



Fakulteta za zdravstvo **Angele Boškin**
Angela Boškin Faculty of Health Care

Diplomsko delo
visokošolskega strokovnega študijskega programa prve stopnje
ZDRAVSTVENA NEGA

**ANALIZA KONCEPTA POMEMBNIH
AKTIVNOSTI PRI DELU Z OSEBAMI Z
DEMENCO – PREGLED LITERATURE**

**AN ANALYSIS OF THE CONCEPT OF
MEANINGFUL ACTIVITIES IN WORKING
WITH DEMENTIA PATIENTS: A
LITERATURE REVIEW**

Mentorica: doc. dr. Radojka Kobentar

Kandidatka: Anita Danilova

Jesenice, januar, 2024

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem svoji mentorici doc. dr. Radojki Kobentar za nesebično pomoč pri pisanju diplomske naloge, strokovne nasvete, hitro odzivnost in pozitivne spodbudne besede. Zahvaljujem se tudi Urbanu Boletu, pred. za recenzijo diplomskega dela. Za lektoriranje diplomskega dela se zahvaljujem Kseniji Pečnik, prof. slov. jezika.

Največja zahvala pa gre moji družini. Hvala, ker ste mi omogočili študij, me podpirali in spodbujali ter niste izgubili upanja vame. Predvsem se zahvaljujem svojim staršem, brez katerih mi zagotovo ne bi uspelo.

Zahvaljujem se tudi možu, ki je skozi študijska leta verjel vame, me spodbujal in mi z vso ljubeznijo stal ob strani v lepih in slabih trenutkih.

POVZETEK

Teoretična izhodišča: Demenca je progresivna možganska bolezen, ki vodi v upad kognitivnih in funkcionalnih sposobnosti. S pregledom izbrane literature smo poiskali načine dela, kako s prilagajanjem in spreminjanjem pristopov pri delu z osebami z demenco ohraniti pomembne aktivnosti. Namen diplomskega dela je raziskati pomen pomembnih aktivnosti pri delu z osebami z demenco ter vpliv teh aktivnosti na vsakodnevno funkcioniranje v domačem in domskem okolju.

Cilj: Glavni cilj diplomskega dela je ugotoviti pomembne aktivnosti oseb z demenco ter pomen aktivnosti v domačem in institucionalnem okolju.

Metoda: Opravili smo pregled slovenske in angleške literature. Podatke smo pridobili v podatkovnih bazah PubMed, CINAHAL, Springer link, COBISS, Google Učenjak, Willey Online library, ScienceDirect in Obzornik zdravstvene nege. Uporabili smo ključne besede v angleščini: »dementia«, »meaningful activities«, »important activities«, »functioning of persons with dementia«, »maintaining activity«, »nursing care«, »the quality of life of persons«, »nursing home environment«, »home environment«; in slovenščini: »zdravstvena nega oseb z demenco«, »kakovost življenja«, »prostočasne aktivnosti«, »skupine za osebe z demenco«, »dnevne aktivnosti oseb z demenco«. Za pregled celotnih besedil smo uporabili vključitvene kriterije: obdobje izdaje od 2015 do 2024, prosto in brezplačno dostopno celotno besedilo članka, jezik besedila v angleščini in slovenščini, znanstveni ter recenzirani strokovni članki. Izbrane članke smo obdelali z kvalitativnim pristopom: induktivno metodo tematske vsebinske analize besedil.

Rezultati: Pregledali smo 53 strokovnih zadetkov v celoti in jih za vsebinsko analizo uporabili 18. Opredelili smo 91 kod in jih razporedili v pet kategorij: vpliv telesne vadbe na kognitivne funkcije; podpora samostojnosti in vloga družinskih negovalcev; uporaba metode Montessori; vloga dnevnega varstva in menjava vrst oskrbe v času bolezni; nefarmakološki pristopi za izboljšanje življenja oseb z demenco.

Razprava: Znano je, da telesna dejavnost vpliva na ohranjanje kognitivnih funkcij in da osebe z demenco s podporo in prilagojenimi načini dela lahko ohranjajo svoje sposobnosti. Družina ima pri spodbujanju in izvajanju aktivnosti pomembno vlogo.

Ključne besede: starejši, kognitivna motnja, prostočasna dejavnost, oskrba

SUMMARY

Theoretical background: Dementia is a progressive brain disease that leads to cognitive and functional decline. A review of selected literature was conducted to find ways of working to maintain meaningful activities by adapting and changing approaches to working with people with dementia. The thesis aims to explore the importance of meaningful activities when working with people with dementia and the impact of these activities on daily functioning within the home and nursing home.

Aims: The main aim of the thesis is to identify meaningful activities of people with dementia and activities in the home and institutional environments.

Methods: We conducted a review of Slovenian and English literature. Data was retrieved from PubMed, CINAHL, Springer link, COBISS, Google Scholar, Wiley Online Library, ScienceDirect and Obzornik zdravstvene nege. The keywords in English were: “dementia”, “meaningful activities”, “important activities”, “functioning of persons with dementia”, “maintaining activity”, “nursing care”, “the quality of life of persons”, “nursing home environment”, “home environment”. The keywords in Slovenian were “dementia care”, “quality of life”, “leisure activities”, “dementia groups”, “daily activities for people with dementia”. To select results for the full-text review, we used the following inclusion criteria: publication period from 2015 to 2024, freely available full text of the article, English and Slovenian language, scientific articles and peer-reviewed articles. The selected articles underwent a qualitative analysis using the inductive method of thematic content analysis.

Results: We reviewed 53 peer-reviewed articles in their entirety and used 18 of them for content analysis. We identified 91 codes and grouped them into five categories: (i) the impact of exercise on cognitive function; (ii) support for independence and the role of family caregivers; (iii) the application of the Montessori method; (iv) the role of daycare and changing types of care during illness; and (v) non-pharmacological approaches to improve the lives of people with dementia.

Discussion: Physical activity is known to have an impact on the maintenance of cognitive function, and people with dementia can maintain their abilities with support and adapted ways of working. The family plays an important role in encouraging and implementing activity.

Key words: elderly, cognitive impairment, leisure, care

KAZALO

1 UVOD	1
1.1 POMEN POMEMBNIH AKTIVNOSTI ZA OSEBE Z DEMENCO	2
1.2 VPLIV AKTIVNOSTI NA ŽIVLJENJE OSEB Z DEMENCO	3
1.3 SELITEV V DRUGO OKOLJE IN OHRANJANJE POMEMBNIH AKTIVNOSTI.....	4
1.4 POMEN OHRANJANJA SMISELNIH AKTIVNOSTI V PROCESU ZDRAVSTVENE NEGE	5
2 EMPIRIČNI DEL.....	7
2.1 NAMEN IN CILJI RAZISKOVANJA.....	7
2.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA.....	7
2.3 RAZISKOVALNA METODOLOGIJA.....	7
2.3.1 Metode pregleda literature.....	8
2.3.2 Strategija pregleda zadetkov.....	8
2.3.3 Opis obdelave podatkov pregleda literature	9
2.3.4 Ocena kakovosti pregleda literature	9
2.4 REZULTATI	10
2.4.1 Diagram PRISMA	10
2.4.2 Prikaz rezultatov po kodah in kategorijah	11
2.5 RAZPRAVA.....	21
2.5.2 Doprinos za prakso ter priložnosti za nadaljnje raziskovalno delo	29
3 ZAKLJUČEK	31
4 LITERATURA	34

KAZALO SLIK

Slika 1: Diagram PRISMA	10
-------------------------------	----

KAZALO TABEL

Tabela 1: Rezultati pregleda literature (primeri podatkovnih baz).....	9
Tabela 2: Hierarhija dokazov v znanstvenoraziskovalnem delu	10
Tabela 3: Tabelarični prikaz rezultatov	11
Tabela 4: Razporeditev kod po kategorijah	18

SEZNAM KRAJŠAV

BKM	blaga kognitivna okvara
ZDA	Združene države Amerike

1 UVOD

Demenca je progresivna možganska bolezen, povzročena z možganskimi boleznimi ali poškodbo, ki se kaže z opaznim upadom kognitivnih sposobnosti in v napredujevalni fazi prizadene več življenjskih področij kot so: kognitivne sposobnosti, sposobnost samostojnega vsakodnevnega življenja, socialne veščine, emocionalno stanje, komunikacija, varnost, orientacija v prostoru itd. Najpogostejša klinična slika demence je postopen začetek in progresivna izguba spomina, ki jo občasno spremljajo težave pri pridobivanju novega znanja, podajanju avtobiografskih informacij in reprodukciji nedavnih dogodkov (Arvanitakis, et al., 2019). Osebe z demenco v začetnem in srednjem stadiju večino časa preživijo v družini in ohranjajo socialne stike. Kadar je vključevanje v socialne interakcije in opravljanje vsakodnevnih aktivnosti za osebe z demenco še vedno mogoče brez večjih težav, je pomembno ohraniti te dejavnosti z minimalnimi prilagoditvami kot so jasna komunikacija, strukturirane rutine, fizična prilagoditev okolja, podpora pri vsakodnevnih opravilih, poslušanje in spoštovanje itd. To prispeva k ohranjanju kakovosti življenja oseb z demenco (Allison, et al., 2022). Law, et al. (2020) menijo, da je napredovanje vedenjskih težav pri osebah z demenco povezano z večjo stopnjo kognitivnega upada ter, da lahko prispevajo k različnim težavam, vključno z zmanjševanjem dnevnih aktivnosti, kar povečuje tveganje za izgubo samostojnosti in avtonomije pri osebah z demenco, to pomeni, da postanejo odvisni od pomoči drugih in izgubijo sposobnost samostojnega odločanja in izvajanja dnevnih nalog.

V poznejših stadijih demence se lahko pojavijo različne spremembe v vedenju in čustvovanju kot so strah, agitacija, agresivnost, apatija, zmedenost, težave s spanjem, depresija in druge, ki lahko motijo vsakodnevno funkcioniranje oseb z demenco, zato je ohranjanje aktivnosti toliko pomembnejše. Posledica teh sprememb je zmanjšana zmožnost opravljanja temeljnih aktivnosti kot so: osebna higiena, prehranjevanje, odvajanje in izločanje, oblačenje in slačenje, gibanje in mobilnost, komunikacija, izražanje čustev in potreb, učenje in pridobivanje znanja, koristno delo ter izogibanje nevarnostim v okolju. Posledično je vse večja potreba po zunanji pomoči (Plohl, et al., 2019).

1.1 POMEN POMEMBNIH AKTIVNOSTI ZA OSEBE Z DEMENCO

Allison, et al. (2022) na podlagi rezultatov raziskave navaja, da je podpora identiteti ali osebnosti osebe z demenco bistvenega pomena za ohranjanje kakovosti življenja, kar je glavna prednostna naloga pri zdravljenju demence. Prijetne dejavnosti, ki so smiselne ter osredotočene na prepričanja in interese oseb z demenco, so zelo različne in vključujejo na primer šivanje, vrtnarjenje, peko in ustvarjanje glasbe; gibanje in dejavnosti na prostem, tek, ribolov, smučanje, sprehajanje psa, pohodništvo, potovanja; obiskovanje predstav, uživanje v dnevnih aktivnostih, kuhanje, kopanje, spanje, verske dejavnosti s petjem himen, hvalnic, molitvijo in skupnimi srečanji itd. Arvanitakis, et al. (2019) menijo, da kognitivne aktivnosti in hobiji, kot sta branje in igranje miselno spodbudnih iger (npr. šah, karte), lahko pomagajo pri ohranjanju kognitivnih sposobnosti in dejavne vloge. Glasbena ali likovna aktivnost ter drugi ne-farmakološki pristopi (npr. pogovori o preteklih izkušnjah, masaža, reševanje ugank, igranje spominskih iger itd.) lahko tudi pomagajo in izboljšajo kakovost življenja oseb z demenco. Omenjajo tudi remiscenčno terapijo, ki je sestavljena iz psihoterapije z uporabo osebne zgodovine zgodnjih življenjskih zgodb in dogodkov oseb z demenco, ker lahko izboljša psihološko počutje, saj se spomini na otroštvo ohranijo najdlje. Weise, et al. (2018) navajajo, da se glasba uporablja kot učinkovita aktivnost za izboljšanje kakovosti življenja oseb z demenco, kar pomeni izboljšanje počutja in socialne vključenosti ter zmanjšanje depresivnih simptomov in motečih vedenj.

Arvanitakis, et al. (2019) pravijo, da aerobna (npr. hoja, plavanje) in anaerobna (npr. mišična moč, gibljivost in ravnotežje) vadba izboljšuje zdravje ter povečuje kognitivno in telesno zmogljivost. Udeležba na družabnih dogodkih, kot so rojstni dnevi, prazniki, podporne skupine za osebe z demenco ter interakcija s terapevtskimi živalmi prispeva k ohranjanju kognitivnih in gibalnih sposobnosti z ohranjanjem kakovosti življenja. Osebe z demenco imajo težave pri sodelovanju v zanje pomembnih ali smiselnih aktivnostih, fizičnih in psihičnih kot družabnih, zato je treba aktivnosti prilagajati za ohranjanje sposobnosti in zmožnosti, ko sami ne zmorejo več varno in produktivno sodelovati.

1.2 VPLIV AKTIVNOSTI NA ŽIVLJENJE OSEB Z DEMENCO

Groot, et al. (2016) so v svoji raziskavi izvedli metaanalizo kontroliranih preskušanj in odkrili pozitiven učinek ukrepov telesne dejavnosti na kognitivne funkcije pri osebah z demenco. Ta učinek je bil posredovan z intervencijami, ki so vključevale aerobno vadbo, in ni bil povezan z vrsto demence. Nazadnje so ugotovili, da so ugodni učinki intervencij s telesno vadbo na kognicijo spremljale izboljšave pri vsakodnevnih življenjskih aktivnostih, zato rezultati kažejo, da lahko intervencije telesne aktivnosti služijo kot stroškovno učinkovita in izvedljiva alternativa ali dodatek k farmakološkemu zdravljenju oseb z demenco. Ugotavljajo, da telesna aktivnost izboljšuje ter pozitivno vpliva na kognitivne funkcije pri osebah z demenco (ne glede na pogostost intervencij) s splošnim povečanjem vitalnosti možganskih funkcij. Škoda, et al. (2019) navajajo nekaj terapevtskih ciljev za telesno gibalne aktivnosti kot so: zmanjšanje bolečine, zmanjšanje motečega vedenja, izboljšanje čustvovanja in komunikacije, sposobnosti prijemanja in spuščanja predmetov različnih velikosti, izboljšanje fine motorike, hoje in gibljivosti, izboljšanje koordinacije roka-oko, gibanja v vseh sklepih za izboljšanje funkcionalnih dejavnosti itd. Kukovec (2022) pravi, da fizično okolje pomembno vpliva na subjektivno počutje oseb z demenco. Domače in spodbudno vzdušje spodbuja pozitivno počutje in socialno vključenost.

Goodall, et al. (2021) menijo, da kakovost oskrbe, ki jo zagotavlja zdravstveno osebje in sodelavci (medicinske sestre, negovalci, psihologi, fizioterapevti, delovni terapevti, zdravniki specialisti, socialni delavci itd.) dolgoročno vpliva na kakovost življenja oseb z demenco v domovih za starejše. V zadnjih dveh desetletjih je bil poudarek na zagotavljanju na osebo osredotočene oskrbe oseb z demenco, kar pomeni pomembnost upoštevanja individualnih želja, potreb in čustvenega dobrega počutja osebe z demenco. Navajajo, da je družbeno zavedanje o obravnavi oseb z demenco v domovih za starejše povezano z vključevanjem oseb v smiselne in na osebo osredotočene dejavnosti.

1.3 SELITEV V DRUGO OKOLJE IN OHRANJANJE POMEMBNIH AKTIVNOSTI

Groenendaal, et al. (2019) so v raziskavi ugotovili, da smiselne aktivnosti pri osebi z demenco lahko izboljšajo počutje, krepijo občutek povezanosti s seboj, drugimi in okoljem ter izboljšajo občutek lastne vrednosti. Selitev v dom za starejše je lahko težka, vendar pogosto neizogibna naloga. Prehod v dom za starejše je pomemben življenjski dogodek, ki je lahko izziv tako za osebo z demenco kot za njegove družinske člane. Vključevanje v aktivnosti ter ohranjanje individualnih navad in prepričanj pomaga stanovalcem z demenco, da se počutijo kot doma. Allison, et al. (2022) pravijo, da dejavnosti v domovih za starejše kot so: sprehod, skupinske igre, pripovedovanje zgodb, priprava hrane, petje itd. izboljšajo kakovost življenja oseb z demenco, saj zmanjšajo vedenjske simptome. Kukovec (2022) navaja, da je v primeru, če je okolje prilagojeno željam in potrebam oseb z demenco, večja verjetnost, da se bodo udeleževale smiselnih dejavnosti in vzdrževale osebno higieno. Osebe z demenco postanejo socialno dejavne, kadar so v udobnem fizičnem okolju, kar pomeni, da je okolje prilagojeno njihovim potrebam in sposobnostim.

Osebe z demenco lahko izgubijo motivacijo in zanimanja, na katere vpliva bolezen in sprememba okolja. Po preselitvi v dom za starejše se lahko zgodi, da dejavnosti, ki so jih osebe z demenco izvajale doma, jih v domu niso več sposobni izvajati. Razlogi za to so lahko različni, vključno s prilagajanjem na novo okolje, s spremenjenimi fizičnimi sposobnostmi, spremenjenim dnevnim urnikom, različno dostopnostjo do materialov ali pa izvajanje programa, ki jih ponuja dom za starejše. Pomembno je, da se dejavnosti prilagodijo posameznikovim trenutnim potrebam, željami in zmožnostim, da še naprej spodbujajo njihovo dobro počutje v novem življenjskem okolju (Grenendaal, et al., 2019). Allison, et al. (2022) so navedli primer ohranjanja aktivnosti, in sicer gospoda, ki je bil izkušen glasbenik z demenco, ki se je specializiral za sodobno orkestrsko glasbo in je bil izjemno močno povezan z glasbo. Z upadom kognitivnih sposobnosti, je postalo obiskovanje koncertov v živo težavno. Da bi ohranili njegovo vseživljenjsko povezanost z umetnostjo, je njegova družina razvila in urejala spletno stran z njegovimi nastopi iz mladosti. Njegov skrbnik oz. partner mu je kupoval knjige o likovni umetnosti, ki so

postale njegova nova interesna dejavnost. Menijo, da kadar aktivnosti ni mogoče zagotoviti, jo je treba nadomestiti z drugimi dejavnostmi, ki jih je imela oseba z demenco rada.

1.4 POMEN OHRANJANJA SMISELNIH AKTIVNOSTI V PROCESU ZDRAVSTVENE NEGE

Tuijt, et al. (2020) menijo, da so v skladu s sodobnimi teorijami razvoja odraslih smiselne tiste aktivnosti, ki spodbujajo kognitivne funkcije in čustva ter so povezane z boljším počutjem. V skladu s psihološkimi teorijami staranja je za starajoče se ljudi vedno bolj pomembno, da sodelujejo v smiselnih dejavnostih, ki imajo svoj namen, saj s tem zadovoljujejo ključne psihološke potrebe. Izbor dejavnosti in nadaljevanje z njihovim izvajanjem sta bistvena za ohranjanje pozitivnega počutja in kakovosti življenja. Podobno trdijo tudi teorije aktivnosti v starosti, da je uspešno staranje predvsem posledica ohranjanja telesne dejavnosti, socialnih vezi in osebne identitete ter da starejši ljudje z manj socialnimi interakcijskimi dejavnostmi pogosteje postanejo socialno izolirani in neangažirani. Demurtas, et al. (2020) pravijo, da uvajanje telesne aktivnosti v obravnavo oseb z demenco izboljša kognitivno funkcioniranje ter zmanjšuje varnostne zaplete. Pomembnost ohranjanja aktivnosti v procesu zdravstvene nege izhaja iz pozitivnega vpliva na psihično dobro počutje oseb z demenco, spodbujanja individualiziranega pristopa ter izboljšanja kakovosti življenja.

Groenendall, et al. (2019) navajajo, da za osredotočanje na želje, hobije, preostale sposobnosti, spomine ali osebno zgodovino lahko zdravstveni delavci pomagajo prilagoditi aktivnosti za osebo z demenco. Družinski člani se včasih ne zavedajo pomena smiselnih aktivnosti in tudi težko ugotovijo, katere dejavnosti bi lahko bile smiselne in kako jih je mogoče ohraniti. Ne nazadnje lahko družinski člani zaradi zadreg ter vedenja oseb z demenco oklevajo s sodelovanjem pri obredih in dejavnostih, zato je treba družinskim članom zagotoviti potrebne dodatne informacije. Tudi Allison, et al. (2022) navajajo, da nekateri družinski člani poročajo, da nimajo več energije ali časa, da bi podpirali ustvarjalno prilagajanje bistvenih dejavnosti, ter da se nihče ni udeležil usposabljanja za oskrbo. Poročali so tudi, da svojci oseb z demenco ne sodelujejo več pri pomembnih aktivnostih in da namesto tega najemajo negovalca za pomoč pri pomembnih

aktivnostih, kot so prehranjevanje in pitje, oblačenje in slačenje, pomoč pri vadbi itd. Smiselne aktivnosti so bile povezane s kognitivnimi in telesnimi funkcijami, ki jih z napredovanjem demence ni mogoče izvajati, zaradi česar izginejo oz. jih ni.

Tuijt, et al. (2020) so v svoji študiji ugotovili, da ukvarjanje s hobiji in smiselnimi aktivnostmi podaljšuje pričakovano življenjsko dobo in pričakovano zdravo življenje starejših ljudi. Vključevanje je še posebej pomembno za osebe z demenco, ki so pogosto izključene iz vsakodnevnih koristnih aktivnosti. Glede na kvalitativne študije imajo lahko osebe z demenco omejen dostop do smiselnih aktivnosti, kar je deloma posledica vpliva diagnoze na socialno vedenje oseb z demenco, za katerega je značilno pomanjkanje sposobnosti in priložnosti za ohranjanje socialne vključenosti. Pri intervencijah, ki obravnavajo smiselne aktivnosti pri osebah z demenco, so potrebni zanesljivi, veljavni in občutljivi ukrepi za merjenje rezultatov. Navajajo, da je cilj oblikovati nove merljive kriterije za ugotavljanje učinka smiselnih dejavnosti za osebe z demenco, ki temeljijo na psiholoških teorijah staranja, vsakodnevnih izkušnjah bolnikov, povratnih informacijah negovalcev in mnenju strokovnjakov.

Osebe z demenco so pogosto izolirane in se počutijo ločene od drugih ljudi in okolja, zato je vključevanje v vsakodnevne aktivnosti zanje zelo pomembno, saj pomaga ohraniti občutek povezanosti in prispeva k njihovem dobremu počutju ter kakovosti življenja. Negovalci bi morali poskrbeti, da so aktivnosti, ki jih organizirajo, prilagojene posameznikovim potrebam in interesom ter, da jih izvajajo na način, osredotočen na osebo. Pomembno je tudi osebe z demenco spodbujati, da nadaljujejo z osebno pomembnimi aktivnostmi, saj lahko te dejavnosti prispevajo k občutku smiselnosti in pomembnosti življenja in osebe same. Za izbrano temo diplomskega dela smo se odločili, saj prepoznavamo izjemno pomembnost kakovostne nege in podpore oseb z demenco. Razumevanje prilagojenih in individualiziranih aktivnosti ter njihov vpliv na ohranjanje povezanosti, dobrega počutja in kakovosti življenja pri osebah z demenco ima ključno vlogo v ustvarjanju boljšega življenjskega okolja za osebe z demenco. Zavzemamo se za humano in posameznikom prilagojeno oskrbo ter želimo prispevati k širjenju znanja o učinkovitih pristopih in strategijah pri obravnavi oseb z demenco.

2 EMPIRIČNI DEL

V empiričnem delu diplomskega dela smo predstavili namen, cilje in raziskovalna vprašanja z opisom raziskovalne metodologije.

2.1 NAMEN IN CILJI RAZISKOVANJA

Namen diplomskega dela je raziskati pomen pomembnih aktivnosti pri delu z osebami z demenco ter vpliv teh aktivnosti na vsakodnevno funkcioniranje v domačem in domskem okolju s poudarkom na zdravstveni negi in oskrbi.

Cilji diplomskega dela so:

- ugotoviti, katere so pomembne aktivnosti, s katerimi se ukvarjajo ljudje z demenco, in kako te aktivnosti vplivajo na njihovo vsakodnevno funkcioniranje;
- ugotoviti pomen aktivnosti v domačem in domskem okolju v povezavi z zdravstveno nego in oskrbo.

2.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

Na podlagi ciljev, ki smo si jih zastavili, smo oblikovali dve raziskovalni vprašanji:

1. Kakšen je vpliv pomembnih aktivnosti na življenje in funkcioniranje oseb z demenco?
2. Kako se kažejo učinki pomembnih aktivnosti v domačem in domskem okolju s poudarkom na zdravstveni negi?

2.3 RAZISKOVALNA METODOLOGIJA

V diplomskem delu bomo izvedli pregled domače ter tuje znanstvene in strokovne literature.

2.3.1 Metode pregleda literature

Uporabljena je bila metoda kritičnega branja literature. Za iskanje podatkov smo uporabili podatkovne baze PubMed, CINAHL, Springer link, COBISS, Google Učenjak, Willey online library, ScienceDirect in Obzornik zdravstvene nege. Uporabili smo ključne besede v angleškem jeziku: »dementia«, »meaningful activities«, »important activities«, »functioning of persons with dementia«, »maintaining activity«, »nursing care«, »the quality of life of persons«, »nursing home environment«, »home environment«; v slovenščini pa smo uporabili naslednje ključne besede: »zdravstvena nega oseb z demenco«, »smiselne dejavnosti«, »kakovost življenja«, »prostočasne aktivnosti«, »skupine za osebe z demenco«, »dnevne aktivnosti oseb z demenco«. Za sestavljanje kombinacij ključnih besed smo uporabili Boolove logične operatorje »AND« in »OR«. V podatkovnih bazah smo postavili naslednje vključitvene kriterije: v pregled literature smo zajeli članke, objavljene v znanstvenih in strokovnih publikacijah, upoštevali smo obdobje izida člankov od 2015 do 2024, celotno besedilo članka je moralo biti prosto in brezplačno dostopno, jezik besedila članka je moral biti angleščina ali slovenščina. V raziskavo smo vključili izvirne preglede in znanstvene članke ter recenzirane strokovne članke.

2.3.2 Strategija pregleda zadetkov

Potek pregleda literature in rezultate smo prikazali v grafih in tabelarično. Opisali smo število dobljenih zadetkov, ki smo jih pregledali, in na osnovi vključitvenih kriterijev uvrstili zadetke v končni nabor. Zadetke pregleda literature smo v poglavju o rezultatih predstavili z diagramom PRISMA (Polit & Beck, 2021).

V tabeli 1 smo prikazali število virov, ki smo jih pridobili po ključnih besedah in besednih zvezah v podatkovni bazi, ter število virov, ki so bili uporabljeni za pregled besedila v celoti.

Tabela 1: Rezultati pregleda literature (primeri podatkovnih baz)

Podatkovna baza	Ključne besede	Število zadetkov	Izbrani zadetki za pregled v polnem besedilu
CINAHL	dementia	8	0
SpringerLink	nursing home environment OR home environment	167	1
Google scholar	skupine za osebe z demenco	87	1
	prostočasne aktivnosti	42	0
PubMed	dementia AND meaningful activities	253	3
	functioning of persons with dementia	7	1
	maintaining activity	14	1
Wiley online library	nursing care AND important activities	137	4
ScienceDirect	dementia AND the quality of life of persons	190	4
Obzornik zdravstvene nege – arhiv	zdravstvena nega oseb z demenco	2	2
	kakovost življenja	1	1
COBISS	dnevne aktivnosti oseb z demenco	19	0
SKUPAJ		927	18

2.3.3 Opis obdelave podatkov pregleda literature

Izbrali smo samo vire, ki vsebinsko in kakovostno obravnavajo predvideno temo. Pridobljene članke smo razvrstili glede na raziskovalna vprašanja in jih natančno prebrali. Sledil je kvalitativni pristop z induktivno metodo tematske vsebinske analize besedil, s pomočjo katere smo s kodiranjem vsebine besedila določili kode in jih smiselno vključili v kategorije, ki odgovarjajo na zastavljena raziskovalna vprašanja.

2.3.4 Ocena kakovosti pregleda literature

Kakovost pregleda literature preverjamo po hierarhiji dokazov (Polit & Beck, 2021), ki v znanstveno raziskovalnem delu navaja osem nivojev hierarhije dokazov. Nivoji si sledijo po kakovosti od ena (najbolj kakovosten) do osem (najmanj kakovosten).

Tabela 2: Hierarhija dokazov v znanstvenoraziskovalnem delu

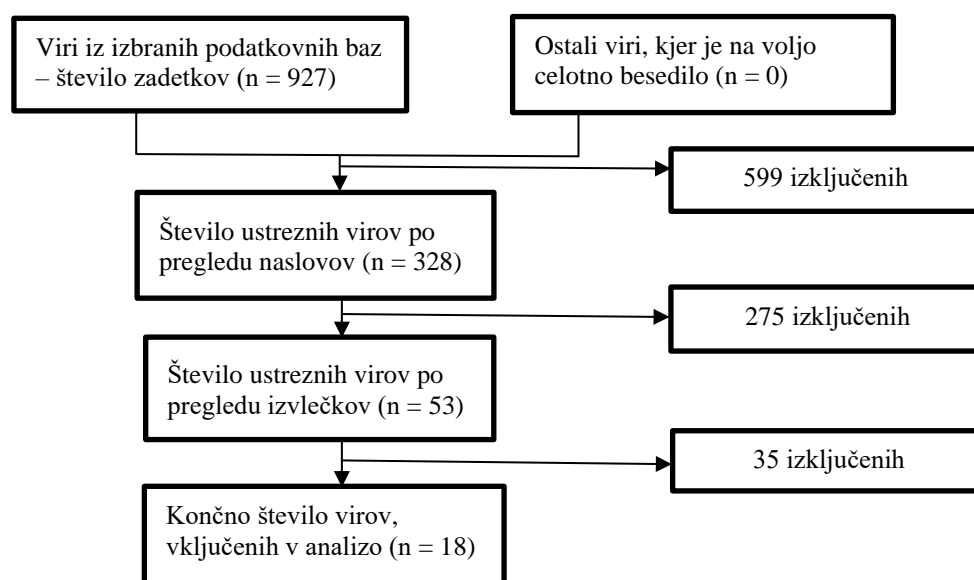
Raven 1 Sistematičen pregled nerandomiziranih kliničnih raziskav (n = 0)
Raven 2 Dokazi posameznih randomiziranih kliničnih raziskav (n = 1)
Raven 3 Dokazi posameznih kliničnih nerandomiziranih raziskav (kvaziekperiment) (n = 0)
Raven 4 Dokazi prospektivnih ali kohortnih raziskav (n = 2)
Raven 5 Dokazi kontrolnih retrospektivnih študij primera (n = 0)
Raven 6 Dokazi posamičnih presečnih raziskav (n = 7)
Raven 7 Dokazi posameznih kvalitativnih raziskav (n = 8)
Raven 8 Mnenja ekspertnih komisij, poročila o posamičnih primerih (n = 0)

2.4 REZULTATI

V nadaljevanju so shematsko in vsebinsko predstavljeni rezultati naše raziskave.

2.4.1 Diagram PRISMA

Končni seznam pregledane literature je z diagramom PRISMA prikazan na sliki 1.



Slika 1: Diagram PRISMA

Vir: (Polit & Beck, 2021)

Slika 1 prikazuje postopek v obliki diagrama PRISMA, s pomočjo katerega smo dobili končno število virov, ki so bili vključeni v analizo. Na osnovi uporabljenih ključnih besed smo dobili 927 zadetkov. Da bi zožili nabor zadetkov, smo uporabili vključitvene kriterije. Najprej smo po pregledu naslovov izločili 599 virov in jih obdržali 328. Ko smo pregledali izvlečke smo izključili 275 virov in jih obdržali še 53, izmed katerih smo izločili še 35 virov, ki niso bili primerni za končno analizo. Tako smo dobili 18 virov, ki smo jih uporabili v končni analizi našega diplomskega dela.

2.4.2 Prikaz rezultatov po kodah in kategorijah

Tabela 3 prikazuje glavne ugotovitve pregleda literature. V tabeli so navedeni podatki o avtorju, letnici objave vira, uporabljeni metodologiji, vzorcu in ključnih ugotovitvah. Skupaj je predstavljenih 18 virov, ki so bili objavljeni od 2016 do 2021.

Tabela 3: Tabelarni prikaz rezultatov

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
Astell, et al.	2018	Pregled literature	643 člankov Kanada	Ugotovljeno je bilo, da je sodobna informacijska tehnologija obetavno orodje za izboljšanje kakovosti življenja oseb z demenco. Prilagodljiva tehnološka orodja spodbujajo telesno vadbo, kognitivno stimulacijo ter smiselno preživljanje prostega časa, kar pozitivno vpliva na telesno gibalno in kognitivno funkcioniranje osebe z demenco. V domu za starejše in domačem okolju prispevajo k samostojnejšemu življenju, lažjemu obvladovanju vsakodnevnih aktivnosti in ohranjanju kakovosti življenja ter predstavljajo učinkovito raziskovalno orodje za inovativne intervencije v zdravstveni negi.
Contreras, et al.	2020	Pregled literature	27 člankov Združeno kraljestvo	Avtorji so ugotovili, da je demenca progresivno stanje, pri katerem nekateri posamezniki še nekaj let ohranjajo svojo neodvisnost, medtem ko drugi

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
				<p>potrebujejo postopoma več podpore pri vsakodnevni dejavnosti, zlasti v poznejših fazah bolezni. Družinski člani pogosto postanejo glavni vir oskrbe za osebe z demenco. Skrb za osebo z demenco predstavlja tako fizično kot čustveno zahtevno delo, ki lahko močno vpliva na socialno, psihično in fizično dobro počutje družinskih negovalcev ter na življenje in funkcioniranje oseb z demenco. Ugotovljeno je, da je slaba kakovost življenja negovalca povezana s slabšo kakovostjo življenja osebe z demenco, s čimer so povezani višji ekonomski stroški.</p>
Felc, et al.	2020	Kvantitativna raziskava – anketa	129 oseb z demenco, 37 svojcev oseb z demenco Slovenija	<p>Avtorji so raziskovali stopnjo znanja o demenci in stebre podpore osebam z demenco kot so: ljudje, prostor, mreža, storitvene dejavnosti in strokovne službe. Ugotovljeno je bilo, da ljudje v skupnosti lahko podpirajo osebe z demenco, zato morajo razumeti, kaj demenca pomeni ter kako spodbujati in podpirati samostojnost njih. Poudarek je bil na zagotavljanju podpore pri aktivnostih, ki jih osebe z demenco še lahko samostojno storijo, saj imajo te zmožnosti velik vpliv na vsakodnevno življenje in funkcioniranje oseb z demenco tako doma kot v domovih za starejše.</p>
Florjančič & Kapun	2022	Pregled literature	19 člankov Slovenija	<p>Raziskave so poudarile ključno vlogo različnih intervencij kot so: prilagojena prehrana, spodbujanje apetita, fizioterapija in telesna dejavnost, spremljanje in podpora, farmakološke intervencije, pri obvladovanju podhranjenosti in izgube telesne teže pri osebah z demenco. Te intervencije so zasnovane z namenom izboljšanja življenja, funkcionalnosti in kakovosti oskrbe za to populacijo. Vpliv intervencij je izboljšanje</p>

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
				prehranjevalnih navad, ohranjanje telesne mase, pravilna prehrana itd.
Groenendaal, et al.	2022	Kvalitativna raziskava	8 fokusnih skupin Nizozemska	Ohranjanje pomembnih aktivnostih med prehodom od domačega okolja v dom za starejše je ključno za osebe z demenco, saj ohranja njihovo identiteto in daje smisel življenju. Dejavnosti, kot so: vrtnarjenje na skupnem vrtu, igre s kartami, sprehodi in obiski družinskih članov, zabave, tombola, izboljšujejo kakovost življenja, preprečujejo vedenjske težave ter pozitivno vplivajo na čustveno stanje, socialno povezanost in samopodobo oseb z demenco. Pomembne aktivnosti delujejo kot most med prejšnjim življenjem in okoljem kar olajša prilagajanje na spremembe.
Han, et al.	2016	Pregled literature	34 člankov ZDA	Avtorji ugotavljajo pomen dejavnosti (npr. vrtnarjenje, vsakodnevni sprehodi, glasbene dejavnosti in skupne dejavnosti, branje itd.), ki so podpirale dolgoletne navade, rutine in vloge vsakega posameznika. S tem so omogočili osebam z demenco, da so ohranile občutek normalnosti, da so vključene v vsakodnevne dejavnosti z ohranjanjem svojega življenjskega sloga.
Huang, et al.	2020	Kvantitativna raziskava - anketa	Osebe z demenco, 216 vprašalnikov Kitajska	Avtorji so ugotovili, da je kakovost življenja pri osebah z demenco kompleksno določena s subjektivnim dožemanjem posameznikovega položaja v življenju, ki je odvisen od različnih dejavnikov, vključno s fizičnim zdravjem, stopnjo neodvisnosti, psihološkim stanjem in socialnimi interakcijami. Poudarili so povezanost med fizično neodvisnostjo pri vsakodnevni aktivnostih, prisotnostjo depresije ter kakovostjo življenja, pri čemer so omejitve pri izvajanju teh aktivnosti negativno vplivale na osebe z

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
				demenco in njihove družinske člane.
Leverton, et al.	2020	Kvalitativna raziskava	Opazovanje in intervjuji z 11 oseb z demenco, 22 družinskih negovalcev, 11 vodij in podpornega osebja na domu, 19 delavcev na domu in 19 zdravstvenih in socialnih delavcev London	Ključne ugotovitve avtorjev so, da je osredotočenost na osebo z demenco ključna pri zdravljenju, še posebej v okviru zdravstvene nege in oskrbe na domu. Izvajalci oskrbe na domu imajo ključno vlogo pri zagotavljanju neodvisnosti oseb z demenco v njihovem domačem okolju. Pomembno je, da cenijo in priznavajo trenutno identiteto posameznika, mu nudijo pomoč pri vsakodnevnih opravilih ter spodbujajo izvajanje pomembnih aktivnostih, ki vplivajo na življenje in funkcioniranje osebe z demenco. Ugotovili so, da se s tem pristopom povečuje kakovost življenja in omogoča, da osebe z demenco aktivno sodelujejo v vsakdanjem življenju.
Ljubič & Kolnik	2017	Pregled literature	19 člankov ZDA	Ugotovitve avtorjev kažejo, da je pristop Montessori inovativna metoda za obvladovanje osnovnih življenjskih aktivnosti pri osebah z demenco. Likovna in glasbena aktivnost, urjenje spominskih funkcij in obujanje spominov igrajo ključno vlogo pri spodbujanju kognitivnih sposobnosti in podaljšanju obdobja samostojnega življenja. Učinki teh aktivnosti vključujejo izboljšano razpoloženje, zmanjšano moteče vedenje ter občutenje zadovoljstva in koristnosti. Pomembne aktivnosti krepijo samostojnost pri vsakodnevnih opravilih, s prilagoditvami bivalnega okolja pa se ohranja neodvisnost oseb z demenco, kar pozitivno vpliva na njihovo kakovost življenja.
Meyer, et al.	2016	Kvalitativna raziskava	7 intervjujev z zakonci oseb z demenco Švedska	Ključne ugotovitve izpostavljajo bistvo življenja s partnerjem, ki ga je prizadela demenca. Prek intervjujev so se oblikovale celovite teme: od življenja v skupnosti do osamljenosti s tremi opisnimi

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
				<p>kategorijami (1) spremembami partnerjevega vedenja, (2) spremembami v vsakdanjem življenju in (3) spremenjeno prihodnostjo, ki opisuje pojav. Tema »od skupnosti do osamljenosti« odraža opise zakoncev o njunem življenjskem svetu. Vsakdanje življenje se je postopoma spreminjalo v skladu z osebnostjo njihovih partnerjev, njihova vloga pa je postala vloga negovalka in ne zakonca. Informacije in znanje o demenci je treba zagotoviti v zgodnji fazi. Zdravstveno varstvo ima veliko odgovornost za izpolnjevanje njihovih potreb in s tem zagotavljanje zadovoljstva vseh udeležениh.</p>
Mihevc, et al.	2021	Kvalitativna raziskava	11 zaposlenih Slovenija	<p>Ugotovitve raziskave izpostavljajo, da uporaba metode Montessori v domovih za starejše prinaša pomembne koristi. Pristop Montessori ne le spremeni okolje v domovih za starejše, ampak tudi spodbudi zdravstvene delavce k celostnem pristopu k osebi z demenco, poudarjajoč pretekle izkušnje, vrednote in cilje posameznika. Prilagajanje okolja po metodi Montessori omogoča večjo samostojnost pri vsakodnevnih aktivnostih, kar pozitivno vpliva na življenje in funkcioniranje oseb z demenco ter izboljšuje kakovost življenja. Pristop Montessori spodbuja dolgoročno nego in oskrbe ter prispeva k dobremu počutju v domovih za starejše</p>
Milte, et al.	2016	Kvalitativna raziskava	Intervjuji in fokusne skupine z 26 družinskimi člani in 15 osebami s kognitivnimi motnjami in/ali demenco oseb v domu starejših	<p>Avtorji navajajo ključne ugotovitve, da aktivno vključevanje oseb z demenco v pomembne dejavnosti poudarja ključno vlogo podporne osebe pri ohranjanju njihove identitete in zagotavljanje visokokakovostne oskrbe na domu. Sodelovanje v dejavnostih, ki odražajo socialne in čustvene potrebe posameznikov, krepi osebnost</p>

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
			Avstralija	in poudarja koncept spoštovanja pravic ter priznavanje statusa v družbi.
Strick, et al.	2021	Pregled literature	20 člankov Slovenija	Ključni zaključki opisujejo, da se lahko »legitimen poklic« pri osebah z demenco vključi kot terapevtsko sredstvo, ki pozitivno vpliva na identiteto oseb in njihove občutke lastne vrednosti. Temeljni namen poklica je podpreti osebo, ki živi z demenco, da čuti, da živi smiselno in izpolnjujoče življenje. Ugotovljeni so bili trije prekrivajoči se koncepti: (1) katalitično okolje, zagotavlja varno okolje za izražanje izkušenj in spremembo vloge (2) smiselno življenje in možnost izbire (3) poklic kot orodje za ohranjanje sposobnosti in funkcij. S tem poudarjajo pomen podpore posameznikovim življenjskim izkušnjam in sodelovanje v pomembnih aktivnostih za ohranjanje dostojanstva, samospoštovanja ter kakovosti življenja oseb z demenco.
Strandenaes, et al.	2019	Kvalitativna raziskava	10 zaposlenih zdravstvenih delavcev, 35 oseb z demenco Norveška	Avtorji so dali poudarek na individualno prilagojenih aktivnostih, ki vključujejo srečanje z drugimi ljudmi in obvladovanje dejavnosti spodbujajo dobro počutje in zmanjšujejo občutke osamljenosti in izoliranosti pri obiskovalcih dnevnega varstva. Intervjuji z obiskovalci dnevnega varstva so pokazali, da dnevno varstvo prispeva k kognitivni in telesni stimulaciji. Osebe je poudarilo pomembne dejavnike za izboljšanje udeležbe v dejavnostih, vključno s splošnim znanjem o demenci, poznavanjem individualnih potreb udeležencev, komunikacijskimi veščinami in timskim delom. Osebe se zaveda, da potrebujejo več znanja o demenci, komunikaciji z udeleženci in kako omogočiti dejavnosti na podlagi

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
				individualnih sposobnosti in ravni delovanja udeležencev.
Sturge, et al.	2021	Kvalitativna raziskava	7 starejših od 65 let, ki živijo sami doma in imajo težave s spominom in demenco Nizozemska	Avtorji ugotavljajo, da zamisel o posebnem prostoru za dejavnosti zagotavlja namenski prostor za rutinske in občasne dejavnosti starejših, ki živijo doma in imajo težave s spominom in demenco. Ugotovitve prispevajo k razumevanju socialnega zdravja in prostorskih vidikov življenja starejših z demenco. Obseg teh praks odraža vključevanje v dejavnosti, ki presegajo osebno raven. Poleg tega ta študija opredeljuje strategije obvladovanja okolja, rutinskih dejavnosti in vzajemnosti odnosov kot kazalnike socialnega zdravja. Interakcije med aktivnostmi v prostorih prispevajo k socialnem zdravju, kar izpodriva težo o invalidnosti oseb z demenco.
Tierney, et al.	2020	Pregled literature	29 člankov Avstralija	V pregledu je bilo ugotovljeno, da »smiselne aktivnosti« imajo določene značilnosti zaradi katerih so te pomembne za osebe z demenco: so prijetne; ustrezajo posameznikovim veščinam, sposobnostim in željam; povezane so s posameznikovim cilji; zahtevajo osebno angažiranje in poudarjajo identiteto posameznika. Koncept modela ponazarja, kako dejavniki posameznika in priložnosti vplivajo na udeležbo v »smiselne dejavnosti« in na učinke te udeležbe v smislu občutka kompetentnosti, avtonomije in pripadnosti, kar povečuje zadovoljstvo in samospoštovanje.
Toots, et al.	2016	Kvantitativna raziskava	Randomizirana klinična raziskava 186 oseb z demenco (141 žensk, 45 moških) Švedska	Randomizirani kontrolirani preskušnji, sta ocenjevali učinke visoko intenzivne funkcionalne vadbe na izvajanje dnevnih aktivnosti pri ljudeh z demenco Alzheimerjevega tipa in druge vrste demence. Vaje so izboljšale mišično moč, hojo, ravnotežje ter kognitivne

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
				funkcije. Boljše ravnovesje zmanjša raven potrebne pomoči, ki je odvisna od odzivnosti negovalnega osebja, rutine in časovne omejitve. Meritve sposobnosti po 4 in 7 mesecih po vadbi so pokazale upad sposobnosti pri obeh skupinah.
Wood, et al.	2017	Pregled literature	10 člankov ZDA	Ključna spoznanja avtorjev opisujejo, da se osebe z demenco v domovih za starejše soočajo s povečanim tveganjem in slabo kakovostjo življenja zaradi napredujoče bolezni. Ugotovljeno je, da je terapija s pomočjo terapevtskih psov ponudila zaposlitvene priložnosti (krtačenje, hranjenje, sprehod) in okolijsko podporo, ki je prispevala k izkušnjam relativno dobrega počutja in angažiranosti. Bistvo koncepta se nanaša na terapijo s pomočjo psov ali drugih živali in je izvedljiva v institucionalnem okolju. Dokazano je, da ima stik z živalmi pri osebah z demenco pozitiven učinek na aktivno vključevanje v aktivnosti, komunikacijo in kakovost življenja.

Tabela 4: Razporeditev kod po kategorijah

Kategorija	Kode	Avtorji
Vpliv telesne vadbe na kognitivne funkcije pri osebah z demenco	Spodbujanje kognitivnih sposobnosti – izraba prostega časa – ohranjanje telesne kondicije – ohranjanje kognitivnih sposobnosti – izboljšanje samostojnosti – višja kakovost življenja – obvladovanje vsakodnevnih aktivnosti – večja neodvisnost – fizična neodvisnost – izvajanje življenjskih aktivnosti – ohranjanje spominov – ohranjanje neodvisnosti – spodbujanje sodelovanja – izboljšanje komunikacije – funkcioniranje oseb v okolju. Število kod: n = 15	Astell, et al., 2018; Huang, et al., 2020; Ljubič & Kolnik, 2017; Standenaes, et al., 2019; Toots, et al., 2016.

Kategorija	Kode	Avtorji
Podpora samostojnosti oseb z demenco ter vloga družinskih negovalcev	Osredotočenost na osebo – zagotavljanje varne neodvisnosti – življenje v domačem okolju – ohranjanje identitete posameznika – spodbujanje k izvajanju aktivnosti – ohranjanje dostojanstva – aktivno sodelovanje – skrb družinskih negovalcev – obvladovanje telesnih in duševnih bolezni – družinska pomoč – institucionalna oskrba – podpora k samostojnosti – spodbujanje neodvisnosti – ohranjanje dobrega počutja – vpliv na kakovost življenja negovalca – obvladovanje ekonomskih stroškov. Število kod: n = 16	Contreras, et al., 2020; Felc, et al., 2020; Huang, et al., 2020; Leverton, et al., 2020; Meyer, et al., 2016.
Uporaba metode Montessori pri osebah z demenco v različnih okoljih	Razumevanje vloge – vključenost v aktivnosti – osebni razvoj zaposlenih – celostno obvladovanje metode dela – pretekle izkušnje oseb z demenco – prioritete oseb z demenco – upoštevanje želj posameznika – spontanost pri vodenju aktivnosti – samostojnost oseb – izbira prostega časa – vključevanje metode v življenje in funkcioniranje – razbremenitev bremena skrbi – oskrba v domačem okolju – prilagoditev prostorov in materialov – izboljšanje kakovosti življenja – dobro počutje oseb z demenco – podpiranje rutinskih navad – občutek normalnosti – ohranjanje življenjskega sloga – prilagajanje dejavnosti osebam z demenco – uživanje oseb v aktivnosti – spodbujanje kognitivnih sposobnosti – občutek koristnosti. Število kod: n = 23	Han, et al., 2016; Ljubič & Kolnik, 2017; Mihevc, et al., 2021; Tierney, et al., 2020.
Vloga dnevnega varstva za osebe z demenco ter menjava vrst oskrbe v času bolezni	Izbira aktivnosti – upoštevanje individualnih interesov – varno okolje – socialni stiki in interakcija – kognitivna stimulacija – spodbujanje sodelovanja – zadovoljstvo oseb – vključevanje v pomembne aktivnosti –	Groenendal, et al., 2022; Han, et al., 2016; Ljubič & Kolnik, 2017; Milte, et al., 2016; Strandenaes, et al., 2019; Tierney, et al., 2020; Toots, et al., 2016.

Kategorija	Kode	Avtorji
	<p>ohranjanje identitete – smiselnost življenja – čustveno stanje oseb – medsebojna povezanost – ohranjanje samopodobe – boljše prilagajanje – pozitivno vzdušje – spodbujanje socialne interakcije – učinkovita obravnava – zmanjšanje težav – skrb kakovost oskrbe –dnevna organizacija smiselnih aktivnosti – individualno prilagojene dejavnosti – razumevanje neverbalne komunikacije – dvig motivacije – celostna oskrba oseb z demenco.</p> <p>Število kod: n = 24</p>	
Ne-farmakološki pristopi za izboljšanje življenja oseb z demenco	<p>Glasbeno izražanje in petje – urjenje spomina – interesne dejavnosti – delovna terapija – sprehod – pomen prostora za dejavnosti – poklic kot smiselna dejavnost – ponovitev koristnih informacij – telesno gibalne aktivnosti – sprehod v zunanjem okolju – terapija s pomočjo živali – kakovost življenja oseb – iskanje primernih aktivnosti.</p> <p>Število kod: n = 13</p>	Huang, et al., 2020; Strick, et al., 2021; Sturge, et al., 2021; Wood, et al., 2017.

V tabeli 4 smo prikazali kategorije, kode in podatke o avtorjih določenih kategorij. Prepoznali smo 91 kod, ki smo jih glede na medsebojno povezanost uvrstili v pet kategorij: vpliv telesne vadbe na kognitivne funkcije pri osebah z demenco; podpora samostojnosti oseb z demenco in vpliv družinskih negovalcev; uporaba metode Montessori pri osebah z demenco v različnih okoljih; vloga dnevnega varstva za osebe z demenco in menjava vrst oskrbe v času bolezni; ne-farmakološki pristopi za izboljšanje življenja oseb z demenco.

2.5 RAZPRAVA

S pregledom literature smo želeli raziskati pomen pomembnih aktivnosti pri delu z osebami z demenco ter vpliv aktivnosti na vsakodnevno funkcioniranje v domačem in domskem okolju s poudarkom na zdravstveni negi.

Naše prvo raziskovalno vprašanje se glasi: Kakšen je vpliv pomembnih aktivnosti na življenje in funkcioniranje oseb z demenco? Astell, et al. (2018) so ugotovili, da je starost pomemben dejavnik tveganja za razvoj demence, zato je pri delu z osebami z demenco poleg kognitivnih vidikov pomembno upoštevati tudi staranje. Iskanje izvirnih in najsodobnejših rešitev za podporo in izboljšanje kakovosti življenja oseb z demenco je zaradi staranja prebivalstva in naraščanja števila oseb, ki živijo s temi boleznimi, ključnega pomena. Navajajo, da so primanjkljaji v telesnih sposobnostih, kot so na primer nadzor gibanja, gibanje, fino gibalno usklajevanje, hitrost in ravnotežje, lahko posledica demence. Poleg omenjenega so Toots, et al. (2016) poudarili, da ne glede na izzive, s katerimi se soočajo osebe z demenco, kot so kognitivne in telesne okvare, vedenjski in depresivni simptomi ter druge spremljajoče bolezni, lahko telesno gibalna vadba koristi pri ohranjanju samostojnosti pri vsakodnevni aktivnosti kot so: osnovne življenjske aktivnosti, kuhanje, čiščenje, urejanje gospodinjstva, koriščenje prevoznih sredstev, hoja, uporaba telefona, sodelovanje v družabnih dogodkih itd. Pri osebah, ki živijo v domovih za starejše in imajo napredovano obliko demence, lahko telesna vadba izboljša ravnotežje in zmanjša upadanje samostojnosti pri oskrbi osnovnih življenjskih aktivnosti. Pokazalo se je, da lahko kombinacija terapij kognitivnega in telesnega treninga izboljša kognitivne funkcije pri osebah z demenco. Ljubič & Kolnik (2017) navajata, da je glavni cilj vključevanja oseb z demenco v telesno gibalne vadbe na primer sprehodi, skupinske vadbe, ples, joga, metanje žoge itd., da doživijo dosežke, ki spodbujajo samospoštovanje, dostojanstvo, udobje, veselje, osebne izzive ter uspešno ohranjanje sposobnosti. Pomembno je, da so telesne dejavnosti prilagojene posameznikovim potrebam in zmožnostim, da so varne in učinkovite. V domovih za starejše so vadbe vodene s strani usposobljenega osebja, kot so: medicinske sestre, negovalci, fizioterapevti, delovni terapevti itd.

Huang, et al. (2020) so poudarili, da redna telesna vadba prispeva k izboljšanju sposobnosti za izvajanje vsakodnevnih nalog, kot so osebna higiena, oblačenje, prehranjevanje in gibanje, pri osebah z demenco. Povečana mišična moč, vzdržljivost in ravnotežje omogočajo večjo samostojnost pri izvajanju teh nalog. Hkrati je pomembno vključevati individualizirano obravnavo, ki vključuje prilagojene telesne aktivnosti, preprečevati odvisnost od zunanjih pomoči ter spodbujati celosten pristop k oskrbi, kar pripomore k izboljšanju kakovosti življenja oseb z demenco. Negovalno osebje, medicinske sestre, fizioterapevti in delovni terapevti, morajo aktivno ozaveščati osebe z demenco in strokovnjake o pomenu in vplivu telesne vadbe pri obravnavi oseb z demenco, vključno z izboljšanjem vsakodnevnih dejavnosti, zmanjšanjem depresije ter povečanjem kakovosti življenja pri osebah z demenco. V raziskavi so Han, et al. (2016) ugotovili, da smiselne aktivnosti vplivajo na vzpostavitev povezav, kar spodbuja občutek pripadnosti ter prispeva k telesnemu, duševnemu in čustvenemu zdravju, lastni in družbeni identiteti, neodvisnosti, soodvisnosti in življenjski sreči oseb z demenco. Avtorji opozarjajo tudi na to, da ko se demenca poslabša, se lahko zgodi, da oseba ne bo več mogla sodelovati pri svojih priljubljenih dejavnostih, zato s prilagojenimi metodami kot so: spominske knjige, albumi, glasbene in ustvarjalne aktivnosti, prilagojene igre in vaje itd., nadomestimo dejavnosti, ki so osebam z demenco ljube. Tierney, et al. (2020) zato poudarjajo, da osebe z demenco lahko izboljšajo svoje zdravje in kakovost življenja z vključevanjem v telesne dejavnosti. Te v njih vzbujajo občutek lastne vrednosti ter aktivacijo telesnih in kognitivnih sposobnosti (kot so spomin, mišljenje, orientacija, razumevanje računske in učne sposobnosti ter komunikacijske sposobnosti). Podobne ugotovitve so podali tudi Toots, et al. (2016), namreč da ima štirimesečni intenzivni funkcionalni program vadbe pozitivne učinke na posameznike. To vpliva na izboljšanje ravnotežja in ohranjanje sposobnosti izvajanja vsakodnevnih aktivnosti. Učinki so vidni tudi po 12 mesecih rednega treninga. Ravno tako imajo kognitivne sposobnosti pomembno vlogo pri odzivu na telesno vadbo in je potrebno razumeti, da izboljšanje ravnotežja morda ne vpliva enako na vse vidike vsakodnevnih aktivnosti, saj so nekatere naloge bolj odvisne od drugih dejavnikov. Strandenaes, et al. (2019) menijo, da imajo smiselne dejavnosti tudi posreden vpliv na zmanjšanje depresivnih simptomov pri osebah z demenco, da izboljšajo fizično zdravje, ohranjajo funkcionalnost, zvišajo mišično moč,

ravnotežje in gibljivost, omogočajo boljše izvajanje vsakodnevnih aktivnosti, kar povečuje samostojnost in zmanjšuje odvisnost.

Poudarek je na tem, da je poleg vzročnega in simptomatskega zdravljenja pomembno tudi nenehno spodbujanje kognitivnih sposobnosti z različnimi dejavnostmi (npr. metode potrjevanja, priklic spomina, orientacija v realnosti, glasbena aktivnost, trening spomina), ki posamezniku pomagajo bolje obvladovati vsakdan, saj s ponavljanjem krepijo spomin in spodbujajo dolgoročni spomin (Ljubič & Kolnik, 2017). Astell, et al. (2018) so dobili podatke, da se je v zadnjih letih v Kanadi povečalo število raziskovalnih projektov, ki uporabljajo računalniško vodene aktivnosti, kot so Xbox, Kinect in Nintendo Wii, ki temeljijo na gibanju. Tehnologija, ki temelji na gibanju, uporablja gibanje za povezavo s fizičnimi gestami in gibi (kot je mahanje z roko). Sodelovanje v vodene aktivnosti spodbujajo telesno aktivnost, izboljšujejo motorične sposobnosti in ravnotežje, spodbujajo socialno vključenost in lahko predstavljajo učinkovit pristop k terapevtski podpori oseb z demenco. Strandenaes, et al. (2019) poudarjajo, da bi se v skladu z nacionalnimi standardi morali osredotočiti tudi na ohranjanje in/ali izboljšanje vsakodnevnih aktivnosti (umivanje, oblačenje, gospodinjske naloge, ohranjanje socialnih stikov, hoja, vzdrževanje telesne kondicije, branje itd.) in kognitivnega funkcioniranja. Fizioterapevti in delovni terapevti poudarjajo pomen fizične dejavnosti, zato organizirajo prijetne in enostavne dejavnosti, kot so sprehodi v počasnem tempu in izvajanje preprostih telesnih vaj. Posebne vaje, namenjene izboljšanju telesne zmogljivosti oseb z demenco izvajajo fizioterapevti, ki imajo ustrezne kompetence in znanje.

Wood, et al. (2017) so na osnovi pregledanih člankov navedli, da so terapije s pomočjo živali (Animal asisted therapy – AAT) igrale pomembno vlogo pri izboljšanju kakovosti življenja oseb z demenco v domovih za starejše. S pomočjo modela kakovosti življenja v življenjskem okolju (Lived Environment Life Quality model – LELQ) so opazili, da medicinske sestre, negovalci, fizioterapevti v domovih za starejše omogočajo interakcijo s psi in drugimi živalmi kot del aktivnosti različnih poklicev. Sturge, et al. (2021) so poudarili, da ima dostop do določenih lokacij in fizičnih predmetov pomemben vpliv na vključevanje oseb z demenco v različne aktivnosti kot so božanje, krtačenje, igranje, hranjenje, sprehod itd. Dostop do tihih prostorov, vrtov in zunanjih površin, pa tudi do

znanih fizičnih predmetov, kot so žogice, pasje krtače ali povodci, predstavlja fizično okoljsko podporo, ki spodbuja sodelovanje v zanimivih in prijetnih aktivnostih. Ugotovili so pomembnost oblikovanja okolja, ki podpira samostojno gibanje in sodelovanje oseb z demenco. Z zagotavljanjem dostopa do takšnih okoljih in predmetov lahko zaposleni v zdravstveni negi prispevajo k izboljšanju kakovosti življenja in dobrobiti oseb, ki se soočajo s izzivi. S tem se lahko oblikujejo prilagojeni programi zdravstvene nege in oskrbe v domovih za starejše, ki upoštevajo specifične potrebe in preference oseb z demenco.

Prav tako so Groenendal, et al. (2022) potrdili, da moramo osebam z demenco pomagati pri ohranjanju ključnih aktivnosti na primer branje, sodelovanje v družabnih dejavnostih, vsakodnevne naloge, risanje, ročna dela itd., zato morajo zdravstveni negovalci, medicinske sestre in ostali zaposleni, ki nudijo zdravstveno nego in oskrbo v domovih za starejše, uporabljati pristop, ki je osredotočen na posameznika. Medicinske sestre in negovalci ta pristop dosežejo tako, da nenehno ocenjujejo, ali so aktivnosti usklajene s posameznikovimi interesi, sposobnostmi, željami in potrebami med prehodnimi obdobji v življenju (otročstvo, adolescenca, odraslost, starost, obdobje okrevanja), ter sistematično zbirajo informacije o osebi in razmerah, da pridobijo njeno življenjsko zgodbo. Mnenja smo, da je ta pristop v celoti kakovosten, saj poudarja pomen individualiziranega pristopa k osebam in jim omogoča, da sodelujejo pri odločitvah o svojem zdravstvenem stanju. Ohranjanje pozornosti na posameznikovih specifičnih potrebah in okoliščinah lahko izboljša kakovost oskrbe ter spodbudi boljše zdravstvene izide in zadovoljstvo oseb z demenco. Han, et al. (2016) so poleg omenjenega poudarili, kako pomembno je razumevanje želje vsakega posameznika, da se aktivno vključi v določeno dejavnost. Osebni pomen aktivnosti za osebo z demenco in njena zmožnost izpolnjevanja posebnih zahtev sta torej dve bistveni komponenti, ki jih je treba upoštevati ko so vključene v proces zdravstvene nege in oskrbe.

Naše drugo raziskovalno vprašanje se glasi: Kako se kažejo učinki pomembnih aktivnosti v domačem in domskem okolju s poudarkom na zdravstveni negi?

Rezultati raziskave kažejo, da je skrb, osredotočena na osebo, ki lahko poteka v domačem okolju ali v instituciji in pomeni obravnavo oseb oziroma pacientov kot posameznikov in kot enakopravnih partnerjev v procesu obravnave, je personaliziran in usklajen pristop, ki pomeni način prepoznavanja zmožnosti in potencialov ljudi za upravljanje in izboljšanje lastnega zdravja. Družinski negovalci lahko osebam z demenco pomagajo pri čim bolj neodvisnem življenju na domu tako, da prepoznavajo in cenijo njihovo obstoječo identiteto, olajšajo opravljanje nalog in odločanje ter sodelujejo z osebami z demenco, da bi zagotovili, da je zdravstvena oskrba osredotočena na osebo (Leverton, et al., 2020). Contreras, et al. (2020) dodajajo, da so zdravje družinskih skrbnikov ter vedenjski in psihološki simptomi oseb z demenco tesno povezani s kakovostjo skrbnikovega življenja. Prav tako Meyer, et al. (2016) poudarjajo, da družinski negovalci doživljajo bistvene spremembe v vsakdanjem življenju, kar neposredno vpliva na kakovost življenja oseb z demenco, saj se osredotočajo bolj na njihovo oskrbo kot so osebna higiena, oblačenje, hranjenje, dajanje zdravil itd., kot na druge pomembne aktivnosti in spodbujanje vključenosti v aktivnosti, zadovoljstvo pri delu ter dobro počutje. To podpira potrebo po bolj individualizirani oskrbi, ki upošteva specifične potrebe vsakega posameznika. Raziskava, ki so jo izvedli Milte, et al. (2016), je zajemala 26 družinskih članov oseb z demenco in 15 oseb z demenco. Poudarek raziskave je bil na tem, da aktivno vključevanje oseb z demenco v dejavnosti poudarja pomembno vlogo podporne oskrbe pri ohranjanju identitete oseb z demenco ob zagotavljanju visokokakovostne oskrbe na domu. Sodelovanje v dejavnosti, ki odražajo socialne in čustvene potrebe posameznikov, krepi osebnost in poudarja koncept spoštovanja pravic ter priznavanje statusa v družbi. Ugotovitve avtorjev podpirajo razmišljanje, ki ni usklajeno s tradicionalnim »medicinskim« pristopom, in se osredotoča na obvladovanje kognitivnih težav s poudarkom na celostnem pristopu, ki upošteva osebne vidike in izražanje identitete oseb z demenco. Felc, et al. (2020) navajajo, da je poudarek na pomoči pri dejavnostih, ki jih osebe z demenco ne zmorejo opravljati samostojno ali podpora aktivnostim toliko kot jo potrebujejo. Komunikacija, sodelovanje in skupno načrtovanje so ključni za optimalno podporo osebam z demenco in njihovim družinam. Pomembno je tudi vključevanje oseb z demenco v izobraževalne procese, še posebej v zgodnji fazi bolezni, da lahko izrazijo svoje želje.

Florjančič & Kapun (2022) poudarjata pomen prehranske oskrbe oseb z demenco, saj ima ključno vlogo pri ohranjanju telesnih in duševnih sposobnosti in izboljšanju funkcioniranja, kar posledično pozitivno vpliva na njihovo kakovost življenja. Uporaba prilagojenih strategij prehranske oskrbe z upoštevanjem specifičnih potreb posameznikov ima vpliv na izboljšanje njihovega zdravstvenega stanja.

Raziskava, ki so jo izvedli Leverton, et al. (2020) je vključevala preureditev lastnega doma v prostor za oskrbo na domu, opazili pa so, da so se meje med zasebnim prostorom družinskih članov in prostorom, ki ga ima oseba z demenco zbrisale, kar nas ne preseneča. Osebe z demenco sčasoma izgubijo občutek za osebni prostor in prisotnost drugih bližjih ljudi. Avtorji tudi poudarjajo, da zagotavljanje prožne in na osebo osredotočene oskrbe zahteva spremembo praks v smislu preseganja trenutne konstrukcije moči v oskrbi pri demenci. Mnenja smo, da v praksi prevladujejo začrtana pravila, ki se ne ozirajo na osredotočenost, kar lahko vpliva na učinkovitost zdravstvene nege in oskrbe pri osebah z demenco. Sturge, et al. (2021) ugotavljajo, da je pomembno ustvariti okolje, ki omogoča samostojno sodelovanje oseb z demenco v običajnih aktivnostih. Hkrati je treba upoštevati potrebo po občasni dejavnosti, pri čemer se posamezniki lahko zanesejo na pomoč drugih. Prav tako je ključno razvijati strategije zdravstvene nege in oskrbe, ki podpirajo uporabo tehnik spoprijemanja in vzpostavljanja rutin za ohranjanje socialne povezanosti in dobrega počutja oseb z demenco v njihovem domačem okolju. Haung, et al. (2020) poudarjajo, da je povečanje funkcionalne neodvisnosti pri vsakodnevnih opravilih ključno za izboljšanje kakovosti življenja oseb z demenco, saj omogoča večjo vključenost v priložne dejavnosti in domača opravila, kar neposredno prispeva k občutku samozadovoljstva in zadovoljstva z življenjem.

Ravno tako so Groenendal, et al. (2022) potrdili, da ohranjanje smiselnih dejavnosti omogoča, da še naprej živijo svoje življenje, pomembne aktivnosti pa jim dajejo občutek identitete in življenjskega cilja. Smiselne dejavnosti izboljšajo tudi kakovost življenja ter lahko preprečijo in zmanjšajo vedenjske težave po prehodu iz domačega v institucionalno okolje. Milte, et al. (2016) opozarjajo tudi na ohranjanje stikov z družino, saj ti pomenijo del kakovostne življenjske izkušnje; na primer bližina družine in kraja, kjer se oseba z demenco počuti dobrodošlo, da jo pogosto obiskuje, sta ocenjena kot zelo pomembna. Po

mnenju družinskih članov je krovni koncept osebnosti dosežen z zagotavljanjem individualizirane oskrbe, dostopom do pomembnih aktivnosti in priložnosti, da se počutijo koristne in cenjene, pa tudi s podpornimi formalnimi službami. Poleg omenjenega so Wood, et al. (2017) poudarili, da je model kakovosti življenja v življenjskem okolju namenjen optimizaciji kakovosti življenja oseb z demenco tako v domovih za starejše kot tudi doma. Poudarja pomembnost podpore socialnega in fizičnega okolja ter vključuje elemente, kot so rutinski čas za samooskrbo, skupne aktivnosti v domovih za starejše, smiselne dejavnosti, koristne intervencije itd. Model kakovosti življenja v življenjskem okolju je dragoceno orodje za izboljšanje življenja oseb z demenco v institucionalnem okolju. Ključno je upoštevati socialno in fizično okolje ter vključevati osebe z demenco v aktivnosti, ki so zanj pomembne.

Naše raziskovalno vprašanje je povezano tudi z uporabo pristopa modela Montessori, ki je razvit za obravnavo oseb z demenco in zasnovan tako, da je izvajanje dejavnosti mogoče prilagoditi telesnim in kognitivnim sposobnostim, interesom in kulturnemu ozadju oseb z demenco. Prav tako zagotavlja smiselne dejavnosti, ki lahko vsakodnevno vplivajo na povečanje posameznikovega sodelovanja in razpoloženja, kar ima za posledico močnejši občutek lastne vrednosti in kakovost življenja. Inovativni pristop, kot je Montessori je del zdravstvene nege, ki spodbuja individualno učenje in aktivno sodelovanje kar krepi kognitivne funkcije in samostojnost (Ljubič & Kolnik, 2017). Tudi Mihevc, et al. (2021) so potrdili, da je metoda Montessori osredotočena na osebo, kar ima velik potencial, saj spodbuja stanovalce, da prevzamejo aktivno vlogo, ter osebje in druge, da jim pomagajo pri doseganju ciljev, ki so si jih zastavili v smislu samooskrbe, produktivnosti in prostega časa. Ugotovili smo, da so udeleženci dejavnosti Montessori bolj dejavni in so pri teh dejavnostih preživeli več časa kot pri običajnih vsakodnevnih dejavnostih. Ker so dejavnosti Montessori prilagojene zahtevam in zmožnostim oseb z demenco, so bolj specializirane in prilagodljive glede na individualne talente in interese. Wood, et al. (2017) dodajajo, da terapevtski psi lahko predstavljajo učinkovito sredstvo za izboljšanje kakovosti življenja oseb z demenco. Sodelovanje v dejavnosti s terapevtskimi psi vzbuja pozitivna čustva in socialno interakcijo, kar lahko prispeva k zmanjšanju depresije. Zato bi lahko v okviru zdravstvene nege in oskrbe v domskem

okolju razvijali programe, ki vključujejo dnevno druženje s terapevtskimi psi in drugimi živalmi, kot eno od podpornih terapevtskih intervencij za osebe z demenco.

Podobne ugotovitve so pokazali rezultati, do katerih so prišli Strandenaes, et al. (2019), in sicer, da ima osebje pomembno vlogo pri spodbujanju in omogočanju dejavnosti, ki pritegnejo in spodbujajo sodelovanje oseb z demenco, ki uporabljajo storitve dnevnega varstva. Poudarek je na tem, da zmožnosti dnevnega varstva oseb z demenco prispevajo k smiselnemu preživljanju dneva z izboljšanjem socialnega in fizičnega počutja. Te ugotovitve pomenijo, da bolj strukturirane aktivnosti telesnega in kognitivnega usposabljanja povečajo zdravje in samostojnost obiskovalcev dnevnega varstva. Straenendaes, et al. (2019) so poudarili, da je glavni cilj dnevnega varstva prispevati k prijetnemu in smiselnemu dnevu varovancev. V praksi se je pokazalo, da je zaradi raznolikosti vsebine in organizacije dnevnega varstva težko primerjati ugotovitve študij in odkriti prepričljive dokaze o morebitnih učinkih pomembnih aktivnosti, vendar je smiselno domnevati, da zabaven dan ter spoznavanje novih ljudi in izvajanje dejavnosti za spoprijemanje s težavami povečujejo dobro počutje ter zmanjšujejo občutek osamljenosti in izoliranosti oseb z demenco.

Ljubič & Kolnik (2017) dodajata, da zdravstvena nega oseb z demenco se osredotoča na razvoj spretnosti za učinkovito spoprijemanje s težavami, ki izhajajo iz kognitivnih motenj. Poleg tega vključuje tudi usposabljanje za osnovne vsakodnevne dejavnosti, kjer se uporabljajo različne metode za ohranjanje funkcionalne neodvisnosti. Strick, et al. (2021) poleg omenjenega še dodajajo, da poklici, kot so medicinske sestre, zdravstveni delavci, socialni delavci, terapevti in drugi strokovnjaki s področja zdravstva in socialnega varstva, lahko dopolnjujejo celostno podporo osebam z demenco ter zdravstveno nego in oskrbo, ki vključuje tudi zadovoljevanje telesnih potreb. Ti strokovnjaki lahko nudijo tudi psihološko in socialno podporo, ustvarjajo podporno okolje ter pomagajo osebam z demenco doživljati svoje življenje kot smiselno in izpolnjujoče. Tudi Huang, et al. (2020) še dodajajo, da pomemben vidik zdravstvene nege vključuje načrtovanje strukturiranih in prilagojenih aktivnosti, ki so individualizirane glede na sposobnosti, zanimanja in zgodovino osebe z demenco. Koncept pomembnih aktivnosti ima pomembno vlogo pri izboljšanju življenja in funkcioniranja. Z

individualiziranimi pristopi k izvajanju aktivnosti se zdravstvena nega prilagaja specifičnim potrebam, kar omogoča boljše prilagajanje terapevtskih prostorov in dobrobit oseb z demenco. Tudi Strandenaes, et al. (2019) so dodali, da na osebo osredotočena oskrba vključuje spoštovanje oseb z demenco, uporabo personaliziranega pristopa ter zagotavljanje podpornega socialnega okolja, kar je ključno za celovito in empatično skrb. V znanosti o delu je dokazano, da osredotočenost na posameznika povečuje občutek življenja in pripadnosti, saj vzbuja občutek sprejetosti in vključenosti. Zaposleni v zdravstveni negi uporabljajo individualne informacije o osebah z demenco, da jih motivira za sodelovanje pri dejavnostih, saj lažje ohranjajo dnevno rutino, omogoča pa jim tudi čim daljše izvajanje preprostih dnevnih opravil.

2.5.1 Omejitve raziskave

Pri iskanju literature smo imeli težave z prostim dostopom do celotnega besedila člankov, saj so nekateri bili plačljivi. Pri večini člankov je bila težava, da so bili izvlečki raziskav napisani nejasno in zelo skopo, kar nam je podaljšalo čas iskanja primerne literature. Pri pregledu literature smo imeli zelo široke iskalne nize, kar je zahtevalo veliko dela pri izbiranju ustreznih člankov. Soočili smo se s problematiko pomanjkanja domače literature na področju koncepta pomembnih aktivnosti pri delu z osebami z demenco. Večino slovenske literature na to temo predstavljajo diplomske in magistrske naloge. Omejitev glede dostopa do literature je dokaj nizek nivo pridobljenih člankov v polnem besedilu.

2.5.2 Doprinos za prakso ter priložnosti za nadaljnje raziskovalno delo

S pregledom literature na temo diplomskega dela smo pridobili širši pogled na pomen pomembnih aktivnosti pri delu z osebami z demenco. Ugotovili smo, da je ohranjanje pomembnih aktivnosti med prehodom oseb z demenco iz domačega okolja v dom za starejše ključno za ohranjanje njihove identitete, samopodobe in kakovosti življenja. Ta kontinuiteta igra pomembno vlogo pri prilagajanju na spremembe fizičnega okolja in preprečuje morebitne vedenjske težave ob prihodu v institucionalno okolje. Pomembne aktivnosti pozitivno vplivajo na duševno zdravje oseb z demenco, saj ohranjajo njihove

kognitivne funkcije, spodbujajo čustveno dobro počutje in zmanjšujejo občutek zmedenosti. Kontinuirano izvajanje teh aktivnosti pripomore k boljši komunikaciji, socialni povezanosti in ohranjanju pozitivnega vzdušja. Bistvenega pomena je, da imajo osebe z demenco koristi od aktivnosti, ki spodbujajo njihovo samostojnost pri vsakodnevnih opravilih in omogočajo nadaljevanje aktivnosti, ki so jih že prej radi počeli. Prilagoditve družabnega in fizičnega okolja so ključne, saj lahko vplivajo na zmanjšanje simptomov, povezanih z demenco, in spodbujajo pozitivne izkušnje. Zdravstveni delavci v domovih za starejše imajo ključno vlogo pri prilagajanju aktivnosti glede na stopnjo demence in spodbujanju ohranjanja pomembnih aktivnosti, saj ta ranljiva populacija zahteva strokovni pristop, ki temelji na praksi, temelječi na dokazih, interdisciplinarnih znanjih in sposobnosti empatije do potreb oseb z demenco. Zato so potrebne nadaljnje raziskave na tem področju, zlasti glede pomena pomembnih aktivnosti pri delu z osebami z demenco.

Dokazi temelječi na izkušnjah in raziskovanju o vplivu aktivnosti na življenje oseb z demenco, bodo v prihodnje izziv in mogoče ustaljena praksa. Osebe z demenco so ranljiva populacija, težko verbalizirajo svoje potrebe, zato potrebujejo podporo zagovornika in sočutnega spremljevalca za zagotavljanje kakovosti življenja.

3 ZAKLJUČEK

V diplomskem delu smo proučevali pomen pomembnih aktivnosti, s katerim se ukvarjajo osebe z demenco, ter vpliv aktivnosti na njihovo vsakodnevno funkcioniranje v domačem in institucionalnem okolju s poudarkom na zdravstveni negi in oskrbi. Ohranjanje osebnosti oseb z demenco je ključnega pomena v oskrbi. Pri tem je bistveno zagotavljanje individualizirane nege, spoštovanje oseb z demenco, vključevanje osebnega pristopa ter ustvarjanje podpornega socialnega okolja. V praksi se je izkazalo, da osredotočenost na posameznika povečuje občutek sprejetosti in pripadnosti. Osebjem, ki uporabljajo biografske podatke (zanimanja, prostočasne aktivnosti, družbene aktivnosti) pri oskrbi oseb z demenco, spodbuja njihovo sodelovanje pri dejavnostih ter prispeva k izboljšanju ohranjanju sposobnosti, izboljšanju samooskrbe in kakovosti življenja z občutkom pripadnosti. Na splošno je nenehno zagotavljanje pomembnih aktivnosti, dostop do osebnih izbir in krepitev pomena ohranjanja stikov z družino ključno za podporo in ohranjanje osebnosti. Delo zdravstvenih delavcev, ki nudijo zdravstveno oskrbo osebam z demenco, bi moralo temeljiti na takšnem pristopu, ki bi zagotavljal izbrane aktivnosti, primerne interesom, željam in potrebam oseb z demenco v obdobju oskrbe. Iz literature je razvidno, da telesna vadba prinaša zelo pozitivne učinke na kognitivne funkcije oseb z demenco. Še posebej je opazno, da vadba lahko učinkovito deluje proti poslabšanju delovnega spomina, ki je eden od prvih kognitivnih procesov, ki se pri osebah z demenco poslabša. Poleg tega je vadba izjemno koristna za zmanjšanje vedenjskih težav in čustvenih sprememb, povezanih z demenco, kot sta apatija ali vznemirjenost, kar je tesno povezano z nevrološkimi dejavniki.

Ob upoštevanju staranja prebivalstva in naraščanja števila oseb z demenco so rezultati obravnavanih raziskav ključnega pomena za razvoj boljših strategij in pristopov za podporo ter izboljšanje življenja teh oseb. S tem, ko izpostavljajo povezavo med telesno vadbo in kognitivnimi funkcijami, te študije odpirajo vrata nadaljnjim raziskavam, ki bi lahko razširile naše razumevanje ter ponudile še bolj prilagojene pristope pri obravnavi demence. Poleg telesne vadbe se izpostavlja tudi pomen drugih aktivnosti za ohranjanje kognitivnih sposobnosti z raznolikimi dejavnostmi, kot so glasbena terapija, orientacija v realnost, validacija itd. Vse to lahko osebam z demenco pomaga bolje obvladovati

vsakdanje izzive in spodbuja dolgoročni spomin. Uporaba tehnoloških rešitev, ki temeljijo na gibanju, se v tujini kaže kot dobra praksa, ki bi jo bilo smiselno vpeljati tudi v Sloveniji. Spretnosti za spoprijemanje s težavami in usposabljanje za vsakodnevne aktivnosti so pomembni pri ohranjanju samostojnosti oseb z demenco. Zato se pri razvoju postopkov za obravnavo oseb z demenco poudarja inovativnost in prilagajanje različnim potrebam posameznikov. Vloga domače oskrbe predstavlja za osebe z demenco pomemben, pogosto edini vir pomoči. Prilagoditve, ki omogočajo oskrbo na domu, morajo biti premišljene, da ne bi omejevale samostojnosti, neodvisnosti ali dostojanstva oseb z demenco. Za učinkovito prilagajanje oskrbe osebam z demenco je ključno ohranjanje osnovnih človeških vrednot ob hkratnem zagotavljanju ustrezne zdravstvene nege in oskrbe. S tem, ko zdravstveni sistem zagotavlja izobraževanje, čustveno podporo in raznovrstne oblike zdravstvene nege in oskrbe, lahko zadovolji potrebe družinskih članov in omogoči osebam z demenco življenje v domačem okolju ter ohranjanje njihovega dostojanstva in izboljšanje življenja. Vključevanje oseb z demenco v dnevno varstvo ima številne koristi, saj se je izkazalo, da ustvarjanje smiselnih dejavnosti povečuje njihovo dobro počutje in omejuje občutek osamljenosti. Vpliva na spodbujanje k vključevanju v različne aktivnosti z možnostjo izbire trenutnih želj, interesov in sposobnosti.

Diplomsko delo širše obravnava dejavno vlogo oseb z demenco pri izvajanju pomembnih aktivnosti, ki omogočajo višjo stopnjo funkcioniranja in samooskrbe, daljše bivanje v domačem okolju ter lažje prilagajanje v novem, na primer institucionalnem okolju. Pomembno je, da koncept dela sloni na aktivnosti navkljub bolezenskem procesu in zavrže razmišljanje o nesposobnosti in invalidnosti oseb z demenco. V diplomskem delu smo prikazali aktivnosti ter njihove učinke na izvajanje aktivnosti vsakodnevnega življenja z ohranjanjem avtonomije in dostojanstva oseb z demenco. V Sloveniji je zelo slabo raziskano področje pomena aktivnosti oseb z demenco, še posebej v zdravstvu, kar nas je med izdelavo diplomskega dela zelo presenetilo. V zdravstveni negi bi morali opraviti dodatne raziskave o tem vprašanju in poiskati možne rešitve, ki bi se lahko uveljavile v zdravstveni negi in oskrbi. Predvsem raziskati, kakšen je učinek aktivnosti in kako vpliva na ohranjanje sposobnosti oseb z demenco. Kontinuirano izvajanje različnih

aktivnosti in načinov dela, ki že obstajajo v drugih državah in so pokazali pozitivne rezultate je potrebno uvajati v našo prakso pri delu z osebami z demenco.

Izboljšanje oskrbe oseb z demenco v institucionalnem okolju v Sloveniji bi lahko pomenilo poudarjanje aktivnosti in spremembo kadrovske in kvalifikacijske normativov. Nikakor ne gre brez strokovnega usposabljanja in kontinuiranega izobraževanja zdravstvenega osebja o pomenu smiselnih aktivnosti pri oskrbi oseb z demenco in postopnem uvajanju uveljavljenih modelov dobre prakse iz drugih držav. Sodelovanje strokovnjakov, kot so gerontologi, nevrologi, psihologi, sociologi, inženirji in drugi, bi omogočilo razvoj celovitih rešitev na različnih področjih. Hkrati bi lahko uvedli tehnične in informacijske rešitve, kot so spletne aplikacije, učinkoviti in preizkušeni modeli, ki pomagajo pri gibanju, kognitivnih nalogah in socialni vključenosti.

Menimo, da bi bila takšna raziskava odlično izhodišče za opredelitev smiselnih dejavnosti, ki se jih udeležujejo osebe z demenco, ter raziskovanje vpliva smiselnih dejavnosti na vsakodnevno delovanje v domu starejših in domačem okolju, s poudarkom na ohranjanju samostojnosti in neodvisnosti. Medicinska sestra tako pridobiva nove naloge z vpeljavo integriranega pristopa obravnave oseb z demenco, kjer bo oseba subjekt v obravnavi in ne odvisni prejemnik storitve.

4 LITERATURA

Allison, T.A., Gubner, J.M., Oh, A., Harrison, K.L., Pham, K., Barnes, D.E., Johnson, J.K., Covinsky, K.E. & Smith, A.K., 2022. Meaningful Activities and Sources of Meaning for Community-Dwelling People Living with Dementia. *Journal of the American Medical Directors Association*, 23(7), pp. 1191-1196.

Arvanitakis, Z., Shah, R.C. & Bennett, D.A., 2019. Diagnosis and Management of Dementia: Review. *JAMA*, 322(16), pp. 1589-1599.

Astell, A.J., Czarnuch, S. & Dove, E. 2018. System Development Guidelines From a Review of Motion-Based Technology for People With Dementia or MCI. *Frontiers in psychiatry*, 9, pp. 1-189.

Contreras, M.L., Mioshi, E. & Kishita, N., 2021. Factors Related to the Quality of Life in Family Carers of People With Dementia: A Meta-Analysis. *Jurnal of geriatric psychiatry and neurology*, 34(5), pp. 482-500.

Demurtas, J., Schoene, D., Torbahn, G., Marengoni, A., Grande, G., Zou, L., Petrovic, M., Maggi, S., Cesari, M., Lamb, S., Soysal, P., Kemmler, W., Sieber, C., Mueller, C., Shenkin, S.D., Schwingshackl, L., Smith, L., Veronese, N. & European Society of Geriatric Medicine Special Interest Group in Systematic Reviews and Meta-Analyses, Frailty, Sarcopenia, and Dementia, 2020. Physical Activity and Exercise in Mild Cognitive Impairment and Dementia: An Umbrella Review of Intervention and Observational Studies. *Journal of the American Medical Directors Association*, 21(10), pp. 1415-1422.

Felc, Z., Felc, B., Breznik, K., Stopar, M. & Ilić, M.T., 2020. Poznavanja demence in stebrov podpore za osebe z demenco med pacienti zdravstvenih domov v savinjski statistični regiji. *Revija za zdravstvene vede*, 7(2), pp. 23-38.

Florjančič, P. & Milavec Kapun, M., 2022. Prehranjevanje oseb z napredovalo demenco: integrativni pregled literature [Pregledni znanstveni članek]. *Obzornik zdravstvene nege. Strokovno glasilo Zveze društev medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Slovenije*, 56(2), pp. 141-153.

Goodall, G., Taraldsen, K., Granbo, R. & Serrano, J.A., 2021. Towards personalized dementia care through meaningful activities supported by technology: A multisite qualitative study with care professionals. *BMC geriatrics*, 21(1), pp. 1-20.

Groenendaal, M., Loor, A., Trouw, M., Achterberg, W.P. & Caljouw, M.A.A., 2019. Perspectives of Healthcare Professionals on Meaningful Activities for Persons with Dementia in Transition from Home to a Nursing Home: An Explorative Study. *Healthcare*, 7(3), pp. 98.

Groenendaal, M., Smaling, H.J.A., Achterberg, W.P. & Caljouw, M.A.A., 2022. Maintaining meaningful activities for persons with dementia during transitions of care: A systematic review. *Geriatric Nursing*, 4(44), pp. 176-183.

Groot, C., Hooghiemstra, A.M., Raijmakers, P.G., van Berckel, B.N., Scheltens, P., Scherder, E.J., van der Flier, W.M. & Ossenkoppele, R., 2016. The effect of physical activity on cognitive function in patients with dementia: A meta-analysis of randomized control trials. *Ageing research reviews*, 25, pp. 13-23.

Han, A., Radel, J., McDowd, J.M. & Sabata, D., 2016. Perspectives of People with Dementia About Meaningful Activities: A Synthesis. *American journal of Alzheimer's disease and other dementias*, 31(2), pp. 115-123.

Huang, X., Li, B., Yu, F., Zhou, J., Wan, Q. & Chang, H., 2020. Path analysis from physical activity to quality of life among dementia patients: A dual-path mediating model. *Journal of advanced nursing*, 76(2), pp. 546-554.

Kukovec, S., 2022. *Vpliv fizičnega okolja na osebe z demenco v ustanovah za dolgotrajno oskrbo: diplomsko delo*. Maribor: Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede.

Law, C.K., Lam, F.M., Chung, R.C. & Pang, M.Y., 2020. Physical exercise attenuates cognitive decline and reduces behavioural problems in people with mild cognitive impairment and dementia: a systematic review. *Journal of physiotherapy*, 66(1), pp. 9-18.

Leverton, M., Burton, A., Beresford-Dent, J., Rapaport, P., Manthorpe, J., Azocar, I., Giebel, C., Lord, K. & Cooper, C., 2021. Supporting independence at home for people living with dementia: a qualitative ethnographic study of homecare. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 56(12), pp. 2323-2336.

Ljubič, A. & Štemberger Kolnik, T., 2017. Prednosti metode Montessori pri obravnavi pacientov z demenco. *Obzornik zdravstvene nege*, 51(1), pp. 75-88.

Meyer, J., Mc Cullough, J. & Berggren, I., 2016. A phenomenological study of living with a partner affected with dementia. *British journal of community nursing*, 21(1), pp. 24-30.

Mihevc, Š., Križaj, T. & Petek, Š.M., 2021. Izkušnje zaposlenih z uporabo metode Montessori pri delu s starejšimi in osebami z demenco v domu starejših občanov. *Obzornik zdravstvene nege*, 55(2), pp. 102-122.

Milte, R., Shulver, W., Killington, M., Bradley, C., Ratcliffe, J. & Crotty, M. 2016. Quality in residential care from the perspective of people living with dementia: The importance of personhood. *Archives of gerontology and geriatrics*, 63, pp. 9-17.

Plohl, E., 2019. *Domače okolje kot podpora osebi z demenco: diplomsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta.

Polit, D.F & Beck, C.T., 2021. *Resource manual for nursing research: generating and assessing evidence for nursing practice*. Philadelphia: Wolters Kluwer.

Strandenaes, M.G., Lund, A. & Rokstad, A.M.M., 2019. Facilitation of activities for people with dementia in day care: a qualitative study exploring the experiences of staff. *Journal of multidisciplinary healthcare*, 12, pp. 503-513.

Strick, K., Abbott, R., Thompson Coon, J. & Garside, R., 2021. Meta-ethnography of the purpose of meaningful occupation for people living with dementia. *International journal of older people nursing*, 16(5), pp. 1-17.

Sturge, J., Klaassens, M., Lager, D., Weitkamp, G., Vegter, D. & Meijering, L., 2021. Using the concept of activity space to understand the social health of older adults living with memory problems and dementia at home. *Social science & medicine*, (11)288, pp. 1-9.

Škoda, K., 2019. *Vpliv aktivnosti/terapije s pomočjo živali na osebe z demenco: diplomsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta.

Tierney, L. & Beattie, E., 2020. Enjoyable, engaging and individualised: A concept analysis of meaningful activity for older adults with dementia. *International journal of older people nursing*, 15(2), pp. 1-13.

Toots, A., Littbrand, H., Lindelöf, N., Wiklund, R., Holmberg, H., Nordström, P., Lundin-Olsson, L., Gustafson, Y. & Rosendahl, E., 2016. Effects of a High-Intensity Functional Exercise Program on Dependence in Activities of Daily Living and Balance in Older Adults with Dementia. *Journal of the American Geriatrics Society*, 64(1), pp. 55-64.

Tuijt, R., Leung, P., Profyri, E. & Orgeta, V., 2020. Development and preliminary validation of the Meaningful and Enjoyable Activities Scale (MEAS) in mild dementia. *International journal of geriatric psychiatry*, 35(8), pp. 944-952.

Weise, L., Jakob, E., Töpfer, N.F. & Wilz, G., 2018. Study protocol: individualized music for people with dementia – improvement of quality of life and social participation for people with dementia in institutional care. *BMC geriatrics*, 18(1), p. 313.

Wood, W., Fields, B., Rose, M. & McLure, M., 2017. Animal-Assisted Therapies and Dementia: A Systematic Mapping Review Using the Lived Environment Life Quality (LELQ) Model. *The American journal of occupational therapy: official publication of the American Occupational Therapy Association*, 71(5), pp. 1-9.