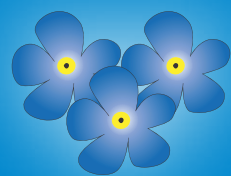


Glasilo Slovenskega združenja za pomoč pri demenci



SPOMINčica

Maj 2025, letnik 23, št. 1

SVETOVALNI TELEFON 059 305 555



Skupaj ustvarjajmo demenci prijazna okolja



**UMETNA INTELIGENCA
IN DEMENCA**

**ZELIŠČNI VRT – naravna
lekarna in kulinarična zakladnica**



GOZDNA TERAPIJA, POT DO BOLJŠEGA POČUTJA

4-5 Umetna inteligenca in demenca
6-9 Mreža demenci prijaznih točk
10-11 Program Demenci prijazne občine
12 Dejavnosti Spominčice:
 Ustvarjamo demenci prijazna okolja
13-15 Gozdna terapija:
 Za boljše počutje
16-19 Projekti: Pot za spomin
 v Arboretumu • DEDUC • Prostovoljstvo

20-21 Dejavnosti za osebe
 z demenco
22 Svetujemo: Zeliščni vrt
24-25 Dogodki:
 Svetovni dan zdravja v demenci
 prijaznem Razkrižju
28 Resnične zgodbe:
 Ne poznam te, mama
29-30 Pomembni kontakti
31 Vaje za ohranjanje spomina



DELITE Z NAMI SVOJO ZGODBO!


Spominčica
 ALZHEIMER SLOVENIJA

Spominčica - Alzheimer Slovenija si prizadeva zbrati čim več zgodb oseb z demenco, njihovih svojcev in prijateljev.

KAKO POTRKA VAŠ BATE

V TEŽNEM ODDORJU Z OČETOM JE MOŽ MOJ ZAUPNIK ...

PISMO BRALKE ...

POTREBUJEM POMOČ ...

ŽIVLJENJE Z GOSPO Z DEMENCO ...

Pišite nam na: **info@spomincica.si**
 Zadeva: **ZGODBA BRALCA/BRALKE**

Zgodba bo objavljena v GLASILU SLOVENSKEGA ZDRUŽENJA ZA POMOČ PRI DEMENCI SPOMINČICA

LAHKO TUDI ANONIMNO!

DEJAVNOSTI POTEKAJO V SODELOVANJU:



DEJAVNOSTI SOFINANCIRAJO:



SPOMINČICA je glasilo Spominčice - Alzheimer Slovenija - Slovenskega združenja za pomoč pri demenci • Založnik: Združenje Spominčica, Luize Pesjakove ulica 9, 1000 Ljubljana, Slovenija, telefon: 01/25-65-111, spletna stran: www.spomincica.si, e-naslov: info@spomincica.si, TRR SI56 6100 0001 4609 032, Delavskahrnilnica d.d., davčna številka: 5867472 • Predsednica Spominčice: Štefanija L. Zlobec • Urednica: Marta Krpič • Likovna in tehnična urednica: Tadeja Pungerčar • Uredniški odbor: Štefanija L. Zlobec, Amarila Rižnar, Majda Keček, dr. Vida Drame Orožim, dr. Zvezdan Pirtošek, dr. Polona Rus Prelog in dr. Božidar Voljč • Lektor: Grega Rihtar • Nepodpisane fotografije so iz arhiva Spominčice ali iz osebnih arhivov • Tisk: SCHWARZ PRINT D. O.O., Koprška ulica 106 D, 1000 Ljubljana, maj 2025 • Naklada: 28.000 izvodov • ISSN 1581-8470



Tudi v Evropski uniji zdravilo za zgodnjo fazo Alzheimerjeve bolezni

Po več kot dvajsetih letih je bila novembra lani odobrena uporaba zdravila Lecanemab tudi v Evropski uniji. Zdravilo, ki bolezen ne le upočasnjuje, temveč tudi zdravi, so doslej uporabljali v več kot desetih državah po svetu, v Sloveniji pa bo bolnikom na voljo predvidoma konec letošnjega avgusta v pilotnem projektu, ki ga bodo izvajali v Ljubljani in Mariboru.

Zdravilo je veliko upanje za vse, ki zbolijo za Alzheimerjevo bolezen, a najučinkovitejše le v prvih fazah bolezni, zato je pomembno, da bolnik čim prej dobi diagnozo. Žal pa ima tudi nekaj, sicer redkih, stranskih učinkov, zato ga bodo previdno predpisovali.

Zdravilo je veliko upanje tudi za svojce bolnikov z demenco, ki postanejo kmalu nesamostojni in potrebujejo stalno pomoč svojih najbližjih, kar je velika obremenitev zanje in pogosto izgorevajo.

Demenco v zgodnjih fazah je težko prepoznati, zato moramo še več narediti za ozaveščanje o tej »tahi« bolezni. Pomembno je, da vsi poznamo prve znake za demenco, in ko jih zaznamo pri nekom v naši bližini, moramo takoj ukrepati in osebo napotiti k družinskemu zdravniku, da ga bo ob sumu na bolezen napotil k specialistu za demenco.

Za prepoznavo in zgodnjo diagnosticiranje demence Spominčica že leta posveča veliko pozornosti ozaveščanju ljudi. V ta namen organiziramo različne dogodke, predavanja in delavnice ter po vsej Sloveniji odpiramo Demenci prijazne točke v različnih ustanovah, v katerih so zaposleni usposobljeni prepoznati, da ima nekdo kognitivne motnje in mu je treba pomagati. Sodelujemo tudi v projektu Demenci prijazna mesta oziroma lokalna okolja, da bi oboleli lahko čim dlje ostali doma in kljub bolezni živeli kakovostno.

Širšo javnost ozaveščamo o demenci tudi z glasilom Spominčica in se trudimo, da v njem bralci dobijo informacije in odgovore, ki jih potrebujejo, ko se srečajo z njo. Potekajo pa tudi že priprave na mednarodno letno konferenco o demenci, ki bo 15. maja 2026.

Dragi bralke in bralci, želim vam lep preostanek pomladi ter poletje, polno lepih trenutkov!

Štefanija L. Zlobec,
 predsednica Spominčice – Alzheimer Slovenija



UMETNA INTELIGENCA IN DEMENCA

V zadnjih desetletjih je računalništvo močno preoblikovalo naš vsakdan. Poslovni svet, izobraževanje, zdravstvo – praktično ni področja, ki ga ne bi zaznamoval digitalni napredek. Ena izmed najhitreje razvijajočih se vej računalništva je umetna inteligenca, ki zadnja leta vse bolj prodira tudi v medicino. Posebej zanimiva in obetavna je njena uporaba pri zgodnjem odkrivanju demence ter oskrbi oseb z demenco.

Piše: Daniel Rižnar, univ. dipl. inž. rač. in inf., foto: Dreamstime

Zumetno inteligenco (UI) odkrivamo nove možnosti za zgodnejše prepoznavanje demence in bolj humano oskrbo oseb z demenco. Kaj to pomeni v praksi? Kako lahko algoritmi, kamere in pametni pomočniki pomagajo ljudem, katerih spomin blede? Oglejmo si nekaj izbranih primerov.

ZGODNJE ODKRIVANJE DEMENCE

Spremembe v možganih, povezane z demenco, se lahko začnejo že desetletja pred pojavom prvih simptomov. Takrat je že veliko nevronov nepopravljivo poškodovanih. Zgodnje odkrivanje je zato ključno, pri čemer lahko UI močno pomaga. Z analizo slik magnetne resonance, ki jih

običajno pregledajo zdravniki sami, lahko UI prepozna subtilne spremembe v možganski strukturi, ki jih človeško oko pogosto spregleda. Na podlagi ogromnih količin podatkov in z uporabo metod strojnega učenja so ti programi sposobni bistveno povečati verjetnost zgodnje diagnoze.

PAMETNI NADZOR DOMA ZA VEČJO VARNOST

Pri vsakodnevni skrbi za osebe z demenco lahko UI sodeluje s sistemi videonadzora. UI je sposobna v realnem času zaznati, kaj posameznik počne – na primer, če vstaja iz postelje ali dalj časa nepremično sedi – in ob morebitnih tveganjih po telefonu obvesti skrbnike. Takšna rešitev zahteva celovito pokritost bivalnih prostorov s kamerami, kar prinaša določene stroške, a tudi občutno večjo varnost.

RAČUNALNIŠKO KOGNITIVNI TRENING

Pri ohranjanju kognitivnih sposobnosti, kot so spomin, pozornost, sklepanje in komuniciranje, so učinkovite računalniške igre in programi za kognitivni trening. Čeprav ti pogosto ne vključujejo UI, dokazano pripomorejo k upočasnjevanju kognitivnega upada.

PAMETNA OČALA IN POMOČ PRI VSAKODNEVNIH OPRAVILIH

Eden od zanimivih pripomočkov so pametna očala, ki zmorejo prepoznati obraze skrbnikov, družinskih članov in znancev. Ob interakciji z osebo očala prepoznajo njen obraz ter prek zvočnega prenosa pojasnijo, kdo je oseba – tudi če se bolnik tega ne spomni. Poleg tega lahko očala pomagajo pri jemanju zdravil: preberejo navodila, spomnijo na pravi čas in količino zdravila.

GLASOVNI POMOČNIKI

Glasovni pomočniki omogočajo naravno komunikacijo z napravo – preko glasovnih ukazov lahko med drugim nastavijo opomnike, alarme ali celo iščejo informacije na spletu. Ker bolnik ne potrebuje poznavanja zapletenih menijev ali ukazov, gre za izjemno priročno rešitev.

SOS ZAPESTNICE – PREPROSTE, A POMEMBNE

Ne smemo pozabiti niti na SOS zapestnice, ki praviloma ne temeljijo na UI, a lahko zaznajo padec in samodejno sprožijo klic na pomoč. So cenovno dostopne in že danes rešujejo življenja. Uporaba umetne inteligence pri obravnavi demence še zdaleč ni izčrpana – pravzaprav se šele začneja. Kljub tehničnim in etičnim izzivom je jasno, da lahko UI pomembno prispeva k boljši kakovosti življenja oseb z demenco in večji podpori njihovim skrbnikom.

NE PREZRITE!

35. KONFERENCA ALZHEIMER EUROPE

*Povezava znanosti
in lokalnih skupnosti:
Prihodnost pri
oskrbi oseb z demenco
(Na njej bo imela predavanje tudi
predsednica Spominčice.)*

**BOLOGNA (ITALIJA),
OD 6. DO 8. OKTOBRA 2025**

PRISTOPNA IZJAVA

Ime: Priimek:

Naslov (ulica, hišna št.):

Poštna št., kraj: Leto rojstva:

Spol: **M** **Ž** Telefon/GSM:

Elektronski naslov:

Sem svojec ali oseba z demenco: DA / NE

Poklic:

Letna članarina: za podporo naših humanitarnih aktivnosti. 10€ 20€ 30€ ...€

Prijavnico pošljite na naslov: Združenje Spominčica, Luize Pesjakove ulica 9, 1000 Ljubljana ali na elektronski naslov: info@spomincica.si.

Članarino nakažite na TRR pri DH: **IBAN SI56 6100 0001 4609 032, Sklic: SI00 5000-2025**

S podpisom izjavljam, da želim postati član-ica Spominčice – Alzheimer Slovenija, da sprejemam statut in sem se pripravljen-a ravnati po njem. Združenju Spominčica dovoljujem zbiranje, obdelavo in uporabo mojih osebnih podatkov za potrebe delovanja, pri čemer je dolžno ravnati v skladu z določili Zakona o varstvu osebnih podatkov (ZVOP-1). Dovoljujem tudi javno objavljane slikovnega, video in zvočnega materiala, ki prikazuje dejavnost društva in vsebuje moje posnetke.

Datum: Podpis:



DEMENCA NAJ NAS NE RAZDRUŽUJE – UČI NAJ NAS POVEZANOSTI

V naših mestih in krajih delujejo morda včasih nekoliko manj opazna, vendar hkrati izjemno pomembna središča – Demenci prijazne točke, na katerih se prepletajo strokovnost, prijaznost, razumevanje in lokalni aktivizem pri podpori oseb z demenco in njihovim svojcem. Tudi Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je prepoznala DPT kot inovativni primer dobre prakse.

Piše: Amarila Rižnar

O d leta 2017 je Spominčica – Alzheimer Slovenija postavila že več kot 500 Demenci prijaznih točk po vsej Sloveniji. Njihova vloga presega le informiranje – postajajo povezovalni člen med tistimi, ki živijo z demenco, in skupnostjo, ki se uči sprejemanja. Njihov prispevek je ključen k izboljšanju kakovosti življenja oseb z demenco in njihovih družin. Vsaka dejavnost, ki jo organizira in izvede Demenci prijazna točka – naj bo to pogovor, predavanje, usposabljanje, ustvarjalna delavnica ali zgolj pristrčen nasmehek ob vstopu – gradi varno in vključujoče okolje. S tem ne omogočajo le dostojanstvenega življenja oseb z demenco in njihovim svojcem, temveč nas vse opominjajo, kako pomembna je empatija v vsakdanjem življenju.

Lokalne skupnosti, ki prepoznavajo pomen Demenci prijaznih točk, pridobivajo več kot le prostor za podporo, pridobivajo upanje, solidarnost in zavest, da skupaj zmoremo več in da bolezen, kot je demenca, ne predstavlja konca sveta – temveč začetek nove poti, po kateri ni treba hoditi sam. Zato se vedno več občin odloča, da postanejo Demenci prijazne občine in na ta način ustvarjajo prijazno in prijetno okolje za vse svoje občane – vključno za osebe z demenco v začetni fazi in njihove svojce. Pri tem so zlasti pomembne tudi aktivnosti, ki jih organizirajo in izvajajo na področju ohranjanja zdravja in preventive, s čimer želijo spodbuditi in podpreti občane, da ostanejo čim dlje aktivni člani njihove lokalne skupnosti.

Zato iskrena hvala vsem prostovoljcem, strokovnjakom, svojcem in posameznikom, ki so del mreže Demenci prijaznih točk. Vaše delo je navdih in temelj za bolj razumevajočo prihodnost. Naj bo vaš trud prepoznan, vaše aktivnosti podprte in vaše sporočilo slišno: Demenca naj nas ne razdružuje – uči naj nas povezanosti.



DOLENJSKE LEKARNE za boljšo kakovost življenja bolnikov z demenco

Demenca je nevrodegenerativna bolezen, ki običajno prizadene starejše od 65 let. Prav ti bolniki predstavljajo velik delež obiskovalcev naših lekarn, ki prihajajo po redna zdravila, ko morda še niti ne vedo, da imajo diagnozo demence. Ker farmacevti dobro poznamo naše stalne bolnike in jih v primeru predpisanih obnovljivih receptov vidimo vsaj enkrat na tri mesece, torej pogosteje kot osebni zdravnik, smo lahko prav mi prvi, ki zaznamo spremembe v mišljenju in vedenju bolnika.

Piše: Andrea Šetina, mag. farm., strokovna vodja Dolenjskih lekarn, foto: arhiv DL

Farmacevti smo najbolj dostopni zdravstveni delavci, saj se za obisk lekarne ni treba vnaprej naročiti. Predvsem pa smo strokovnjaki za zdravila, zato se lahko aktivno vključimo v spremljanje zdravljenja bolnika z demenco v obliki storitve Pregled uporabe zdravil. To je osebni pogovor bolnika ali njegovega svojca s farmacevtom, in sicer v ločenem prostoru, ki omogoča zasebnost, ob vnaprej dogovorjenem terminu. V prvi vrsti preverjamo pravilno jemanje zdravil, mimogrede pa odkrijemo tudi težave s spanjem, inkontinenco ali spominom, ki zahtevajo obravnavo pri zdravniku. Za veliko skupino kroničnih bolnikov, ki redno jemljejo vsaj pet zdravil in zaznavajo težave

Z odprtjem DPT želimo pokazati, da v lekarnah ni prostora za stigmo in da smo farmacevti zdravstveni delavci s čutom in poslušom za ranljive populacije. To je naš doprinos k boljši kakovosti življenja bolnikov z demenco in njihovih svojcem.

pri zdravljenju, med katerimi so pogosto tudi bolniki z demenco, je ta storitev v okviru brezplačne skrbi brezplačna oziroma jo krije zdravstveno zavarovanje. Na koncu za bolnika pripravimo tudi Osebno kartico zdravil – to je podroben seznam zdravil z natančnimi navodili za jemanje.

Prvo Demenci prijazno točko smo v Javnem lekarniškem zavodu Dolenjske lekarnice odprli lani, in sicer v Lekarni Bršljin. 24. aprila letos pa smo odprli kar tri nove: v naši največji, centralni Lekarni Novo mesto, v Lekarni Trebnje in v Lekarni Črnomelj. Na ta način bomo Dolenjske lekarnice zaobjele široko območje jugovzhodne Slovenije. Bolnikom z demenco želimo omogočiti kakovostno vodenje terapije, vsem drugim obiskovalcem pa kakovostno informiranje o sami bolezni.



DEMENCI PRIJAZNA LEKARNA V DOMŽALAH

V Lekarni Domžale smo 10. aprila v sodelovanju s Spominčico – Alzheimer Slovenija odprli novo Demenci prijazno točko, kar predstavlja pomemben korak k izboljšanju podpore oseb z demenco in njihovim svojcem.

Piše: Tjaša Lavtižar, mag. farm., JZ Mestne Lekarne, Lekarna Domžale, foto: arhiv Lekarne Domžale



Z odprtjem Demenci prijazne točke v Lekarni Domžale se krepi dostopnost do informacij in pomoči na lokalni ravni. Takšne pobude pomembno prispevajo k zmanjšanju stigmatizacije ter izboljšujejo kakovost življenja tako oseb z demenco kot njihovih bližnjih.

Demenca je napredujoča bolezen možganov, ki prizadene spomin, mišljenje, orientacijo in druge kognitivne funkcije, kar predstavlja izziv tako za obbolele kot za njihove bližnje. Demenci prijazne točke v lekarnah nudijo osnovne informacije o bolezni, njenih znakih in prepoznavanju ter usmeritve, kam se obrniti po pomoč. Namenjene so oseb z demenco, njihovim svojcem in vsem, ki potrebujejo nasvet ali podporo. Farmacevti v teh lekarnah so usposobljeni za prepoznavanje potreb oseb z demenco, zagotavljanje prilagojene komunikacije ter svetovanje o pravilni in varni uporabi zdravil. Z jasno in potrpežljivo razlago ter poudarkom na enostavnosti, bo Demenci prijazna točka v Lekarni

Domžale postala varno in udobno okolje za vse, ki živijo z demenco. Pobuda sledi širšemu trendu v Sloveniji, ki povečuje ozaveščenost o pomenu dostopnosti storitev za ljudi s posebnimi potrebami. Poleg oseb z demenco pa so v središču pozornosti tudi njihovi svojci – pogosto edini in ključni stebri podpore. Ti se nemalokrat znajdejo v zahtevni situaciji, ko morajo usklajevati skrb za svojega bližnjega z lastnimi vsakodnevnimi obveznostmi. V Lekarni Domžale bodo zato farmacevti poleg bolnikov podpirali tudi svojce z nasveti o tem, kako se spopasti z izzivi, ki jih prinaša bolezen. Gre za pomemben korak v smeri bolj vključujoče in sočutne skupnosti, kjer je vsak posameznik vreden razumevanja in podpore.

Nova DPT v Črnomlju

Pričakovana življenjska doba ljudi se daljša, s tem pa prihajajo v ospredje različni izzivi, s katerimi se soočajo sodobne družbe. Tudi Črnomelj se tako kot številne druge občine sooča s hitro rastočim deležem starejšega prebivalstva. Vse več starejših potrebuje ne le zdravstveno oskrbo, temveč tudi človeško bližino, razumevanje in prilagojene vsebine, ki jim omogočajo kakovostno življenje.

Piše: Biljana Težak, ZIK Črnomelj, foto: ZIK, Črnomelj

Na Zavodu za izobraževanje in kulturo Črnomelj (ZIK Črnomelj) se tega zavedamo, zato že vrsto let ponujamo različna izobraževanja in aktivnosti za starejše – od ročnih del, tujih jezikov, računalniških tečajev, gibanja do aktivnega preživljanja prostega časa. Februarja smo naredili še korak več in postali četrta Demenci prijazna točka (DPT) v Beli krajini in tretja v



V kulturnem programu odprtja so nastopili člani Folklorne skupine Lepa Anka Črnomelj, pevke ljudskega petja na Univerzi za tretje življenjsko obdobje ZIK Črnomelj (fotografija na naslovnici levo zgoraj) in udeleženci programa socialna aktivacija+, ki so v okviru projektnega dela »Spoznavamo demenco« z osebnimi zgodbami odstrli manj znane podobe demence.

Črnomlju, s čimer želimo prispevati k večji ozaveščenosti o demenci, širiti znanje o tej bolezni ter nuditi podporo in razumevanje vsem tistim, ki se z njo soočajo. Le s sodelovanjem različnih organizacij, ki prihajamo pri svojem delu v stik s starejšimi,

bomo lahko ustvarili takšno okolje, v katerem bodo starejši sprejeti in varni ter bodo lahko ob ustrezni strokovni pomoči čim dlje bivali doma. Učenje in spoznavanje novega je prava pot za vzdrževanje in celo izboljšanje umskih sposobnosti.

Demenci prijazno točko so pod okriljem Slovenskega združenja za pomoč pri demenci Spominčica – Alzheimer Slovenija skupaj odprli direktorica ZIK Črnomelj Maja Mihelič, podžupan Občine Črnomelj Jaka Birkelbach in predsednica Slovenskega združenja za pomoč pri demenci Spominčica – Alzheimer Slovenija Štefanija L. Zlobec.



Zavod Medgeneracijsko središče Komenda

V občini Komenda že sedemnajst let izvajamo socialno varstveno storitev Pomoč družini na domu. V vsem tem času se srečujemo z najrazličnejšimi tegobami in boleznimi, ki jih prinašata starost in tudi nezdrav način življenja posameznika, predvsem v mladosti in srednjih letih, kar se nato odraža v starosti.

Piše: Mojca Šraj, foto: arhiv zavoda



Otvoritev Demenci prijazne točke je bila za vse nas poseben in slovesen dogodek. Zaveza, da med ljudi širimo razumevanje demence in opolnomočimo svoje osebe z demenco za lepe odnose in kakovostno preživete trenutke z njimi.

Bolezen, s katero se kot družba srečujemo vse pogostejše, je demenca, o kateri mislimo, da vemo veliko, a v resnici še vedno zelo malo. Pogosto se to izrazi v komunikaciji s človekom, ki kaže prve znake demence ali pa, ki je za njo že zbolel. Težko sprejemamo, da je to bolezen, ki spremeni družinske odnose in dinamiko cele družine, še najbolj pa človeka, ki je zbolel. Tako zaradi nepoznavanja, neznanja, brez potrebnih in pomembnih informacij, tvegamo konflikte in rušimo odnose. To dnevno opažajo

socialne oskrbovalke, ko vstopajo v domove uporabnikov pomoči na domu. Da bi bilo takšnih situacij v družinah, kjer svojec zboli za demenco, čim manj, da bi kljub težkim trenutkom ohranili lepe medsebojne odnose, da bi razumeli, kaj je demenca in se nanjo primerno odzivali, smo v zavodu januarja letos odprli Demenci prijazno točko (DPT). Tako bomo ljudem omogočili najširši možen izbor kompetentnih informacij, navodil, literature, napotkov, dejavnosti, za vse, ki to potrebujejo in si tega želijo.



Namen in cilj globalnega programa WHO »Zdrava mesta« so mesta ali skupnosti, v katerih prebivalci vzdržujejo in krepijo zdrave navade, na pravičen in solidaren način obravnavajo zdravstvene in socialne izzive ter skrbijo za zdravo bivalno in naravno okolje. Zdravo mesto je slika pravične družbe, v kateri lahko tako skupnost kot posamezniki, ki v njej živijo, v dobro vseh uresničujejo svoje življenjske potenciale.

Piše: dr. Božidar Voljč, dr. med., foto: Dreamstime

V Sloveniji zdrava mesta, občine in lokalne skupnosti, v sodelovanju z zdravstvom, ozaveščajo prebivalce o pomenu in smislu zdravega načina življenja in o zdravem življenju z neozdravljivimi kroničnimi boleznimi. Uvajajo medgeneracijsko obravnavo zdravstvenih in socialnih izzivov, s posebnim ozirom na zapostavljene in osamele, in brez ozira na socialno stanje, poreklo ali prepričanje, organizirajo solidarno, enakopravno pomoč bolnikom in njihovim

družinam. Če uresničijo vse naštet, so zdrava mesta in občine primer zdravstveno in socialno uspešne, pravične in strpne skupnosti. Vse naštet, ki jim v svojih aktivnostih sledi tudi nevladna organizacija Spominčica – Alzheimer Slovenija. V starajoči se Evropi in Sloveniji postaja demenca vse bolj pomemben osebni, družinski, skupnostni in javnozdravstveni izziv, ki v vseh slovenskih okoljih zadeva vsakega prebivalca, saj pred demenco ni varno nobeno življenje. Po vzoru

zdravih mest, in v skladu s Strategijo obravnave demence v Sloveniji do leta 2030, Spominčica razvija model Demenci prijaznih občin in mrežo Demenci prijaznih točk, ki jih je v Sloveniji že več kot 500. Razpršene so po vsej državi in vključujejo različne skupnosti, od trgovskih centrov, organizacij, ustanov, ministrstev in drugih. Namenjene so trajnostni obravnavi demence, ozaveščanju o njeni naravi, zmanjševanju stigme, ki jo spremlja in pomoči bolnikom z demenco in njihovim družinam, saj je demenca tudi družinska bolezen. Z Demenci prijaznimi točkami si Spominčica prizadeva razviti demenci prijazno Slovenijo. V sodelovanju z Ministrstvom za zdravje in nekaterimi slovenskimi občinami pa Spominčica, v neposrednem sodelovanju z občinskimi vodstvi in predstavniki občanov, razvija pilotni projekt Demenci prijazne občine, ki se v treh nivojih povezuje z aktivnostmi zdravih

mest. Na prvem nivoju Demenci prijazna občina ozavešča svoje prebivalce, kako z aktivnim in zdravim življenjem zmanjšati verjetnost za pojav demence. Na drugem nivoju organizira aktivnosti, ki ob njenem pojavu upočasnijo razvoj demence in ohranjajo socialno vključenost. Na tretjem nivoju pa si prizadeva z rehabilitacijskimi aktivnostmi zmanjšati z demenco povzročene prizadetosti, organizira pomoč pri oskrbi bolnikov z razvito demenco in terminalno paliativno ukrepanje. Za spremljanje učinkovitosti svojih aktivnosti oblikuje jasne cilje in merljive kazalnike. Program Demenci prijazne občine in lokalne skupnosti že poteka v Kočevju, Postojni in obmejnem Razkrižju, pridružujejo se tudi občine iz drugih regij. V lanskem letu se je programu z demenci prijaznimi aktivnostmi pridružila Vipava s projektom »Vipava je zdrava«. Posebej je treba povedati, da je bila pobudnik za sodelovanje sama občina, ki je z vizijo celostnega pristopa k zdravju in trajnostnemu razvoju pripravila tudi celovit program dejavnosti. S tem je postavila zgled, kako lahko manjše urbano okolje z okoliškimi lokalnimi skupnostmi ob upoštevanju vrednot zdravja, načel varstva okolja in trajnostnega razvoja, ustvarja pogoje za bolj zdravo, varno in vključujočo skupnost.

V Vipavi so v preteklem letu v sodelovanju z lokalnimi društvi in organizacijami začeli z različnimi dejavnostmi uresničevati program zdrave občine za vse generacije. Za starejše so organizirali izobraževalne pogovore o demenci in spremljajočih boleznih. Za večjo dostopnost oskrbe na domu, tudi bolnikov z demenco, občina sofinancira oskrbovalne dejavnosti društva Pristan. V programu Prostofer, brezplačni prevozi starejšim omogočajo vzdrževanje mobilnosti in socialno vključenost v življenje občine. Z nasveti strokovnjakov skrbijo za zdrav življenjski slog in duševno zdravje mladih staršev. Na svetovni dan preprečevanja samomora so organizirali Festival duševnega zdravja. Program zavetišča in dnevnega centra pa nudi podporo brezdomcem in uporabnikom prepovedanih drog. Občina dejavno sodeluje v Mreži za duševno zdravje v okviru NIJZ Nova Gorica. Za osnovnošolce pripravljajo delavnice o duševnem zdravju, zdravi prehrani, zdravju zob in ust in o pomenu telesne dejavnosti. Za otroke organizirajo ure pravljic, za njihovo večjo varnost pa so, po zgledu Unicefa, opredelili šest varnih točk. Za krepitev zdravega načina življenja s sofinanciranjem športnih progra-

mov spodbujajo telesne dejavnosti vseh generacij. Dan slovenskega športa so proslavili s prireditvijo v telovadnici vojašnice Vipava. Za razgibano vožnjo s kolesi so oblikovali krožno pot pumptrack. Bralno aktivnost občanov spodbujajo z bibliobusom.

Program demenci prijaznih občin je v vseh okoljih vsebinsko zahteven, saj preventiva in oskrba demence posredno posega na vsa področja človeških aktivnosti, ki vzdržujejo telesne in duševne sposobnosti. Lastnosti zdravega mesta ali lokalne skupnosti lahko ocenjujemo z različnimi kriteriji in iz različnih zornih kotov. Spominčica ocenjuje, da program »Vipava je zdrava« že v svojih izhodiščih, brez političnih vplivov, enakopravno oblikuje temelje zdrave, strpne in sodelujoče družbe.

V današnjih demografskih in epidemioloških razmerah nobena občina ali skupnost demence ne more izbrisati iz življenja občanov. Pomembno pa je, da je ne izoliramo. Čeprav je tudi socialna bolezen, naj ne bo v prvi vrsti bolezen osamljenosti, izključenosti, brezpravnega nasilja in revščine. Ključna vrednost programa »Vipava je zdrava« je, da v Vipavi demenca ostaja sredi življenja, tam, kjer se tudi pojavlja.



Za izboljšanje spomina in kognitivnih funkcij

VITA B12 1 mg

Vitamin B12 - tudi v kombinaciji s folno kislino

- ✓ visoka koncentracija vitamina B12 1000 µg
- ✓ pastila omogoča visoko absorpcijo
- ✓ na voljo v lekarnah brez recepta

**Pastile
z okusom
mete**



Vitamin B12 prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju in delovanju živčnega sistema. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

Vitalabans
www.vitab12.fi/sl

Ustvarjajmo demenci prijazna okolja

Spominčica – Alzheimer Slovenija že vrsto let aktivno deluje na področju ozaveščanja in podpore osebam z demenco ter njihovim svojcem. Eden izmed osrednjih programov, ki ga izvajamo, je Demenci prijazna lokalna okolja, ki ga v letih 2024, 2025 in 2026 sofinancira Ministrstvo za zdravje v okviru Javnega razpisa za sofinanciranje programov obvladovanja demence in za duševno zdravje kmečkega prebivalstva.

Piše: Miša Močilnikar, foto: Spominčica

Demenca je v Sloveniji še vedno močno stigmatizirana bolezen, kar pomembno vpliva na kakovost življenja tako oseb z demenco kot njihovih bližnjih. Dostop do informacij, strokovnih predavanj, delavnic in različnih oblik podpore v skupnosti ima ključno vlogo pri ozaveščanju javnosti in zgodnjem prepoznavanju znakov bolezni, kar omogoča tudi hitrejšo postavitev diagnoze in boljšo obravnavo oseb z demenco.

Cilj programa Demenci prijazna lokalna okolja je izboljšati kakovost življenja oseb z demenco, obenem pa razbremeniti njihove svojce in oskrbovalce. Spominčica to dosega z vzpostavitvijo Demenci prijaznih okolij, v katerih so na voljo različne neformalne oblike pomoči, kot so Alzheimer Cafe, družabništvo, delavnice za osebe z demenco v živo in preko spleta ter strokovno vodene skupine za samopomoč za svojce. S tem prispevamo k večji socialni vključenosti oseb

z demenco in zmanjšujemo njihov občutek osamljenosti. Dejavnosti za osebe z demenco se izvajajo tudi v Centru dejavnosti Spominčica (CDS) in se prenašajo v lokalna okolja po Sloveniji. Pomemben del programa je tudi širjenje informacij in zmanjševanje stigme, povezane z demenco. V ta namen bo Spominčica pripravila različna informativna gradiva: knjižico Demenci prijazne točke, knjižico z vajami za ohranjanje kognitivnih sposobnosti, zloženke z osnovnimi informacijami o demenci in ponatis vodnika Živeti z demenco doma.

Spominčica povezuje delovanje Demenci prijaznih točk (DPT) in lokalnih odborov za demenco v usklajeno mrežo, ki prispeva k večji dostopnosti informacij, izboljšani oskrbi in ozaveščanju o preventivi. Hkrati veliko pozornosti namenja tudi obveščanju širše javnosti – s pomočjo brezplačnega glasila Spominčica, preko naše spletne strani in družbenih omrežij, z medijskimi objavami ter z organizacijo

različnih dogodkov, kot so posveti in Sprehod za spomin, ki poteka po vsej Sloveniji v okviru svetovnega meseca Alzheimerjeve bolezni.

Program ima nacionalni doseg, saj vključuje široko mrežo sodelujočih:

- Občine z vzpostavljenimi odbori za demenco, med katerimi so Kočevje, Postojna, Razkrižje in Osilnica;
 - Društva za pomoč pri demenci: Spominčica Zgornjega Posočja Tolmin, Spominčica Ormož, Spominčica GO iz severnoprimske regije, ter društva Spominčica iz Novega mesta in Maribora.
 - Pomembno vlogo imajo tudi podružnice Spominčice (Ivankine Spominčice, DANica Maribor in Dolenjska podružnica).
- Demenci prijazna družba je tista, ki demenco sprejema kot kronično bolezen dolgožive družbe brez predsodkov, s spoštovanjem dostojanstva vsakega posameznika ter s potrebno strokovno, etično in družbeno odgovornostjo.

DEMENCI PRIJAZNA LOKALNA OKOLJA

Več o projektu:

Spominčica ALZHEIMER SLOVENIJA

REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program sofinancira Ministrstvo za zdravje



Za boljše počutje

KAKO VKLJUČEVATI NARAVO V VSAKDAN OSEBE Z DEMENCO

Ideja, da je narava dobra za telo in duha, ni nekaj novega. Skozi človeško zgodovino je bila narava del vsakdana, vpeta v vse pore življenja. Vendar smo se s porastom industrije in moderne civilizacije oddaljili od gozda in celotne narave ter se prestavili v hiter tempo življenja, v katerem je premalo prostora za naravo.

Piše: Ana Hribar Podkrajšek, certificirana izvajalka gozdne terapije, foto: Dreamstime

Pogosto se zgodi, da ko hitimo skozi naravo ali se med sprehodom pogovarjamo, sploh ne opazimo zanimivih prizorov, ki jih narava ponuja na vsakem koraku in v vseh letnih časih. To nam razkriva, kako v vrvežu vsakodnevnega življenja zlahka spregledamo dragoceno povezavo z naravo, ki nas obdaja in iz katere črpamo energijo ter mir. Vključevanje narave v vsakdan prinaša pomembne koristi tudi za osebe z demenco in za njihove svojce, saj pozitivno vpliva na njihovo telesno, čustveno in socialno blagostanje.

KOLIKO ČASA NAJ NAMENIMO ZA AKTIVNOSTI NA PROSTEM

Dnevno vključevanje: raziskave kažejo, da lahko že dnevna aktivnost na prostem, ki traja od 15 do 30 minut, izboljša

razpoloženje in zmanjša raven stresa.

Najboljši čas za odhod v naravo: poleti je to zgodaj zjutraj ali pozno popoldne, saj so takrat temperature milejše in svetloba mehkejša, kar je lahko za osebo z demenco bolj prijetno. V drugih letnih časih odhod prilagodimo vremenskim razmeram. Izpostavljenost naravni svetlobi in svežem zraku poveča vnos kisika, kar je bistveno za delovanje možganov, pomaga uravnavati cirkadiane ritme, kar ugodno vpliva na spanje in budnost.

PRILAGODLJIVOST AKTIVNOSTI

Pomembno je, da prilagodite aktivnosti na prostem glede na želje in sposobnosti posameznika. Preproste dejavnosti, kot so pitje pijače na prostem ali počasen sprehod, so lahko prav tako koristne kot bolj strukturirane vaje.

PRINESITE NARAVO V NOTRANJOST

Če je dostop do narave omejen, lahko delčke narave prinesete v notranjost doma. Na sprehodih naberte vejice, listje, storže, kamne ali šopke rož in jih uporabite za okrasitev prostora. Ustvarite kotiček s sobnimi rastlinami ter dodajte nabrane naravne elemente. Osebo z demenco lahko vključite v nabiranje in urejanje prinesenih rastlin in predmetov iz narave, kar spodbuja kognitivne funkcije in krepi socialne vezi.

SOCIALNA INTERAKCIJA

Aktivnosti, povezane z naravo, spodbujajo socializacijo, ki je bistvena za vzdrževanje duševnega zdravja. Sodelovanje v skupinskih dejavnostih na prostem, kot je gozdna terapija, lahko okrepi odnose in zagotovi dodatno podporo okolje. Stik z naravo lahko izboljša naše počutje in nam pomaga, da se počutimo manj pod stresom. Stik poteka preko čutil. Raziskovanje zvokov, vonjav, okusov, šumov in dotikanje naravnih materialov lahko pomaga pri spodbujanju senzoričnega zaznavanja, hkrati pa lahko prebudi spomine in občutke povezanosti z naravo.



NARAVNA POT DO BOLJŠEGA POČUTJA

Gozdna terapija, ki se naslanja na čutenje narave preko čutil, je po svetu in tudi v Sloveniji vedno bolj priznana in znanstveno podprta preventivna praksa. Deluje antistresno in prinaša številne koristi, ki so znanstveno potrjene:

- znižanje krvnega tlaka,
- zmanjšanje ravni kortizola (stresni hormon),
- izboljšanje koncentracije in spomina,
- okrepitev imunskega sistema,
- zmanjšanje simptomov tesnobe in depresije,
- izboljšanje splošnega počutja in spanja.

Gozdna terapija je varna dejavnost in se lahko prilagodi starejšim ljudem z različnimi zdravstvenimi težavami. Izvajalec poskrbi za varno okolje, kjer se udeleženci počutijo sprejete in vključene. S prilagojenimi aktivnostmi in počasnejšim tempom se zagotovi, da lahko vsi udeleženci v celoti izkoristijo terapevtske učinke narave, ne glede na njihove fizične omejitve ali zdravstveno stanje.

Poleg udeležbe v skupinski dejavnosti, kot je ta v gozdni terapiji, lahko tudi sami naredimo korake za izboljšanje svojega počutja s pomočjo narave.

Življenje z osebo z demenco prinaša številne izzive, vključno z iskanjem načinov za preživljanje časa na prostem, zato si oglejmo nekatere od njih.

Pogoste težave pri vključevanju oseb z demenco v dejavnosti na prostem:

- strah pred tem, kaj bi se lahko zgodilo v naravi,
- prepričanje, da je v notranjih prostorih bolj varno,
- pomanjkanje znanja o tem, kam iti ali kaj početi,
- pomanjkanje časa za priprave na odhod v naravo (oblačenje, obuvanje),
- strah in pomanjkanje motivacije,
- fizične omejitve in težave z mobilnostjo.

KAKO PELJATI OSEBO Z DEMENCO V NARAVO?

Bivanje na prostem in sprehodi v naravi so lahko zelo koristni za ljudi z demenco. Svež zrak, svetloba in naravno okolje lahko izboljšajo razpoloženje, zmanjšajo stres in spodbudijo telesno

aktivnost. Vendar pa je pomembno, da se na sprehod dobro pripravite in upoštevate potrebe osebe z demenco ter jih uskladite tudi s svojimi potrebami in zmožnostmi.

❁ Pred sprehodom:

- Povabite osebo na sprehod z uporabo spodbudnih stavkov, kot so: »Potrebujem malo svežega zraka, zelo bi bil/a vesel/a tvoje družbe.« »Bi se odpravila ven in preverila, kako rastejo rože?« »Me lahko spremljaš, medtem ko sprehajam psa?«

❁ Razumevanje:

- Poskusite razumeti, zakaj morda ne želi iti ven. Ali je nemirna? Jo kaj skrbi? Morda potrebuje več časa za razmislek in odločitev. Osebo lahko pomirite z dodatnimi informacijami. Pri tem lahko uporabite fotografije ali slike, da razložite, kam greste in kaj boste počeli. Vizualni pripomočki lahko olajšajo razumevanje in zmanjšajo morebitno tesnobo.

❁ Priprava:

- Ocenite fizične sposobnosti osebe: Kako daleč lahko hodi? Ali potrebuje pripomočke za hojo? Ali ima težave z ravnotežjem?
- Načrtujte izbor lokacije ter pot: za začetek izberite znano lokacijo in varno pot, brez ovir in strmih vzponov.
- Upoštevajte vreme in čas dneva.

❁ Izberite pravi čas dneva:

- Je oseba jutranji ali popoldanski človek?
- Ima manj energije ob določenih urah dneva?
- Vsi imamo dobre in slabe dni, zato izberite dober dan (del dneva) za odhod v naravo.
- Bodite pozorni na vremensko napoved ter temu primerno izberite oblačila in obutev.
- Vzemite s seboj dovolj vode in nekaj lahkih prigrizkov.
- Upoštevajte zdravstveno stanje: s seboj imejte potrebna zdravila in kontaktne podatke ter zdravstveno izkaznico v primeru nujne medicinske pomoči.
- Preverite, ali je v bližini stranišče.
- Izogibajte se hrupu in prevelikemu številu dražljajev, ki bi lahko osebo z demenco zmedli ali prestrašili.

❁ Med sprehodom:

Hodite počasi in varno: pazite na morebitne nevarnosti, kot so neraven teren, korenine, promet in druge ovire.

Bodite pozorni na orientacijo: pomagajte osebi, da se orientira v prostoru, preverite, ali kaže znake dezorientacije ali zmede. Pri tem bodite prijazni, a odločni, da se bo oseba počutila varno.

SPodbujajte interakcijo:

- Spodbujajte osebo, da opazuje okolico, poslušaja zvoke. Pogovarjajte se o tem, kaj vidite in slišite.
- Lahko skupaj raziskujete zanimive stvari v naravi, kot so odpadlo listje, veje, storži, cvetlice itd. Povabite jo, da se dotika naravnih materialov in občuti različne teksture. Odnosite domov nekaj predmetov iz narave.
- Če opazite kaj zanimivega, se ustavite in si vzemite čas za opazovanje. Npr. ptico na veji, mravlje na poti, oblake na nebu.
- Povejte kakšno anekdoto ali zgodbo, povezano z naravo ali s krajem, kjer se sprehajate.
- Spodbujajte osebo, da deli svoje misli in občutke o naravi in sprehodu.

Naredite redne postanke: ustavite se za počitek in osvežitev, še posebej, če je pot daljša ali če opazite, da je oseba utrujena.

Spremljajte razpoloženje: bodite pozorni na morebitne spremembe v vedenju ali razpoloženju osebe. Če opazite znake nelagodja, tesnobe ali utrujenosti, prilagodite sprehod ali se vrnite domov.

Po sprehodu:

- Pogovorite se o izkušnji: Kaj vam je bilo všeč na sprehodu? Kaj bi lahko naslednjič izboljšali?
- Če ste s sprehoda prinesli stvari iz narave, skupaj ustvarite kotiček ter jih razstavite ali ustvarite kaj zanimivega.
- Po sprehodu si vzemite čas tudi za počitek in sprostitev.

❁ Dodatni nasveti:

- Vključite osebo v načrtovanje sprehoda.
- Izberite aktivnosti, v katerih oseba uživa.
- Sprehod naj bo prijetna izkušnja za oba.
- Načrtujte kratke, a redne izlete v naravo. Tudi kratek sprehod po parku lahko prinese velike koristi.
- S seboj vzemite prijatelja ali družinskega člana za podporo in dodatno pomoč.

❁ Predlagane dejavnosti na prostem:

Sprehodi v naravi: počasno sprehajanje po parkih, vrtovih ali naravnih poteh omogoča posameznikom, da uživajo na svežem zraku in se povežejo z okolico. Ta aktivnost lahko spodbudi njihove čute in izboljša razpoloženje ter hkrati nudi lahkotno vadbo.

Vrtnarjenje: vrtnarske aktivnosti, kot so sajenje cvetlic, zalivanje rastlin ali skrb za majhen zelenjavni vrt, tudi za sobne rastline, lahko prebudijo spomine in nudijo občutek koristnosti.

Pikniki: organizacija piknika v parku ali na dvorišču ponuja sproščeno okolje za druženje. Skupno uživanje obrokov na prostem lahko spodbuja pogovor in obujanje spominov, kar izboljša celotno izkušnjo.

Senzorično raziskovanje: spodbujanje raziskovanja različnih tekstur in zvokov v naravi je zelo koristno. Dejavnosti lahko vključujejo npr. dotikanje listov, lubja ali poslušanje ptičjega petja, kar lahko prebudi spomine in občutke sreče.

VARNOST PRI DEJAVNOSTIH NA PROSTEM ZA OSEBE Z DEMENCO

- Identifikacijske oznake: uporabite oznake, ki jih lahko pritrdite na oblačila ali torbe. Te oznake lahko vključujejo ime, kontaktne podatke in morebitne zdravstvene informacije.
- Pametni telefoni ali naprave: uporabite pametne telefone z aplikacijami za sledenje, ki omogočajo hitro lociranje osebe, če se izgubi.
- Nadzor: ljudje z demenco se lahko zmedejo in zatavajo, tudi na znanih mestih. Lahko se oddaljijo in izgubijo, zato jih imejte v vidnem polju.
- Znano okolje: začnite z znanimi lokacijami, kot je vaše dvorišče, balkon ali bližnji park. Ko se oseba počuti udobno, lahko postopoma raziskujete nova mesta.
- Realna pričakovanja: naj bodo izleti kratki in prijetni. Bodite prilagodljivi glede na energijo in razpoloženje osebe, za katero skrbite.

Z upoštevanjem teh nasvetov lahko izboljšate varnost in užitek pri dejavnostih na prostem, hkrati pa krepite dobro počutje in povezanost osebe z demenco z naravo kot tudi z vami.



Zdravnik 360 za posvet in napotitev k specialistu.

Po telefonu ali videoklicu.

125let

Vse bo v redu.
triglav.si



OCENA ZDRAVSTVENE TOČKE
4,8/5*
OCENA ZDRAVSTVENE TOČKE

Povprečna ocena zadovoljstva s storitvami Zdravstvene točke za leto 2023: 4,78
Vir: Triglav, Zdravstvena zavarovalnica, d.d., 2023, <https://www.triglav.si/zdravstvena-tocka>, spletna anketa zadovoljstva s storitvami Zdravstvene točke

POT ZA SPOMIN V ARBORETUMU VOLČJI POTOK

V Arboretumu Volčji Potok so v letu 2024 začeli prilagajati sprehajalne poti za obiskovalce iz ranljivih skupin. Lansko jesen je začela delovati študijska skupina, ki s projektom Modra palica nagovarja obiskovalce, ki iz različnih razlogov potrebujejo prilagojene poti ali spremstvo, da lahko uživajo v okolju parka.

Piše: dr. Zdenka Čebašek Travnik,
foto: arhiv Spominčice



Narava ima izjemno moč pri izboljšanju počutja, duševnega zdravja in kakovosti življenja, vendar je za številne ranljive skupine dostop do nje omejen. Projekt Modra palica naslavlja to vrzel in odpira možnosti za preživljanje časa v naravi tudi tistim, ki se zaradi telesnih, čutnih ali kognitivnih ovir srečujejo z omejitvami pri obisku naravnega okolja.

V študijski skupini, ki jo je ustanovila in jo vodi dr. Zdenka Čebašek Travnik, ob stalni podpori zaposlenih v Arboretumu, sodelujejo posamezniki različnih poklicev: dva zdravnika, inženir, pedagoginja, socialna delavka in certificirana izvajalka gozdne terapije. Po pregledu dostopnih podatkov in strokovne literature so člani študijske skupine ugotovili, da so ponekod v tujini podobni projekti že uveljavljeni kot pomemben del strategij za izboljšanje duševnega zdravja, krepitve spomina in telesne dejavnosti ranljivih skupin. Tako se Projekt Modra palica pridružuje mednarodnim zgledom in prinaša inovativne rešitve, ki jih omogoča Arboretum. Študijska skupina se je najprej lotila izdelave Poti za spomin, ki je nastala tudi v sodelovanju z Združenjem



Spominčica – Alzheimer Slovenija. Pot je namenjena osebam z demenco in njihovim bližnjim in je zaživela letos aprila, ko je bilo izvedeno prvo usposabljanje za izvajalce spremstva. Usposabljanje je imelo tri vsebinske sklope: o znakih demence, o sporazumevanju z osebami z demenco in izkušnjo z ogledom pripravljene poti.

Doživljajska Pot za spomin omogoča tudi osebam z demenco in njihovim bližnjim prijetno preživljanje časa v naravnem okolju v vseh letnih časih. Ker se narava nenehno spreminja, je ob vsakem obisku mogoče občudovati drugačno podobo dreves in cvetja. Pot je lahko dostopna in varna, dolga približno 800 metrov in je označena na pose-



bej pripravljeni zloženki. Na poti so označene posamezne točke, na katerih je predviden krajši postanek. Najprej se ustavimo ob dišečem vrtu, kjer so zasajene rastline z značilnim vonjem. To so grmovnice in zelišča, tudi začimbe, ki so poznane večini starejših obiskovalcev in ob njih lahko začnemo obujati spomine na rožmarin, žajbelj, meto, timijan in druge. To je hkrati tudi prva priložnost, da obiskovalce spodbudimo k petju ali pa k razgibanju pod streho indonezijskega paviljona. V bližini je drevo – platana, ki se je obiskovalci lahko dotaknejo tudi v primeru, da sedijo v invalidskem vozičku. Naslednja točka je rožni vrt papeških vrtnic, ki je dosegljiv tudi gibalno oviranim in omogoča, da si obiskovalci čisto od blizu ogledajo vrtnice in prisluknejo kratki zgodbi o sveti Tereziji, katere podoba je postavljena v

središču tega rožnega vrta. Na drugi strani poti lahko občudujemo sezonsko cvetje in spomladi tudi čudovito cvetoče drevje magnolij in japonskih češenj. Naprej ob poti zagledamo nenavadno sončno uro, pri kateri ob sončnem vremenu opazujemo senco velikega droga ali pa zgolj prepoznavamo številke na postavljenih kamnih. Tudi tukaj je mogoče začeti pripovedi o soncu in sončnih urah, kakršne še vidimo na cerkvenih pročeljih ali zvonikih. Naslednji postanek naredimo ob Jezeru rdečega javorja, ki je obkroženo z varnostno ograjo, na enem delu pa omogoča dostop do vode. Tam lahko sedemo na klop in štejemo race, ki so stalne prebivalke tega jezera in zapojemo kakšno pesem. Od jezera do izhodišča naše poti nas čaka sprehod po drevoredu

divjih kostanjev, ki nam v poletnem času nudijo prijetno senco in ob kateri je tudi več klopi za krajši počitek. To je kratek opis poti, na kateri vam družbo lahko delajo usposobljeni izvajalci spremstva in traja približno eno uro.

Za obiskovalce, ki bodo šli po Poti za spomin, smo pripravili tudi priročno košarico. V njej so predmeti, s katerimi spodbujamo kognitivne sposobnosti – prepoznavanje gozdnih plodov in predmetov, s katerimi lahko ustvarjamo zvoke ter predmete, ki jih lahko vonjamo. V košarici je priložen povečan načrt poti, s pomočjo katerega vadimo orientacijo. Dodanih je tudi nekaj besedil ter seznam naslovov pesmi, ki jih lahko zapojemo med postanki.

Če obiskovalci želijo in zmorejo več, priporočamo, da se od Jezera rdečega javorja odpravijo do francoskega vrta, galerije in kavarne ali morda do manjšega slapa ob Velikem jezeru, od tam pa do zgornjega rožarija in skozenj nazaj po poti do izhodišča. V tem primeru lahko uporabijo priročen zemljevid parka, ki je na voljo na blagajni ob vhodu. Pomemben vidik projekta Modra palica je podpora svojcem ali spremljevalcem, ki pripeljejo obiskovalce na naše doživljajske poti. Če gre za osebe z demenco, se lahko dogovorijo za spremstvo z usposobljenim spremljevalcem in uporabo pripravljenih rekvizitov iz za ta namen izdelane košarice. Svojci lahko ta čas preživijo na skupnem sprehodu, če stanje osebe z demenco dopušča, tudi samostojno ali v družbi svojih prijateljev in tako krepijo medsebojno povezanost. Projekt tako ni zgolj infrastruktura v naravi, temveč predstavlja pomemben korak h krepitvi socialnih vezi, s čimer omogočamo boljše življenje posameznikom in njihovim bližnjim.

Na voljo je predstavljena zloženka in povezava na spletno stran: <https://www.arboretum.si/arboretum/pot-za-spomin/>, kjer so na voljo uporabne informacije. Pred vhom je dovolj veliko parkirišče. Za obiskovalce, ki lahko uporabljajo javni prevoz iz smeri Ljubljane ali Kamnika, je na voljo redni avtobus večkrat dnevno, vozni red najdete na povezavi <https://www.arboretum.si/obiscite-nas/kje-smo/>.



Distance Education and vocational training on Dementia for University students and healthCare professionals

Mednarodno povezovanje za boljše razumevanje in obravnavo demence



Več o projektu:



Vas izobraževanje DEDUC zanima? Pišite nam na dogodki@spomincica.si

DEDUC

Mednarodno povezovanje za boljše razumevanje in obravnavo demencei

Spominčica – Alzheimer Slovenija sodeluje v mednarodnem projektu DEDUC (Distance Education and vocational training on Dementia for University students and healthCare professionals), katerega glavni cilj je izboljšati izobraževanje na področju demence z uporabo sodobnih digitalnih orodij in pristopov.

Piše: Miša Močilnikar, foto: Spominčica

Projekt bo trajal od 1. septembra 2024 do 31. decembra 2026 in ga sofinancira Evropska unija v okviru programa ERASMUS+. Nosilec projekta je portugalska univerza Instituto Politecnico do Porto, poleg Spominčice pa v njem sodelujejo še grška Alzheimer organizacija (Elliniki Etairia Nosoy Alzheimer Kai Syggenon Diatarachon Somateio), španski Alzheimer center (Fundacio ACE), Fundacija Univerze v A Coruni (Fundacion Universidad de A Coruna – FUAC) ter bolnišnica Santa Casa da Misericórdia de Riba de Ave s Portugalskega.

V ospredju projekta je razvoj inovativnih načinov izobraževanja na daljavo, ki bodo posebej prilagojeni potrebam univerzitetnih študentov in zdravstvenih delavcev, specializiranih za področje demence, geriatrične oskrbe in sorodnih strok. Pandemija je namreč močno prizadela tradicionalne načine usposabljanja, še posebej praktično komponento, ki je ključnega pomena za razvoj veščin na tem področju. Projekt DEDUC želi ta manko zapolniti z razvojem hibridnih oblik učenja, ki združujejo spletno izobraževanje in klasične oblike usposabljanja – študenti in strokovnjaki bodo lahko pridobili teoretično znanje prek spleta, nato pa se udeležili praktičnega usposabljanja s t. i. »work shadowing« v enotah za oskrbo oseb z demenco.

V projektu bo sodelovalo približno tisoč udeležencev iz štirih evropskih držav. Program bo pokrival ključne teme, kot so diagnoza in upočasnitev napredovanja demence, podpora svojcem ter celostna oskrba oseb z demenco. Poudarek bo na povezovanju različnih strok – psihologije, zdravstvene nege, psihiatrije, nevrologije, fizioterapije, delovne terapije, logopedije in socialnega dela – s ciljem, da se oblikuje mreža usposobljenih in medsebojno povezanih strokovnjakov, ki bodo zagotovili kakovostno in celostno obravnavo. Projekt odgovarja na pereče potrebe sodobne družbe: vse večjo razširjenost demence, pomanjkanje dostopnih usposabljanj zaradi časovnih, prostorskih in finančnih omejitev, ter potrebo po inovativnih metodah, ki premostijo razkorak med teorijo in prakso. Ciljne skupine programa so zdravstveni delavci, univerzitetni študenti, zaposleni v ustanovah za oskrbo oseb z demenco, izobraževalne institucije ter skrbniki in svojci oseb z demenco. Končni rezultat projekta bo sodobna večmodalna učna platforma, ki bo vključevala videoposnetke, predstavitve, interaktivne elemente, simulacijsko igro in strokovno literaturo.

Prvega transnacionalnega sestanka s partnerji projekta smo se udeležili 12. in 13. maja 2025. Gostila nas je Fundacija Univerze v A Coruni (Fundacion Universidad de A Coruna – FUAC). S projektnimi partnerji smo opravili pregled napredka pri izvajanju dejavnosti v okviru projekta. Na podlagi analize dosedanjega dela smo skupaj določili vsebine posameznih izobraževalnih modulov, ki bodo vključeni v učno platformo. Poleg tega smo si med partnerji razdelili naloge in odgovornosti za nadaljnji razvoj vsebin in pripravo posameznih delov modulov, s čimer smo zagotovili učinkovito nadaljevanje dela in spoštovanje časovnega načrta projekta.

Posebnost platforme bo prav simulacijska igra, ki bo omogočala uporabnikom, da se vživijo v resnične situacije, preizkusijo svoje znanje in povečajo učinkovitost učenja na zanimiv, izkustven način. Z razvojem kakovostnega, dostopnega in mednarod-

no povezanega programa izobraževanja projekt DEDUC prinaša pomemben korak naprej k boljši pripravi strokovnjakov za delo z osebami z demenco. S tem pa tudi prispeva k boljšemu razumevanju bolezni, večji podpori svojcem in zmanjšanju stigme v družbi.

Vse profesionalne in neprofesionalne skrbnike oseb z demenco, ki bi vas zanimala udeležba celostnega izobraževalnega tečaja o demenci, vabimo da nas kontaktirate po elektronski pošti info@spomincica.si.

POŠTANITE DEL NAŠE ZGODBE

Prostovoljstvo je čudovita izkušnja, s katero pomagamo drugim, obenem pa obogatimo tudi sebe. V Spominčici lahko vsak posameznik/ca, star_a med 18 in 99 let, postane prostovoljec_ka, če ga_jo veseli delo z ljudmi in želi pomagati tistim, ki pomoč potrebujejo.

Če vas zanima petje, ples, ustvarjanje, pogovarjanje, kuhanje, igranje družabnih iger ali poučevanje, ste sočutni in odgovorni, potem je Spominčica pravo mesto za vas. Tu lahko izrazite svoj potencial ter hkrati prispevate k lažšanju vsakdanjega življenja družinam, ki se soočajo z demenco.

Vabimo vas, da se pridružite naši prostovoljski ekipi in pomagate pri različnih dejavnostih, kot so:

- **družabništvo:** druženje z osebami z demenco na njihovem domu;
- **izvedba ali pomoč pri izvajanju delavnic:** izvajanje ali pomoč pri izvedbi športnih, kuharskih, ustvarjalnih, miselnih in drugih delavnic;
- **aktivno ozaveščanje:** informiranje širše javnosti;
- **pomoč pri delovanju Spominčice:** sodelovanje pri Alzheimer Cafejih, Demenci prijaznih točkah, delu na stojnicah, pripravi informativnih gradiv in člankov.

K sodelovanju vabimo vse, ki želite prispevati k večji ozaveščenosti o demenci in nuditi podporo tistim, ki jo potrebujejo. Za več informacij nas kontaktirajte na telefonsko številko **01 256 51 11** ali na e-naslov: sporocila@spomincica.si.



DELAVNICE



OZAVEŠČANJE

Prostovoljstvo v Spominčici

TUDI VI POSTANITE DEL NAŠE ZGODBE!



Kontakt:

01 256 51 11

sporocila@spomincica.si



DRUŽABNIŠTVO



PREDAVANJA



Ustvarjalne urice v Narodni galeriji

PRILOŽNOST TUDI ZA POGOVOR IN IZMENJAVO IZKUŠENJ

Vsak zadnji delovni torek v mesecu v Narodni galeriji že tradicionalno posvečamo dejavnostim za osebe z demenco in njihovim svojcem. V sodelovanju z Združenjem Spominčica – Alzheimer Slovenija pripravimo predavanje za splošno javnost, ki se vsebinsko veže na demenco oziroma s tem povezano širšo problematiko oskrbe, zakonodaje, preventive in drugimi sorodnimi temami.

Piše: Nataša Braunsberger, Narodna galerija, foto: arhiv NG

Pred predavanjem pa pripravimo ustvarjalno srečanje: po kratkem, približno petnajstminutnem vodenem ogledu, na katerem si v razstavnih prostorih ogledamo izbrano umetnino, sledi vsebinsko povezana ustvarjalna likovna delavnica. Preizkušamo različne likovne tehnike, od risanja, slikanja, odtiskovanja, do kolaža, praskanke, trganke in oblikovanja različnega materiala, bodisi papirja bodisi umetne mase. Dejavnost izvajamo strokovno usposobljeni kustosi pedagogi in likovni pedagogi, ki imamo izkušnje pri delu z osebami z demenco in zmanjšano kognitivno zmoglostjo in se zmoremo udeležencem pri izvajanju dejavnosti kar najbolj prilagoditi. Ustvarjamo ob tihi glasbi, ki na prisotne deluje pomirjujoče in blagodejno, ob tem pa je priložnost tudi za pogovor in izmenjavo izkušenj. Cikel delavnic začnemo s šolskim letom, torej septembra, in jih izvajamo do vključno junija. Pa poglejmo, katerim tehnikam in vsebinam smo se posvetili v preteklih mesecih. Izpostavljamo jih le nekaj:

V času, ko se listi obarvajo rumeno, oranžno in rdeče, smo za temo izbrali jesenske impresionistične od-tise – na razstavi smo si ogledali dela slovenskih impresionistov in razložili njihov način ustvarjanja. Barve so impresionisti pogosto polagali na platno v velikih količinah in v grudicah,

poleg čopiča pa so za nanos barv uporabljali tudi slikarsko lopatnico. Obrisi upodobljenih predmetov ali figur so zato pogosto zabrisani. Takšen način slikanja smo preizkusili tudi sami; impresionistična tehnika nam pri ustvarjanju omogoča, da se prepustimo navdihu in se ne obremenjujemo preveč z realističnim iz-gledom naslikanega.

Za januarsko zimsko srečanje smo izbrali temo ptic v divjini. Ogledali smo si divjega petelina, ki se potika med

ruševjem v samotnem gorskem svetu, se šopiri z razprtim repom in kliče kuro. Poslušali smo tudi njegovo oglašanje, ki ga poznavalci opisujejo kot brušenje kôse. Nato smo preizkusili tehniko praskanke, v katero smo vpraskali poljuben motiv s pticami.

Februarja smo pustovali. Za navdih nam je služila slika Pustovanje na Ptujskem polju Franceta Miheliča, ki upodablja tradicijo kurentovanj na



Ptujskem polju. Ste vedeli, da je kurentovanje kot največji slovenski pustni karneval vpisano tudi na Unescov seznam nesnovne kulturne dediščine? Udeleženci so po ogledu umetnine na delavnici izdelali pisanega kurenta, ki je gotovo pomagal pri odganjanju zime in privabljanju pomladi v našo deželo.

Marca smo si v stalni zbirki ogledali portret Luize Pesjak. Ta izobražena dama je ostala v senci svojega prijatelja in učitelja Franceta Prešerna, čeprav je bila tudi sama nadarjena pesnica. Za prvi pomladni mesec, ko pokukajo iz zemlje prve cvetlice, smo jo izbrali tudi zato, ker ima na sliki v naročju šopek cvetic.



Pa ne le to – tudi svojo pesniško zbirko za otroke je poimenovala Vijolice; cvetlični tematiki se tako v povezavi z njeno podobo kar ni mogoče izogniti. Rože smo na delavnici oblikovali iz papirja. Nastali so čudoviti šopki, ki so pri svojih gostiteljih zagotovo še vedno lep okras. In da ne pozabimo: Združenje Spominčica ima svoje prostore prav na ulici Luize Pesjakove v Ljubljani! Toplo vabljeni v našo družbo!

V Narodni galeriji je na ogled nova razstava Barok v Sloveniji. V torek, 27. maja, ob 10. uri si bomo tako ogledali baročno umetnino in ustvarjali. Prisrčno vabljeni!

Ustvarjanje v Narodni galeriji za starejše in za osebe z demenco:

- Vsak zadnji delovni torek v mesecu ob 10. uri
- Po predhodnem naročilu na: dejavnosti@ng-slo.si; (01) 24 15 415

Program Narodnega muzeja Slovenije za bolnike z demenco

ALI STE SE KOT OTROCI RADI IGRALI?

Narodni muzej Slovenije ima različna poslanstva. Med njimi sta dostopnost muzeja in vključevanje (inkluzija) pripadnikov različnih ranljivih skupin. Tudi ljudi, oboleli za demenco. Oboleli za demenco pogosto ne morejo v muzej, zato jih muzej obišče v domovih za starejše občane.

Tistim, ki si ogled muzeja rezervirajo, pa je muzejsko osebje pripravilo prilagojeno vodstvo po stalni razstavi Zgodbe s stičišča svetov.

Piše: Tea Černe, kustosinja v Narodnem muzeju Slovenije, foto: Maša Mlačnik, Koroški dom starostnikov Slovenj Gradec

Program, namenjen obolelim za demenco, poteka v sklopu programa Muzej za starejše: mi k vam, vi k nam. Vendar se od njega razlikuje, saj ga izvajamo s pomočjo fotografij in replik predmetov. Razlaga je enostavna, stavki kratki in jasni. Demenca ima veliko različic, zato se v programu prilagajamo udeležencem.

Udeleženci programa izvedo veliko novega o najstarejšem glasbilu na svetu – neandertalčevi piščali. Pred dobrimi 60.000 leti jo je iz kosti jamskega medveda izdelal neandertalec. Raziskovalna skupina arheologa dr. Ivana Turka pa jo je v jami Divje babe na Cerkljanskem odkrila pred tremi desetletji. Udeleženci prisluhnejo tudi znanim melodijam, ki jih na rekonstrukcijo neandertalčeve piščali izvaja Ljuben Dimkaroski. Zgodba dveh slonokoščenih punčk iz Emone (današnje Ljubljane), starih 1900 let, jih popelje v čas otroštva. »Ali ste se kot otroci radi

igrali?« je vprašanje, ob katerem se udeleženci razgovorijo. Spominjo se časov, ko so izdelovali čolničke in piščalke, se lovili, na drevesu postavili hišico, ob potoku mlinček, se igrali viteze in princeze ... Zato ni presenetljivo, da veliko zanimanje požanje tudi replika pravega viteškega meča. Ali je oster? Koliko tehta? Udeleženci programa ga lahko primejo v roke. Po potrebi jim pomagata tudi osebje iz doma. Poskusijo uganiti njegovo težo. Nato meč stehamo. Presenečenje je veliko. Za konec pa poslušajo še srednjeveško zgodbo o vili Meluzini in njenem plemiču. Ljudje smo že od nekdaj imeli radi zgodbe. Tako je bilo v srednjem veku in tako je tudi danes. Nauke zgodbe je aktualen še zdaj. Izvedo ga udeleženci programa.

S tem programom tudi spodbujamo demenci prijazno okolje. Obiskali smo stanovalce Koroškega doma starostnikov v Slovenj Gradcu, Dom starejših občanov Fužine, enoto Roza



Obisk v Koroškem domu starostnikov v Slovenj Gradcu februarja letos.

kocko, ki je del Doma upokojencev Center v Ljubljani, Center starejših Notranje Gorice ter Center starejših Medvode. V načrtu so še obiski drugih domov. Odzivi stanovalcev so pozitivni: obudijo spomine, izvedo tudi nekaj novega, predvsem pa kakovostno preživijo čas.

Lansko jesen smo v Narodnem muzeju Slovenije vzpostavili Demenci prijazno točko, ki je namenjena osebami, obolelim za demenco, njihovim svojcem in tudi vsem drugim, ki imajo stike z osebami z demenco. Tu najdemo informacije o komuniciranju ter usmerjanju oseb z demenco. Obiskovalcem je dostopno glasilo Spominčica, zloženke pa na poljuden način informirajo, poučujejo ter svetujejo svojcem in skrbnikom. Muzejsko osebje je usposobljeno za komunikacijo in pomoč osebami z demenco. Demenci prijazna točka je namenjena tudi osebami z demenco, ki so se morebiti izgubile, in osebje jim lahko pomaga najti pot do svojcev ali skrbnikov.



ZELIŠČNI VRT – NARAVNA LEKARNA IN KULINARIČNA ZAKLADNICA

Piše: Amarila Rižnar, foto: Dreamstime

Če si želite vrt, ki ni samo paša za oči, ampak tudi domača lekarna in zakladnica okusov, je sedaj še pravi čas, da zavihate rokave in zasadite zelišča.

Nič ni lepšega kot nabrati šopek dišečih listov, ki pomagajo pri zdravju, hkrati pa izpopolnijo vsako kuharsko mojstrovino.

KAJ ZASADITI V SVOJEM VRTU?

• Meta – prava kraljica svežine!

Njena aroma je kot hladen vetrič sredine, bolj vročega dneva. V ljudskem zdravilstvu velja za nepogrešljivo rešiteljico pri prebavnih težavah, glavobolih in utrujenosti. V kuhinji brez mete ni prave

poletne limonade, osvežilnega koktala ali sveže čokoladne sladice. Meta zna hitro prerasti svoje meje, zato jo je pametno zasaditi v samostojen lonec – sicer boste kmalu imeli vrt samo za njo!

• Žajbelj – modri vitez med zelišči.

S svojo močno aromo in zdravilno močjo od nekdaj ščiti pred vnetji, prehladi in utrujenostjo. Pripravljen kot čaj ali grgalna raztopina je nepogrešljiv v domači lekarni. V kuli-

nariki s svojo rahlo grenko noto popestri pečeno meso, domače testenine in celo kakšno masleno omako.

• Timijan – majhen, a silno močan!

Ne dovolite, da vas njegova velikost zavede – timijan krepi imunski sistem, pomaga pri kašlju in spodbuja dobro voljo. V kuhinji je kralj v juhah, pečenkah in omakah. Timijan je eno tistih zelišč, ki brez težav popestri čisto vsako jed, zato ga vedno imejte pri roki!

• Rožmarin – zelišče spomina.

Če želite krepiti spomin ali si olajšati prebavo, je rožmarin vaš zaveznik. Njegova aroma vas popelje naravnost na sončno sredozemsko oba-

lo. Pečen krompir, marinirane jedi, domač kruh – brez rožmarina vse to preprosto ne bi bilo isto.

• Bazilika – simbol poletja in toplih sončnih dni.

V ljudskem zdravilstvu slovi po svojih pomirjujočih učinkih na prebavo in živce, v kulinariki pa je nepogrešljiva. Sveža bazilika kraljuje v pestu, paradižnikovih jedeh in poletnih solatah. Njen sladek, a izrazit okus popelje vsako jed na višji nivo.

• Melisa – za lahkotne misli in mirne večere.

Melisa je prava čarovnica proti stresu, nespečnosti in notranjemu nemiru. Njena nežna limonasta aroma je popolna za osvežilne čaje, domače limonade in celo sadne solate. Če želite v hišo vnesti več miru, melisa nikoli ne sme manjkati v vašem vrtu.

• Ognjič – sonček vrta, ki zdravi.

Njegovi živo oranžni cvetovi niso le okras, temveč tudi prava mala lekarna. Ognjič slovi po svojem protivnetnem in zdravilnem učinku, zato iz njega pripravljamo mazila, tinkture in čaje za razstrupljanje. Poleg tega pa njegovi cvetni listi čudovito poživijo solate in sladice.



• Kamilica – nežna, a mogočna.

Pod njenimi majhnimi belimi cvetovi se skriva prava zdravilna moč. Pomirja, sprošča in neguje kožo, zato so čaji, kopeli in losjoni iz kamilice pravi balzam za telo in dušo. Njeni cvetovi se odlično znajdejo tudi v slaščicah, ki jim dodajo čudovito nežno, cvetlično aromo.

KAKO UREDITI TAKŠEN VRT?

Postavite si majhen zeliščni kotiček na sončno mesto – idealno blizu kuhinje ali terase, da boste zelišča imeli vedno pri roki. Lahko jih zasadi v lepe glinene lonce, lesena koriga ali kar v visoke grede.

Če želite, da bo vaš vrt res urejen,

ločite »tekmovalne« rastline, kot sta meta in melisa, saj imata radi svojo svobodo in zelo hitro zavzameta ves prostor. Druga zelišča lahko združite skupaj – ob tem pa uživate v njihovi pisanosti in razkošnem vonju.

ZAKAJ JE TAKŠEN VRT NEPOGREŠLJIV?

Ker v njem raste zdravje, energija in navdih! Ko vas bo bolela glava, boste lahko segli po metinemčaju. Ko vas bo dušila skrb, vas bo kamilica nežno pobožala. Ko boste želeli očarati goste z vrhunskim kosilom, bodo timijan, rožmarin in bazilika ustvarili okusno čarovnijo, ki se ji nihče ne bo mogel upreti.

Pogovor z osebo z demenco

Vzpostavim očesni stik

Poiščem varen in miren prostor

Vzamem si čas

Večkrat ponovim sporočilo in počakam na odgovor



Govorim jasno, počasi in razločno

Izberem kratke, enostavne teme za pogovor

Ne prekinjam, ne nasprotujem in se ne prepiram z osebo, tudi če vem, da nima prav

Uporabljam neverbalno komunikacijo (npr. se osebe dotaknem, da jo opozorim na nekaj ipd...)

Izogibam se negativnim občutkom tudi če me kaj pri osebi moti

Z vami in za vas že 25 let!

Spominčica
ALZHEIMER SLOVENIJA

SVETOVNI DAN ZDRAVJA V DEMENCI PRIJAZNEM RAZKRIŽJU

V sklopu obeleževanja Svetovnega dneva zdravja, ki je vsako leto 7. aprila, ter načrtovanih dejavnosti Demenci prijaznega Razkrižja, smo na občini Razkrižje v torek, 8. aprila 2025, izvedli družabni dogodek s krajšo vadbo, pogovorom, branjem in zdravim prigrizkom.

Uvodni pozdrav je podal župan Stanko Ivanušič, ki je že nekaj let ponosen ambasador Evropskega kodeksa proti raku. Častni naziv mu je pred leti v okviru projekta »Priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku« podelila Zveza slovenskih društev za boj proti raku. Promocijo zdravja župan izvaja z osebnim zgledom za zdrav življenjski slog z gibanjem in prehrano, podporo pri vseh preventivnih zdravstvih projektih na občinski ravni ter z aktivnim udeleževanjem na preventivnih zdravstvenih dogodkih. Župan je udeležencem predstavil tudi najnovejše podatke iz publikacije Nacionalnega inštituta za javno zdravje OE Murska Sobota Zdravje v občini 2025, v kateri so prikazani različni kazalniki zdravja za Občino Razkrižje v primerjavi z upravno eno-

to, statistično regijo in Slovenijo. Predstavnica Združenja Spominčica – Alzheimer Slovenija, predsednica Štefanija Lukić Zlobec, ter član Stokovnega sveta Spominčice Alzheimer Slovenija, dr. Božidar Voljč, sta poudarila pomen gibanja, branja, pisanja in zdrave prehrane v preprečevanju znakov demence ter predvsem to, da prepoznamo znake demence pri sebi ali svojcih ter poiščemo strokovno pomoč. Pri preprečevanju demence je zelo pomembno delovanje možganov oziroma njihova funkcija, ki porabijo kar 40 odstotkov vseh kalorij na dan. Če ima posameznik na primer težave s previsokim krvnim tlakom, se telo preveč obremeni s tem motenim telesnim delovanjem, kar negativno vpliva na normalno delovanje možganov in povzroča demenco.

Dr. Božidar Voljč je poudaril, da je po njegovem strokovnem znanju in več kot 50-letni praksi dela z ljudmi zdravje kot celota sestavljeno iz štirih medsebojno pomembno povezanih delov: telesnega zdravja – da nismo bolni ali poškodovani (skrb za zdravo in uravnoteženo prehrano, uravnotežen življenjski ritem, kakovostno spanje, redno gibanje – predvsem na prostem, v naravi ...), duševnega zdravja (dobro zaznavanje, spomin, jasno mišljenje, svetla čustva, široka razgledanost in informiranost ter dobre navade), duhovnega zdravja (občutek notranjega miru, zadovoljstva, sreče, hvaležnosti in notranjo rast posameznika ter pozitiven odnos do sebe, drugih in sveta, ki nas obdaja) in socialnega zdravja (socialni stiki, ki preprečujejo osamljenost, zapiranje vase ...).

Dogodek smo želeli izpeljati z raznovrstnimi aktivnostmi, zato sta bili prisotni tudi predstavnici Društva Šola zdravja, ki sta pokazali del vaj za telesno dejavnost, ki jih redno izvajajo enkrat na teden na terenu. Povedali sta, da deluje v Pomurju že dvajset skupin, med temi tudi v občini Razkrižje, kjer je vadba vsako soboto ob 8. uri pri Ivanovem izviru. Poudarili sta, da so za aktivnost 1000 gibov prejeli priznanje za aktivno življenje in zdravo staranje. Gibanje in veselje sta najboljša analgetika, gibanje namreč krepi mišice, s čimer imajo ljudje manj bolečin, z veseljem pa pripomoremo k manjši potrebi po protibolečinskih table-

ZAKAJ KOMBINACIJA STROČNIC IN OREŠKOV?

Redno uživanje stročnic (fižol, čičerika, leča ...) in oreškov (orehi, lešniki, mandlji ...) ugodno vpliva na zdravje srca in ožilja, znižuje tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa 2, prispeva k zniževanju nivoja holesterola in trigliceridov, uravnavanju krvnega sladkorja, ugodno vpliva na prebavo in zdravje črevesja ter prispeva k bolj zdravemu staranju.

Foto in recepti: Pomursko društvo za boj proti raku, prim. mag. Branislava Belović, dr. med.

ŽUPANOVA SKRIVNOST

Sestavine:

- 25 dag kuhanega fižola,
- 8 dag gob (šampinjoni, jurčki, šitake ...),
- 8 dag mletih orehov,
- 4 žlice olivnega olja,
- malo prekuhane ohlajene vode,
- sol, poper.

Gobe seseklamo v električnem sekljalniku in jih popečemo na dveh žlicah olja. V sekljalniku zmešamo kuhan fižol, preostali 2 žlici olivnega olja in malo prekuhane ohlajene vode (po potrebi), da dobimo gosto maso. Umešamo mlete orehe, solimo in popramo. Namaz postrežemo z rženim ali črnim kruhom. Obvezno dodamo sezonsko zelenjavo, za posebne priložnosti pa lahko tudi kuhana prepeličja jajčka.



SKRIVNOST RAZKRIŠKEGA KOTA

Sestavine:

- 25 dag kuhane čičerike,
- 8 dag mletih praženih lešnikov,
- 4 žlice olivnega olja,
- malo prekuhane ohlajene vode,
- sol, poper.

Čičeriko z dodatkom olja in malo prekuhane vode zmeljemo v sekljalniku. Umešamo mlete pražene lešnike, solimo in popramo. Namaz postrežemo s koru-

znim, rženim ali črnim kruhom. Po želji lahko dodamo nekaj kapljic limoninega soka. Namazane kruhke okrasimo s poljubno zelenjavo.

Namig: namaz lahko začnimo s seseklanim čemažem.

DOPUSTNIŠKA SKRIVNOST

Sestavine:

- 20 dag kuhanega rdečega fižola,
- 5 dag paradižnikovega namaza z baziliko,
- 5 dag mletih mandljev (lahko tudi orehi),
- 2 žlici olivnega olja,
- malo prekuhane ohlajene vode.

V sekljalniku zmeljemo fižol z dodatkom olja in vode. Umešamo paradižnikov namaz in mlete mandlje. Namaz ponudimo s črnim ali rženim kruhom ter poljubno zelenjavo.

Namig: paradižnikov namaz lahko kupimo v bolj založenih trgovinah.



tah. Ovira za gibanje na prostem pa ni niti zimski zrak, saj krepi imunski sistem.

Glede na medicinske raziskave glasno branje (podobno kot petje) pozitivno vpliva na preprečevanje demence ter kakovostnejše in daljše življenje. Intenzivna uporaba glasilk za petje, branje in govorjenje prekrvi in krepi možgansko skorjo. Tako na primer med drugim glasno branje izboljšuje razumevanje branega besedila, izboljšuje izgovarjavo, povečuje koncentracijo, izboljšuje spomin ter vpliva na socialno interakcijo v primerih, ko se ljudje zbirajo in berejo besedila skupaj, kar spodbuja družabnost in komunikacijo.

Po navedenem je predstavnica Splošne knjižnice Ljutomer Nataša Bavec prisotnim prebrala dve pesmi Marka Kočarja, pesnika, ki je ustvarjal v prleškem narečju in pustil velik pečat v pomurskem kulturnem okolju. Zbrani udeleženci so skupaj tudi zapeli narodno pesem, predsednica Turistično narodopisnega društva Razkrižje pa je deklamirala pesem, ki se je spomni še iz prvega razreda osnovne šole. Pri izvedbi dogodka je sodelovalo tudi Pomursko društvo za boj proti raku, katerega predsednica je prim. mag. Branislava Belović, dr. med., s katero občina Razkrižje že dobrih 20 let sodeluje na področju promocije zdravega načina življenja. Začetek sodelovanja je bil s programom Živimo zdravo s pomočjo takratnega Zavoda za zdravstveno varstvo OE Murska Sobota. Na območju občine so se izvajale kuharske delavnice s promocijo zdrave prehrane in tedenskimi nedeljskimi pohodi. Glede na možnosti občina sodeluje s Pomurskim društvom tudi projektno na področju zdravstvene preventive. Za ta dogodek je predsednica pripravila predstavitev zdravih prigrizkov z degustacijo z inovativnimi imeni namazov, temelječih na kombinaciji stročnic in oreščkov, ki pozitivno vplivajo na zdravje, vitalnost in dobro počutje.

POSTANI PROSTOVOLJEC SPOMINČICE

POKLIČI SPOMINČICO NA 01 25 65 111 ali
PIŠI NA info@spomincica.si

Dobro se z dobrim vrača.

BODI DRUŽABNIK STAREJŠI OSEBI

BODI AKTIVEN PRI DOGODKIH SPOMINČICE

BODI AKTIVEN PRI OZAVEŠČANJU

BODI DOBRA STROKOVNA POMOČ

BODI UČITELJ NOVIH VEŠČIN





Fotografija je simbolna.

NE POZNAM TE, MAMA

Piše: Irina Telban, foto: Dreamstime

Odprla je vrata in njen pogled je bil drugačen, nevsakdanji, zbezan, odsoten, njene oči skoraj steklene. Gledala je nekam mimo mene oziroma skozi mene, ne da bi me videla.

Pridi, boš slišala, kaj mi pojejo punce,« me je za roko vlekla na balkon.

V mrazu sta stali na balkonu in poslušali. Jaz nisem nič slišala, ona pa: »Zdaj so pa nehale, ko si ti prišla,« je bila prepričana. Razburjeno je hodila po kuhinji.

»Že ob pol šestih zjutraj so mi začele peti: stara je pa vstala.«

Vse bolj debelo sem jo gledala. Nič mi ni bilo jasno. Kdo naj bi bil tisti, ki jo nagovarja ali ji poje pa ob pol šestih zjutraj. Kako je kaj slišala, če običajno spi do devete ure? Res je, da imajo sosedje manjše otroke, ampak vsi so lepo vzgojeni, vedno vljudno pozdravi-

jo in še nikoli nismo imeli nobenega spora z njimi. Večji otroci gredo ob pol osmih v šolo, manjše pa že prej starši odpeljejo v vrtec.

»Do desetih zvečer mi pojejo: stara je pa grda!«

Bila sem vse bolj zbegana. Njen odsoten pogled, te pesmi, kaj je sedaj to? Pred sosedovo hišo že dolgo ni bilo avtomobila, kar je bil znak, da so odšli od doma, prav tako pri drugem sosedu, ki gredo še prej v službo, svoja majhna fantka pa spotoma oddajo v vrtec.

»Mama, kdo ti poje,« sem jo tiho vprašala. Ni mi odgovorila, saj zelo slabo sliši, slušnih aparatov noče nositi,

ker po njenem prepričanju čisto dobro sliši brez njih.

»Jaz nič ne slišim,« sem ji dopovedovala in odprla okno, da bi se tudi ona prepričala o svoji zmoti.

Še trikrat je v tistem dopoldnevu stala na balkonu v tanki jopici in poslušala petje namišljenih otrok.

»Mami, sosedovi otroci so sedaj v šoli do enih popoldne, Tilen in Jon pa v vrtcu do treh. Ne vem, kaj ti slišiš,« sem ji že manj potrpežljivo razlagala.

Spet me je za roko vlekla na dvorišče, kjer sva čakali, da bi slišali kakšen glas ali petje. Nič. Tišina.

»Slišiš?« je nenadoma vzkliknila.

»Ne,« sem pošteno odgovorila.

»Kako ne slišiš to vpitje,« je jezno zavpila name. »Boš rekla, da sem zmešana?« Stala sem sredi dvorišča, napenjala ušesa, da bi vendarle slišala kakšen nenavaden šum. Nič. Samo vse bolj moreča tišina.

»Pojdiva, nama bom skuhala kavo,« sem predlagala in jo odpeljala v hišo. Pristavila sem lonček za kavo, mama pa je še kar naprej razpredala o nesramnih otrocih, ki jim ni nič naredila. In da se vsi staramo in nismo več tako lepi kot v mladosti, je pa povsem jasno. To se je ponovilo vsaj še petkrat do večera.

Ponoči sem zaslišala, kako so se trdo zaprla vhodna vrata. Hitro sem vstala, si ogrnila jutranjo haljo in stekla ven vedoč, da ima mama spet nočne pohode okrog hiše, kar je zadnje čase pogosto počela. V sami spalni srajci in copatah je stala na dvorišču in v soju cestne svetilke zrla proti sosedovi hiši. »Tudi ponoči vpijejo, stara je pa kurba. Nikoli nisem pogledala drugega moškega kot tvojega očeta, one me pa zmerjajo s kurbo. Tega že ne bom prenašala.«

Drugo jutro sem jo ujela že skoraj sredi ceste s plastenko vode v roki. »Kaj pa boš z vodo, mami?« sem jo prijazno vprašala. »Polila bom te smrklje nesramne, samo da pridejo ven. Ko prideš ti, se pa skrijejo. Ti jih pa še zagovarjaš,

da so lepo vzgojene, zato pred teboj ne pojejo. Njihova mama je pa tudi nesramna, da jim nič ne reče,« ni bilo konca njenemu razpredanju. Jaz pa sem vse bolj negotova nemočno stala ob njej sredi ulice z veliko željo, da bi tudi jaz zakričala tako močno, da bi me slišal Bog: »Zakaj, zakaj ravno moja mama? Povej mi, zakaj?«

Zakaj, je vse bolj odmevalo v moji notranjosti. Odgovora pa ni bilo. Samo tišina. Samo zakaj, zakaj, je bobnelo v meni in me delalo majhno, čisto majhno pred strašljivim spoznanjem – moja mama je zbolela za demenco. Kaj naj storim? Kaj lahko storim? Vse več vprašanj, iz dneva v dan več vprašanj, brez odgovorov, brez namiga za izhod ali pomoč. Samo to sem vedela, da sem med vsemi temi vprašanji samo tista majhna pika pod vprašajem.

Kaj me čaka jutri? Spet nov vprašaj, morda dva, trije. Zakopala sem se v knjige, brskala po spletu, spraševala zdravnico, psihiatra, dobivala sem odgovore, s katerimi si nisem mogla pomagati. Pričakovanja? Samo poslabšanje, nič drugega, niti besede, »saj bo bolje, saj bo pozabila«. Vse je pozabila, vse pozablja, le teh pesmic ne.

Pred tedni sem ji razložila, da ti glasovi izvirajo v njenih možganih in ne zunaj. Razumno me je poslušala, prikimala in imela sem občutek, da me razume,

saj me je tako zbrano poslušala. »Navaditi se bom morala. Bom pač morala s tem živeti,« je razumno zaključila mojo razlago. Res sem se potrudila, da sem ji vse razložila, prebrala odstavek iz brošure, ki sem jo našla v zdravstvenem domu, tako da bi ga lahko kljub 88 letom razumela tudi ona. Nasmehnila se mi je in odšla proti hodniku. Odprla je vrata in se sunkovito obrnila: »A jih slišiš?«

V meni je vpilo: »Ne, ne, mami, saj si vendar razumela, kaj sem ti pol ure razlagala. Kaj je sedaj s teboj? Kje si moja mami? Ne poznam te! Ta gospa pred menoj ni moja mami. Kdo je ta ženska, ki mi greni vsak dan posebej?« Po nekaj dneh zatišja je hitela s pohodno palico proti vaški cesti, po kateri so se otroci vračali iz šole. »Ne, mami, ne,« sem vpila, kolikor so zmogle glasilke in tekla proti njej. Prepozno. Sosedovega fantka je s palico porinila s kolesa, da je padel, k sreči v travo. Še preden sem pritekla do njiju, je fant v grozi vlekkel kolo za seboj, da bi čim hitreje premagal še tistih dvajset metrov do doma. K sreči fantu ni bilo nič, je bil pa hudo prestrašen in od takrat naprej vedno preveri, kje je tista huda teta, da ga ne bi spet napadla. Zvečer sem sosed razložila situacijo in razumela je, saj so tudi oni imeli podobne izkušnje z babico. »Nevarna je za naše otroke.«

»Vem. Do danes je samo grozila.« Mislila sem, koliko časa še, koliko dni, mesecev bo lahko z nami doma, v okolju, ki ga pozna? Vem, neizbežno bo morala v varovani oddelek neke ustanove. Težka odločitev bo, pa kadarkoli jo bo treba sprejeti. Bo to že jutri, prihodnji mesec? Kdo ve.

VAŠE MNENJE
ŠTEJE!

Rešite vprašalnik o
GLASILU SPOMINČICA

<https://spomincica.lka.si/glasilospomincica>



REŠITVE VAJ, OBJAVLJENIH NA STRANI 31

1. REBEKA

2. 4, 2, 1, 5, 3; 2, 4, 5, 3, 1; 1, 3, 4, 2, 5; 5, 1, 3, 4, 2; 3, 5, 2, 1, 4;

3. 32 KVADRATOV

4. LED, PAST, URA, LED, POT, SLAD, MED, GOBA, DEŽ

5. Manjkata števili 8 in 5. Dobimo jih tako, da od večje številke odštejemo manjšo, da dobimo sredinsko.

6. Na 6 slikah.



14 DEJAVNIKOV TVEGANJA



1 Fizična neaktivnost 	2 Kajenje 	3 Prekomerno uživanje alkohola
4 Onesnaženost zraka 	5 Poškodba glave 	6 Redki socialni stiki
7 Premalo vedoželjnosti, radovednosti 	8 Debelost 	9 Zvišan krvni tlak
10 Sladkorna bolezen 	11 Depresija 	12 Okvara sluha
13 Visoke vrednosti slabega holesterola 	14 Izguba vida 	Sedež: Luize Pesjakove 9, 1000 Ljubljana Kontaktna številka: 01 256 51 11 E-naslov: info@spomincica.si Svetovalni telefon: 059 305 555 Spletna stran: www.spomincica.si

SKUPAJ USTVARJAMO DEMENCI PRIJAZNO OKOLJE!

POMEMBNI KONTAKTI

ZDRUŽENJE SPOMINČICA – PODRUŽNICA DOMŽALE

Naslov: Dom upokojencev Domžale, Karantanska 5, 1230 Domžale
Predsednica: Rebecca Stroj
Telefon: 040 288 257
E-pošta: socialna.sluzba@dud.si
Dejavnosti: Mesečni Alzheimer Cafe, tedenska umovadba in septembrski Sprehod za spomin.
PODRUŽNICA ZDRUŽENJA SPOMINČICA IVANČNA GORICA – IVANKINE SPOMINČICE
Naslov: Stična 97, 1295 Ivančna Gorica
Predsednica: Anja Žitnik
Telefon: 031 670 337
E-pošta: zitnik01@gmail.com
Dejavnosti: Skupina za samopomoč vsak tretji torek v mesecu – od aprila do oktobra ob 18. uri, od novembra do marca ob 16.30.

DRUŠTVO ZA POMOČ OSEBAM Z DEMENCO NOVO MESTO

Naslov: Rozmanova ulica 10, Novo mesto,
Telefon: 040 522 716 (predsednik)
e-pošta: spomincica-nm8@gmail.com
ZDRUŽENJE SPOMINČICA - PODRUŽNICA SPOMINČICE DOLENJSKE
Naslov: Koštilalova 20, 8000 Novo mesto
Predsednica: Jožef Pečnik
Telefon: 07 30 222 32, 040 522 716 in 041 585 033.
E-pošta: spomincica-nm8@gmail.com in jozefpecnik7@gmail.com
Dejavnosti: Alzheimer Cafe, predavanja, družabništvo, skupine za samopomoč in individualno svetovanje.

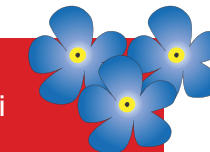
GO-SPOMINČICA
Regijsko društvo za pomoč pri demenci za severnopriforsko regijo
Naslov: Dom upokojencev Nova Gorica, Gregorčičeva 16, 5000 Nova Gorica
Predsednica: Tina Krog
Telefon: 05 339 41 64
E-pošta: go.spomincica@dung.si in tina.krog@dung.si
Dejavnosti: Skupina za samopomoč vsako tretjo sredo v mesecu ob 16. uri v Domu upokojencev Nova Gorica in pogovori o demenci vsak zadnji četrtek v mesecu ob 16. uri v Ljudski univerzi Ajdovščina.

PRIMORSKE SPOMINČICE

Društvo za pomoč pri demenci
Naslov: Vojkovo nabrežje 4a, 6000 Koper
Predsednica: Tatjana Cvetko
Telefon: 05 66 30 823
E-pošta: primorske.spomincice@gmail.com
www.primorskespomincice.si
Dejavnosti: Alzheimer Cafe, svetovalni telefon 05 663 08 23, srečanje skupine za samopomoč v Domu upokojencev Izola (tretji četrtek v mesecu ob 18. uri), v DSO Ilirska Bistrica (prva sredo v mesecu ob 18. uri), v CSD Sežana (četrti sredo v mesecu ob 17.30) in v ZD Postojna (prvi torek v mesecu ob 18. uri).

SPOMINČICA - ALZHEIMER SLOVENIJA - SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA POMOČ PRI DEMENCI
Naslov: Luize Pesjakove ulica 9, 1000 Ljubljana
Predsednica: Štefanija L. Zlobec

Telefon: 01 256 51 11
E-pošta: info@spomincica.si
Uradne ure: vsak delovni dan od 9. do 15. ure
SVETOVALNI TELEFON: 059 305 555
 vsak delovni dan od 9. do 17. ure

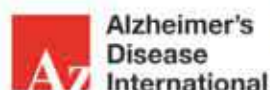


ALZHEIMER CENTRI

• **CENTER DEJAVNOSTI SPOMINČICA**
Naslov: Podgornikova 3, 1000 Ljubljana
Predsednica: Štefanija Lukič Zlobec
Telefon: 01 256 51 11
E-pošta: cdspomincica@spomincica.si
Dejavnosti: Organizirane dejavnosti za osebe z demenco vsak torek in sredo od 10. do 15. ure.
 Obvezna predhodna prijava po telefonu ali e-pošti.
 • **ALZHEIMER CENTER DANICA**
Naslov: Dom Danice Vogrinc Maribor, Delovna enota Tabor, Veselova 3, 2000 Maribor
Informacije, svetovanje: vsako sredo med 16. in 18. uro oz. po predhodnem telefonskem dogovoru.
Kontakt: Aleksandra Gjura, dipl. delovna terapevtka in Drago Perger, univ. dipl. psiholog
Telefon: 02 47 01 200
E-pošta: alzheimer.center@danica-vogrinc.si
 • **CENTER ZA KREPITEV SPOMINA**
Naslov: Dom ob Savinji, Jurčičeva 6, 3000 Celje
Kontakt: 03 42 79 506
E-pošta: krepitevspomina@domobsavinji.si

POSVETOVALNICE

• **Spominčica – Alzheimer Slovenija**
Naslov: Luize Pesjakove ulica 9, 1000 Ljubljana
Termin: vsak delovni dan med 9. in 15. uro, po predhodnem dogovoru
Kontakt: 01 25 65 111
 • **DEOS Center starejših Zimzelen Topolšica**
Naslov: Topolšica 78a, 3226 Topolšica
Termin: vsako zadnjo sredo v mesecu med 13. in 14. uro
Kontakt: Tanja Ramšak – 041 682 818
 • **Črna na Koroškem**
Naslov: Medgeneracijski center Plac, Center 101, 2393 Črna na Koroškem
Termin: vsako zadnjo sredo med 18. in 19. uro
Kontakt: Dalja Pečovnik – 041 365 083
 • **Maribor**
Naslov: ALOJA, Zavod za dolgotrajno pomoč, Borova vas 5, Maribor - SVETOVANJE IN PODPORA PRI DEMENCI
Termin: po dogovoru, vsak delovni dan med 8. in 14. uro
Kontakt: 031 026 858, Lidija Breznik, lidija@zavod-aloja.si
 • **Idrija**
Naslov: Psihiatrična bolnišnica Idrija
Termin: vsako sredo med 14. in 15. uro
Kontakt: 05 37 34 404, demenca.posvet@pb-idrija.si



LJUBLJANA

Srečanja skupine: prva sredo v mesecu ob 18. uri

Kontakt: 01 256 51 11, spomincica.si@gmail.com

AJDOVŠČINA

Naslov: Ljudska univerza Ajdovščina, Stritarjeva ulica 1a, 5270 Ajdovščina

Srečanje skupine: tretji četrtek v mesecu ob 17. uri

Kontakt: Alenka Magajna, 05 366 47 52, alenka.magajne@lu-ajdovscina.si

BELTINCI

Naslov: Zavod sv. Cirila in Metoda, OE Dom Janka Škrabana, Mladinska ulica 1A, 9231 Beltinci

Srečanja skupine: vsak torek med 14. in 15.uro;

zunanji - vsak 2. in 4. četrtek v mesecu med 10. in 11. uro

Kontakt: 02 542 31 13, socialna.sluzba@zcm.si in 031 503 197 Ksenija Raščan, ksenija.beuermann@gmail.com

CERKNICA

Naslov: DEOS Center starejših Cerknica,

Cesta pod Slivnico 1, 1380 Cerknica

Srečanja: druga sredo v mesecu ob 16.30

Kontakt: 040 458 015, Lea Ješelnik, vo.cerknica@deos.si

ČRNOMELJ

Naslov: DSO Črnomelj, Ulica 21. oktobra 19/c, 8340 Črnomelj

Kontakt: 051 242 582, petra.simcic@ssz-slo.si

Srečanja v obliki Alzheimer cafe-ja, vsako tretjo sredo v mesecu ob 18. uri (razen junija in julija)

DOMŽALE

Naslov: Dom upokojencev Domžale,

Karantanska 5, 1230 Domžale

Kontakt: 01 777 0292, estera.bartulac@dud.si

Srečanja: enkrat mesečno po Alzheimer Cafe-ju

DRAVOGRAD

Naslov: Skupina za samopomoč Šmarnica, Koroški dom starostnikov, Črneče 146, 2370 Dravograd

Srečanja skupine: prva sredo v mesecu ob 16. uri

Kontakt: 031 303 678 (Maja Praper) vsak četrtek med 9. in 10. uro, maja.praper@kor-dom.si

ILIRSKA BISTRICA

Naslov: Dom starejših občanov Ilirska Bistrica, Kidričeva 15, 6250 Ilirska Bistrica

Srečanja skupine: prva sredo v mesecu ob 18. uri

Kontakt: 070 550 578,Vesna Bizjak, vesna.bizjak@dso-ilb.si; 041 275 172 Nadja Vidmar, nadja.vidmar@dso-ilb.si

IVANČNA GORICA

Naslov: Podružnica Ivankine spominčice,

Stična 97, 1295 Ivančna Gorica

Kontakt: 031 670 337 (Anja Žitnik), zitnik01@gmail.com

Srečanja: drugi torek v mesecu ob 19. uri, od oktobra do marca ob 18. uri, v Baru JAMA STIČNA, Stična 27, Stična

IZOLA

Naslov: Dom upokojencev Izola, Kosovelova 22, 6310 Izola

Srečanja skupine: tretji četrtek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: 05 663 08 23, irena.majcan-kopilovic@nijz.si

KANAL

Naslov: TIC Kanal, Pionirska 2, 5213 Kanal

Srečanja skupine: po dogovoru

Kontakt: 05 398 12 18, klara.golja@obcina-kanal.si

KIDRIČEVO

Naslov: Dom upokojencev Ptuj, Enota Kidričevo,

Kajuhova ul. 2, 2325 Kidričevo

Kontakt: Simona Požar Mihelač , simonapozar@domptuj.si

Srečanja: vsak drugi torek v mesecu ob 16. uri v večnamenskem prostoru

KRŠKO

Naslov: Dom starejših občanov Krško, Kovinarska 13, 8270 Krško

Srečanja skupine: druga sredo v mesecu ob 16. uri

Kontakt: 07 488 18 71 (ponedeljek od 14. do 15. ure), martina.zerjav@ssz-slo.si

MARIBOR

Naslov: Dom Danice Vogrinec Maribor, Čufarjeva 9, 2000 Maribor

Srečanja skupine: prvi delovni četrtek v mesecu ob 17.30

Kontakt: 031 831 736, spomincica@danica.si

MEDVODE

Naslov: DEOS Center starejših Medvode,

Zbiljska cesta 15, 1215 Medvode

Srečanja: vsak zadnji četrtek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: 01 362 5400

delovnaterapija.medvode@deos.si

METLIKA

Naslov: Dom starejših občanov Metlika – dislocirana enota, Črnomaljska cesta 19, 8330 Metlika

Srečanja: prva sredo v mesecu ob 16. uri

Kontakt: 040 188 232, Sandi Adlešič, sandi.adlesic@dso-metlika.si

MURETINCI

Naslov: Dom upokojencev Ptuj, Enota Muretinci, Muretinci 45, 2272 Gorišnica

Srečanja: vsak prvi četrtek v mesecu ob 16.30, v paviljonu

Kontakt: Jelka Sužnik, jelkasuznik@domptuj.si

NOVA GORICA

Naslov: Dom upokojencev Nova Gorica, Gregorčičeva 16, 5000 Nova Gorica

Srečanja: tretja sredo v mesecu ob 16. uri

Kontakt: 05 33 94 164, go-spomincica@dung.si

NOVO MESTO

Naslov: Rozmanova ulica 10, Novo mesto

Srečanja: vsak prvi četrtek v mesecu:

- odbor za pomoč združenja Dolenjske Spominčice, ob 9. uri, Čitalniška ulica 1, Novo mesto

- odbor za pomoč društva Spominčice, ob 9. uri, Rozmanova 10, Novo mesto

- odbor za samopomoč v Domu upokojencev Novo mesto, ob četrtkih popoldne

Srečanja: - skupina za priporočanje, ob torkih, ob 17. uri, prostori društva na Rozmanovi 19, Novo mesto

- skupina za hojo v naravi, ob petkih, ob 17 uri, z zborom na Rozmanovi 10, Novo mesto

- druženje skupin svojcev in oseb z demenco na dogovorjenih točkah v krajevnih skupnostih občine (041 385 033)

Predavanja: v jesenskem in zimskem obdobju v Knjižnici Mirana Jarca Novo mesto, ob torkih, ob 17. uri.

•ORMOŽ

Naslov: Skupina za samopomoč Jarja,

CSO Ormož, Ulica dr. Hrovata 10a, 2270 Ormož

Srečanja skupine: druga sredo v mesecu ob 13. uri

Kontakt: 02 741 62 08, strokovnavodja@sco-ormoz.si

POLZELA

Naslov: Medgeneracijski društvo Mozaik generacij,

Pot v Šenek 7, 3313 Polzela

Srečanja: prvi četrtek v mesecu med 16. in 18. uro

Kontakt: 031 343 774 (Marjana Šmajš)

POSTOJNA

Naslov: Zdravstveni dom Postojna,

Prečna ul.2, 6230 Postojna

Srečanja skupine: prvi torek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: 040 614 121

PTUJ

Naslov: Dom upokojencev Ptuj, Vilkmerjeva cesta 10, 2250 Ptuj

Srečanje skupine: V Domu upokojencev Ptuj deluje skupina za svojce oseb z demenco vsako zadnjo sredo ob 10. uri in v enoti Muretinci vsako zadnjo sredo ob 16.30.

Skupina je namenjena tudi posameznikom, ki pri sebi opažajo prve znake bolezni.

Kontakt: Kladija Veldin, kladijaveldin@domptuj.si

RADLJE OB DRAVI

Naslov: Dom Hmelina, Koroška cesta 67a,

2360 Radlje ob Dravi

Srečanja skupine: prvi petek v mesecu ob 16. uri

Kontakt: 02 887 03 78, 031 353 312,

janja.ramsak@domhmelina.si

Naslov: Gostilna Ržen, Troblje 22, Pameče

Srečanja skupine: prvi četrtek v mesecu ob 17. uri

Kontakt: 02 887 03 78, 031 353 312

janja.ramsak@domhmelina.si

Naslov: KD Podgorje pri Slovenj Gradcu, Podgorje 34

Srečanja skupine: prvi četrtek v mesecu ob 14. uri

Kontakt: 02 887 03 78, 031 353 312

janja.ramsak@domhmelina.si

SLOVENJ GRADEC

Naslov: Koroški dom starostnikov Slovenj Gradec,

Celjska cesta 24, 2380 Slovenj Gradec

Srečanja skupine: srečanja skupine potekajo po dogovoru

Kontakt: 02 88 46 436 marjana.kamnisk@kor-dom.si in 02 88 46 426 mija.gaber@kor-dom.si

ŠENTJUR

Naslov: Dom starejših Šentjur, Svetinova 1,

3230 Šentjur

Srečanje skupine: po dogovoru

Kontakt: 070 905 003, mojca.stopar@gmail.com

ŠKOFJA LOKA

Naslov: Center slepih, slabovidnih in starejših, Stara Loka 31, 4220 Škofja Loka

Srečanja skupine: vsak ponedeljek od 15. do 16. ure

Kontakt: 031 294 646, biljana.djakovic@gmail.com

TOPOLŠICA

Naslov: DEOS Center starejših Zimzelen Topolšica,

Topolšica 78 a, 3326 Topolšica

Srečanja: zadnji četrtek v mesecu ob 18.uri

Kontakt: 031 718 413, jelka.florjancic@deos.si

TRBOVLJE

Naslov: Dom upokojencev Franc Salamon,

Kolonija 1. maja 21, 1420 Trbovlje

Srečanja: po dogovoru

Kontakt: 03 56 53 354, 051 218 834

marija.sajovic@dufs.eu

TREBNJE

Naslov: Stari trg 63, 8210 Trebnje

v prostorih socialne službe DSO Trebnje

Kontakt: 07 34 62 171, 07 34 62 194

Srečanje skupine: zadnji torek v mesecu ob 15.30

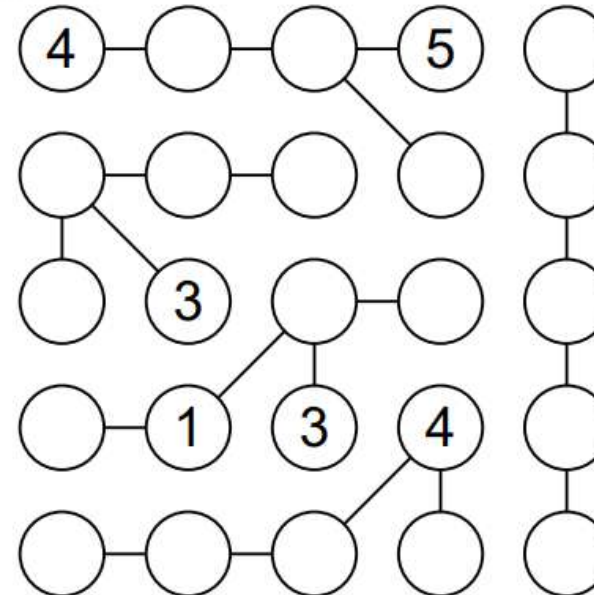
VAJE ZA SPOMIN ZA GLASILO

Rešite logično uganko.

Rebekina mama ima pet hčera. Ime jim je Lana, Lena, Lina, Lona. Kakšno ime je izbrala za peto, najmlajšo hčerko? Najmlajši hčerki je ime _____.

Številska uganka

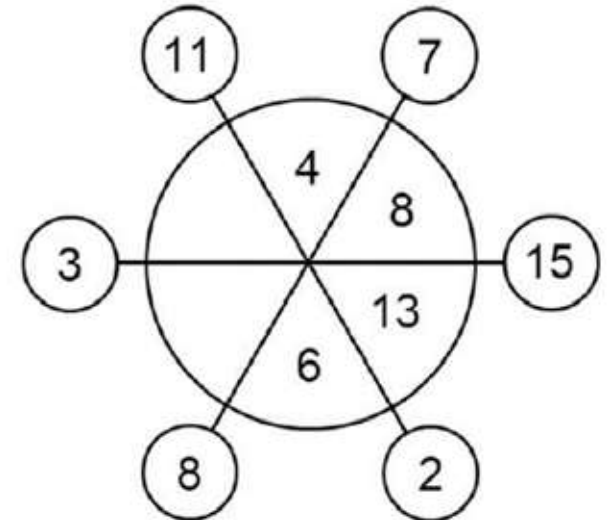
Pravila: Števila od 1 do 5 naj bodo napisana v vsaki vrstici, stolpcu in skupini povezanih krogov



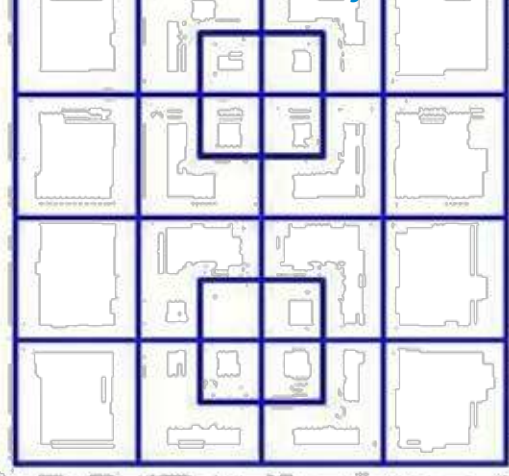
Poišči besedo v besedi.

BLED
 PASTA
 FRIZURA
 POLEDICA
 POTNIK
 SLADOLED
 MEDVED
 GOBAR
 DEŽNIK

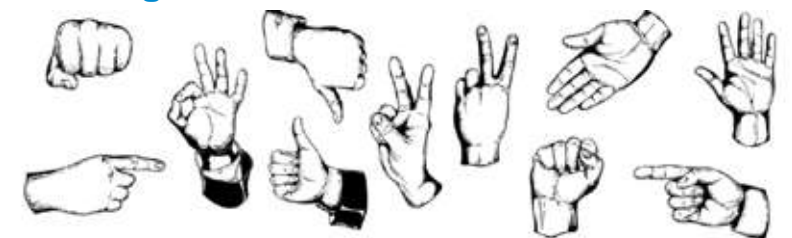
Izpolni prazna polja z ustreznimi števili in napiši pravilo, ki si ga našel v sliki.



Kolikaj slik je v roki?



Tim je narisal nekaj slik očetove roke. Na koliko slikah je narisana desna roka Vidovega očeta?



PRVI ZNAKI DEMENCE

1. **Postopna izguba spomina**
2. **Težave pri govoru**
3. **Osebnostne in vedenjske spremembe**
4. **Upad intelektualnih funkcij, nezmožnost presoje in organizacije**
5. **Težave pri vsakodnevnih opravilih**
6. **Iskanje, izgubljanje in prestavljanje stvari**
7. **Težave pri krajevni in časovni orientaciji**
8. **Ponavljanje istih vprašanj v neskončnost**
9. **Spremembe čustvovanja in razpoloženja**
10. **Zapiranje vase in izogibanje družbi**

Svetovalni telefon: **059 305 555**