	4			
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

NOVEMBER

DETSEMBER

	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

2020

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
44 /49	30 						1
	Andresepäev						Pühakutepäev
45	2	3	4	5	6	7	8  
	Hingedepäev						Isadepäev
46	9	10	11	12	13	14	15 
		Mardipäev		Kaduneljapäev			
47	16	17	18	19	20	21	22 
	Taassünnipäev Sallivuse päev		Läti Vabariigi väljakuulutamise päev		Rahvusvaheline lastepäev	Leemetimaarjapäev	
48	23	24	25	26	27	28	29
	Leemetipäev		Kadripäev	Kodanikupäev			1. advent

Märkused:



Ella Kari

Kuidas pühad rahulikult mööda saata?

- * Hoolitsege, et seltskond oleks dementsusega kaasnevatest eripäradest teadlik.
- * Dementsusega inimene võib vajada rahulikumat keskkonda – kärarikas seltskond väsitab, ta võib soovida sealt eralduda. Püüdke aktsepteerida tema soovi üksi olla.
- * Liigsöömine võib tekitada unehäireid ja kehva enesetunnet.
- * Pidage meeles ka oma lähedasi, kes on asutuse hooldusel. Koos temaga võite jõule pidada ka enne või pärast pühadeaega. Tähtis on koos veedetud aeg.
- * Väärtustage dementsusega inimesele olulisi traditsioone: kirikus käimine, piparkookide tegemine, kuuse ehtimine (kasutada mittepurunevaid kaunistusi), tuleohutuse tagamiseks kasutage päris küünalde asemel patareidelt töötavaid mittevilkuvaid elektriküünlaid.

NOVEMBER

30
2 3 4 5 6 7 8
9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29

DETSEMBER

JAANUAR 2021

1 2 3
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31

2020

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
49		1 Maailma AIDS-i päev	2	3	4	5	6 2. advent Nigulapäev
50	7	8 ☾ Nigulamaarjapäev	9	10 Inimõiguste päev Kaduneljapäev	11	12	13 3. advent Luutsinapäev
51	14 ●	16	16	17	18	19	20 4. advent
52	21 Toomapäev Talve algus 12:02	22 ☾	23	24 Jõululaupäev	25 1. jõulupüha	26 2. jõulupüha Tabanipäev	27 Johanneseapäev
53	28 Süüdalastepäev	29	30 ●	31 Vana-aasta			

Märkused:



MTÜ Elu Dementsusega

MTÜ Elu Dementsusega on asutatud 2016. a 28. juunil. Alates sellest ajast on meiega liitunud palju toredaid ja teotahtlisi inimesi – nii dementsusega inimeste lähedasi kui ka spetsialiste, kes dementsusega seotud valdkonnas töötavad (arstid, sotsiaaltöötajad, tegevusterapeudid jne). Liikmeid ühendab tahe muuta dementsusega inimeste ja nende lähedaste elu Eestis inimväärseks.

MTÜ Elu Dementsusega visiooniks on tagada kõigile dementsussündroomiga inimestele ja nende lähedastele inimväärne elu Eestis: dementsussõbralikum Eesti aastaks 2020.

Missioon: arenda üle-eestiliseks pädevuskeskuseks, et Eesti ühiskonda dementsussõbralikuks muuta (teadlikkuse tõstmine, stigma vähendamine ja sotsiaalsüsteemi arengule kaasaitamine).

Väärtused: armastus, austus/väärikus, hoolivus, rõõm, tarkus/hingetarkus

Ühingu tunnuslause on: **Mäleta mind helesinise helguse ja päikselise südamega!**

Dementsuse Kompetentsikeskus

Kompetentsikeskuse visiooniks on tagada dementsussündroomiga inimestele ja nende lähedastele inimväärne elu Eestis.

Kompetentsikeskuse eesmärk on parandada dementsusega inimeste ja nende lähedaste toimetulekut ja elukvaliteeti, viies ellu tegevusi, mis tõstavad inimeste teadlikkust dementsusest ja abi saamise võimalustest ning parandavad tervishoiu- ja hoolekandeteenuste kvaliteeti ja teenuste kättesaadavust.

Keskuse ülesanne on pakkuda nõustamisteenust nii dementsusega inimestele, nende lähedastele kui ka teenuseosutajatele, tõsta sihtgrupiga töötavate spetsialistide pädevust, korraldada teavituskampaaniaid jms. Üle-eestilise kompetentsikeskuse tegevus põhineb haridus-, teadus- ja arendusasutuste, tervishoiu-, hoolekande- ning tugiteenust pakkuvate asutuste ja avaliku sektori vahelisel koostööl ning tegeleb terve valdkonna arendamisega. Luuakse maakondlikud koostöövõrgustikud, kuhu kaasatakse kohalike omavalitsuste sotsiaaltöötajad ja muud piirkonnas tegutsevad võtmeisikud. Üle-eestiliselt viiakse läbi kontaktnõustamisi nii dementsusega inimestele ja nende lähedastele kui ka teenuseosutajatele.

Dementsuse Kompetentsikeskust loovad **MTÜ Elu Dementsusega**, SA Viljandi Haigla, SA EELK Tallinna Diakooniahaigla ja Tartu Tervishoiu Kõrgkool.



Fotod: Hanna-Stiina Heinmetts

JAANUAR

53									1
1	4	5	6	7	8				
2	11	12	13	14	15				
3	18	19	20	21	22				

53						1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10	
2	11	12	13	14	15	16	17	
3	18	19	20	21	22	23	24	
4	25	26	27	28	29	30	31	

5	1	2	3	4	5	6	7
6	8	9	10	11	12	13	14
7	15	16	17	18	19	20	21
8	22	23	24	25	26	27	28

9	1	2	3	4	5	6	7
10	8	9	10	11	12	13	14
11	15	16	17	18	19	20	21
12	22	23	24	25	26	27	28
13	29	30	31				

13				1	2	3	4
14	5	6	7	8	9	10	11
15	12	13	14	15	16	17	18
16	19	20	21	22	23	24	25
17	26	27	28	29	30		

17/22	31							1	2
18	3	4	5	6	7	8		9	
19	10	11	12	13	14	15		16	
20	17	18	19	20	21	22		23	
21	22	25	26	27	28	29		30	

22	1	2	3	4	5	6	
23	7	8	9	10	11	12	13
24	14	15	16	17	18	19	20
25	21	22	23	24	25	26	27
26	28	29	30				

26				1	2	3	4
27	5	6	7	8	9	10	11
28	12	13	14	15	16	17	18
29	19	20	21	22	23	24	25
30	26	27	28	29	30	31	

30/35	30	31						1
31	2	3	4	5	6	7	8	
32	9	10	11	12	13	14	15	
33	16	17	18	19	20	21	22	
34	23	24	25	26	27	28	29	

35			1	2	3	4	5
36	6	7	8	9	10	11	12
37	13	14	15	16	17	18	19
38	20	21	22	23	24	25	26
39	27	28	29	30			

39					1	2	3
40	4	5	6	7	8	9	10
41	11	12	13	14	15	16	17
42	18	19	20	21	22	23	24
43	25	26	27	28	29	30	31

44	1	2	3	4	5	6	7
45	8	9	10	11	12	13	14
46	15	16	17	18	19	20	21
47	22	23	24	25	26	27	28
48	29	30					

48			1	2	3	4	5
49	6	7	8	9	10	11	12
50	13	14	15	16	17	18	19
51	20	21	22	23	24	25	26
52	27	28	29	30			

Kalendri koostasid: Hanna-Stiina Heinmetsa juhendamisel
SA EELK Tallinna Diakooniahaigla tegevusteraapia praktikandid
Irina Aboltõn, Triinu Ootsing, Talvi Toom ja Doris-Katre Truuver

Fotod: Ella Kari, Ingrid Nõmmik, Hanna-Stiina Heinmets

Kujundus: Triinu Ootsing