

გამოვიყვანოთ დემენცია ჩრდილიდან

დემენციის 10 გზამკვლევი

დემენციის მართვის ეროვნული
პროგრამის ხელშეწყობისათვის



2026 წ.



ივანე ჯავახიშვილის
სახელობის თბილისის
სახელმწიფო უნივერსიტეტი



სსიპ სახელმწიფო გრანტის
მართვის სააგენტო

იცით, რომ დემენციის
შემთხვევების დაახლოებით 40–
45% დაკავშირებულია ისეთ
რისკ-ფაქტორებთან, რომელთა
შემცირება ან კონტროლი
შესაძლებელია?

სწორედ ამიტომ
მნიშვნელოვანია, ჯანსაღი
ცხოვრების წესი, არტერიული
წნევის, შაქრიანი დიაბეტის,
სმენის დაქვეითებისა და სხვა
რისკ-ფაქტორების დროული
მართვა.

გზამკვლევი მომზადებულია „კიდევ ერთი ნაბიჯი
ღირსეული სიბერისკენ“ საგრანტო პროექტის
ფარგლებში, რომელიც დაფინანსებულია
სახელმწიფო გრანტის მართვის სააგენტოს მიერ.

დემენცია — მოდი, ვისაუბროთ

თუ ასაკოვანი ოჯახის წევრი ხშირად იმეორებს ერთსა და იმავე კითხვას, ვეღარ იმახსოვრებს ახალ ინფორმაციას, ეშლება დრო ან ადგილი, ეს ყოველთვის არ ნიშნავს, რომ იგი უბრალოდ „დაბერდა“. **შესაძლოა, ეს იყოს დემენციის პირველი ნიშნები.**

დემენცია არ არის დაბერების ბუნებრივი ნაწილი. იგი ტვინის ქრონიკული დაავადებების ჯგუფს მიეკუთვნება, რომელიც თანდათანობით აზიანებს მეხსიერებას, აზროვნებას, ორიენტაციას, მეტყველებასა და ყოველდღიური საქმიანობის უნარს.

დღეს მსოფლიოში დემენციით **55 მილიონზე მეტი ადამიანი** ცხოვრობს, ხოლო მათი რაოდენობა მოსახლეობის დაბერებასთან ერთად მუდმივად იზრდება. საქართველოც ამ პროცესის ნაწილია.

რატომ არის ამ თემაზე საუბარი მნიშვნელოვანი?

ადამიანების უმრავლესობა ექიმს ძალიან გვიან მიმართავს. ხშირად ამის მიზეზია მცდარი წარმოდგენა, რომ: **„ასაკში ეს ყველას ემართება.“**

სინამდვილეში დემენციის ადრეული ამოცნობა ადამიანს აძლევს გაცილებით მეტ შესაძლებლობას, შეინარჩუნოს დამოუკიდებლობა და ცხოვრების ხარისხი.

დემენციის ყველაზე გავრცელებული ნიშნებია

- ✓ ახლახან მიღებული ინფორმაციის სწრაფად დავიწყება;
 - ✓ ერთი და იმავე კითხვების განმეორებით დასმა;
 - ✓ დროისა და ადგილის არევა;
 - ✓ ნაცნობ გარემოში გზის დაკარგვა;
 - ✓ ყოველდღიური საქმიანობის შესრულების გაძნელება;
 - ✓ გადაწყვეტილების მიღების სირთულე;
 - ✓ ხასიათისა და ქცევის ცვლილებები.
- ამ ნიშნებიდან ერთის არსებობა ჯერ კიდევ არ ნიშნავს დემენციას, თუმცა მათი განმეორების შემთხვევაში აუცილებელია ექიმთან კონსულტაცია.

ადრეული დიაგნოზი რატომ არის მნიშვნელოვანი?

ადრეულ ეტაპზე შესაძლებელია:

- ✓ დაავადების პროგრესირების შენელება;
- ✓ სწორი მკურნალობის დროულად დაწყება;
- ✓ თანმხლები დაავადებების უკეთ მართვა;
- ✓ ოჯახის მომზადება მომავალი ცვლილებებისთვის;
- ✓ დამოუკიდებელი ცხოვრების უფრო ხანგრძლივად შენარჩუნება.

დემენცია არ ნიშნავს...

- ადამიანის პიროვნების დაკარგვას;
- უიმედო მდგომარეობას;
- საზოგადოებისაგან იზოლაციას.

სათანადო მხარდაჭერის პირობებში დემენციის მქონე ადამიანები მრავალი წლის განმავლობაში აგრძელებენ აქტიურ და ღირსეულ ცხოვრებას.

თუ შენიშნეთ მსგავსი ნიშნები...

ნუ დაელოდებით, რომ პრობლემა თავისით მოგვარდება.

პირველი ნაბიჯია:

- ✓ ოჯახის ექიმთან ვიზიტი;
- ✓ საჭიროების შემთხვევაში ნევროლოგის ან ფსიქიატრის კონსულტაცია;
- ✓ კოგნიტური ფუნქციის შეფასება.

ადრეული შეფასება საშუალებას იძლევა სწორად დაიგეგმოს როგორც მკურნალობა, ისე ოჯახის მხარდაჭერა.

გახსოვდეთ

დემენცია მხოლოდ პაციენტის პრობლემა არ არის. იგი ეხება:

- ✓ ოჯახს;
 - ✓ მეგობრებს;
 - ✓ საზოგადოებას;
 - ✓ ჯანდაცვის სისტემას.
- რაც უფრო ადრე დავიწყებთ მოქმედებას, მით უკეთეს შედეგს მივიღებთ.

დემენცია არ არის დაბერების ბუნებრივი ნაწილი.

ადრეული დიაგნოსტიკა ნიშნავს მეტ შესაძლებლობას, მეტ დამოუკიდებლობას და ცხოვრების უკეთეს ხარისხს.

მეხსიერების გაუარესება ყოველთვის დემენციას არ ნიშნავს

ყველას გვაქონია ხანდახან სახელი, ტელეფონის ნომერი ან ნივთის ადგილი. ეს შეიძლება გადაღლილობის, სტრესის ან ასაკთან დაკავშირებული ბუნებრივი ცვლილებების შედეგი იყოს.

თუმცა არსებობს ისეთი ნიშნებიც, რომლებიც უკვე სპეციალისტის ყურადღებას საჭიროებს.

მთავარი კითხვა ასეთია:

უშლის თუ არა მეხსიერების პრობლემა ადამიანს ყოველდღიურ ცხოვრებას?

თუ პასუხი დადებითია, აუცილებელია ექიმთან კონსულტაცია.

რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება?

დემენციის ადრეული ნიშნები, როგორც წესი, ნელ-ნელა ვითარდება. ხშირად მათ პირველად ოჯახის წევრები ამჩნევენ.

ყურადღება მიაქციეთ, თუ ადამიანი:

- ✓ ხშირად იმეორებს ერთსა და იმავე შეკითხვას;
- ✓ ვერ იმახსოვრებს ახლახან მიღებულ ინფორმაციას;
- ✓ კარგავს ნივთებს და ვერ იხსენებს, სად დატოვა;
- ✓ ავიწყდება მნიშვნელოვანი შეხვედრები ან თარიღები.

იცოდით, რომ...

დემენციის ადრეული ნიშნები შეიძლება რამდენიმე წლით ადრე გამოვლინდეს, ვიდრე დაავადება ყოველდღიურ ცხოვრებაზე მნიშვნელოვან გავლენას მოახდენს.

დემენციის სხვა ადრეული ნიშნები

მეხსიერების გარდა, ყურადღება მიაქციეთ შემდეგ ცვლილებებს:

- ✓ ნაცნობ ადგილას გზის აბნევა;
- ✓ დროისა და თარიღის არევა;
- ✓ ყოველდღიური საქმეების შესრულების გაძნელება;
- ✓ ფინანსური საკითხების მართვის სირთულე;
- ✓ საუბრის დროს სიტყვების მოძებნის გაძნელება;
- ✓ გადაწყვეტილებების მიღების გაძნელება;
- ✓ ინტერესების შემცირება;
- ✓ განწყობის ან ქცევის მოულოდნელი ცვლილებები.

რით განსხვავდება დემენცია ჩვეულებრივი ასაკობრივი ცვლილებებისგან?

ნორმალური ასაკობრივი ცვლილებები:

- ✓ ხანდახან ავიწყდება სახელი, მაგრამ მოგვიანებით ასხენდება;
- ✓ ზოგჯერ ეძებს სათვალეს ან გასაღებს;
- ✓ ზოგჯერ ავიწყდება შეხვედრა, მაგრამ შემდეგ იხსენებს.

დემენციის შესაძლო ნიშნები:

- ✓ მუდმივად იმეორებს ერთსა და იმავე შეკითხვას;
- ✓ ვერ იხსენებს ახლო ნათესავების ან მეგობრების სახელებს;
- ✓ იკარგება ნაცნობ გარემოში;
- ✓ ვეღარ ახერხებს ყოველდღიური საქმეების დამოუკიდებლად შესრულებას.

გახსოვდეთ

ერთი ან ორი ნიშანი ჯერ კიდევ არ ნიშნავს დემენციას.

მნიშვნელოვანია მათი განმეორებადობა, პროგრესირება და გავლენა ყოველდღიურ ცხოვრებაზე.

რა უნდა გააკეთოს ოჯახის წევრმა?

თუ მსგავსი ნიშნები შენიშნეთ:

არ გააკრიტიკოთ.

არ უთხრათ:

✗ „ეს უკვე გითხარი!“

✗ „როგორ დაგავიწყდა?“

✗ „ყურადღებით იყავი!“

დემენციის მეორე ადამიანი ხშირად თავადაც განიცდის საკუთარ მდგომარეობას.

მისთვის ყველაზე მნიშვნელოვანია:

- ✓ მოთმინება;
- ✓ მხარდაჭერა;
- ✓ მშვიდი საუბარი;
- ✓ ექიმთან დროული მიმართვა.

როდის მივმართოთ ექიმს?

თუ ცვლილებები:

- ✓ რამდენიმე თვის განმავლობაში გრძელდება;
- ✓ თანდათან ძლიერდება;
- ✓ ზღუდავს დამოუკიდებელ ცხოვრებას, აუცილებელია მიმართოთ ოჯახის ექიმს.

საჭიროების შემთხვევაში იგი გადაამისამართებთ ნევროლოგთან, ფსიქიატრთან ან სხვა სპეციალისტთან.

ჩვენი მთავარი გზავნილი

დემენციის ადრეული ამოცნობა არ ცვლის მხოლოდ დიაგნოზს — იგი ცვლის ადამიანის ცხოვრების მომავალს.

ექიმთან მისვლა პირველი და ყველაზე მნიშვნელოვანი ნაბიჯია

თუ თქვენ ან თქვენი ოჯახის წევრს აღენიშნება მეხსიერების, აზროვნების ან ყოველდღიური საქმიანობის შესრულების სირთულეები, არ უნდა დაელოდოთ, რომ პრობლემა თავისით მოგვარდება.

დროული სამედიცინო შეფასება საშუალებას იძლევა:

- ✓ დადგინდეს, უკავშირდება თუ არა სიმპტომები დემენციას;
 - ✓ გამოირიცხოს სხვა დაავადებები, რომლებიც შეიძლება დემენციის მსგავსად გამოვლინდეს;
 - ✓ დროულად დაიგეგმოს მკურნალობა და შემდგომი მეთვალყურეობა.
- ადრეული შეფასება ზრდის ეფექტიანი დახმარების შესაძლებლობას.

ვის უნდა მივმართოთ?

პირველი კონტაქტი, როგორც წესი, **ოჯახის ექიმია**. საჭიროების შემთხვევაში იგი პაციენტს გადაამისამართებს შესაბამის სპეციალისტთან:

- ✓ ნევროლოგთან;
- ✓ ფსიქიატრთან;
- ✓ გერიატრთან (სადაც ასეთი სპეციალისტი ხელმისაწვდომია);
- ✓ სხვა სპეციალისტებთან, საჭიროების მიხედვით.

იცოდით, რომ...

მეხსიერების გაუარესება ყოველთვის დემენციით არ არის გამოწვეული. ზოგჯერ მიზეზი შეიძლება იყოს ფარისებრი ჯირკვლის დაავადება, ვიტამინ B₁₂-ის დეფიციტი, დეპრესია, ზოგიერთი მედიკამენტის მოქმედება ან სხვა მდგომარეობა, რომელთა მკურნალობაც შესაძლებელია.

რას მოიცავს სამედიცინო შეფასება?

დიაგნოზი მხოლოდ ერთ გამოკვლევას არ ეფუძნება. **ექიმი აფასებს:**

- ✓ პაციენტის ჩივილებს;
- ✓ ოჯახის წევრების მიერ მოწოდებულ ინფორმაციას;
- ✓ მეხსიერებისა და აზროვნების ფუნქციებს;
- ✓ ყოველდღიური დამოუკიდებელი ცხოვრების უნარს;
- ✓ თანმხლებ დაავადებებს;
- ✓ მიღებულ მედიკამენტებს.

საჭიროების შემთხვევაში შეიძლება დაინიშნოს:

- ✓ სისხლის ლაბორატორიული ანალიზები;
- ✓ თავის ტვინის კომპიუტერული ტომოგრაფია ან მაგნიტურ-რეზონანსული ტომოგრაფია;
- ✓ დამატებითი ნეიროფსიქოლოგიური შეფასება.

რატომ არის ოჯახის წევრის მონაწილეობა მნიშვნელოვანი?

ოჯახის წევრები ხშირად პირველად ამჩნევენ იმ ცვლილებებს, რომლებიც თავად პაციენტისთვის შეუმჩნეველია. ამიტომ ექიმისთვის ძალიან მნიშვნელოვანია ინფორმაცია იმის შესახებ,

როგორ შეიცვალა:

- ✓ მეხსიერება;
- ✓ ქცევა;
- ✓ ყოველდღიური საქმიანობა;
- ✓ დამოუკიდებლობის ხარისხი.

გახსოვდეთ

დემენციის დიაგნოზი ყოველთვის კომპლექსური შეფასების შედეგია.

ერთი ტესტი ან ერთი პასუხი დიაგნოზის დასასმელად საკმარისი არ არის.

რატომ არ უნდა გადავდოთ ექიმთან ვიზიტი?

დროული დიაგნოზი საშუალებას იძლევა:

- ✓ უფრო ადრე დაიწყოს მკურნალობა;
- ✓ უკეთ დაიგეგმოს ყოველდღიური ცხოვრება;
- ✓ შემცირდეს გართულებების რისკი;
- ✓ ოჯახმა მიიღოს საჭირო ინფორმაცია და მხარდაჭერა;
- ✓ პაციენტმა უფრო დიდხანს შეინარჩუნოს დამოუკიდებლობა.

დიაგნოზი არ ნიშნავს, რომ ყველაფერი დასრულდა

დღეს არსებობს მრავალი გზა, რომელიც ადამიანს ეხმარება შეინარჩუნოს ცხოვრების ხარისხი:

- ✓ მედიკამენტური მკურნალობა;
- ✓ კოგნიტური სტიმულაცია;
- ✓ ფიზიკური აქტივობა;
- ✓ სწორი კვება;
- ✓ ოჯახის მხარდაჭერა;
- ✓ სოციალური სერვისები.

დემენციასთან ცხოვრება შესაძლებელია უფრო ღირსეულად და უსაფრთხოდ, თუ დახმარება დროულად იწყება.

ჩვენი მთავარი გზავნილი

დემენციის ადრეული დიაგნოზი ნიშნავს მეტ დროს — მკურნალობისთვის, დაგეგმვისთვის, დამოუკიდებლობისთვის და ცხოვრების უკეთესი ხარისხისთვის.

დემენცია დაავადება არ არის — ეს სინდრომია

ბევრს ჰგონია, რომ დემენცია და ალცჰაიმერის დაავადება ერთი და იგივეა.

სინამდვილეში ეს ასე არ არის.

დემენცია არის საერთო სახელწოდება იმ მდგომარეობებისთვის, რომლებიც იწვევს მეხსიერების, აზროვნების, მეტყველების, ორიენტაციისა და ყოველდღიური საქმიანობის უნარის თანდათანობით გაუარესებას.

ხოლო ალცჰაიმერის დაავადება არის დემენციის გამომწვევი ერთ-ერთი დაავადება.

შეიძლება ითქვას:

ყველა ალცჰაიმერის დაავადებას შეუძლია გამოიწვიოს დემენცია, მაგრამ ყველა დემენცია ალცჰაიმერის დაავადება არ არის.

დემენციის ყველაზე გავრცელებული მიზეზებია

- ✓ ალცჰაიმერის დაავადება;
- ✓ სისხლძარღვოვანი დემენცია;
- ✓ ლევის სხეულაკების დემენცია;
- ✓ ფრონტოტემპორალური დემენცია;
- ✓ სხვა, შედარებით იშვიათი დაავადებები.

იცოდით, რომ...

ალცჰაიმერის დაავადება მსოფლიოში დემენციის შემთხვევების დაახლოებით 60–70%-ს შეადგენს.

რატომ არის სწორი დიაგნოზი მნიშვნელოვანი?

დემენციის სხვადასხვა ფორმას განსხვავებული მიმდინარეობა და თავისებურებები აქვს.

ზოგ შემთხვევაში განსხვავდება:

- ✓ მკურნალობის ტაქტიკა;
- ✓ პროგნოზი;
- ✓ მოვლის ორგანიზება;
- ✓ ოჯახისათვის მიცემული რეკომენდაციები.

სწორედ ამიტომ ექიმი ცდილობს არა მხოლოდ დემენციის დადგენას, არამედ მისი გამომწვევი მიზეზის გარკვევას.

შეიძლება თუ არა დემენციის მკურნალობა?

დღეს ჯერ არ არსებობს ისეთი მკურნალობა, რომელიც დემენციას სრულად განკურნავს.

თუმცა შესაძლებელია:

- ✓ დაავადების პროგრესირების შეწყვეტა;
- ✓ სიმპტომების შემსუბუქება;
- ✓ დამოუკიდებელი ცხოვრების გახანგრძლივება;
- ✓ ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესება.

არანაკლებ მნიშვნელოვანია ფსიქოლოგიური, სოციალური და ოჯახური მხარდაჭერა.

გახსოვდეთ

დემენციის დიაგნოზი არ ნიშნავს, რომ ყველა ადამიანს ერთი და იგივე დაავადება აქვს.

ყოველი პაციენტი ინდივიდუალურ შეფასებასა და ინდივიდუალურ მიდგომას საჭიროებს.

რატომ არ უნდა დავარქვათ ყველა დემენციას „ალცჰაიმერი“?

როდესაც დემენციის ყველა ფორმას „ალცჰაიმერს“ ვუწოდებთ, შეიძლება გამოგვჩივს:

- ✓ სხვა დაავადებები;
- ✓ განსხვავებული მკურნალობის შესაძლებლობები;
- ✓ სპეციფიკური რეკომენდაციები.

ზუსტი დიაგნოზი სწორი დახმარების საფუძველია.

რა უნდა გავაკეთოთ?

თუ ექიმმა თქვა, რომ ადამიანს დემენცია აქვს, არ მოგერიდოთ ჰკითხოთ:

- ✓ რა ტიპის დემენციაა?
- ✓ რა დამატებითი გამოკვლევებია საჭირო?
- ✓ როგორია დაავადების სავარაუდო მიმდინარეობა?
- ✓ რა დახმარების მიღებაა შესაძლებელი? ინფორმირებული პაციენტი და ინფორმირებული ოჯახი ყოველთვის უკეთ უმკლავდება დაავადებას.

ჩვენი მთავარი გზავნილი

დემენცია საერთო სახელწოდებაა, ალცჰაიმერის დაავადება კი მისი ყველაზე გავრცელებული, მაგრამ არა ერთადერთი მიზეზი.

დემენცია მხოლოდ ერთი ადამიანის პრობლემა არ არის

დემენციის დიაგნოზი ცვლის არა მხოლოდ პაციენტის, არამედ მთელი ოჯახის ცხოვრებას. ხშირად ოჯახის წევრები პირველად სწორედ ამ დროს ხვდებიან, რომ მათ მოუწევთ ახალი პასუხისმგებლობის აღება.

ეს ბუნებრივია.

ასევე ბუნებრივია შიში, დაბნეულობა, დაღლილობა და უამრავი კითხვა.

მნიშვნელოვანია გახსოვდეთ:

თქვენ მარტო არ ხართ.

ოჯახის მხარდაჭერა დემენციის მქონე ადამიანის კეთილდღეობის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი საფუძველია.

რას გრძნობს დემენციის მქონე ადამიანი?

ხშირად იგი განიცდის:

- ✓ დაბნეულობას;
- ✓ დაუცველობის განცდას;
- ✓ შფოთვას;
- ✓ საკუთარი შესაძლებლობების დაკარგვის შიშს.

ზოგჯერ ადამიანს უჭირს საკუთარი მდგომარეობის გაცნობიერებაც.

სწორედ ამიტომ განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ოჯახის მოთმინება და თანაგრძნობა.

იცოდით, რომ...

მეგობრული გარემო და ოჯახის ყოველდღიური მხარდაჭერა ხშირად ისეთივე მნიშვნელოვანია, როგორც მედიკამენტური მკურნალობა.

როგორ დავეხმაროთ დემენციის მქონე ოჯახის წევრს?

როგორ ვესაუბროთ?

ეცადეთ:

- ✓ ილაპარაკოთ მშვიდად;
- ✓ გამოიყენოთ მოკლე და მარტივი წინადადებები;
- ✓ მისცეთ საკმარისი დრო პასუხის გასაცემად;
- ✓ შეინარჩუნოთ თვალის კონტაქტი;
- ✓ მოუსმინოთ ყურადღებით. თუ ადამიანს რამე დაავიწყდა, არ უსაყვედუროთ.

ნუ ეტყვი:

- ✗ „ეს უკვე გითხარი!“
- ✗ „როგორ ვერ იმახსოვრებ?“
- ✗ „ყურადღებით იყავი!“

ასეთი სიტყვები ზრდის შფოთვას და ამცირებს ნდობას.

როგორ დავეხმაროთ ყოველდღიურ ცხოვრებაში?

- ✓ შეინარჩუნეთ დღის სტაბილური რეჟიმი;
 - ✓ მნიშვნელოვანი ნივთები ერთსა და იმავე ადგილზე დადეთ;
 - ✓ რთული დავალებები დაყავით მცირე ეტაპებად;
 - ✓ მიეცით შესაძლებლობა, შეძლებისდაგვარად დამოუკიდებლად იმოქმედოს;
 - ✓ წაახალისეთ ფიზიკური აქტივობა და სოციალური ურთიერთობები.
- მთავარი მიზანია არა ყველაფრის გაკეთება მის ნაცვლად, არამედ მისი დამოუკიდებლობის მაქსიმალურად შენარჩუნება.

გახსოვდეთ

დემენციის მქონე ადამიანს პირველ რიგში სჭირდება პატივისცემა, მოთმინება და მხარდაჭერა.

იზრუნეთ საკუთარ თავზეც

მომვლელის როლი რთულია.

თუ მუდმივად დაღლილი, გაღიზიანებული ან უიმედოდ გრძნობთ თავს, ეს სისუსტე არ არის.

ეს იმის ნიშანია, რომ თქვენც გჭირდებათ მხარდაჭერა.

სთხოვეთ დახმარება:

- ✓ ოჯახის სხვა წევრებს;
- ✓ მეგობრებს;
- ✓ ექიმს;
- ✓ ფსიქოლოგს;
- ✓ მხარდაჭერის ჯგუფებს.

დახმარების თხოვნა ნორმალურია

კარგი მომვლელი არ არის ის, ვინც ყველაფერს მარტო აკეთებს.

კარგი მომვლელი არის ის, ვინც იცის, როდის სჭირდება დახმარება.

საკუთარ ჯანმრთელობაზე ზრუნვა ნიშნავს, რომ მომავალშიც შეძლებთ თქვენი ახლობლის დახმარებას.

ჩვენი მთავარი გზავნილი

დემენციის მქონე ადამიანს ყველაზე მეტად სჭირდება არა სრულყოფილი მოვლა, არამედ სიყვარული, პატივისცემა, მოთმინება და უსაფრთხო გარემო.

მითი თუ ფაქტი?

მითი: დემენციის მქონე ადამიანს ადარებს უსმის, რას ვუბნებთ.

ფაქტი: დემენციის შემთხვევაშიც ადამიანი ხშირად ინარჩუნებს ემოციების, ტონისა და დამოკიდებულების აღქმის უნარს. სწორედ ამიტომ კეთილი, მშვიდი და პატივისცემით სავსე ურთიერთობა ძალიან მნიშვნელოვანია.

დემენციის გზამკვლევი №6 მომვლელის გზამკვლევი

როგორ ვიზრუნოთ საკუთარ თავზე, როდესაც დემენციის მქონე ადამიანს ვუვლით?

მომვლელიც ზრუნვას საჭიროებს

დემენციის მქონე ადამიანზე ზრუნვა ხშირად თვეებსა და წლებს გრძელდება. ამ პერიოდში მომვლელს ყოველდღიურად უწევს მრავალი ფიზიკური, ემოციური და ორგანიზაციული სირთულის გადალახვა.

ბევრი ოჯახის წევრი იმდენად მთლიანად უთმობს საკუთარ დროს ახლობლის მოვლას, რომ ავიწყდება საკუთარი ჯანმრთელობა, დასვენება და პირადი ცხოვრება.

გახსოვდეთ:

თქვენი ჯანმრთელობა ისეთივე მნიშვნელოვანია, როგორც იმ ადამიანის, რომელსაც უვლით.

მომვლელის გადაღლის ნიშნები

თუ ხშირად გრძნობთ:

- ✓ მუდმივ დაღლილობას;
- ✓ უძილობას;
- ✓ გაღიზიანებას;
- ✓ შფოთვას;
- ✓ უიმედობას;
- ✓ კონცენტრაციის გაძნელებას;

ეს შეიძლება იყოს გადატვირთვის ნიშანი. ასეთ დროს დახმარების მოძიება აუცილებელია.

იცოდით, რომ...

კვლევები აჩვენებს, რომ დემენციის მქონე ადამიანების მომვლელებში დეპრესია და ქრონიკული სტრესი მნიშვნელოვნად უფრო ხშირია, ვიდრე იმავე ასაკის ზოგად მოსახლეობაში.

როგორ შეინარჩუნოთ საკუთარი ძალები?

ეცადეთ:

- ✓ ყოველდღე გამოყოთ დრო საკუთარი თავისთვის;
- ✓ არ თქვათ უარი ძილსა და დასვენებაზე;
- ✓ იკვებოთ რეგულარულად;
- ✓ შეინარჩუნოთ ფიზიკური აქტივობა;
- ✓ შეხვედეთ მეგობრებს;
- ✓ განაგრძოთ თქვენთვის სასიამოვნო საქმიანობა.

ეს არ არის ფუფუნება. ეს აუცილებელია.

დახმარების მიღება სიძლიერის ნიშანია

ყველაფრის მართო კეთება საჭირო არ არის.

დახმარება შეგიძლიათ სთხოვოთ:

- ✓ ოჯახის წევრებს;
- ✓ ახლობლებს;
- ✓ მეზობლებს;
- ✓ სოციალურ მუშაკს;
- ✓ ოჯახის ექიმს;
- ✓ ფსიქოლოგს.

მოვლის პასუხისმგებლობის გაზიარება ამცირებს გადაღლას და აუმჯობესებს როგორც მომვლელის, ისე პაციენტის მდგომარეობას.

გახსოვდეთ

საკუთარ თავზე ზრუნვა არ ნიშნავს ახლობლის მიტოვებას.

პირიქით — ეს ნიშნავს, რომ მომავალშიც შეძლებთ მის დახმარებას.

ნუ დარჩებით მარტო

თუ დემენციის მქონე ადამიანზე ზრუნავთ,

სასარგებლოა:

- ✓ გამოცდილების გაზიარება სხვა მომვლელებთან;
 - ✓ საგანმანათლებლო შეხვედრებში მონაწილეობა;
 - ✓ სანდო ინფორმაციის მიღება;
 - ✓ პროფესიონალებთან კონსულტაცია.
- ერთად პრობლემების გადაჭრა ყოველთვის უფრო ადვილია.

გახსოვდეთ

ყველაზე მნიშვნელოვანი არის:

- ✓ სიყვარული;
- ✓ მოთმინება;
- ✓ თანაგრძნობა;
- ✓ მზადყოფნა, საჭიროების შემთხვევაში დახმარება ითხოვოთ.

ჩვენი მთავარი გზავნილი

კარგი მომვლელი ის კი არ არის, ვინც ყველაფერს მარტო უმკლავდება, არამედ ის, ვინც იცის, როგორ იზრუნოს საკუთარ თავზეც.

მითი თუ ფაქტი?

მითი: თუ სხვა ადამიანს დახმარებას ვთხოვ, ეს ნიშნავს, რომ ჩემს ახლობელზე საკმარისად არ ვზრუნავ.

ფაქტი: მოვლის პროცესში დახმარების მიღება პასუხისმგებლობის გაზიარებაა და არა პასუხისმგებლობისგან თავის არიდება. მხარდაჭერის მქონე მომვლელები უფრო ღიბხანს ინარჩუნებენ საკუთარ ჯანმრთელობას და უკეთ ზრუნავენ დემენციის მქონე ადამიანებზე.

დემენციის ყველა შემთხვევის თავიდან აცილება შეუძლებელია...

...მაგრამ თანამედროვე მეცნიერებამ დაამტკიცა, რომ დემენციის განვითარების რისკის მნიშვნელოვნად შემცირება შესაძლებელია.

მიუხედავად იმისა, რომ ასაკი და გენეტიკური ფაქტორები ჩვენს კონტროლს არ ექვემდებარება, არსებობს მრავალი ისეთი რისკ-ფაქტორი, რომლის მართვაც თითოეულ ადამიანს შეუძლია. სწორედ ამიტომ დემენციის პრევენცია იწყება არა ხანდაზმულ ასაკში, არამედ მთელი ცხოვრების განმავლობაში.

რა ზრდის დემენციის განვითარების რისკს?

კვლევებით დადასტურებულია, რომ რისკს ზრდის:

- ✓ მაღალი არტერიული წნევა;
- ✓ შაქრიანი დიაბეტი;
- ✓ სიმსუქნე;
- ✓ მოწევა;
- ✓ ფიზიკური უმოქმედობა;
- ✓ ჭარბი ალკოჰოლის მოხმარება;
- ✓ სოციალური იზოლაცია;
- ✓ დეპრესია;
- ✓ სმენის დაქვეითება;
- ✓ ჰაერის დაბინძურება.

ამ ფაქტორების დიდი ნაწილი კონტროლირებადია.

იცოდით, რომ...

თანამედროვე საერთაშორისო კვლევების მიხედვით, დემენციის შემთხვევების მნიშვნელოვანი ნაწილი დაკავშირებულია სწორედ იმ რისკ-ფაქტორებთან, რომელთა შემცირება ან მართვა შესაძლებელია.

როგორ დავიცვათ ჩვენი ტვინის ჯანმრთელობა?

ტვინიც ისევე საჭიროებს მოვლას, როგორც გული ან ფილტვები.

ყოველდღიურად სასარგებლოა:

- ✓ რეგულარული ფიზიკური აქტივობა;
- ✓ ჯანსაღი კვება;
- ✓ არტერიული წნევის კონტროლი;
- ✓ სისხლში შაქრის დონის კონტროლი;
- ✓ მოწევაზე უარის თქმა;
- ✓ ალკოჰოლის შეზღუდვა;
- ✓ სრულფასოვანი ძილი;
- ✓ სმენის პრობლემების დროული მკურნალობა.

ტვინი მუდმივად ავარჯიშეთ ტვინის აქტიურობას ხელს უწყობს:

- ✓ კითხვა;
 - ✓ ახალი უნარების სწავლა;
 - ✓ უცხო ენის შესწავლა;
 - ✓ მუსიკა;
 - ✓ ინტელექტუალური თამაშები;
 - ✓ მეგობრებთან ურთიერთობა;
 - ✓ საზოგადოებრივ ცხოვრებაში მონაწილეობა.
- სწავლის პროცესი მთელი ცხოვრების განმავლობაში ტვინის ჯანმრთელობის ერთ-ერთი საუკეთესო "ვარჯიშია".

გახსოვდეთ

ჯანსაღი ცხოვრების წესი სასარგებლოა არა მხოლოდ გულისთვის, არამედ ტვინისთვისაც.

დემენციის პრევენცია იწყება დღეს

არ არსებობს ერთი ჯადოსნური საშუალება, რომელიც დემენციას თავიდან აგვარიდებს. მაგრამ არსებობს მრავალი ყოველდღიური გადაწყვეტილება, რომელიც ამცირებს რისკს. თითოეული პატარა ნაბიჯი მნიშვნელოვანია.

დაიწყეთ მარტივი ცვლილებებით

დღესვე შეგიძლიათ:

- ✓ 30 წუთი გაისეირნოთ;
 - ✓ არტერიული წნევა გაიზომოთ;
 - ✓ მოწევაზე უარი თქვათ;
 - ✓ მეგობარს დაურეკოთ;
 - ✓ წიგნის რამდენიმე გვერდი წაიკითხოთ;
 - ✓ ექიმთან პროფილაქტიკური ვიზიტი დაგეგმოთ.
- მთავარია, დაიწყოთ.

ჩვენი მთავარი გზავნილი

რაც კარგია თქვენი გულისთვის, უმეტეს შემთხვევაში კარგია თქვენი ტვინისთვისაც.

მითი თუ ფაქტი?

მითი: დემენციის თავიდან აცილება შეუძლებელია, ამიტომ პრევენციას აზრი არ აქვს.

ფაქტი: მიუხედავად იმისა, რომ დემენციის ყველა შემთხვევის თავიდან აცილება ვერ ხერხდება, საერთაშორისო კვლევები ადასტურებს, რომ ჯანსაღი ცხოვრების წესი და რისკ-ფაქტორების მართვა მნიშვნელოვნად ამცირებს დაავადების განვითარების ალბათობას.

დემენცია არ ართმევს ადამიანს მის უფლებებს

დემენციის დიაგნოზი არ ცვლის ადამიანის ღირსებას, პიროვნებასა და ძირითად უფლებებს.

დემენციის მქონე თითოეულ ადამიანს აქვს უფლება:

- ✓ მიიღოს პატივისცემით სავსე დამოკიდებულება;
- ✓ იცხოვროს უსაფრთხო გარემოში;
- ✓ მიიღოს ხარისხიანი სამედიცინო დახმარება;
- ✓ იყოს ინფორმირებული საკუთარი ჯანმრთელობის შესახებ, შეძლებისდაგვარად;
- ✓ მონაწილეობდეს მის შესახებ გადაწყვეტილებების მიღებაში.

ადამიანის ღირსების დაცვა დემენციის მოვლის საფუძველია.

რას ნიშნავს ადამიანზე ორიენტირებული ზრუნვა?

დემენციის მქონე ადამიანი არ არის მხოლოდ „პაციენტი“.

იგი არის:

- ✓ ოჯახის წევრი;
- ✓ მეგობარი;
- ✓ მოქალაქე;
- ✓ საკუთარი ცხოვრების ისტორიის მქონე პიროვნება.

ზრუნვის მიზანი მხოლოდ დაავადების მართვა კი არა, ადამიანის ცხოვრების ხარისხის შენარჩუნებაცაა.

იცოდით, რომ...

თანამედროვე საერთაშორისო დემენციური პროგრამები განსაკუთრებულ მნიშვნელობას ანიჭებს არა მხოლოდ სამედიცინო დახმარებას, არამედ ადამიანის უფლებების, არჩევანის თავისუფლებისა და სოციალური ჩართულობის დაცვას.

დემენციის მქონე ადამიანის უფლებები და მხარდაჭერა

ღირსება, პატივისცემა და უსაფრთხო გარემო

როგორ შეგვიძლია მხარი დავუჭიროთ?

პატივისცემა ყოველდღიურ ურთიერთობაში იწყება.

ეცადეთ:

- ✓ მიმართოთ ადამიანს სახელით;
 - ✓ მოუსმინოთ ყურადღებით;
 - ✓ მისცეთ აზრის გამოთქმის შესაძლებლობა;
 - ✓ აუხსნათ, რა ხდება;
 - ✓ ჩართოთ იგი ოჯახურ გადაწყვეტილებებში, შეძლებისდაგვარად.
- არ ისაუბროთ მის შესახებ ისე, თითქოს იგი იქ არ იყოს.

დემენცია არ ნიშნავს იზოლაციას

დემენციის მქონე ადამიანს კვლავ სჭირდება:

- ✓ ოჯახი;
- ✓ მეგობრები;
- ✓ ურთიერთობა;
- ✓ საქმიანობა;
- ✓ საზოგადოებაში ყოფნა.

სოციალური ჩართულობა აუმჯობესებს როგორც ემოციურ მდგომარეობას, ისე ცხოვრების ხარისხს.

გახსოვდეთ

პატარა ყურადღებასაც კი შეუძლია დიდი განსხვავების შექმნა.

ღიმილი, მოთმინება და კეთილგანწყობილი დამოკიდებულება ხშირად საუკეთესო მხარდაჭერაა.

სად შეიძლება მივიღოთ დახმარება?

თუ თქვენ ან თქვენი ოჯახის წევრი დემენციასთან დაკავშირებულ სირთულეებს აწყდებით,

მიმართეთ:

- ✓ ოჯახის ექიმს;
 - ✓ შესაბამის სპეციალისტს;
 - ✓ სოციალური მომსახურების დაწესებულებებს;
 - ✓ პაციენტთა და მომვლელთა მხარდაჭერ ორგანიზაციებს.
- დროული კონსულტაცია ხშირად მნიშვნელოვნად ამსუბუქებს პრობლემებს.

საზოგადოების როლი

დემენციისადმი მეგობრული საზოგადოება ნიშნავს, რომ:

- ✓ ადამიანები უკეთ არიან ინფორმირებულნი;
 - ✓ მცირდება სტიგმა;
 - ✓ ოჯახები მეტ მხარდაჭერას იღებენ;
 - ✓ დემენციის მქონე ადამიანები უფრო დიდხანს ინარჩუნებენ დამოუკიდებლობასა და სოციალურ აქტივობას.
- დემენცია მხოლოდ ჯანდაცვის საკითხი არ არის — იგი მთელი საზოგადოების პასუხისმგებლობაა.

ჩვენი მთავარი გზავნილი

დემენციის მქონე ადამიანს სჭირდება არა სიბრაღე, არამედ პატივისცემა, მხარდაჭერა და საზოგადოებაში ღირსეული ცხოვრების შესაძლებლობა.

მითი თუ ფაქტი?

მითი: დემენციის მქონე ადამიანს აღარ შეუძლია გადაწყვეტილებების მიღება.

ფაქტი: დაავადების ადრეულ და საშუალო სტადიებზე მრავალი ადამიანი ინარჩუნებს შესაძლებლობას მონაწილეობდეს საკუთარი ცხოვრების შესახებ გადაწყვეტილებების მიღებაში. მნიშვნელოვანია, რომ მათი აზრი ყოველთვის გათვალისწინებული იყოს, რამდენადაც ეს შესაძლებელია.

ცხოვრება გრძელდება

დემენციის დიაგნოზი არ ნიშნავს, რომ ადამიანი წყვეტს აქტიურ ცხოვრებას.

დაავადების ადრეულ და საშუალო სტადიებზე ბევრი ადამიანი კვლავ აგრძელებს:

- ✓ ოჯახურ ცხოვრებას;
- ✓ მეგობრებთან ურთიერთობას;
- ✓ საყვარელ საქმიანობას;
- ✓ სეირნობას;
- ✓ საზოგადოებრივ აქტივობებში მონაწილეობას.

სწორი მხარდაჭერა ეხმარება ადამიანს უფრო დიდხანს შეინარჩუნოს დამოუკიდებლობა და ცხოვრების ხარისხი.

ყოველდღიური რეჟიმი

მნიშვნელოვანია

სასურველია:

- ✓ დღის ერთსა და იმავე დროს გაღვიძება;
 - ✓ რეგულარული კვება;
 - ✓ ყოველდღიური გასეირნება;
 - ✓ დასვენებისა და ძილის ერთნაირი რეჟიმი.
- პროგნოზირებადი გარემო ამცირებს შფოთვისასა და დაბნეულობას.

იცოდით, რომ...

მეგობრული, მშვიდი და ნაცნობი გარემო ხშირად ამცირებს დაბნეულობას და აუმჯობესებს ემოციურ მდგომარეობას.

როგორ გავხადოთ სახლი უფრო უსაფრთხო?

რამდენიმე მარტივმა ცვლილებამ შეიძლება მნიშვნელოვნად შეამციროს რისკები.

სასურველია:

- ✓ კარგი განათება;
- ✓ იატაკიდან დაბრკოლებების მოცილება;
- ✓ აბაზანაში საყრდენების დამონტაჟება;
- ✓ ხშირად გამოყენებული ნივთების ადვილად მისაწვდომ ადგილზე განთავსება;
- ✓ კარებსა და ოთახებზე მარტივი წარწერების გაკეთება;
- ✓ აუცილებელი ტელეფონის ნომრების თვალსაჩინო ადგილზე მოთავსება.

შეინარჩუნეთ აქტიურობა

დემენციის მქონე ადამიანს შეუძლია და სასურველია:

- ✓ ყოველდღიურად იაროს ფეხით;
 - ✓ მოუსმინოს მუსიკას;
 - ✓ წაიკითხოს ან დაათვალიეროს ფოტოალბომები;
 - ✓ დაკავდეს საყვარელი ჰობით;
 - ✓ შეხვდეს ახლობლებს;
 - ✓ მიიღოს მონაწილეობა ოჯახურ საქმიანობაში.
- აქტიურობა ხელს უწყობს როგორც ფიზიკურ, ისე ემოციურ კეთილდღეობას.

გახსოვდეთ

რაც შეუძლია, ის თავად გააკეთოს. დამოუკიდებლობის შენარჩუნება საუკეთესო მხარდაჭერის ერთ-ერთი ფორმაა.

დემენციასთან მარტო არ უნდა დარჩეთ

დემენცია მთელი ოჯახის გამოწვევაა.

საჭიროების შემთხვევაში:

- ✓ მიმართეთ ექიმს;
 - ✓ მიიღეთ პროფესიული რჩევა;
 - ✓ ჩაერთეთ საგანმანათლებლო პროგრამებში;
 - ✓ გაუზიარეთ გამოცდილება სხვა ოჯახებს.
- ერთად ყოველთვის უფრო ადვილია პრობლემების გადაჭრა.

იმედის საფუძველი ყოველთვის არსებობს

დღეს მსოფლიოს მრავალ ქვეყანაში ვითარდება:

- ✓ ახალი მკურნალობის მეთოდები;
- ✓ ახალი მედიკამენტები;
- ✓ მხარდაჭერი სერვისები;
- ✓ თანამედროვე ტექნოლოგიები.

საქართველოშიც ეტაპობრივად ვითარდება დემენციის შესახებ ცოდნა და მხარდაჭერის სისტემები.

ინფორმირებულობა, თანამშრომლობა და დროული დახმარება უკეთესი მომავლის საფუძველია.

ჩვენი მთავარი გზავნილი

დემენციასთან ცხოვრება შესაძლებელია ღირსეულად, თუ ადამიანი, ოჯახი და საზოგადოება ერთად ქმნიან მხარდაჭერს და უსაფრთხო გარემოს.

მითი თუ ფაქტი?

მითი: დემენციის მქონე ადამიანს აღარ შეუძლია ბედნიერების, სიყვარულისა და სიხარულის განცდა.

ფაქტი: მიუხედავად მეხსიერებისა და აზროვნების ცვლილებებისა, დემენციის მქონე ადამიანები დიდხანს ინარჩუნებენ ემოციების განცდის უნარს. სწორედ ამიტომ სიყვარულს, ყურადღებას, პატივისცემასა და ადამიანურ ურთიერთობას უდიდესი მნიშვნელობა აქვს.

დემენცია მხოლოდ სამედიცინო პრობლემა არ არის

დემენცია შეიძლება შეეხო ნებისმიერ ოჯახს. საქართველოში მოსახლეობის დაბერებასთან ერთად დემენციის მქონე ადამიანების რაოდენობაც გაიზრდება. ეს ნიშნავს, რომ სულ უფრო მეტი ოჯახი, ექიმი, სოციალური მუშაკი, პედაგოგი, დამსაქმებელი და ადგილობრივი თემი აღმოჩნდება ამ გამოწვევის წინაშე. დემენციის მართვა მხოლოდ ექიმების პასუხისმგებლობა არ არის. ეს მთელი საზოგადოების საქმეა.

რატომ შეიქმნა ეს გზამკვლევები?

ამ სერიის მიზანია:

- ✓ დემენციის შესახებ სწორი ინფორმაციის გავრცელება;
 - ✓ სტიგმის შემცირება;
 - ✓ ადრეული დიაგნოსტიკის ხელშეწყობა;
 - ✓ ოჯახების მხარდაჭერა;
 - ✓ ჯანსაღი ცხოვრების წესის პოპულარიზაცია;
 - ✓ დემენციის მქონე ადამიანების უფლებებისა და ღირსების დაცვა.
- ინფორმირებული საზოგადოება უკეთ ზრუნავს საკუთარ მოქალაქეებზე.

იცოდით, რომ...

მსოფლიოს მრავალ ქვეყანაში უკვე ხორციელდება დემენციის ეროვნული პროგრამები, რომელთა მიზანია არა მხოლოდ დაავადების მართვა, არამედ დემენციის მქონე ადამიანებისთვის ღირსეული და აქტიური ცხოვრების უზრუნველყოფა.

რა შეგვიძლია გავაკეთოთ ერთად?

თითოეულ ჩვენგანს შეუძლია თავისი წვლილი შეიტანოს.

შეგვიძლია:

- ✓ მეტი ვიცოდეთ დემენციის შესახებ;
- ✓ ყურადღება მივაქციოთ პირველ ნიშნებს;
- ✓ დროულად მივმართოთ ექიმს;
- ✓ მხარი დაუჭიროთ ოჯახებს;
- ✓ პატივი ვცეთ დემენციის მქონე ადამიანებს;
- ✓ შევამციროთ სტიგმა;
- ✓ ვიზრუნოთ საკუთარი ტვინის ჯანმრთელობაზე.

პატარა ნაბიჯებიც მნიშვნელოვან ცვლილებებს იწვევს.

დემენციისადმი მეგობრული საზოგადოება ნიშნავს...

...საზოგადოებას, სადაც:

- ✓ ადამიანები უკეთ არიან ინფორმირებულნი;
 - ✓ ოჯახები მარტო არ რჩებიან;
 - ✓ პაციენტებს პატივს სცემენ;
 - ✓ პროფესიონალები თანამშრომლობენ;
 - ✓ სახელმწიფო ქმნის მხარდამჭერ სისტემას.
- ასეთი საზოგადოება ყველასთვის უკეთესია.

გახსოვდეთ

დემენციის შესახებ ცოდნა შიშს ამცირებს. გაგება — მხარდაჭერას აძლიერებს. თანამშრომლობა — უკეთეს მომავალს ქმნის.

ჩვენი საერთო პასუხისმგებლობა

საქართველოში დემენციის ეროვნული პროგრამის შექმნა ნიშნავს:

- ✓ ადამიანზე ორიენტირებული ჯანდაცვის განვითარებას;
 - ✓ ოჯახების მხარდაჭერის გაძლიერებას;
 - ✓ პროფესიული ცოდნის ამაღლებას;
 - ✓ სოციალური პასუხისმგებლობის გაზრდას;
 - ✓ ღირსეული სიბერის ხელშეწყობას.
- ეს არის ინვესტიცია ჩვენი საზოგადოების მომავალში.

ერთად შეგვიძლია მეტი

დემენციის მქონე ადამიანებს ყველაზე მეტად სჭირდებათ:

- ✓ გაგება;
- ✓ პატივისცემა;
- ✓ მხარდაჭერა;
- ✓ უსაფრთხო გარემო;
- ✓ იმედი.

ეს ყველაფერი იწყება თითოეული ჩვენგანით.

ჩვენი მთავარი გზავნილი

დემენცია ყველას გვეხება. ერთად შეგვიძლია შევქმნათ საზოგადოება, სადაც დემენციის მქონე ადამიანები ღირსეულად, უსაფრთხოდ და აქტიურად იცხოვრებენ.

გსურთ მეტი ინფორმაცია?

ეწვიეთ დემენციის ეროვნული პროგრამის ვებ-გვერდს www.sibere.ge სადაც ხელმისაწვდომი იქნება:

- ✓ ყველა გზამკვლევის ელექტრონული ვერსია;
- ✓ ვიდეოლექციები;
- ✓ ოჯახებისთვის პრაქტიკული რჩევები;
- ✓ სპეციალისტების რესურსები;
- ✓ ხშირად დასმული კითხვები;
- ✓ სიახლეები და ღონისძიებები.



ა. ზურაბაშვილის სახელობის
საქართველოს ფსიქიატრთა
საზოგადოება



ივანე ჯავახიშვილის
სახელობის თბილისის
სახელმწიფო უნივერსიტეტი



სსიპ სახელმწიფო გრანტის
მართვის სააგენტო

ავტორთა ჯგუფი: საგრანტო პროექტის „კიდევ ერთი ნაბიჯი ღირსეული სიბერისკენ“ მონაწილეები



ღირსეული სიბერე

www.sibere.ge



მოგვებნეთ Facebook-ზე „ღირსეული სიბერე“

გზამკვლევი მომზადებულია „კიდევ ერთი ნაბიჯი ღირსეული სიბერისკენ“ საგრანტო პროექტის ფარგლებში, რომელიც დაფინანსებულია სახელმწიფო გრანტის მართვის სააგენტოს მიერ.

შინაარსზე პასუხისმგებლობა სრულად ეკისრება მის შემქმნელს. სსიპ – სახელმწიფო გრანტის სააგენტო შესაძლოა არ იზიარებდეს გამოთქმულ მოსაზრებებსა და ხედვებს.