

SPOMINČICA

December 2025, letnik 23, št. 3

SVETOVALNI TELEFON 059 305 555

**JE SPLOŠNA ANESTEZIJA
DEJAVNIK TVEGANJA
ZA NASTANEK DEMENCE?**

**Kdaj je čas,
da oseba z demenco
preneha voziti?**

**Kako lahko zelišča
in začimbe pomagajo
osebam z demenco**

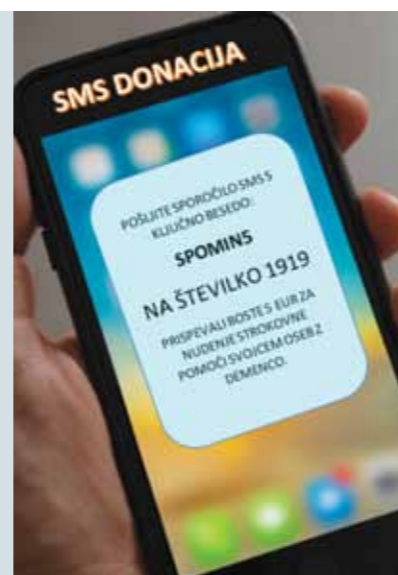
**ZGODBA VNUKINJE
IN DELOVNE TERAPEVTKE:
LJUBEZEN JE OSTALA,
TUDI KO SO BESEDE IZGINILE**

**NOVA DEJAVNOST
SPOMINČICE:
OSEBNO
SVETOVANJE
V DOMAČEM
OKOLJU**

**Demenci
prijazne točke,
korak k
vključujoči
družbi**

NOVI DIGITALNI POMOČNIK – SPOMINKO UI

- 4-5 Tudi vas bo zanimalo: Splošna anestezija in pojav demence
- 6-7 Demenca in varnost v prometu
- 8-10 Projekti: Celovita obravnava demence v lokalnih skupnostih, DEDUC
- 11 Dogodki
- 12-17 Demenci prijazne točke
- 18-25 Dejavnosti Spominčice
- 26-27 Svetujemo: Kako lahko zelišča in začimbe pomagajo ljudem z demenco
- 28-29 Zgodba vnukinje in delovne terapevte
- 30-31 Prejeli smo
- 32-33 Pomembni kontakti
- 34-35 Nagradna križanka, Vaje za urjenje spomina



Na naslovnici sta Tomaž Gržinič, član Spominčice in ambasador oseb z demenco, ter Štefanija L. Zlobec, predsednica Spominčice.

DEMENCA MEDNARODNO PRIZNANA KOT KRONIČNA NENALEZLJIVA BOLEZEN



Konec leta se oziramo nazaj in delamo bilanco, kaj nam je uspelo izpolniti od načrtovanega. Pregled dejavnosti Spominčice v letu 2025 kaže, da smo bili, kot smo obljubili, dejavni po vsej Sloveniji s poudarkom na ozaveščanju in prepoznavnosti znakov demence in za zmanjševanje stigme o tej tihi, nenalezljivi bolezni. O demenci je treba govoriti na glas, saj je še vedno potisnjena v ozadje. Število oseb z demenco narašča in hkrati tudi število družin oziroma oseb, ki se kot oskrbovalci srečujejo s to zdravstveno težavo. Ocenjujemo, da jih je v Sloveniji skupaj že okoli 150 tisoč.

Začel je veljati Zakon o dolgotrajni oskrbi, v Domovih starejših občanov (DSO) se prilagajajo novostim, nas pa skrbi, kako bodo pristojni odločevalci zagotovili oskrbo za več kot 90 odstotkov oseb z demenco, ki živijo doma. Ali bo dovolj ljudi, ki bodo nudili pomoč na domu in bodo dobro usposobljeni za delo z osebami z demenco? Biti morajo ustrezno usposobljeni, s potrebnim znanjem o demenci in hkrati dobrega srca, empatični. Čaka nas torej še veliko dela.

V letu 2025 smo nadaljevali z odpiranjem Demenci prijaznih točk (DPT), ki jih je že več kot 500. Mrežo DPT pa smo nadgradili s programom Demenci prijazna lokalna okolja. Povezujemo se z župani in skupaj z občinami ustanovljamo odbore, s katerimi skupaj organiziramo aktivnosti v lokalnem okolju. Povezujemo različne službe in društva za podporo in pomoč družinam, v katerih živijo osebe z demenco. Program je usklajen tudi z usmeritvami Alzheimer's Disease International (ADI). Več o tem preberite v članku dr. Božidarja Voljčca na strani 8 tega glasila.

Aktivno smo sodelovali tudi pri tem, da je bila maja 2025 v Ženevi (v Švici) na skupščini Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) podaljšana Strategija za demenco do leta 2031. Vlada Republike Slovenije je potrdila Strategijo za obvladovanje demence v RS do leta 2030. Pri pripravi in sprejetju pa je imela pomembno vlogo tudi Spominčica – Alzheimer Slovenija.

Začetek pomladi 2025 pa nas je razveselil in dal upanje številnim bolnikom z Alzheimerjevo demenco, kajti Evropska agencija za zdravila (EMA) je odobrila uporabo novega zdravila tudi v Evropski uniji. Delamo na tem, da bo novo zdravilo v letu 2026 na voljo tudi v Sloveniji. Rezultat večletnega truda Svetovne Alzheimer organizacije, katere članica je tudi Spominčica – Alzheimer Slovenija, ki je s strokovnimi argumenti, deljenjem izkušenj ljudi z demenco in njihovih svojcev ter mednarodnim sodelovanjem dosegla, da demenca ni ostala prezrta. Države članice Združenih narodov (ZN) so namreč 15. decembra 2025 v New Yorku sprejele deklaracijo, ki demenco prvič uradno priznava kot vodilno kronično nenalezljivo bolezen.

Ta vključitev daje državam članicam ZN politično in pravno podlago, da demenco vključijo v nacionalne strategije za nenalezljive bolezni, za proračunsko načrtovanje in spremljanje napredka.

Dragi bralke in bralci, v prihajajočem letu naj bo poudarek na preventivi, s katero lahko upočasnimo ali odložimo morebitni nastanek demence.

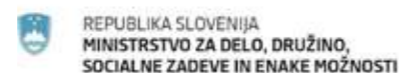
Želim vam lepe praznike ter srečno novo leto 2026. Naj vam prinese veliko radostnih dni, toplih dotikov srca, ki vas bodo osrečevali in napolnjevali z energijo!

Štefanija L. Zlobec,
predsednica Spominčice – Alzheimer Slovenija

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, december 2025 • Naklada: 28.000 izvodov • ISSN 1581-8470



JE SPLOŠNA ANESTEZIJA DEJAVNIK TVEGANJA ZA NASTANEK DEMENCE?

Na predstavitvah knjige Kje so moji ključni – O življenju z demenco (Mladinska knjiga, 2025) poslušalci postavljajo različna vprašanja, povezana z demenco. Med vprašanji je tudi večkrat opaženi pojav, da se je demenca pojavila po operaciji, ki je potekala v splošni anesteziji, in zanima jih, ali je to posledica anestezije. Odgovor na to vprašanje ni preprost, poskušali smo ga pridobiti iz dostopne strokovne literature o tej tematiki.

Piše: dr. Zdenka Čebašek Travnik, foto: Dreamstime

Leta 2013 je raziskovalna skupina pod vodstvom Francoisa Sztarka objavila, da izpostavljenost splošni anesteziji povečuje tveganje za nastanek demence pri starejših ljudeh, a so že istega leta iz klinike Mayo sporočili, da takšna povezava ne obstaja. Kljub temu se

raziskave na to temo nadaljujejo in ne dajejo enoznačnih odgovorov ter ugotavljajo, da so starejše osebe v kooperativnem obdobju bolj dovzetne za kognitivne motnje. Govorijo o kooperativni kognitivni disfunkciji – torej o motnjah spoznavnih funkcij po operaciji. Takšna motnja se sicer pojavlja

večkrat, a običajno ne traja dolgo in v večini primerov postopoma izzveni. Za postavitev diagnoze za te motnje še nimamo ustreznih testov, zato se priporoča, da se kognitivne funkcije in dejavniki tveganja za demenco ocenijo že pred operacijo, da se jih lahko primerja s stanjem po operaciji.

Nedavne študije niso odkrile nobene anestzijske tehnike ali zdravila, ki bi lahko opazno zmanjšala pojavnost takšne motnje, zato je dajanje natančnih informacij pred operativnim posegom lahko velik izziv. Drugače povedano – za zdaj še ni mogoče zanesljivo predvideti, ali bo splošna anestezija pri starejši osebi povzročila začasno ali trajno nevrokognitivno motnjo oziroma demenco.

Pri vprašanju, ali je splošna anestezija sama po sebi dejavnik tveganja za nastanek demence, dosejanje raziskave dajejo jasen odgovor, da to ne drži, vendar raziskave o tej problematiki še vedno potekajo. V zadnjih letih so ugotovili, da je pri starejših osebah začasni kognitivni upad po operaciji pogost pojav in lahko traja od nekaj dni do nekaj mesecev. Vendar to ni enako kot demenca in obstaja določena stopnja verjetnosti, da bo ta motnja počasi izzvenela. Pri ljudeh z že prisotnimi kognitivnimi motnjami pa obstaja večje tveganje za bolj izrazito poslabšanje po operaciji, kar govori za predhodno še neprepoznano kognitivno ranljivost.

Ob statističnih ugotovitvah, da splošna anestezija ni dejavnik tveganja za nastanek demence, pa obstaja še drugačen pogled, ki je bolj individualno usmerjen in ga obravnava narativna medicina in literatura o demenci. Na to vprašanje ne gledata kot na izključno biološki vzročni dejavnik, temveč kot zgodbo o mejnih trenutkih, ko ranljivost postane vidna. S takšnimi pristopi pri posamezniku opazimo čustvene in etične dimenzije, ki jih statistične študije ne morejo razkriti.

Narativna medicina razume osebo kot nosilca zgodbe – s svojo življenjsko potjo, odnosi, navadami in krhkostmi, pri čemer se operacija in splošna anestezija pojavljata kot prelomna točka, kot narativni prelom oziroma trenutek, ko se začne novo obdobje: »po operaciji je postala drugačna«. Oseba lahko tudi sama opazi, da po

operaciji ni več enaka kot prej, čeprav motnja traja le krajši čas, pri nekaterih tudi v obliki zmedenosti ali delirija, ki v nekaj dneh izzveni.

Vendar v nekaterih primerih svojci in druge bližnje osebe opažajo, da kognitivna motnja vztraja in je vedno bolj podobna demenci. Zato raste njihova zaskrbljenost in pojavijo se vprašanja, ali se to motnjo da odpraviti z zdravili. Tukaj nastopi trenutek, ko mora tudi medicina pogledati na kognitivni upad kot na izkušnjo in ne le kot diagnozo. Treba je prisluhnuti družini, ki pogosto prva opazi spremembo oziroma da se dogaja nekaj nejasno drugačnega. V literaturi in osebnih pripovedih o Alzheimerjevi bolezni ali vaskularni demenci preberemo, da družina po operaciji prvič zasluti, da ne gre le za

običajno staranje in da je anestezija razkrila že prej obstoječe, a bolj skrite spremembe. Literatura ne trdi, da anestezija povzroča demenco, temveč da predstavlja točko, ko se prej nevidna bolezen spremeni v vidno. Družini postane jasno, da po operaciji oseba ne more več živeti samostojno in da bodo sledile velike spremembe tudi v njihovem življenju. Kognitivni upad po operaciji za razumevanje v okviru narativne medicine ni le medicinska diagnoza, temveč izkustveni dogodek in proces, ki vpliva na vse družinske člane. Zdravnike uči, da naj prisluhnejo takšnim prelomnim trenutkom, ki jih opisujejo bolniki in svojci in se odločajo za bolj sočutno in posamezniku prilagojeno obravnavo.



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 pripravljena-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 objavljanje slikovnega, video in zvočnega materiala, ki prikazuje dejavnost društva in vsebuje moje posnetke.

Datum: Podpis:



Kdaj je čas, da oseba Z DEMENCO PRENEHA VOZITI?

Demenca poleg zdravstvenih vidikov odpira tudi pomembna družbena in prometno-varnostna vprašanja, ki zahtevajo sodelovanje družine, zdravstvenega osebja in širše skupnosti. Ker je varnost v prometu naša skupna odgovornost, je o teh izzivih nujno govoriti odkrito.

Piše: Matejka Šmit, foto: Dreamstime

Demencia je ena izmed najpogostejših zdravstvenih, socialnih in finančnih težav tako v Sloveniji kot drugod po svetu. Ne vpliva le na spomin in vsakdanje delovanje, temveč lahko resno ogrozi tudi prometno varnost.

Slovenska zakonodaja določa, da mora biti vsak voznik telesno in duševno sposoben varne vožnje, demenca pa lahko pomeni, da oseba

tega pogoja ne izpolnjuje, kar postane razlog za omejitve ali odvzem vozniškega dovoljenja. Postopek je prilagojen posamezniku, saj vsak primer zahteva natančno in individualno strokovno presojo.

VPLIV DEMENCE NA VOŽNJO

V Sloveniji živi že več kot 47.000 oseb z demenco, na svetu pa že več kot 55 milijonov. Največjo težavo

predstavlja to, da številni med njimi, predvsem mlajši vozniki z demenco in vozniki v zgodnjih fazah demence, nimajo postavljene diagnoze. Iz tega razloga lahko pomembni kognitivni upadi ostanejo neopaženi še dolgo potem, ko začnejo vplivati na varnost v prometu. Zdravniški pregled za podaljšanje vozniškega dovoljenja pa je načrtovan šele po 80. letu starosti. Kognitivni upad, ki spremlja de-

KDAJ PREDLAGATI OPUSTITEV VOŽNJE?

Ob naraščanju števila oseb z demenco se čedalje več svojcev znajde pred zahtevnim vprašanjem, ki ga pogosto naslavlja na Spominčico: Kdaj je pravi čas, da družinskemu članu predlagamo prenehanje vožnje? Na predlog osebi z demenco, da opusti vožnjo, je zelo pomembna dobra priprava, saj številne osebe z demenco ne želijo prenehati z vožnjo in zase menijo, da vozijo dobro.

Pogosto se kot prehodna rešitev, dokler je vožnja še varna, lahko uvedejo preventivne omejitve, na primer vožnja le čez dan, na dobro znanih poteh ali v manj zahtevnih prometnih okoliščinah in z zmanjšano hitrostjo, kar začasno zmanjša tveganje in vozniku omogoča več varnosti in nadzora. V pomoč so nam lahko tudi nove prakse in mednarodne izkušnje, ki dokazujejo, da lahko osebe z demenco dlje časa ohranijo občutek neodvisnosti, če imajo možnost voziti v nadzorovanih okoljih, kot so poligoni za varno vožnjo ali simulacijske vožnje pod nadzorom strokovnjakov. Takšna okolja omogočajo varno preverjanje sposobnosti, zmanjšujejo stres in osebam z demenco dajejo še naprej občutek, da jim pravica do vožnje ni bila odvzeta in še lahko vozijo, svojcem pa pomagajo pri sprejemanju odločitev glede tega, kdaj osebi z demenco predlagati prenehanje vožnje.

KLJUČNA VLOGA SVOJCEV PRI PREPOZNAVANJU NEVARNE VOŽNJE

Svojci, ki pogosto prvi opazijo spremembe, imajo ključno vlogo pri ugotavljanju, ali je vožnja osebe z demenco še varna. Če svojci pri vožnji opazijo znake izgube spomina, zmedenost, težave z orientacijo ali nepravilnim razporejanjem po cestišču, nepravilno presojo razdalje ali hitrosti, neprepoznavanje prometnih znakov, počasnejše reakcije, neustrezno upravljanje

vozila, pogoste trke ob robnike ter izgubljanje na poteh, ki bi morale biti dobro znane, je priporočljivo, da takega voznika spodbudijo k obisku zdravnika in predlagajo strokovno oceno vozniških sposobnosti. Zdravniški pregledi omogočajo oceno telesnih in duševnih sposobnosti in zgodnje prepoznavanje težav, povezanih z vožnjo. Pri zdravniškem pregledu za strokovno oceno vozniških sposobnosti oziroma ob podaljšanju vozniškega dovoljenja zdravniki, poleg telesne in duševne sposobnosti voznika, ocenjujejo orientacijo, hitrost reakcij, presojanje in pozornost. V nekaterih primerih se voznika napoti tudi na praktični preizkus vožnje z inštruktorjem, ki lahko strokovno oceni, ali voznik še obvladuje vozilo, ima sposobnost orientacije, pozna prometne znake, ali se ustrezno in dovolj hitro odziva na različne nepričakovane situacije v prometu.

KAKO RAVNATI V PRIMERU NEVARNE VOŽNJE?

Kadar vožnja predstavlja neposredno nevarnost, je pravočasno ukrepanje nujno zaradi preprečevanja nesreč in tudi zaradi zmanjševanja stiske v družinah. V takem primeru je treba vožnjo omejiti ali celo onemogočiti dostop do avtomobila, vendar na način, ki ohranja dostojanstvo osebe.

O opaženih znakih nevarne vožnje je priporočljiv iskren in spoštljiv pogovor, v katerem svojci pojasnijo tveganja za varnost, povezana z udeležbo v cestnem prometu ter predlagajo in načrtujejo alternativne možnosti mobilnosti, kot so prilagoditev družinskega urnika in prevoz s strani družinskih članov, uporaba javnega prevoza, vključevanje lokalnega brezplačnega prevoza za starejše občane (Prostofer, Sopotniki, Kavalir ...) ali prevoz s taksijem. Tak pristop olajša prehod v obdobje, ko samostojna vožnja ni več mogoča.

CELOVITA OBRAVNAVA DEMENCE V LOKALNIH SKUPNOSTIH

Zakaj je potrebna?

V dolgoživih družbah je naraščanje demence vse bolj pomemben družbeni in socialno-zdravstveni izziv. Ocenjuje se, da je v letu 2025 v Sloveniji okoli 50.000 oseb z demenco, kar pomeni, da ima pri nas v povprečju demenco ena oseba na 40 prebivalcev. Ker za vsako osebo z demenco skrbijo povprečno trije, je s tem stanjem neposredno povezanih približno 150.000 ljudi.

Piše: dr. Božidar Voljč, dr. med.

Če pa upoštevamo, da je demence največ med starejšimi od 65 let, ki jih je pri nas, po zadnjih podatkih SURS-a 22,1 odstotka oziroma dobrih 470.000, lahko ocenimo, da ima v Sloveniji med 10 starejšimi eden demenco. Ob sedanjih pogojih naj bi se do leta 2050 njihovo število skoraj podvojilo.

Demenca sodi med za starost značilne, nenalezljive, neozdravljive, napredujoče kronične bolezni oziroma starostne sindrome, med katerimi so tudi bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa 2, osteoporoza, težave s sklepi, Parkinsonova bolezen, inkontinenca, obstruktivna pljučna bolezen, osamljenost in druge. Vzrok demence je v spremembah možganskih celic. Za razliko od drugih za starost značilnih bolezni ali stanj, prizadene demenca možganske celice odgovorne za spomin, mišljenje, orientacijo, razumevanje, računanje in govor, zato je v vsakem okolju za osebo z demenco, za njihove svojce in za skupnost posebej obremenjujoča.

V javnosti in družbi je še vedno povezana z močno stigmo. Čeprav se v zadnjih letih, tudi z aktivnostmi nevladne organizacije Spominčica – Alzheimer Slovenija, zmanjšuje, pa ostaja teža demence tako na osebni kot na družinski ravni velika. Osebe z demenco povečini še vedno živijo doma, v družinah, ki se s težavami oskrbe srečujejo s premalo dostopno podporo. V odnosu do demence, do prizadetih posameznikov in njihovih družin, so zato potrebne spremembe, ki jih pri nas na ravni lokalnih skupnosti uresničuje Spominčica z lokalno prilagojenimi programi celovite oskrbe. Pri tem se posebnosti vsake lokalne skupnosti vključujejo v programske aktivnosti.

KAJ JE CELOVITA OBRAVNAVA, NJEN NAMEN IN NJENI CILJI?

Za celovito obravnavo je značilen javno-zdravstveni pristop, ki na ravni skupnosti vključuje vse preventivne dejavnosti z oskrbovalnimi. V primeru demence je njen namen, da v ozaveščeni lokalni skupnosti z medsebojnim sodelovanjem

uresničujemo kar največ potrebne oskrbe oseb z demenco. V vseh lokalnih skupnostih ima celovita oskrba demence dva enakovredna cilja:

Prvi je namenjen osebam z demenco in njihovim svojcem.

Povezuje prizadevanja, da osebe z demenco ob ustrezni podpori kolikor mogoče dolgo in kakovostno živijo v domačem okolju in so v okviru možnosti vključene v življenje skupnosti.

Drugi cilj je preventivno ozaveščanje prebivalcev in drugih deležnikov v lokalnih skupnostih o tveganjih, ki pospešujejo pojav demence, o njeni naravi, o etičnem odnosu do nje in do tistih, ki jo imajo. Spominčica izvaja številna usposabljanja s ciljem ozaveščanja lokalnih skupnosti in tako osebam z demenco s celovito oskrbo čim dlje omogoča vsakodnevna opravila v trgovinah, bankah, koriščenje obrtnih storitev, obiskovanje prireditev, rekreativne dejavnosti, konjičke itd. S tem lokalna skupnost pozitivno vpliva na odnos do življenja z demenco in zmanjšuje stigmo, ki jo spremlja.

KAKO RAZVIJATI CELOVITO OSKRBO OSEB Z DEMENCO V LOKALNIH SKUPNOSTIH?

Izkušnje kažejo, da so najbolj uspešne hkratne aktivnosti na dveh ravneh: prva je možnost sodelovanja od spodaj navzgor, druga pa od zgoraj navzdol. Od spodaj navzgor aktivnosti izhajajo od tam, kjer izzivi in problemi nastajajo; osebe z demenco in oskrbovalci povedo, kje in s kakšnimi težavami se srečujejo, kaj potrebujejo in kaj naj se spremeni. Obojim naj se zato omogoči sodelovanje v dejavnostih lokalnega Odbora. Od zgoraj navzdol pa naj dejavnosti na ravni lokalne skupnosti prek Odbora podpirajo župani in lokalni deležniki/odločevalci, podjetja, banke in zdravstvo, na državni ravni pa ministrstva in nacionalne organizacije, med katerimi je potrebno sodelovanje Spominčice – Alzheimer Slovenija. Uspešna organizacija celovite oskrbe naj izhaja iz sodelovanja obojih.

Aktivnosti naj ne bodo vsiljene, vsebinsko naj se razvijajo dogovorno in v okvirih možnosti. Predvsem naj

se ne podvajajo, med seboj naj ne tekmujejo, ampak vraščajo druga v drugo in se podpirajo v doseganju skupnega cilja, ki je boljše življenje oseb z demenco in zmanjševanje oziroma odprava njene stigme v javnosti. V celoviti oskrbi naj velja pravilo, da se o ničemer ne odloča in da se ničesar ne uvaja brez sodelovanja prizadetih, to je oseb z demenco in njihovih oskrbovalcev!

Celovita oskrba demence naj v vsaki lokalni skupnosti pozitivno vpliva na njene družbene in kulturne vrednote. Je dolgoročni načrt, ki vključuje vse prebivalce lokalne skupnosti.

KAJ NAJ BO VKLJUČENO V CELOVITO OSKRBO?

Demenca naj se v lokalnih skupnostih z razumevanjem in strpnostjo obravnava tako kot vse druge bolezni. Osebe z demenco naj bodo na različne načine, kolikor mogoče, vključene v življenje skupnosti. To je mogoče doseči z ozaveščenostjo lokalne skupnosti o naravi demence

in z razumevanjem njenih potreb. Celovita oskrba demence vključuje ustrezno domačo oskrbo z osebno nego, pravilno prehrano, zdravstveni nadzor, možnost prevozov in oddiha oskrbovalcev. V vsem naj sodelujejo osebe z demenco, njihovi oskrbovalci in tisti, ki imajo z demenco osebne izkušnje. Posebnost celovite oskrbe demence v lokalnih skupnostih so Demenci prijazne točke, s katerimi tisti, ki jih predstavljajo (trgovine, uradi, podjetja, ustanove, šole, obrtniki itd.), izkazujejo ozaveščenost, razumevanje in ustrezno odzivnost zaposlenih v odnosu do demence in oseb z demenco.

Celovitost oskrbe se meri z ocenami oseb z demenco in njihovih družin. Merljivi kazalniki so vrsta in število javnih in domačih storitev, učinki priporočil posvetovalnih skupin in posameznih občanov. V ta okvir sodijo tudi lokalne raziskave o dinamiki pojavnosti in razširjenosti demence, o vsebinah vzpostavljene preventive, socialni vključenosti prizadetih in drugih aktivnostih oziroma spremembah.

Besedilo izhaja in se dopolnjuje z usmeritvami Alzheimer Disease International: Dementia Friendly Communities – Key Principles

DEMENCI PRIJAZNA LOKALNA OKOLJA

Več o projektu:

Spominčica ALZHEIMER SLOVENIJA

REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program sofinancira Ministrstvo za zdravje

Odprte predprijave za novo spletno izobraževanje za poklicne oskrbovalce oseb z demenco DEDUC

Konec septembra in v začetku oktobra 2025 smo se partnerji projekta DEDUC – Izobraževanje na daljavo in strokovno usposabljanje s področja demence za študente in formalne oskrbovalce (Distance Education and vocational training on Dementia for University students and healthCare professionals) zbrali na drugem mednarodnem sestanku, ki je potekal v Solunu.

Pišeta: Miša Močilnikar in Vesna Kernel, foto: Spominčica

Gostila nas je organizacija Alzheimer Hellas, ena izmed vodilnih organizacij na področju demence v Grčiji, s katero že vrsto let uspešno sodelujemo pri različnih mednarodnih projektih. Srečanje je potekalo v njihovem največjem dnevnem centru, kjer z raznolikimi nefarmakološkimi pristopi dnevno podpirajo številne osebe z demenco in njihove svojce. Srečanje smo namenili predstavitvi dosedanjega dela ter usklajevanju in načrtovanju nadaljnjih korakov pri zaključevanju razvoja spletnega izobraževalnega tečaja za formalne oskrbovalce ter spletnega izobraževalnega tečaja, ki ga razvijamo za neformalne oskrbovalce oziroma svojce oseb z demenco. Seznanili smo se tudi z delujočo različico digitalne platforme in si ogledali prototip simulacijske igre, interaktivnega orodja za učenje sporazumevanja

in ravnanja z osebami z demenco v zahtevnejših okoliščinah, do katerih lahko prihaja najpogosteje. Pregledali in uskladili smo pripravljene vsebine, ki bodo že v začetku prihodnjega leta na voljo v obsežnem spletnem izobraževanju za formalne in neformalne oskrbovalce, pri čemer bo izobraževanje najprej na voljo za pilotno testiranje, ki bo namenjeno pridobivanju povratnih informacij uporabnikov o tečaju. Program za strokovne delavce bo zajemal razumevanje demence in diagnostičnega procesa, klinično sliko in potek demence glede na posamezen stadij, celostne in interdisciplinarne pristope k obravnavi, sporazumevanje z osebami z demenco, dostojanstveno

in osebi prilagojeno oskrbo, krepitev poklicne odpornosti ter paliativno oskrbo v zadnjem obdobju življenja pri osebah z demenco. Program za formalne oskrbovalce bo predviden za ovrednotenje s kreditnimi točkami ECTS. Program za svojce bo vključeval vsebine o razumevanju demence, uporabi pomožne tehnologije, obvladovanju vedenjskih in psihičnih sprememb, učinkovitem sporazumevanju, usmerjanju oseb z demenco s pomočjo nefarmakoloških pristopov, ustvarjanju demenci prijaznega okolja ter skrbi za duševno zdravje oskrbovalcev.



Izobraževanje za študente in poklicne oskrbovalce oseb z demenco
Več informacij: pisarna@spomincica.si in 01 256 51 11

Vse, ki bi želeli prejemati obvestila o spletnem izobraževanju ali se mu med prvimi pridružiti ter sodelovati v pilotnem testiranju s svojimi predlogi za izboljšave, prijazno vabimo, da nam pišejo na pisarna@spomincica.si ali nas pokličejo na 01 256 51 11. Projekt DEDUC sofinancira Evropska unija v okviru programa ERASMUS+.

EVROPSKA ALZHEIMER ORGANIZACIJA (ALZHEIMER EUROPE) JE GOSTILA TRIDNEVNO SREČANJE V BRUSLJU

PRIHODNOST RAZISKAV DEMENCE V EVROPI

Evropska Alzheimer organizacija trikrat v letu (marca, junija in decembra) organizira strokovna srečanja (Lunch Debate) v Bruslju. Vabljeni so strokovnjaki različnih področij, ki obravnavajo demenco. Zdravniki, farmacevti, poslanci Evropskega parlamenta, predstavniki Evropske komisije ter predstavniki nacionalnih organizacij za demenco. Nacionalna organizacije poročajo o svojem delu in so vključene v vse razprave, saj udeležence zanimajo njihova stališča.

Piše: Štefanija L. Zlobec, foto: Francois de Ribaucourt

Decembrskega srečanja, od 1. do 3. decembra, se je udeležilo skoraj 90 ljudi, med njim je bilo tudi šest poslancev Evropskega parlamenta. Srečanje sta gostili sopredsednici Evropske zveze za Alzheimerjevo bolezen (EAA), poslanka Evropskega parlamenta Tilly Metz iz Luksemburga in Sirpa Pietikäinen s Finskega. Prvi dan je Tilly Metz vodila razpravo o raziskavah na področju demence v bližnji prihodnosti. Petra Ritter, profesorica in direktorica oddelka za simulacijo možganov na Berlinskem inštitutu za zdravje Charité – Universitätsmedizin Berlin, je predstavila uporabo umetne inteligence in velepodatkov pri spodbujanju inovacij na področju demence. Drugi dan so bile predstavitve aktualnih kliničnih študij na področju demence v Evropski uniji. Seznanili smo se tudi s poročilom z letne konference Evropske Alzheimer organizacije v Bologni v začetku oktobra. Udeležilo se je rekordno število delegatov – 1650 iz 36 držav. Na njej je sodelovala tudi Spominčica z govornim prispevkom in dvema posterjema. Sledilo je še poročanje o napredku in podpori raziskavam na področju demence. V predstavitev, ki so sledile, so predstavniki Evropske komisije govorili o

raziskavah demence v svojih direktoratih. Stefan Schreck, svetovalec za odnose z deležniki pri Generalnem direktoratu za zdravje in varnost hrane, je govoril o demenci v programu EU-4Health, Skupnem ukrepu za demenco (JADE) ter o osredotočenosti Komisije na nenalezljive bolezni. Kasia Jurczak, vodja enote za boj proti boleznim pri Generalnem direktoratu za raziskave in inovacije, je govorila o raziskavah demence v programu Obzorje Evropa in udeležence seznanila s financiranjem projektov, osredotočenih na demenco, moč sodelovanja, kot je Inovativna zdravstvena pobuda (IHI), in prihajajoče Partnerstvo za zdravje možganov. Nacionalne Strategije za demenco, potek implementacije strategij v članicah Evropske unije in Letopis za leto 2026 (Year Book), ki ga pripravijo vsako leto, pa je predstavil Owen Miller, uradnik za politiko pri AE. Saila Rinne, vodja enote »e-zdravje, dobro počutje in staranje« pri Generalnem direktoratu za komunikacijska omrežja, vsebine in tehnologijo (DG CONNECT), je v zadnji predstavitvi spregovorila o inovacijah na področju demence v programu Digitalna Evropa. Poudarek je bil na področjih, kot so inovacije z umetno inteligenco, uporaba



zdravstvenih in genomskih podatkov ter potreba po spodbujanju digitalne pismenosti med zaposlenimi. Med odprto razpravo so poslanci Evropskega parlamenta razmišljali o svojih prednostnih nalogah glede prihodnosti raziskav demence na ravni EU.

Sledilo je poročanje o pojavnosti demence v Evropi, o komunikaciji z mediji in pogovor s predstavniki nacionalnih organizacij za demenco. Predstavniki farmacevtske družbe ROCHE je predstavil zdravilo Trontinemab, ki ga je preizkušalo 8400 oseb z demenco in rezultati raziskav so obetavni.

Za zmanjševanje stigme o demenci so pri AE razpisali natečaj Anti – Stigma Award (Nagrada za boj proti stigmati), s ciljem podeliti priznanje evropskemu umetniku, ki s fotografijo ali slikanjem obravnava stigo in posreduje pozitivno podobo demence in ljudi z demenco. Med 45 prispelimi prijavitelji so izbrali 9 finalistov. Heike von Lüttau - Hohlbein, predsednica Evropske Alzheimer fundacije, jim je podelila priznanja, prvim trem pa denarne nagrade in pokale. Zmagal je fotograf Alex Kornhuber iz Irske, drugo mesto je osvojila organizacija Desideria Care e.V. iz Nemčije, in tretje mesto Bálint Szajki, fotograf iz Madžarske. Udeleženci so bili seznanjeni tudi s pregledom dela Evropske Alzheimer organizacije v letu 2025 in s programom za leto 2026. Letna konferenca bo oktobra prihodnje leto v Dublinu na Irskem. Naslednja razprava o demenci v Bruslju bo 17. marca 2026.

KORAK K VKLJUČUJOČI DRUŽBI

Spominčica nadaljuje s širjenjem mreže Demenci prijaznih točke (DPT) po vsej Sloveniji. DPT so lokalni prostori v knjižnicah, zavodih, zdravstvenih domovih, lekarnah, občinskih prostorih, bankah, trgovinah, kulturnih ustanovah in drugih organizacijah, kjer lahko osebe z demenco, njihovi svojci in širša skupnost dobijo informacije, podporo in usmeritve.

Piše: Amarila Rižnar, foto: arhiv Spominčica



Namen DPT je ozaveščati ter povečati prepoznavnost demence v vsakdanjih okoljih, izboljšati komunikacijo in zagotoviti varen, prijazen odziv, kadar se oseba z demenco znajde v stiski, zmede ali izgubi pot. Takšen pristop omogoča, da lahko z majhnimi spremembami v lokalnem okolju bistveno prispevamo k temu, da osebe z demenco čim dlje ostanejo doma ter so še naprej aktivni člani lokalne skupnosti. Spominčica je tudi v letu 2025 na-

daljevala z usposabljanjem in širjenjem mreže novih Demenci prijaznih točk. V letošnjem letu se je mreži pridružilo kar 33 novih DPT v različnih delih Slovenije, kar predstavlja pomembno okrepitev lokalne podpore ter večjo dostopnost informacij in pomoči v skupnosti. Seznam vseh DPT je dostopen na spletni strani Spominčice: www.spomincica.si. Spominčica je posebej pomemben poudarek namenila nadaljnjemu spodbujanju občin k oblikovanju Demenci

prijaznih občin. Ta pristop vključuje povezovanje obstoječih DPT, usposabljanje lokalnih deležnikov ter usklajeno delovanje občinskih služb, javnih ustanov in lokalnih organizacij. S tem nastajajo okolja, kjer imajo svojci oseb z demenco več podpore, osebe z demenco pa se počutijo varnejše, razumljene in sprejete. Gre za pomemben korak k družbi, v kateri lahko vsak, ne glede na kognitivne izzive, polnopravno sodeluje in živi čim bolj kakovostno življenje.

Brezšivna skrb v lekarnah

V lekarnah poudarjamo pomen pravilne uporabe zdravil, saj so lahko varna in učinkovita le v primeru, če jih uporabljamo pravilno. Sodelovanje pri zdravljenju z zdravili je ključnega pomena, vendar je pri osebah z demenco zaradi upadanja kognitivnih funkcij to še posebej težko zagotoviti. Z razumevanjem terapije imajo težave tudi svojci oziroma skrbniki, ki prevzamejo skrb za osebo z diagnozo demence.

Piše: Maruša Cvek, mag. farm., JZ Gorenjske lekarnе, foto: arhiv GL



zdravil se natisne za uporabnika ter v digitalni obliki vnese v portal zVem. Ob spremembah pri zdravljenju z zdravili farmacevt seznam tudi posodobi. Po odpustu iz bolnišnice ali po obravnavi v specialističnih ambulantah se lahko bolniki in/ali njihovi svojci kadarkoli obrnejo na farmacevta v lekarni za dodatne razlage in osebni pogovor o zdravljenju oziroma za vnos sprememb v osebno kartico zdravil. Farmacevt v lekarni po pogovoru posodobljen seznam za uporabnika natisne in ponovno vnese tudi v sistem zVEM. Tako so vedno na voljo informacije, katera zdravila pacient dejansko uporablja. Te informacije so še posebej pomembne, ko osebo obravnavajo različni zdravniki oziroma ko dviga zdravila v lekarni.

KATERIM OSEBAM TE STORITVE ŠE POSEBEJ PRIPOROČAMO?

Dodatne storitve farmacevta so namenjena vsem bolnikom. Še posebej jih priporočamo tistim, ki imajo predpisanih pet ali več zdravil, so pogosto obravnavani v različnih specialističnih ambulantah in v bolnišnicah, imajo pogoste spremembe v terapiji zdravil, vključno z novo uvedenimi zdravili ali prilagoditvami odmerkov, imajo neželene učinke zdravil, slabo razumejo namen zdravljenja z zdravili, imajo težave s pomnjenjem, z jemanjem zdravil, na primer s požiranjem tablet in kapsul. Te storitve so zelo dobrodošle tudi za svojce in skrbnike, ki sodelujejo pri zdravljenju z zdravili. Demenca je bolezen, ki tako za osebo z demenco kot svojce in okolico pomeni veliko obremenitev in poveča tveganje za nepravilno uporabo zdravil. S svojim strokovnim znanjem tudi v lekarniški dejavnosti prispevamo k večji prepoznavnosti in razumevanju bolezni.

KAJ JE BREZŠIVNA SKRIB?

Brezšivna skrb je lekarniška storitev, katere cilj je pacientom zagotoviti vse pomembne informacije o njihovi terapiji z zdravili in poskrbeti, da se te ves čas posodablja in so vedno na voljo pacientom ter njihovim svojcem, pa tudi zdravnikom. »Brezšivna skrb« pomeni, da pacienti prejmejo farmacevtsko obravnavo in neprekinjeno oskrbo z zdravili, ko prehajajo med različnimi ravni zdravstvenega varstva (npr. med osebnim zdravnikom, specialistom, bolnišničnim zdravljenjem in lekarno). Storitve je praviloma krita iz zdravstvenega zavarovanja. Storitve brezšivne skrbi predstavljajo veliko dodano vrednost za kakovost in varnost zdravljenja z zdravili. Cilj je večja kakovost in varnost zdravljenja ob ustreznem usklajevanju med zdravili in zagotavljanje prenosa informacij o zdravljenju z zdravili pri posameznem pacientu. S svetovanjem o zdravljenju se opolnomoči pacienta in njegove svojce oziroma skrbnike.

KAKO POTEKAJO STORITVE BREZŠIVNE SKRBI?

Pacienta lahko v brezšivno skrb vključi bolnišnični farmacevt ob odpustu iz bolnišnice kot tudi lekarniški farmacevt tako, da se dogovorita za storitev Pregleda uporabe zdravil (PUZ). To je predhodno dogovorjen osebni pogovor, ki poteka v ločenem prostoru lekarnе. V tem pogovoru farmacevt poudarek nameni pacientovemu razumevanju zdravljenja z zdravili in njihove uporabe, sodelovanju pacienta pri zdravljenju z zdravili ter reševanju morebitnih neželenih učinkov zdravil. Na tak pogovor lahko pride pacient sam ali pa se mu pridružio skrbniki. Farmacevt v okviru pogovora izdela tudi Osebno kartico zdravil (OKZ) – seznam zdravil v obliki tabele, ki vsebuje podatke o predpisanih zdravilih na recept, podatke o predpisanem odmerjanju in načinu jemanja posameznih zdravil, namenu uporabe zdravil ter dodatna opozorila, na katera mora biti oseba pozorna ob jemanju zdravil. Osebna kartica

KOSTANJEVIŠKA KNJIŽNICA VELIKO VEČ KOT LE PROSTOR KNJIG

V Kostanjevici na Krki, edinem slovenskem mestu na otoku, v kraju, ki je močno zaznamovan s kulturo, krajevna knjižnica Valvasorjeve knjižnice Krško deluje od leta 2000. Občina Kostanjevica na Krki velja za eno manjših v Sloveniji, zato je akterjev javnega življenja in kulturne ponudbe manj in so ti med seboj precej povezani. Tako velja majhna knjižnica za mesto prijetnih srečevanj in vseskozi z raznolikimi dogodki prispeva k bogatejšemu družabnemu in kulturnemu utripu kraja.

Piše: Alenka Žugič Jakovina, foto: Mojca Kerin Maglica



Certifikat in nalepko s tremi spominčicami je knjižnici predala predsednica Spominčice Štefanija L. Zlobec.

Veliko nam pomeni sodelovanje s tukajšnjim Društvom podeželskih žena Pod Goricami in med dragocenejšie dogodke za skupnost štejejo Ženske zgodbe, pogovore o življenju nekoč, ki jih skupaj pripravljamo že vrsto let. V letih 2023 in 2024 smo posvečali pozornost pogovorom o izzivih, ki jih posamezniku in družbi prinese starost. Od takrat je v nas še bolj

tlela misel, da bi bilo dobro in prav storiti še kaj več. Tako smo se obrnili na Spominčico in sredi letošnjega septembra se je kostanjeviška knjižnica pridružila mreži Demenci prijaznih točk. Na slovesnosti ob odprtju Demenci prijazne točke je v imenu občine, ki je takoj podprla pobudo knjižnice, zbrane pozdravila direktorica občinske uprave Judita Lajkovič in

se zahvalila združenju, da je svojo dejavnost razširilo tudi k nam. Direktorica Valvasorjeve knjižnice Krško Urška Lobnikar Paunović je poudarila, kako dragoceno je, da je knjižnica veliko več kot le prostor knjig – je odprta za ljudi, njihove zgodbe, sočutje in medsebojno pomoč.

Certifikat in nalepko s tremi spominčicami je knjižnici predala predsednica Spominčice Štefanija L. Zlobec, ki je navdih za mnoge. Odprtje je obogatila glasbena terapevtka Maruša Juvanc s predstavitvijo učinkov glasbe na osebe z demenco. Glasbena terapija je v tujini priznana stroka in sestavni del celostne obravnave posameznikov z različnimi težavami. Pri nas še ni formalno priznana, vendar se v praksi že uspešno izvaja. Vedno več ustanov prepoznava njen pomen, saj ne gre le za eksperimentiranje z glasbo, temveč za strokovno delo, ki lahko močno izboljša kakovost življenja ljudi, zlasti tistih v težkih življenjskih obdobjih. Na mini delavnici glasbene terapije smo ob preprostih glasbilih in petju vsi začutili, da je glasbena govorica prirojena vsakemu človeku in da glasba kot medij neposredno nagovarja naš čustveni in podzavestni svet.

V knjižnici smo kot Demenci prijazna točka dobro založeni z raznoliko literaturo, tako strokovno kot leposlovno, ki obravnava to zahrbtno bolezen. Na posebni polički izpostav-



Odprtje je obogatila glasbena terapevtka Maruša Juvanc s predstavitvijo učinkov glasbe na osebe z demenco.

ljamo koristna gradiva Spominčice in knjige, označene z nalepko s pogovorom olajšati stisko svojcem spominčice. Knjižničar, podkovan z osnovnim znanjem o bolezni, bo znal in jih prijazno napotiti po pomoč k

različnim strokovnim institucijam, kot so centri za socialno delo, domovi za starejše ali Združenje Spominčica. Z organizacijo predavanj in dogodkov, ki jih bomo pripravljali v sodelovanju z združenjem in strokovnjaki, bomo prispevali k premagovanju strahu, zmanjševanju stiska ob soočenju z boleznijo ter k večjemu razumevanju bolezni v lokalnem okolju. To jesen smo že organizirali predavanje psihoterapevtke Mojce Hvala Cerkovnik. V letu 2026 se bomo povezali s Večgeneracijskim centrom Posavje in vabili na delavnice s strokovnjakinjo s področja socialne gerontologije. V knjižnici se zavedamo, da sami ne moremo narediti veliko, lahko pa dodamo svoj delček v sestavljanjo, ki gradi skupnost in podpira posameznika. Zato prijazno vabimo vse, da izkoristijo to, kar nudimo. Veseli smo vsakega obiska.

Obisk kitajske delegacije iz mesta Ningbo v Spominčici

Piše: A. R., foto: Spominčica



Iskrena hvala delegaciji iz mesta Ningbo ter Javni agenciji SPIRIT Slovenija za obisk in podporo!

Združenje Spominčica – Alzheimer Slovenija je 30. oktobra letos obiskala 6-članska delegacija iz kitajskega mesta Ningbo. Obisk je na željo kitajske strani organizirala Javna agencija SPIRIT Slovenija, ob podpori Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport Republike Slovenije.

Srečanja z Yang Yongom, podžupanom mesta Ningbo, so se udeležili predsednica Spominčice Štefanija L. Zlobec in člani upravnega in strokovnega odbora Spominčice ter predstavniki Javne agencije SPIRIT Slovenija in Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport. Izmenjali so mnenja o primerih dobre prakse za soočanje z različnimi oblikami demence. Sodelujoči so izrazili interes za nadaljnje sodelovanje na področju podpore osebam z demenco in njihovim svojcem.

Združenju Spominčica obisk kitajske delegacije predstavlja veliko čast in priznanje za dolgoletno delo – veseli nas, da so rezultati naših prizadevanj opaženi tudi v daljni Kitajski.

Nova DPT v Slovenski Bistrici CENTER ZA STAREJŠE METULJ

20. novembra letos je v Centru za starejše Metulj potekala slovesna otvoritev nove Demenci prijazne točke (DPT), ki bo odslej pomemben del podpore osebam z demenco, njihovim svojcem in širši lokalni skupnosti.

Piše: Vinka Kunstek, LU Slovenska Bistrica, foto: Center za starejše Metulj



Dogodek je bil v prijetnem, povezovalnem vzdušju ob prepevanju družabnih pevcev in ljudskih pevk iz Metulja, pri čemer so obiskovalci izmenjali izkušnje z jasnim sporočilom, da sta razumevanje in solidarnost temelj sočutne skupnosti.

Center za starejše Metulj je prostor dnevnih aktivnosti, druženja, ustvarjanja in medgeneracijskega povezovanja, namenjen starejšim, ki si želijo kakovostno preživljati prosti čas ter ohranjati telesne in kognitivne sposobnosti. Ker v Metulju ne gre za bivanjsko ustanovo, temveč za odprt in živahen prostor, je stik z lokalno skupnostjo posebej močan. Uporabniki prihajajo po družbo, nove vsebine, pogovor in podporo, zato Metulj predstavlja pomembno stičišče informacij in izkušenj tudi na področju demence. Center deluje v tesnem sodelovanju z lokalnimi organizacijami in zavodi, kar omogoča, da obiskovalci prejemaajo prijazno, premišljeno in strokovno pristop.

Pomembno je poudariti, da je financator Centra za starejše Metulj Občina Slovenska Bistrica, programsko pa center vodi Ljudska univerza Slovenska Bistrica. Prav to partnerstvo omogoča stabilno delovanje centra, njegovo stalno strokovno nadgrajevanje ter razvoj programov, ki odgovarjajo na potrebe starejših v lokalni skupnosti. Otvoritev Demenci prijazne točke predstavlja pomemben korak naprej za Center za starejše Metulj – tako pri zagotavljanju podpore osebam z demenco kot pri ozaveščanju lokalne skupnosti. Uvedba DPT dodatno krepi poslanstvo Metulja kot prostora, kjer je vsakdo sprejet, razumljen in spodbujen k dejavnemu, kakovostnemu življenju.



»Odločitev za odprtje Demenci prijazne točke v Metulju je bila sprejeta zaradi vse pogostejših vprašanj, potreb in stisk, s katerimi se soočajo občani, starejši iz lokalnega območja ter njihovi svojci,« je povedal podžupan občine Slovenska Bistrica, Modest Motaln, ki je skupaj s predsednico Spominčice, Štefanijo L. Zlobec, in direktorico Ljudske univerze Slovenska Bistrica, mag. Brigito Kruder, slovesno odprl novo DPT.

SPOZNAVAJTE UMETNINE IN USTVARJAJTE Z NAMI V NARODNI GALERIJ

Zadnji torek v mesecu, od septembra do junija

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

Si želite spoznati galerijske umetnine, se družiti in ustvarjati v navdihujočih prostorih Narodne galerije? Pridružite se nam na torkovih srečanjih! Vsakokrat najprej v razstavnih prostorih predstavimo izbrano umetnino, nato pa se ob spremljavi pomirjujoče glasbe lotimo ustvarjanja v različnih likovnih tehnikah (risanje, slikanje, barvanje, lepljenje, modeliranje in podobno). Po vodenem ogledu in ustvarjanju se lahko ob 11. uri pridružite še predavanju v Alzheimer Cafe, kjer priznani strokovnjaki spregovorijo o demenci in kako se spopadati z različnimi težavami, na katere naletimo ob prvih znakih ali napredujočih stanjih bolezni. Predavanja so še posebej primerna za svojce oseb z demenco, ki potrebujejo informacije, napotke in predvsem podporo pri skrbi za svoje družinske člane.

dali smo si eno od abstraktnih grafik Zorana Mušiča Dalmatinska zemlja in na delavnici poustvarili svoj pogled na prst z upodobitvijo različnih barvnih učinkov in tekstur, ki jih opazimo, če si zemljo ogledujemo od blizu. Oktobra smo še zadnjič obiskali veliko razstavo Barok v Sloveniji in se nato posvetili risanju detajlov z razstavljenih umetnin; da sta bila ključ in krona še bolj razkošna, smo ju na koncu tudi »pozlatili«. V novembru smo se spoznavali z ljudskimi pripovedkami, ki jih lahko povežemo s kraji na galerijskih slikah. Nato smo še narisali poljuben krajinski izsek s svetlimi barvami na črno podlago. V prihodnjih mesecih pripravljamo nove ustvarjalne izzive, zato vas toplo vabimo, da se nam pridružite.

- **Vodeni ogled umetnin in ustvarjanje za starejše in osebe z demenco: od 10. do 11. ure.**
- **Alzheimer Cafe – predavanje in izmenjava izkušenj: od 11. do 12. ure.**

Ste še vedno negotovi, ali bi se nam pridružili na torkovih srečanjih? Naj vas opogumimo z opisom naših ustvarjalnih dejavnosti v zadnjih mesecih. Junjsko srečanje pred poletnimi počitnicami smo posvetili morju in morskim krajčinam ter z akvarelnimi barvami naslikali svoje najlepše spomine na morsko obalo. Septembra smo zakorakali v koledarsko jesen in v ospredje postavili jesenske barve. Ogle-

PREDSTAVLJAMO UMETNINE IZ NARODNE GALERIJE

Imate v družini svojca ali pa skrbite za osebo, ki je obolela za demenco? Iščete načine in dejavnosti, ki bi vam polepšali in osmislili skupaj preživeti čas? Predstavljamo vam nekatere najbolj imenitne in priljubljene galerijske umetnine, ob katerih predlagamo teme za sproščen pogovor, ki ga lahko razvijete ob ogledovanju umetniških del.



Ivana Kobilca, Kofetarica, 1888, dr. Peter Hribar, Cerknica

S slike se nam smehlja stara ženica, ki v rokah drži krožniček in kavno skodelico, kot bi pravkar naredila požirek kave. Oblečena je v temno oblačilo s širokim, belim nagubanim ovratnikom, na glavi ima s krznom obrobljeno čepico. Sedi na stolu z izrezljanim hrbtnim naslonjalom, ki ga vidimo zadaj na desni. Drugih podrobnosti v prostoru ne zaznamo, ozadje je zapolnjeno s temno rjavo barvo. Osvetljeni so le starin obraz in roke, ki jim je na sliki posvečeno največ pozornosti. Umetnina je nastala izpod čopiča slovenske slikarke Ivane Kobilca, ki jo je naslikala marca leta 1888, pri svojih šestindvajsetih letih. Takrat je živela v Münchnu v Nemčiji, kjer je obiskovala žensko slikarsko šolo. Z Mamico kavopivko, kakor je sliko sama poimenovala, se je poklonila starosti in obenem nakazala, da je sreča v majhnih stvareh in da so drobni trenutki v dnevu tisti, ki naredijo naše življenje lepše.

O ČEM SE LAHKO OB OPISOVANJU SLIKE ŠE POGOVORIMO?

- Ali uživate v pitju kave? Kdaj pijete kavo?
- Imate svojo najljubšo kavno skodelico? Opišite jo.
- S kom najraje popijete skodelico kave?
- Ali ste kavna zrna kdaj zmleli tudi sami? Se spomnite zvoka kavnega mlinčka?
- Kako si skuhamo kavo (ponovimo proces po korakih)?
- Poduhajmo kavna zrna in uživajmo v prijetnem vonju.
- Tako kot kofetarica na istoimenski sliki tudi sami ob pogovoru naredimo kakšen požirek tople kave.

MOČ PROSTOVOLJSTVA, pridružite se nam!

Prostovoljska mreža Spominčice ima pomembno vlogo pri ozaveščanju o demenci ter pri izboljševanju kakovosti življenja oseb z demenco in njihovih svojcev. Do oktobra 2025 so prostovoljke in prostovoljci Spominčice skupaj opravili že več kot 6.500 prostovoljskih ur, kar jasno kaže na njihovo predanost, srčnost in pripravljenost pomagati.

Piše: Miša Močilnikar, foto: Spominčica

Prostovoljci so vključeni na številnih področjih. Sodelujejo pri ozaveščanju javnosti o programih Spominčice na festivalskih stojnicah, kjer delijo informativna gradiva ter s strokovnimi predavanji in delavnicami prispevajo k širšemu razumevanju demence v družbi. Pomemben del podpore predstavljajo tudi usposobljeni prostovoljci na svetovalnem telefonu, ki s strokovnimi informacijami in razumevanjem nudijo prvi stik ter pomembno razbremenitev vsem, ki se znajdejo v stiski.

Med prostovoljci imajo pomembno vlogo družabniki, ki obiskujejo osebe z demenco na njihovem domu. S potrpežljivostjo in prijaznostjo njihovi tedenski obiski postanejo del družabnega življenja osebe z demenco, hkrati pa nudijo dragoceno podporo in razbremenitev njenim svojcem ter skrbnikom. Ker se število ljudi, ki potrebujejo podporo, nenehno povečuje, v Spominčici vabimo k sodelovanju nove prostovoljke in prostovoljce.

Trenutno največ pomoči potrebujemo v Ljubljani, Domžalah, Dobovi, Kranju, Ajdovščini in Kopru, veseli pa bomo vseh, ki bi želeli pomagati tudi drugod po Sloveniji. Vsem prostovoljcem zagotavljamo uvodno usposabljanje, mentorsko podporo, strokovno spremljanje ter gradiva Spominčice, ki olajšajo prostovoljsko delo. Naša želja je, da se vsak prostovoljec počuti sprejetega, dobro pripravljenega in podprtega.

Če želite s svojim časom in znanjem narediti nekaj dobrega za osebe z demenco, vas toplo vabimo, da se nam pridružite. Za prijavo in dodatne informacije nam pišite na dogodki@spomincica.si ali nas pokličite na 01 256 51 11.

Z družabništvom ustvarjamo vezi med družinami, osebami z demenco in družabniki po vsej Sloveniji.

Vaša pomoč je darilo. Pridružite se tudi vi!



ZA VEČ INFORMACIJ POKLIČITE SPOMINČICO
NA 01 25 65 111 ALI PIŠITE NA
DOGODKI@SPOMINCICA.SI



REPUBLICA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

REPUBLICA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DEJAVNI PRISAJNA
LOKALNA
DEJAVNA

DRUŽENJE IN VAJE ZA SPOMIN



V Spominčici organiziramo vsak petek med 10. in 12. uro za osebe z demenco v začetni fazi bolezni prijetno druženje v našem Centru dejavnosti na Podgornikovi ulici 3 v Ljubljani. Namen druženja je, da skupaj krepimo spomin, ohranjamo kognitivne sposobnosti, ustvarjamo kreativne izdelke.

Piše: Matejka Šmit in Ajda Bizjak, foto: Spominčica

Udeleženci imajo na srečanjih možnost preizkusiti svoje sposobnosti reševanja vaj za spomin, krepiti pozornost in logično razmišljanje, prav tako pa tudi sodelovati na različnih ustvarjalnih delavnicah, na katerih nastajajo različni zanimivi in domiselni izdelki. Druženje poteka v sproščenem in prijaznem okolju, kjer se lahko vsak počuti dobrodošel, hkrati se gradijo topli in iskreni odnosi. Druženje je primerno za vse, ki želijo

ohranjati svoje kognitivne in ustvarjalne sposobnosti. Vaje in delavnice vodijo naši strokovnjaki, pri delu pa jim pomagajo prostovoljci, ki z dobrim razpoloženjem in toplim pristopom skrbijo, da se udeleženci počutijo prijetno. Ob čaju, kavi in prigrizkih se vedno najde tudi čas za pogovor, izmenjavo izkušenj in topel nasmeh. Veseli bomo vseh, ki bi se nam želeli pridružiti. Za vključitev ali dodatne informacije nam lahko pišete na sporocila@spomincica.si ali nas



pokličete na 01 256 51 11. Veselimo se druženja z vami.

BODITE DOBRODELNI!

NAMENITE DO 1% SVOJE DOHODNINE

PODPORI PROGRAMOV ZA OSEBE Z DEMENCO IN NJIHOVIM SVOJCEM

Več: www.spomincica.si/sodeluj-z-nami



Podpora svojcem in skrbnikom oseb z demenco

Ko se v družini pojavi demenca, se življenje spremeni vsem – ne le osebi z demenco, temveč celotni družini in vsem, ki za osebo z demenco vsakodnevno skrbijo. Občutki stiske, negotovosti in izčrpanosti so z napredovanjem demence pogosti, zato je izjemno pomembno, da svojci in skrbniki pri soočanju s tem niso sami.

Piše: Urška Telban, foto: Spominčica

Skupine za samopomoč, ki jih organiziramo na Spominčici – Alzheimer Slovenija in potekajo tako v živo kot prek Zooma, ponujajo varen in zaupen prostor za pogovor, izmenjavo izkušenj in iskanje rešitev. So dobrodošla možnost opore in pomoči, predvsem pa so vir opolnomočenja za lažje premagovanje vsakodnevnih izzivov, povezanih z demenco.

V skupinah za samopomoč se svojci in skrbniki oseb z demenco lahko srečajo z drugimi, ki se soočajo s podobnimi izzivi – od vedenjskih sprememb pri osebah z demenco do skrbi, kako usklajevati svo-

jo vlogo z delom in družino. Pogovor pod vodstvom usposobljenega strokovnjaka pomaga razumeti potek demence, iskati praktične nasvete ter pridobiti občutek, da v teh situacijah niso sami, da so njihovo doživljanje in čustva razumljena ter sprejeta. Mnogi udeleženci poudarjajo, da jim prav ta redna srečanja dajejo moč za lažje soočanje z vsakodnevnimi obremenitvami.

Poleg skupinskih srečanj nudimo na Spominčici tudi osebno svetovanje, namenjeno vsem, ki si želijo bolj osebno obravnavo. S strokovno delavko se lahko pogovorijo o konk-

retnih težavah doma, o organizaciji nege in oskrbe, sporazumevanju z osebo z demenco ali o lastni preobremenjenosti. Tak pogovor lahko razbremeni, pomaga pri sprejemanju odločitev in ponudi jasnejši pogled na nadaljnje korake.

Skupine za samopomoč in osebno svetovanje svojcem oseb z demenco omogočajo, da se počutijo manj sami, bolj opolnomočeni in bolje pripravljeni na izzive, ki jih prinaša življenje z osebo z demenco in skrb zanje. Ko poskrbimo zase, lažje in bolje poskrbimo tudi za svoje bližnje.

Za vključitev v skupino za samopomoč ali osebno svetovanje nam pišite na svetovanje@spomincica.si ali nas pokličite na 059 305 555 (vsak delavnik med 9. in 17. uro).

Spominčica
ALZHEIMER SLOVENIJA

SKUPINA ZA SAMOPOMOČ SVOJCEV OSEB Z DEMENCO

OSEBNO SVETOVANJE SVOJCEM OSEB Z DEMENCO

INFORMACIJE IN PRIJAVE:
svetovanje@spomincica.si ali 059 305 555

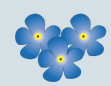
14 DEJAVNIKOV TVEGANJA

Spominčica
ALZHEIMER SLOVENIJA

- 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!



DRUŽABNA IGRA, KI NAS POVEZUJE IN URI SPOMIN

Piše: Irena Strmšek, foto: arhiv Spominčice

Med številnimi družabnimi igrami, ki so priljubljene pri vseh generacijah, ima Spomin posebno mesto. To preprosto, a izjemno učinkovito igro smo nedavno prejeli v uporabo. Kmalu je postala ena od naših zelo priljubljenih dejavnosti za sprostitve, druženje in krepitev miselnih sposobnosti na delavnicah, ki jih izvajamo za naše uporabnike na Podgornikovi 3 v Šiški.

Spomin je klasična družabna igra, ki temelji na iskanju parov ujemajočih se kartic. Kartice so položene na mizo z

narisanano stranjo navzdol, igralci pa se izmenično trudijo najti pare tako, da vsakič obrnejo dve kartici. Igra se nadaljuje, dokler niso odkriti vsi pari, zmaga pa tisti, ki zbere največ parov. Zasnova igre je preprosta, a vseeno zahteva veliko zbranosti in koncentracije. Družabna igra Spomin nas je spomnila, kako čudovito darilo je lahko nekaj tako preprostega in klasičnega. Je igra, ki povezuje, saj igralci urijo spomin in pozornost. Pravila so preprosta in lahko zapomnljiva, kar je posebej dobrodošlo tudi v času, ko



Družabna igra Spomin je več kot le preprosta igra – je sredstvo za krepitev spomina, druženje, povezovanje in sprostitve.

nam kdaj spomin malce peša. Hkrati pa je za starejše igra prijetna nostalgija, saj obudi spomine iz otroštva in tako znova poveže generacije.

Za več zdravih let in demenci prijazno družbo

Slovensko inovacijsko stičišče SIS EGIZ ustvarja okolje za rast in povezovanje znanja ter mrež odličnosti.

Svojim delovanjem zmanjšujemo razdrobljenost slovenskega inovacijskega ekosistema ter spodbujamo inovacije za trajnostno konkurenčnost Slovenije. Pomemben del naših dejavnosti namenjamo izvajanju Strategije pametne specializacije (S3) na področju zdravja in medicine, za katerega smo z našimi člani pripravili strategijo, ki se sedaj uspešno izvaja. SIS EGIZ je bil imenovan za nacionalnega koordinatorja SRIP-a ZM, in tako smo osrednji partner, ki povezuje raziskovalne institucije, zdravstvene organizacije, civilno družbo – združenja pacientov, podjetja in odločevalce. Z usmerjanjem in povezovanjem deležnikov – od področja naprednih-globokih tehnologij, biofarmaceutike in umetne inteligence do IKT in srebrne ekonomije podpiramo in pospešujemo razvoj inovacij, ki izboljšujejo zdrav-

ljenje, oskrbo in kakovost življenja, v skladu z usmeritvami za Eno Zdravje. Posebno pozornost namenjamo srebrni ekonomiji – podpiramo inovacije, ki starejšim prinašajo več let kakovostnega, zdravega in čim bolj samostojnega življenja.

Našo zgodbo pomembno dopolnjuje močna mednarodna vpetost: delujemo kot referenčna regija Reference Site Slovenia 3* za aktivno in zdravo staranje, smo člani pobude Vanguard Initiative (Smart Health), evropskega metagroзда za precizno medicino Medic Nest, Slovensko-nizozemskega poslovnega partnerstva, Slovenskega gospodarsko-raziskovalnega združenja, Evropske platforme za športne inovacije EPSI, ECHAlliance in ECCP.

Smo soustanovitelji meta-groзда TIM – Twin's International Multihelix, pris-

otnega na treh celinah, ter partner v evropskih projektih: IN4AHA, Senior Eco-Nect, I3 HealthChain, GeneH, in IFIGENEIA.

S spodbujanjem integrativnih inovacij na področju zdravja in srebrne ekonomije podpiramo razvoj rešitev, ki pomagajo starejšim – vključno z osebami s kognitivnimi in spominskimi motnjami – da živijo dlje, bolj zdravo in dostojanstveno, hkrati pa dodatno podpirajo njihove družine in skrbnike. V sodelovanju z javnimi institucijami, strokovnjaki in organizacijami civilne družbe soustvarjamo projekte in partnerstva, ki med drugim prispevajo tudi k bolj demenci prijaznim okoljem, zgodnejšemu prepoznavanju težav, lažjemu dostopu do pomoči ter k družbi, ki spoštuje dostojanstvo, varnost in vključenost oseb s spominskimi in kognitivnimi težavami.

OSEBNO SVETOVANJE V DOMAČEM OKOLJU

V Spominčici smo decembra 2025 začeli izvajati program Osebno svetovanje osebam z demenco in njihovim svojcem doma, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje. Program je namenjen družinam, ki se srečujejo z demenco doma in potrebujejo dodatno podporo pri urejanju vsakdanjih izzivov, skrbi in vprašanj, povezanih z boleznijo.

Piše: Matejka Šmit, foto: Spominčica

Vokviru programa nudimo strokovno svetovanje in podporo pri organizaciji življenja doma za osebe z demenco, pri čemer svetujemo pri načrtovanju dnevnih aktivnosti ter pomagamo poiskati in povezati razpoložljive oblike pomoči iz zdravstva, socialnega varstva, dolgotrajne oskrbe in lokalne skup-

nosti. Skupaj z družino oblikujemo osebni načrt pomoči, ki je prilagojen potrebam, željam in zmožnostim oseb z demenco.

Veliko pozornosti namenjamo tudi svojcem in drugim oskrbovalcem, ki se pogosto znajdejo v zahtevnih situacijah. Z našo podporo lažje razumejo bolezen, prejmejo in-

formacije, ki jim pomagajo pri vsakodnevni skrbi za osebo z demenco, ter se lažje soočajo s čustvenimi obremenitvami. Program pomaga k zmanjšanju stisk, izboljšanju informiranosti in boljši povezanosti družine z različnimi oblikami pomoči. V Spominčici spremljamo tudi širše razmere na področju oskrbe oseb z demenco ter s svojimi zagovorniški dejavnostmi opozarjamo na potrebne izboljšave. Pri tem sledimo nacionalnim in mednarodnim smernicam, saj si želimo, da bi bil sistem podpore za osebe z demenco in njihove svojce čim bolj dostopen in razumljiv.

Program izvajamo na območju osrednje Slovenije. Za sodelovanje v programu ali dodatne informacije nam lahko pišete na sporocila@spomincica.si, pokličete po telefonu 01 256 51 11 ali izpolnite anketo na naslovu: <https://www.spomincica.si/osebno-svetovanje-doma> – z veseljem vam bomo pomagali.



OSEBNO SVETOVANJE V DOMAČEM OKOLJU

- strokovno svetovanje in usmerjanje
- podpora pri organizaciji potrebne pomoči
- informacije o pravicah iz zdravstvenega, socialnega in pravnega varstva ter dolgotrajne oskrbe
- spodbujanje vključevanja v lokalno skupnost
- priporočila za življenje z demenco ter predlogi za aktivnosti doma

Več na sporocila@spomincica.si in 01 256 51 11





NOVI DIGITALNI POMOČNIK – SPOMINKO UI

Pri Spominčici z veseljem stopamo v korak sčasom in sodobno tehnologijo, saj se zavedamo, da lahko digitalne rešitve pomembno izboljšajo kakovost življenja oseb z demenco in njihovih svojcev. Ponosni smo, da lahko kot prvo tovrstno rešitev pri nas predstavimo Spominko UI – naprednega pogovornega agenta, ki temelji na generativni umetni inteligenci.

Piše: Daniel R., foto: arhiv Spominčice

Gre za pomemben mejnik v digitalizaciji naših storitev, namenjen pa je tako osebam z demenco in njihovim svojcem kot tudi strokovni in širši javnosti. Pri tem je pomembno poudariti, da ni njegov namen nadomestiti svetovanja, ki ga zagotavlja Spominčica.

KAJ JE SPOMINKO UI IN KAKO DELUJE?

Spominko UI je specializiran pogovorni agent, ki je »prebral« in se naučil celotno vsebino spletne strani Spominčice. Njegova glavna

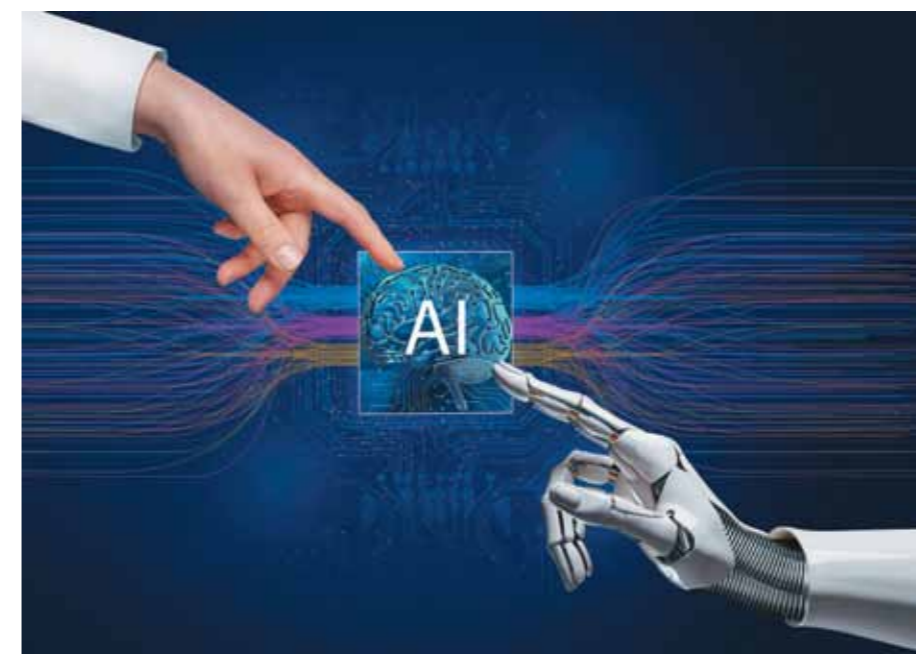
naloga je, da vam hitro in enostavno odgovori na vprašanja, povezana z vsebinami, ki so objavljene na spletni strani Spominčice. Uporablja enega izmed najnaprednejših modelov umetne inteligence, kar pomeni, da ne išče le po ključnih besedah, temveč razume kontekst vašega vprašanja. Vprašanje mu lahko zastavite na različne načine, on pa bo razbral, kaj vas zanima. Za najboljše rezultate in najbolj natančne odgovore priporočamo uporabo knjižne slovenščine.

KAJ VSE ZMORE?

Spominko UI vam lahko v trenutku:

- 🌸 povzame vsebino posameznih sekcij ali gradiv na naši spletni strani;
- 🌸 poišče in ponudi neposredne povezave do različnih obrazcev in pomembnih dokumentov;
- 🌸 ponudi jedrnate odgovore, ki natančno naslavljajo vašo poizvedbo.

Opomba: Trenutno sistem še ne podpira iskanja po naših preteklih glasilih in drugih dokumentih v PDF obliki, vendar se nadejamo, da bo ta funkcionalnost na voljo že kmalu.



PREDNOSTI ZA UPORABNIKE IN ORGANIZACIJO

Uvedba Spominka UI prinaša številne prednosti:

- 1. Dostopnost 24/7:** Odgovore na vprašanja lahko dobite kadarkoli, tudi sredi noči ali med vikendi, ko naša pisarna ne obratuje.
- 2. Hitrost:** Odgovore prejmete praktično nemudoma, brez iskanja po menijih spletne strani.
- 3. Jasnost:** Informacije so podane v obliki kratkih in razumljivih povzetkov.

4. Razbremenitev strokovnih sodelavcev:

Ker bo agent prevzel odgovarjanje na pogosta splošna vprašanja, se bo naše osebje lahko še bolj posvetilo individualni obravnavi in svetovanju ter drugim pomembnim nalogam.

5. Prilagajanje vsebin: Preko anonimne analize vprašanj bomo videli, kaj uporabnike najbolj zanima, in temu v prihodnje prilagodili naše vsebine.

POMEMBNO JE UPOŠTEVATI

Čeprav se lahko zanesete na visoko stopnjo natančnosti odgovorov, je pri uporabi generativne umetne inteligence vedno potrebna določena mera previdnosti. Odgovori, ki jih ponuja Spominko UI, niso nadomestilo za zdravniški nasvet, medicinsko diagnozo ali strokovno posvetovanje. Namenjeni so predvsem kot hitra usmeritev pri iskanju informacij o demenci, oblikah podpore in dejavnostih Spominčice.

Za vsa zdravstvena vprašanja ali druge tovrstne pomembne odločitve se zato vedno posvetujte z usposobljenim zdravstvenim strokovnjakom.

KJE GA NAJDETE?

Spominko UI se nahaja na spletni strani www.spomincica.si. Najdete ga v spodnjem desnem kotu, kjer se s klikom na modro pogovorno ikono odpre okno za klepet.

Vabimo vas k preizkusu! Ker gre za pilotno izvedbo, ima posamezni uporabnik trenutno možnost zastaviti do 10 vprašanj na dan. Veseli bomo, če boste orodje preizkusili in nam s tem pomagali, da ga v prihodnje še izboljšamo.

Spominčica ALZHEIMER SLOVENIJA

NOVOST na spletni strani Spominčice Alzheimer Slovenija
www.spomincica.si

S klikom na ikono preizkusite pogovornega agenta SpominkoUI

Spominko Beta

Izjava: Ta klopotalni robot je informativne narave in ne nadomešča strokovnega nasveta. V primeru zdravstvenih težav se posvetujte z zdravnikom.

Pozdravljen! Sem Spominko, vaš UI pomočnik. Vprašate me lahko o vsebini te spletne strani.

Postavite lahko do 10 vprašanj/dan.

Vnesite vprašanje...

Spominčica ALZHEIMER SLOVENIJA

ASK 2026

13. MEDNARODNA KONFERENCA O DEMENCI

15. MAJ 2026

CANKARJEV DOM - LJUBLJANA

Alzheimer's Disease International | Alzheimer Europe | REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE | Program sofinanciranja Ministrstva za zdravje

KAKO LAHKO ZELIŠČA IN ZAČIMBE POMAGAJO OSEBAM Z DEMENCO



Zelišča in začimbe niso le del kulinarike – imajo tudi pomembno vlogo pri spodbujanju spomina, čustev in dobrega počutja. Pri osebah z demenco, ki se pogosto soočajo z izgubo orientacije, spomina in občutka varnosti, lahko prijetni in znani vonji predstavljajo močan most do spominov in občutkov, ki so še vedno ohranjeni.

Piše: Amarila Rižnar, foto: Dreamstime

Pri demenci kratkoročni spomin hitro peša, medtem ko so čustveni in oddaljeni spomini pogosto presenetljivo dobro ohranjeni. Vonj je eden izmed najmočnejših sprožilcev avtobiografskih spominov, zato lahko posamezna zelišča ali začimbe:

- 🌸 priključijo občutke domačnosti,
- 🌸 obudijo spomine iz otroštva ali mladosti,
- 🌸 krepijo občutek identitete in osebnostne zgodbe.

Vonj cimeta lahko spomni na praznike, rožmarin na domače nedeljske jedi, sivka pa na vrt, počitnice ali družinske rituale.

ČUSTVENO POMIRJANJE IN ZMANJŠEVANJE STRESA

Nežni senzorični dražljaji, kot so vonji in dotik rastlin, lahko pomembno vplivajo na čustveno počutje:

- 🌸 zmanjšujejo tesnobo,
- 🌸 pomagajo pri nemiru,
- 🌸 umirjajo razdražljivost,
- 🌸 izboljšujejo spanec.

Med najpogosteje uporabljenimi so:

- 🌸 sivka – pomirja živčni sistem in lajša nespečnost,
- 🌸 meta, melisa – osveži misli in lahko blaži občutke zmedenosti,
- 🌸 bazilika – deluje sproščujoče in zmanjšuje napetost.
- 🌸 kamilica – umirja živce in prebavo



SPODBUJANJE APETITA IN IZBOLJŠANJE PREHRANE

Številni ljudje z demenco izgubijo apetit ali motivacijo za hrano. Aromatične, a blage začimbe lahko:

- 🌸 povečajo zanimanje za obrok,
- 🌸 spodbudijo občutek lakote,
- 🌸 olajšajo prehranjevanje, zlasti pri mehkih dietah.

Zelo koristni so:

- 🌸 ingver – spodbuja prebavo,
- 🌸 kardamom – daje občutek toplote,
- 🌸 cimet – pogosto vzbudi veselje do sladkih jedi, ki so starejšim pogosto najljubše.

Ker demenca vpliva na sposobnost komunikacije in zaznavanja okolice, je senzorna stimulacija ključnega pomena. Vonj, okus in dotik pomagajo osebi ostati prisotna v trenutku. V senzorno stimulacijo lahko vključimo:

- 🌸 raziskovanje svežih in posušenih zelišč z vonjem in dotikom,
- 🌸 pripravo enostavnih zeliščnih čajev,
- 🌸 masažo rok z blagimi zeliščnimi olji,
- 🌸 aromatične vrečke pod blazino ali v žepu.

Takšne aktivnosti pomagajo izboljšati razpoloženje, spodbuditi komunikacijo, zmanjšati napetost in ublažiti zmedo ali nelagodje.

OHRANJANJE RUTINE

Rituali povezujejo osebo z demenco z vsakdanjostjo in ji pomagajo ohraniti samostojnost. Preproste naloge, kot so priprava čaja, dodajanje zelišč jedem ali zalivanje lončnic, prinašajo občutek vrednosti in strukture v dan. Sajenje rožmarina, timijana ali melise lahko postane sproščujoča dejavnost, ki krepi občutek vključenosti in namena.

USTVARJANJE OBČUTKA DOMAČNOSTI V USTANOVAH

Bivalni prostori v domovih za starejše so lahko nevtralni ali sterilni. Znani vonji pa lahko močno zmanjšajo stres, ki ga prinaša selitev v novo okolje, ter ustvarijo občutek bližine doma. Dobrodošle so:

- 🌸 blage mešanice sivke, vanilje ali cimeta v difuzorjih,
- 🌸 kuhanje jedi z znanimi začimbami iz domače kuhinje,
- 🌸 senzorični kotički z različnimi zelišči, ki spodbujajo raziskovanje.

Amarila Rižnar je certificirana zeliščarka, s pridobljeno diplomom za Herbalism in Advanced Herbalism Phytotherapy na S.N.H.S v Londonu. Besedilo predstavlja splošno informacijo in ne medicinskega ali zdravniškega nasveta, zato je pred uporabo oziroma uživanjem zelišč potreben predhodni posvet z osebnim zdravnikom.

Sodelujte v izzivu na zadnji strani in osvojite svoj par Vita B12!

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

Vitalabans
www.vitab12.fi/sl

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

ZGODBA VNUKINJE IN DELOVNE TERAPEVTKE

MOJA OMICA MARIJA: Ljubezen je ostala, tudi ko so besede izginile

Ko se je pri moji omici Mariji začela kazati demenca, sem se znašla v dvojni vlogi – kot vnukinja, ki jo je neskončno ljubila, in kot delovna terapevtka, ki je vsakodnevno delala z osebami z demenco v domu za starejše. Ta dvojna vloga ni bila lahka – včasih celo težja, kot sem si mislila.

Piše: Simona Enci, foto: Dreamstime



Fotografija je simbolna.

in v toplice. Ob nedeljah sva šli k maši in se po njej družili s sorodniki in prijatelji. Čeprav naloge niso bile več opravljene popolno, je bilo pomembno nekaj drugega – da je ob tem čutila smisel, veselje, bližino in občutek, da je koristna.

Ko se je rodil njen prvi pravnik Timotej, je bilo to zanjo največje darilo. V njegovem smehu je našla novo iskrico sreče. Ti trenutki so bili neprecenljivi.

Pogled skozi oči delovne terapevtke
Kot delovna terapevtka sem ji skušala pomagati z znanjem, ki ga uporabljam pri svojem delu. Uvedla sem majhne, a pomembne spremembe:

- Prilagoditve doma: odstranitev nevarnih preprog, montaža držal v kopalnici, koledar z označenim dnevom, ura na vidnem mestu.

- Rutina: jasen dnevni ritem, ki je prinašal občutek varnosti.

- Smiselne namenske dejavnosti: preprosta gospodinjska opravila, kot so priprava obrokov, pospravljanje, pometanje, sprehodi, druženje s pravnukom in sosedi.

Vse to je pomagalo, da je dlje časa ostala samostojna in mirna. A kljub strokovnemu znanju in delovnimi izkušnjami sem kot vnukinja čutila stisko – težko je bilo sprejeti, da bolezen napreduje, ne glede na ves trud.

OMICA IN VNUKINJA

Moja omica mi je pomenila ogromno. Bila je moja varnost, toplina in opora. Ko je zbolela, sem prevzela skrb zanjo. Skupaj sva počeli stvari, ki so ji bile blizu – kuhali, pekli potico, pospravljali, obešali perilo, zalivali rože, hodili na izlete na morje

Kot terapevtka sem vedela, kaj prinaša bolezen; kot vnukinja pa si tega nisem želela priznati. Upala sem, da bo pri moji omici drugače. Sprejeti, da je demenca prišla v našo družino, je bila ena izmed najtežjih preizkušenj v mojem življenju.



DVOJNA PREIZKUŠNJA

Najbolj zahtevno je bilo usklajevati svojo vlogo strokovnjakinje in vnukinje. V službi sem drugim družinam svetovala in jih spodbujala, doma pa sem bila jaz tista, ki je potrebovala tolažbo. Ni lahko sprejeti, da znanje in izkušnje ne morejo ustaviti bolezni, lahko pa pomagajo ustvariti bolj kakovosten vsakdan.

PREHOD V DOMSKO OSKRBO

Ko je demenca napredovala, domača oskrba ni bila več mogoča. Odločitev za dom je bila boleča, a nujna. Kot delovna terapevtka sem vedela, da bo tam dobila 24-urno pomoč in varnost. Kot vnukinja pa sem čutila krivdo in žalost. Ob vsakem obisku sem ji želela pokazati, da ni sama. Pravnik Timotej je bil njen žarek svetlobe – čeprav

je pozabljala imena in dogodke, je ob njem vedno zasijala. Ljubezen je ostala, tudi ko so besede izginile.

ZAKLJUČEK

Moja omica Marija me je naučila o demenci več kot katerakoli knjiga ali strokovno izobraževanje. Pokazala mi je, da lahko delovna terapija s celostnim in individualnim pristopom resnično pomaga – z majhnimi prilagoditvami, strukturiranjem dneva in aktivnostmi, ki so osebi blizu, lahko ohranimo dostojanstvo in občutek sreče.

Omica me je spomnila, da vrednost odnosa ne leži v popolnem spominu, temveč v občutku varnosti, ki ga delimo. Hkrati me je naučila, da smo svojci ranljivi in potrebujemo podporo. Kot terapevtka sem to vedela, kot vnukinja pa sem to občutila na lastni koži. Demenca je bila zame težka preizkušnja, a sem hvaležna, da sem omici lahko stala ob strani do zadnjega trenutka. Ljubezen, ki sva jo delili, bolezen nikoli ni mogla izbrisati.

Demencia nas morda ločuje po besedah, a nas poveže s srcem. Naj bo ta osebna izkušnja opomnik, da z razumevanjem, znanjem in sočutjem lahko vsak izmed nas postane most med preteklostjo in sedanostjo osebe, ki jo imamo radi.



Prostovoljstvo v Spominčici

TUDI VI POSTANITE DEL NAŠE ZGODBE!


Spominčica
ALZHEIMER SLOVENIJA

Kontakt:
01 256 51 11
sporocila@spomincica.si

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO
Slovenski državni inštitut za Alzheimerjevo bolezen
in demenčne sindrome (SIDS)



Kdaj pozabljivost postane bolezen?

Zapisa: Marica Kovačič, foto: Jagoda Jabuka Godec



Zdravnica Vida Drame Orožim nam je posredovala tudi svojo izkušnjo ob dvajsetletnem spremljanju in sobivanju z možem, ki je imel obliko antifosfolipidnega sindroma, mikrotromboze, ki preprečujejo prekrvitev možganov. Vse jo je vodilo k še bolj poglobljenemu raziskovanju demence in aktivnega sodelovanja z društvom Spominčica.

Preдавateljica Vida Drame Orožim, dr. med., spec. psihiatrije in nevrologije, nam je v soboto, 25. oktobra 2025, v dvorani Župnijskega doma Šentvid pri Stični predstavila delovanja ter odzivanja možganskih celic skozi vsa starostna obdobja. Osvetlila je, kako deluje spomin, vzroke in posledice, ki nastajajo v možganih in približala razumevanje procesov v različnih obdobjih, aktivnostih oziroma neaktivnostih, ter sprememb, na razumljiv način.

Osvetlila je opažene razlike v strukturi možganovine ob normalnem staranju in znakih demence, predvsem Alzheimerjeve demence. Vsi slušatelji smo ji ves čas budno sledili z velikim zanimanjem dvournega predavanja.

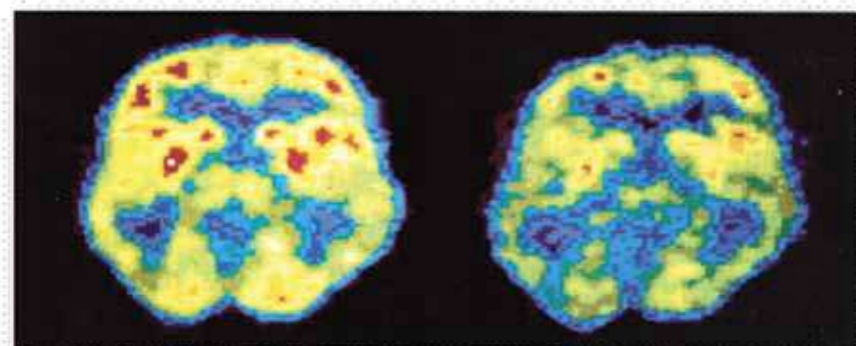
Poudarila je, da z vedno novimi učnimi procesi lahko tudi v starejšem življenjskem obdobju oživljamo in »nadgrajujemo« svoje možgane (vplivamo na obnavljanje možganovine) z različnimi dejavnostmi: z učenjem tujega jezika, novih besed ali številčnih postopkov. Izpostavila je tudi, da z »lenobo« lahko zapademo v neko lažno ugodje, in da je drugačna živost in razgibanost možganov levičnih ljudi v primerjavi z desničnimi.

Med drugimi je izpostavila infektivne

oblike demenc, degenerativne primarne oblike in demence tako zaradi žilnih bolezni in prekrvitev kot tudi številnih drugih vzrokov, ki povzročajo razvoj demence.

Besedo je namenila tudi pomembnosti zadostnega spanja. Z razlago procesov, ki se v možganih dogajajo izključno le v spanju.

S tem pa je prispevala k zavesti, kje in kako si lahko sami pomagamo pri ohranjanju spomina, kaj vse lahko vpliva tako na razvoj in potek bolezni kot tudi njeno razumevanje. Sledila so številna, zelo osebna vprašanja svojcev, ki se soočajo z demenco družinskih članov. Na vsa je zdravnica odgovorila s potrpežljivostjo in strokovnostjo.



Aktivnost možganovine pri osebi, ki nalogo opravlja brez rutine.

Aktivnost možganovine pri osebi, ki nalogo opravlja z rutino.

● Najbolj aktivna področja
 ● Zmerno aktivna področja
 ● Popolnoma pasivna področja
● Malo manj aktivna področja
 ● Mirujoča področja

Svoje delo je Vida Drame Orožim, dr. med., začela leta 1969 v Ivančni Gorici, kot splošna zdravnica za širši okoliš: Ivančna Gorica, Šentvid pri Stični in Zagradec. V obdobju dolgoletnega sodelovanja s Spominčico – Alzheimer Slovenija je s strokovnim znanjem, predavanji in osebnim svetovanjem postala močan glas oseb z demenco ter njihovih svojcev. V Društvu vojnih invalidov v Ljubljani še vedno opravlja funkcijo predsednice nadzornega odbora. Obenem je tudi predsednica Etične komisije v Znanstvenem društvu za zgodovino medicine. Med leti 2019 do 2024 je bila strokovna vodja Pro Bono ambulante s posvetovalnico za ljudi brez zdravstvenega zavarovanja. Od leta 2022 je častna članica Zdravniške zbornice Slovenije, leta 2022 so jo poslušalci radia »Val 202« izbrali za ime leta 2022.

Demenca, najdražja bolezen

Piše in foto: Lizika Vardijan, članica Univerze za starejše RIC Novo mesto

Naše Četrtkovo srečanje Univerze za starejše RIC Novo mesto je v novembru obogatila Štefanija L. Zlobec, predsednica Spominčice – Alzheimer Slovenija, Slovenskega združenja za pomoč pri demenci. O demenci smo imeli že nekaj predavanj in vedno znova ugotavljamo, da smo o njej začeli razmišljati prepozno, saj z vedenjem o njej bolje razumemo ljudi z demenco. Bolezen je prisotna že dolgo, a s staranjem ljudi je pogostejša in se z njo srečujemo večkrat. Zaradi neznanja smo napačno razumeli in obsojali osebo z demenco, ki se je začela drugače vesti in je počasi postala oseba, ki je več ne prepoznamo, ona pa ne nas. Tokrat nam je o njej še več povedala Štefanija L. Zlobec, dobra poznavalka teh težav, saj je sama doživela to izkušnjo pri premladem možu. S pomočjo sodelavcev je razširila znanje o tej bolezni, opozorila na težave ob sobivanju z osebo z

demenco. Z glasilom Spominčica in drugimi publikacijami opozarjajo in učijo o vseh pomembnih stvareh te neznanke, ki je vse več med nami. Vedno lažje jo razumemo in številni sodelujejo pri organizirani pomoči ljudem. V Novem mestu je dober in spodbuden vodja Jože Pečnik. Tudi on je spremljal to bolezen in sedaj deli svoje izkušnje v dolenski Spominčici. Kar veliko Demenci prijaznih točk imamo, kjer so vedno dobrodošli novi sodelavci in prostovoljci, ki so pripravljeni pomagati osebam z demenco. Demenca sodi med najdražje bolezni, ker je dolgotrajna in zaradi velikega števila obolelih. Oseba z demenco potrebuje 24-urno pomoč. Če bi si vsak vzel vsaj dve uri na mesec za pomoč tem ljudem, bi številnim olajšali življenje – zato so zelo dobrodošli prostovoljci/družabniki. Štefka L. Zlobec je poudarila, da ni vsaka raztresenost, pozabljivost že preplah za demenco. Je pa dobro, da poznamo prvih 10 znakov bolezni.



IZGUBLJEN V ČASU IN PROSTORU

Orlando Stepančič

*Ko demenca se pojavi,
človek ni več pri stvari.
Izgublja se v času in prostoru,
in težko hodi v ravnem koridorju.*

*Dostikrat tudi govor je problem,
v težjih primerih ne izreče niti »ne vem«.
Tak primer pa po navadi je v domu za starejše,
zgradili bi lahko tudi kakšne že novejše.*

*Oseba z demenco hitro pozabi, kam kaj je dal
in posledično dolgo ta predmet bo iskal.
Ko pa se pižama v hladilniku je znašla,
oseba z demenco, ki jo bo iskala, vprašanje,
če jo bo še našla.*

Z različnimi dejavnostmi in zdravim načinom življenja, z zdravo prehrano se lahko pojav demence oddalji. Narejenih je veliko raziskav o bolezni in vesela je novica o zdravlilu, ki pomaga v zgodnji fazi demence. Kmalu naj bi bilo na voljo tudi bolnikom v Sloveniji. Ostaja pa skrb za obolele. Pomagajmo! Postanite prostovoljci oziroma družabniki oseb z demenco vsaj 2 uri na mesec.

REŠITVE VAJ, OBJAVLJENIH NA STRANI 30

1. Rešitve: Zobnik, jajce, helikopter
2. Rešitve: A6, B8, C3, Č4, D1, E5, F2, G7
3. Število prečrtanih črk: Božič – 8 ponovitev črk, Smreka – 14 ponovitev črk, Sveča – 14 ponovitev črk, Darilo – 19 ponovitev črk
4. Rešitve: C, A, C, B
5. Rešitev: Na sliki je 8 števil, in sicer: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9.

SPOMINČICA - ALZHEIMER SLOVENIJA SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA POMOČ PRI DEMENCI

Naslov: Luize Pesjakove ulica 9, 1000 Ljubljana

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 SPOMINČICA NOVO MESTO

Naslov: Koštialova ulica 20, 8000 Novo mesto

Predsednica: Andreja Šetina, mag. farm.

Telefon: 040 570 592

Kontakt: spomincica-nm8@gmail.com; andreja.setina@gmail.com

Dejavnosti: vsak drugi in četrti torek v mesecu, ob 9. uri

delavnice za spomin in druge spretnosti

ZDRUŽENJE OBČINSKIH ODBOROV ZA POMOČ OSEBAM Z DEMENCO IN SVOJCEM SPOMINČICE DOLENJSKE

Svetovanje za jugozahodno regijo R Slovenije

Naslov: Koštialova ulica 20, 8000 Novo mesto

Predsednica: Andreja Šetina, mag. farm.

Koordinator dogodkov: Jožef Pečnik

Kontakt: 040 522 716, jozefpecnik7@gmail.com

Dejavnosti: Obiski v občinah po dogovoru

GO-SPOMINČICA

Regijsko društvo za pomoč pri demenci za severnoprimorsko 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

Predsednica: Štefanija L. Zlobec

Telefon: 01 256 51 11

E-pošta: info@spomincica.si

Uradne ure: vsak delovni dan od 9. do 17. ure

SVETOVALNI TELEFON: 059 305 555

vsak delovni dan od 9. do 17. ure

četrtke 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).

PODRUŽNICA ZDRUŽENJA SPOMINČICA DANICA

MARIBOR – DOM DANICE VOGRINEC MARIBOR

Naslov: Čufarjeva 9, 2000 Maribor

Predsednik: Kristijan Ježič

Telefon: 02 480 61 00, Drago Perger

Kontakt: spomincica@danica.si; drago.perger@danica.vogrincec.si

Dejavnosti: Svetovalni telefon vsak delovni torek od 9.

do 11. ure ali po dogovoru;

Skupina za samopomoč vsak prvi delovni četrtek v

mesecu ob 17.30

DRUŠTVO SPOMINČICA MARIBOR

Naslov: Strossmajerjeva ulica 15, 2000 Maribor

Predsednica: Jožica Gamse

Telefon: 040 656 210

Kontakt: maribor.spomincica@gmail.com

Dejavnosti: Alzheimer Café, mesečne skupine za

samopomoč in osebno svetovanje vsak četrtek od 11. do

13. ure po predhodnem dogovoru

ZDRUŽENJE SPOMINČICA ZA POMOČ PRI DEMENCI ZA OBMOČJE SEVERNO-VZHODNE SLOVENIJE ORMOŽ

Naslov: Ptujška cesta 8 f, 2270 Ormož

Predsednica: Majda Keček

Telefon: 041 393 175

Kontakt: spomincicaormoz@gmail.com

Dejavnosti: Svetovalni telefon 041 393 175 vsak dan

Skupina za samopomoč: Vsak prvi delovni ponedeljek

v mesecu v prostorih Knjižnice Franca Ksavra Meška v

Ormožu ob 16. uri

DRUŠTVO ZA POMOČ PRI DEMENCI SPOMINČICA ZGORNJEGA POSOČJA TOLMIN

Naslov: runov drevored, 5220 Tolmin

Predsednica: Urška Bizjak

Telefon: 041 317 870

E-pošta: urska.bizjakova@gmail.com in spomincica.zg.posocja@gmail.com

Dejavnosti: Skupina za samopomoč vsako zadnjo sredo v

mesecu – v poletnem času ob 18. uri, v zimskem času ob 17.

uri; septembrski Sprehod za spomin, delavnice za spomin,

predavanja in osebno svetovanje po predhodni najavi.

DRUŠTVO ZA POMOČ PRI DEMENCI SPOMINČICA ROGAŠKA SLATINA

Naslov: Celjska cesta 11, 3250 Rogaška Slatina

Predsednica: Brigita Štih

Telefon: 03 818 55 10

E-pošta: spomincica.rogaskaslatina@gmail.com

Dejavnosti: Skupina za samopomoč vsako zadnjo sredo v

mesecu; Predavanja in Alzheimer Cafe;

septembrski Sprehod za spomin.

DRUŠTVO ZA POMOČ PRI DEMENCI SPOMINČICA ŠKOFJA LOKA - CENTER SLEPIH, SLABOVIDNIH IN STAREJŠIH

Spletna stran: www.spomincica.si

Facebook: Spominčica - Alzheimer

Slovenija

Instagram: igspomincica

LinkedIn: Spominčica Alzheimer Slovenija

YouTube: Spominčica ALZHEIMER

SLOVENIA

Naslov: Stara Loka 31, 4220 Škofja Loka

Predsednica: Biljana Djaković

Telefon: 031 294 646

E-pošta: biljana.djakovic@gmail.com

Dejavnosti: vsak drugi torek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: biljana.djakovic@gmail.com

Uradne ure: vsak delovni dan od 9. do 17. ure

Svetovalni telefon: 059 305 555

Dejavnosti: vsak drugi torek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: biljana.djakovic@gmail.com

Uradne ure: vsak delovni dan od 9. do 17. ure

Svetovalni telefon: 059 305 555

Dejavnosti: vsak drugi torek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: biljana.djakovic@gmail.com

Uradne ure: vsak delovni dan od 9. do 17. ure

Svetovalni telefon: 059 305 555

Dejavnosti: vsak drugi torek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: biljana.djakovic@gmail.com

Uradne ure: vsak delovni dan od 9. do 17. ure

Svetovalni telefon: 059 305 555

Dejavnosti: vsak drugi torek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: biljana.djakovic@gmail.com

Uradne ure: vsak delovni dan od 9. do 17. ure

Svetovalni telefon: 059 305 555

Dejavnosti: vsak drugi torek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: biljana.djakovic@gmail.com

Uradne ure: vsak delovni dan od 9. do 17. ure

Svetovalni telefon: 059 305 555

Dejavnosti: vsak drugi torek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: biljana.djakovic@gmail.com

Uradne ure: vsak delovni dan od 9. do 17. ure

Svetovalni telefon: 059 305 555

Dejavnosti: vsak drugi torek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: biljana.djakovic@gmail.com

Uradne ure: vsak delovni dan od 9. do 17. ure

Svetovalni telefon: 059 305 555

Dejavnosti: vsak drugi torek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: biljana.djakovic@gmail.com

Uradne ure: vsak delovni dan od 9. do 17. ure

Svetovalni telefon: 059 305 555

Dejavnosti: vsak drugi torek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: biljana.djakovic@gmail.com

Uradne ure: vsak delovni dan od 9. do 17. ure

Svetovalni telefon: 059 305 555

Dejavnosti: vsak drugi torek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: biljana.djakovic@gmail.com

Uradne ure: vsak delovni dan od 9. do 17. ure

Svetovalni telefon: 059 305 555

Dejavnosti: vsak drugi torek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: biljana.djakovic@gmail.com

Uradne ure: vsak delovni dan od 9. do 17. ure

Svetovalni telefon: 059 305 555

Dejavnosti: vsak drugi torek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: biljana.djakovic@gmail.com

Uradne ure: vsak delovni dan od 9. do 17. ure

Svetovalni telefon: 059 305 555

Dejavnosti: vsak drugi torek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: biljana.djakovic@gmail.com

Uradne ure: vsak delovni dan od 9. do 17. ure

Svetovalni telefon: 059 305 555

Dejavnosti: vsak drugi torek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: biljana.djakovic@gmail.com

Uradne ure: vsak delovni dan od 9. do 17. ure

Svetovalni telefon: 059 305 555

Dejavnosti: vsak drugi torek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: biljana.djakovic@gmail.com

Uradne ure: vsak delovni dan od 9. do 17. ure

Svetovalni telefon: 059 305 555

Dejavnosti: vsak drugi torek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: biljana.djakovic@gmail.com

Uradne ure: vsak delovni dan od 9. do 17. ure

Svetovalni telefon: 059 305 555

Dejavnosti: vsak drugi torek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: biljana.djakovic@gmail.com

Uradne ure: vsak delovni dan od 9. do 17. ure

Svetovalni telefon: 059 305 555

Dejavnosti: vsak drugi torek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: biljana.djakovic@gmail.com

Uradne ure: vsak delovni dan od 9. do 17. ure

Svetovalni telefon: 059 305 555

Dejavnosti: vsak drugi torek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: biljana.djakovic@gmail.com

Uradne ure: vsak delovni dan od 9. do 17. ure

Svetovalni telefon: 059 305 555

Dejavnosti: vsak drugi torek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: biljana.djakovic@gmail.com

Uradne ure: vsak delovni dan od 9. do 17. ure

Svetovalni telefon: 059 305 555

Dejavnosti: vsak drugi torek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: biljana.djakovic@gmail.com

Uradne ure: vsak delovni dan od 9. do 17. ure

Svetovalni telefon: 059 305 555

Dejavnosti: vsak drugi torek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: biljana.djakovic@gmail.com

Uradne ure: vsak delovni dan od 9. do 17. ure

Svetovalni telefon: 059 305 555

Dejavnosti: vsak drugi torek v mesecu ob 18. uri

Kontakt: biljana.djakovic@gmail.com

Uradne ure: vsak delovni dan od 9. do 17. ure

Svetovalni telefon: 059 305 555

Dejavnosti: vsak drugi torek v mesecu ob 18. uri

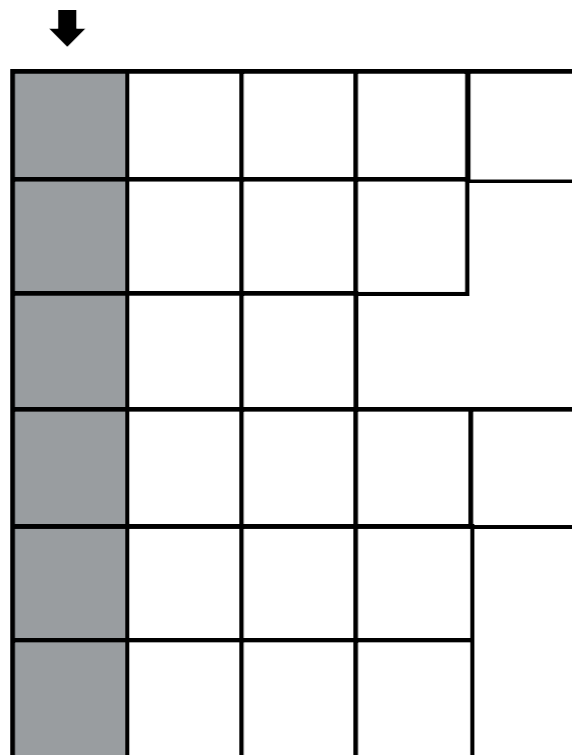
Kontakt: biljana.djakovic@gmail.com

Uradne ure: vsak delovni dan od 9. do 17. ure

OSVOJITE NAGRADO Z VAJO ZA URJENJE SPOMINA

Rešite nalogo in nam svoje geslo pošljite na pisarna@spomincica.si. Med vsemi sodelujočimi bomo izžrebali 10 nagrajencev, ki bodo prejeli dva izdelka Vita B12 priznanega finskega proizvajalca Vitabalans.

1. Katero živilo pogosto kuhamo v juhah in enolončnicah, je belo, rjavo ali pisano in spada med stročnice?
2. S čim šivamo gumb na srajco?
3. S katerim delom obraza vohamo?
4. Kaj sije na nebu čez dan in nas greje?
5. Kaj si skuhamo zjutraj, da se malo prebudimo?
6. S čim se peljemo po cesti od doma do trgovine ali zdravnika?



Geslo križanke: Država, iz katere je proizvajalec Vitabalans: _____.

Sodelujte v izzivu in osvojite svoj par Vita B12!



Pastile z okusom METE

Za izboljšanje spomina in kognitivnih funkcij

VITA B12

Vitamin B12 - tudi v kombinaciji s folno kislino

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

Vitamin B12 prispeva k normalni delitvi krvi in delovanju živčnega sistema. Prispeva tudi k nastanku rdečih krvnih celic in nastanku belih krvnih celic.

www.vitab12.fi/si

Za sodelovanje v nagrajni igri pošljite geslo križanke in svoj naslov v zaprti kuverti najpozneje do 28.2.2026 na : Združenje Spomincica, Luize Pesjakove 9, 1000 Ljubljana, ali ju sporočite na email: pisarna@spomincica.si.

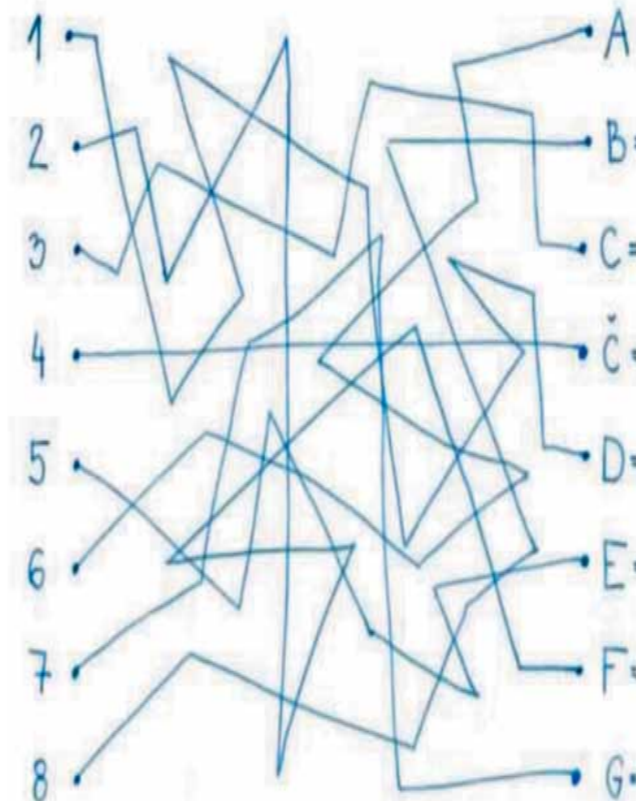
Izžrebanci bodo o nagradi obveščeni po pošti, na naslov, ki ga bodo navedli. Osebne podatke, ki jih navedete na kuponu, bo Spomincica – Alzheimer Slovenija, Luize Pesjakove 9, 1000 Ljubljana, obdelovala izključno za namen izvedbe nagrajne igre (izvedba žrebanja, obveščanje izžrebancev o nagradi ter izročitev nagrad). Osebni podatki se bodo hranili le toliko časa, kot je potrebno za izvedbo nagrajne igre in izpolnitev zakonskih obveznosti, nato bodo varno izbrisani. Vaših podatkov ne bomo posredovali tretjim osebam, razen če to zahtevajo veljavna zakonodaja ali pristojni organi. Sodelovanje v nagrajni igri pomeni, da se strinjate z obdelavo osebnih podatkov za zgoraj navedene namene. Svoje soglasje lahko kadarkoli prekličete s pisno zahtevo na naslov: Spomincica – Alzheimer Slovenija, Luize Pesjakove 9, 1000 Ljubljana ali na e-naslov: pisarna@spomincica.si. Za dodatne informacije o varstvu osebnih podatkov nam pišite na pisarna@spomincica.si.

VAJE ZA URJENJE SPOMINA

1. Poiščite rešitev uganke.

Kaj ima veliko zob, vendar ne more ugrizniti?
 Kaj moramo razbiti, preden uporabimo?
 Čudna ptica na vijak, dvigne se navpično v zrak.

2. K črkam pripišite pripadajoče številke.



3. Črke, ki sestavljajo besedo, prečrtajte v pripadajoči vrstici. Na črto zapišite število prečrtanih črk.

BOŽIČ	K P O Š Č I F H B S M Ž I K T R B U Č H N E R T K L	_____
SMREKA	R O P L J Š S Ž M E K C A M L J S R E L K A P A R S	_____
SVEČA	E R L J K Č A S V T Z K Č A R K V E Č P R S K A Č V	_____
DARILO	A L P R I P Š O D K A L O D L J R I P O K D L I A D Š	_____

4. Decembrski kviz

Kako se imenuje praznik 26. decembra v Sloveniji?

- a) Dan enotnosti
- b) Dan suverenosti
- c) Dan samostojnosti in enotnosti

Kako imenujemo štiri nedelje pred božičem?

- a) Advent
- b) Epifanija
- c) Postni čas

Kako je ime svetim trem kraljem?

- a) Urban, Pavel, Marko
- b) Jakob, Andrej, Simon
- c) Gašper, Miha, Boltežar

Kateri običaj je v Sloveniji povezan s 5. decembrom?

- a) Prižig adventnih sveč
- b) Miklavžev sprevod
- c) Priprava jaslje

5. Koliko števil lahko naštejete na sliki?



SPORAZUMEVANJE Z OSEBO Z DEMENCO

Pristopimo **prijazno** in mirno 

 Gledamo jo v oči

Govorimo umirjeno in razločno 


 Pazimo na govornico telesa

Ne silimo je v izbiro 

 Ne nasprotujemo ji


Ne prepirajmo se z njo! 

??? Ne pričakujemo vedno odgovora

Uporabljamo vprašanja z odgovorom da/ne 

 Preusmerimo pogovor ob neprijetnih temah

Uporabljamo kratke in jasne stavke 

 Bodimo potrpežljivi

Spominčica - Alzheimer Slovenija Luize Pesjakove 9, 1000 Ljubljana 01 256 51 11 info@spomincica.si
Svetovalni telefon: 059 305 555 Facebook: Spominčica - Alzheimer Slovenija

