

**Pobuda Alzheimer Europe:
demenca naj postane prioriteta
javnega zdravstva**

Aktivnosti Spominčice

SPOMINČICA pomaga osebam z demenco, njihovim svojcem in oskrbovalcem ter ozavešča javnost o demenci, s čimer zmanjšuje stigmo in spodbuja prepoznavanje znakov bolezni ter iskanje pomoči. Naše aktivnosti sledijo smernicam mednarodnih organizacij ALZHEIMER'S DISEASE INTERNATIONAL in ALZHEIMER EUROPE:

- **svetovalni telefon** in **osebna svetovanja**
- **skupine za samopomoč** za svojce oseb z demenco
- **družabništvo** za osebe z demenco in razbremenitev njihovih svojcev
- **usposabljanja** za svojce oseb z demenco
- **izobraževanja** za oskrbovalce in druge, ki delajo z osebami z demenco
- **izdajanje informativnega gradiva** (glasilo, zloženke, zborniki)
- **Alzheimer cafe:** neformalna druženja za svojce v sodelovanju s strokovnjaki
- **mreža Demenci prijaznih točk**, za osebe z demenco, svojce in druge

- Posvetovalnica (**059 305 555**) in osebno svetovanje
- Skupine za samopomoč
- Predavanja in delavnice za strokovno in splošno javnost
 - Alzheimer Cafe
- Delavnice za ohranjanje spomina
- Mreža Demenci prijaznih točk (DPT)
 - Osebno svetovanje doma
- Prostovoljstvo in družabništvo
- Glasilo Spominčica, strokovna in informativna gradiva
 - Organizacija nacionalnih in mednarodnih konferenc
- Nacionalni in mednarodni projekti
- Ozaveščanje in informiranje javnosti

**SPOMINČICA – ALZHEIMER SLOVENIJA,
SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA POMOČ PRI DEMENCI**

**Vaš prispevek bo omogočil strokovno pomoč
svojcem oseb z demenco:**

TRR: SI56 6100 0001 4609 032

SMS donacije: 1919 SPOMIN5

Kaj je demenca



**»Je tisto, ko ne veš:
ne kdo si, ne kje si, ne kdo
so ljudje okoli tebe.«**

(Jaša L. Zlobec)



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Alzheimer's
Disease
International



Telefon: 01 25 65 111

Naslov: Luize Pesjakove 9, Ljubljana

www.spomincica.si

Ljubljena oseba se spreminja in določenih stvari ne razume več.

Bolezni možganov

Možgani so center našega mišljenja, čustvovanja, vedenja in nadzirajo vse telesne funkcije. Zaradi bolezni lahko pride do motenj v delovanju možganov. Med pogoste bolezni, ki jih prizadenejo, spada tudi demenca, ki nastane zaradi bolezenskih sprememb v možganih.

Demenca

Demenca je kronična napredujoča bolezen možganov. Kaže se z motnjami spomina, mišljenja, orientacije, prepoznavanja, razumevanja, računskih in učnih sposobnosti ter govorjenja, izražanja in presoje. Obstaja več vrst demence, med katerimi je najpogostejša Alzheimerjeva bolezen, ki predstavlja več kot dve tretjini vseh primerov.

Z demenco živi več kot 55 milijonov ljudi po svetu, približno 9 milijonov v Evropi in več kot 47.000 v Sloveniji. Glede na demografske napovedi se bo število oseb z demenco do leta 2035 podvojilo. Za eno osebo z demenco skrbijo vsaj trije ljudje. Demenca v povprečju traja od 10 do 15 let, je ena najdražjih bolezni ter veliko ekonomsko in socialno breme za družbo.

Kam po pomoč

Na spletni strani **www.spomincica.si** najdete informacije o demenci in o ravnanju z osebami z demenco. Če opazite prve znake demence, obiščite osebnega zdravnika, ki bo preveril, ali gre za demenco ali kakšno drugo bolezen. Zdravnik specialist, psihiater ali nevrolog, bo opravil pregled, postavil diagnozo in predpisal zdravila, ki najbolj pomagajo v zgodnji fazi bolezni.

Informacije o poteku bolezni in oblikah pomoči:

svetovalni telefon **059 305 555**

Luize Pesjakove 9, Ljubljana

www.spomincica.si

Ob prvih znakih demence
pojdite k zdravniku!

Kako živeti z demenco

»V središču naj bo človek in ne bolezen. Zato bodimo strpni in prijazni. Vzemimo si čas za jasen in enostaven pogovor. Pristopimo počasi in prijazno, dotaknimo se osebe, ne prepričujemo je v nekaj, česar ne dojame. Vključimo se v skupino za samopomoč. Prebirajmo literaturo, bodimo aktivni.«

Ustanovitelj Spominčice dr. Aleš Kogoj (1997)

Prvi znaki demence

so tako **POGOSTI**, da **MOTIJO** posameznikovo **VSAKDANJE ŽIVLJENJE**.

1. Postopna izguba spomina
2. Težave pri govoru (iskanje pravih besed)
3. Osebnostne in vedenjske spremembe
4. Upad intelektualnih funkcij, nezmožnost presoje in organizacije
5. Težave pri vsakodnevnih opravilih
6. Iskanje, izgubljanje in prestavljanje stvari
7. Težave s krajevno in časovno orientacijo
8. Neskončno ponavljanje enih in istih vprašanj
9. Spremembe čustvovanja in razpoloženja
10. Zapiranje vase in izogibanje družbi

Skrb za osebe z demenco predstavlja veliko breme za svojce.

**Pomoč in informacije dobite na Spominčici.
Pokličite nas! Obiščite nas!**