

Spominčica

ALZHEIMER SLOVENIJA

Mesečni novičnik Spominčice - Alzheimer Slovenija

Svetovna zdravstvena organizacija je izdala nove smernice za demenco

Smernice WHO
za zmanjšanje tveganja za
kognitivni upad in demenco,
2026



Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je julija izdala nove smernice za preprečevanje demence, ki poudarjajo, da je mogoče na kar **do 45 % dejavnikov tveganja** vplivati z zdravim življenjskim slogom. Redna telesna aktivnost, uravnotežena prehrana, ohranjanje socialnih stikov ter dejavnosti, ki spodbujajo možgane, lahko zmanjšajo tveganje za kognitivni upad.

Po drugi strani tveganje za demenco povečujejo kajenje, čezmerno uživanje alkohola, socialna izolacija, telesna neaktivnost, visok krvni tlak, sladkorna bolezen, debelost, motnje spanja in depresija. WHO v posodobljenih smernicah še posebej poudarja pomen **pravočasne uporabe slušnih aparatov** pri izgubi sluha, **zmanjševanja izpostavljenosti onesnaženemu zraku** in **nerabe** nepotrebnih prehranskih dopolnil. Zapisali so, da dokazov, da bi prehranska dopolnila, kot so vitamini B in E, omega-3 maščobne kisline ali multivitamini, preprečevala demenco (če ni ugotovljenega pomanjkanja), za zdaj ni.

WHO ob tem opozarja, da demenca ni neizogiben del staranja, zato so naložbe v preventivo ključne tako za posameznike kot za družbo.

Celoten dokument o posodobljenih smernicah se nahaja na spletni strani WHO v angleškem jeziku: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240123557>

Pridružite se nam na tradicionalnem Sprehodu za spomin



Vabimo vas, da se nam pridružite na tradicionalnem **Sprehodu za spomin**, ki bo ob **svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni** potekal v **ponedeljek, 21. septembra 2026**. Zberemo se ob **10.00 pred Narodno galerijo v Ljubljani**.

Letošnji svetovni dan Alzheimerjeve bolezni poteka pod sloganom Svetovne Alzheimerjeve organizacije (ADI): **»Pravočasna diagnoza, boljša prognoza. Diagnoza je pomembna.«**

Skupaj bomo opozorili na pomen pravočasnega prepoznavanja demence, zgodnje diagnoze ter podpore ljudem z demenco in njihovim bližnjim.

Tradicionalni Sprehod za spomin v Ljubljani poteka pod častnim pokroviteljstvom župana Mestne občine Ljubljana, g. **Zorana Jankovića**.

Sprehodi za spomin bodo potekali tudi po drugih krajih po Sloveniji. Vabljeni, da se kateremu od njih pridružite tudi vi!

Kako lahko prehrana vpliva na tveganje za razvoj demence?



Odmevna raziskava v JAMA Network Open o povezavi med prehrano in tveganjem za demenco

“Kakovostna prehrana lahko do 30 % zmanjša tveganje za razvoj demence.”

Avtorica raziskave Anja Mrhar
Fotografija Elisa Heyrman

Kakovostna prehrana lahko tveganje za razvoj demence zmanjša za do 30 odstotkov. To potrjuje **raziskava asist. Anje Mrhar, mag. inž. preh., z Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani**, ki je bila objavljena v ugledni medicinski reviji [JAMA Network Open](#).

Raziskovalci so skoraj 15 let spremljali 1.865 starejših odraslih brez demence in preučevali povezavo med različnimi prehranskimi vzorci ter pojavom demence. Ugotovili so, da je višja kakovost prehrane povezana z manjšim tveganjem za razvoj demence – tudi pri posameznikih z biološkimi pokazatelji povečanega tveganja za Alzheimerjevo bolezen in druge nevrodegenerativne procese.

Raziskava predstavlja pomemben prispevek k razumevanju vloge prehrane pri zdravem staranju ter odpira nove možnosti za preprečevanje nevrodegenerativnih bolezni.

Predstavitev raziskave in raziskovalke Anje Mrhar na spletni strani **Biotehniške fakultete UL**: <https://www.bf.uni-lj.si/sl/novice/2026063014333471/raziskovalka-ul-biotehniske-fakultete-avtorica-odmevne-raziskave-o-prehrani-in-tveganju-za-demenco>

Podkast **Aktualno 202**, v katerem se je z Anjo Mrhar pogovarjal novinar Radia Slovenija Val 202 Gorazd Rečnik: <https://365.rtvsl.si/podcast/aktualno-202/175237749>

Člani Strokovnega sveta Spominčice v medijih

Tudi dolgo življenje ima svojo družbeno ceno

Pravice starejših niso obrobno vprašanje, temveč gre za eno temeljnih vprašanj človekovega dostojanstva.

Če se človek z demenco denimo ne more odločati o velikih finančnih investicijah, saj ne razume več posledic takšnih odločitev, to še ne pomeni, da je izgubil sposobnost odločanja in izbire. Še vedno lahko izrazi, kaj mu je všeč in kaj ne; kaj mu je prijetno, kaj neprijetno in česa si želi, meni specialist nevrolog **prof. dr. Zvezdan Pirtošek, dr. med.**, z Nevrološke klinike UKC Ljubljana in Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani ter predsednik Strokovnega sveta Nacionalnega strokovnega združenja za pomoč pri demenci Spominčica – Alzheimer Slovenija.

Starosta slovenske nevrologije je že skoraj pol stoletja srčno predan boleznim možganov. Čeprav se strokovno ukvarja pretežno z demenco, ki prizadene predvsem starejše ljudi, na staranje ne gleda zgolj skozi medicinska očala, temveč ga zanimajo tudi vprašanja identitete, dostojanstva, človekove pravic in odnosa družbe do lastne prihodnosti.

Spoštovani profesor bolnika pač doživlja kot celostno bitje in ga tako tudi obravnava. **Zato ni naključje, da je pomladi postal neodvisni strokovnjak za pravice starejših pri Svetu OZN za človekove pravice.** Gre za prvo slovensko zastopstvo v okviru posebnih postopkov tega organa.

Ne bojte se svoje možne prihodnje podobe

Vabljeni k branju izjemnega intervjuja z dr. Božidarjem Voljčem, dr. med., objavljenega 8. avgusta 2026 v Sobotni prilogi Dela. Dr. Voljč ima zavidljivo zdravniško kariero, od splošnega zdravnika v Ribnici in Prekmurju pa vse do ministra za zdravje, in je eden od pionirjev družinske medicine v Sloveniji. Ponosni smo, da je dr. Voljč tudi član Upravnega in Strokovnega odbora Spominčice - Alzheimer Slovenija in naš spoštovani sodelavec.

Za zdravnika ga ni naredila diploma ali doktorat Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani, temveč so ga za zdravnika naredili njegovi bolniki: "Pogovori z bolniki, srečanja z njimi, pogovori iz oči v oči, takrat postajaš zdravnik", pravi **dr. Božidar Voljč, dr. med.**

Pa tudi, da je **dolgoživost izjemen, a krhek civilizacijski in zdravstveni dosežek, možen le v miru in uspešni družbi**: "Nič na tem svetu pa ni zastoj in tudi dolgo življenje ima svojo družbeno ceno. S starostjo se bolj kot v kateremkoli drugem obdobju življenja med posamezniki povečujejo razlike v telesnem in duševnem zdravju. So ljudje, ki v visoki starosti smučajo, tečejo in so družbeno aktivni, in so taki, ki se hitro starajo in že zgodaj potrebujejo pomoč in podporo. Enih in drugih je v hitro starajoči se Sloveniji vedno več, so kazalnik uspešnega in manj uspešnega staranja. Posebej zaskrbljujoča je naraščajoča pojavnost demence."

O Alzheimerjevi demenci pravi, da je bila to pred 40 leti brezupna bolezen, ki jo je spremljala izjemna družbena stigma. Čeprav je stigma prisotna še danes, ocenjuje, da je bil na področju neurodegenerativnih bolezni vendarle dosežen nesluten napredek. Predvsem pri Parkinsonovi bolezni, a tudi pri demenci se od letos skozi temen tunel počasi vendarle sveti luč, je optimističen prof. dr. Pirtošek.

Izjemen intervju z dr. Voljčem izpod peresa novinarko Simone Fajfer si lahko preberete na tej [povezavi](#).

Toplo vabljeni k prebiranju intervjuja prof. dr. Pirtoška z novinarko Niko Vistoropski v reviji **Onplus**, ki nosi globoka sporočila. Med drugim tudi, da je človeka z demenco težko sprejeti tudi zato, ker je morda možna prihodnja podoba nas samih. Članek si lahko [PREBERETE TUKAJ](#).

Sodelujte z nami v pilotnem preizkusu brezplačnega spletnega tečaja o demenci



Zdravstvene delavce, strokovnjake s področja socialnega varstva, študente, oskrbovalce ter vse, ki želijo poglobiti svoje znanje o podpori osebam z demenco vabimo k preizkusu novega **spletnega interdisciplinarnega tečaja o demenci**, ki ga je Spominčica skupaj s partnerji razvila v okviru mednarodnega Erasmus+ projekta **DEDUC**.

Tečaj obsega približno **20 ur**, udeleženci pa ga lahko opravljajo v svojem tempu. S tečajem bodo udeleženci seznanjeni z različnimi vidiki demence: biološke osnove demence, dejavniki tveganja in preventiva, komunikacija z osebami z demenco, na posameznika osredotočena oskrba, podpora oskrbovalcem, etična vprašanja, paliativna oskrba ter vloga skupnostnih storitev. Poseben poudarek je namenjen sočutnemu, človeškemu in na dokazih temelječemu pristopu k podpori osebam z demenco.

Po uspešno zaključenem tečaju bodo udeleženci prejeli **potrdilo Univerze v Portu** o uspešno opravljenem tečaju, ob uspešno zaključenem postopku akreditacije pa bo mogoče pridobiti tudi **kreditne točke ECTS**.

Če bi želeli sodelovati z nami, nam to, prosimo, sporočite na: <https://spomincica.1ka.si/deducsodelovanje>

	Družabništvo	Aktivnost pri delavnicah in dogodkih	Pomoč na javnih dogodkih (sejmih in festivalih)
	Strokovna pomoč	Pomoč pri delovanju Spominčice	Ozaveščanje

Prostovoljstvo v Spominčici

Vabimo vse, ki bi želeli svoj prosti čas nameniti **pomoči in podpori osebam z demenco**, ozaveščanju o tej bolezni ali podpori plemenitega namena naše organizacije. Delo in aktivnosti bomo v celoti **približali vašim željam, interesom in sposobnostim**, saj šteje vsak doprinos. Postanite del naše prostovoljske skupnosti in pomagajte ustvarjati demenci prijazno okolje! Za več informacij pokličite **Spominčico** na **01 25 65 111** ali pišite na **dogodki@spominčica.si**.

Prostovoljstvo v Spominčici omogoča Ministrstvo za notranje zadeve in javno upravo.

Želim postati
prostovoljec/ka!

Glasilo Slovenskega strokovnega združenja za pomoč pri demenci

SPOMINčica

Julij 2026, letnik 24, št. 1

SVETOVALNI TELEFON 059 305 555



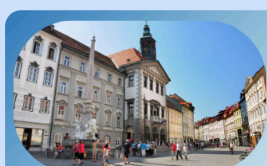
13. MEDNARODNA KONFERENCA ASK 2026

ODPRTIH 26 NOVIH DEMENCI PRIJAZNIH TOČK

Nova številka Glasila Spominčice

Izšla je **julijska številka Glasila Spominčica**, ki prinaša vrsto zanimivih in poučnih vsebin. V njej lahko preberete prispevke strokovnjakov, ki so sodelovali na mednarodni konferenci ASK v Cankarjevem domu, spoznate pa lahko tudi evropska projekta DEDUC in DIVERSITY-LIVED. Svoje neprecenljive prostovoljske dosežke in izkušnje tokrat delita gospa Majda Keček in gospa Jelka Verbič. Revijo zaokrožujejo novice z Demenci prijaznih točk, navdihujoče zgodbe in koristne **vaje za spomin**, ki bodo prijetno branje še dodatno obogatile.

Napovedujemo, vabimo!



Oblecite se v modro in nas podprite!

Spominčica Alzheimer - Slovenija
Luzne Pospislove 8, Ljubljana
Telefon: 01 256 51 11
www.spominčica.si
Svetovni telefon: 059 305 555

SPREHOD ZA SPOMIN

ob Svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni

Četrtek, 18. september 2025
od 9.30 ure dalje
pred **Narodno galerijo v Ljubljani**

Častni pokrovitelj sprehoda je župan Mestne občine Ljubljana, g. Zoran Janković

Alzheimer's Disease International

Letosnji slogan septembra je: **Pomenimo se o demenci!**
Pomenimo se o Alzheimerjevi bolezni!

Sprehod za spomin



Spominčica
ALZHEIMER SLOVENIJA



LUPA 2026

24. vseslovenski festival nevladnih organizacij LUPA

V **ponedeljek, 21. septembra 2026**, z zborom **ob 10.00** pred Narodno galerijo v Ljubljani. Častni pokrovitelj sprehoda v Ljubljani je župan MOL g. Zoran Janković. Oblecite se v modro in nas podprite!

Festival slovenskih nevladnih organizacij bo potekal v **četrtek, 3. septembra 2026**, med **10.00 in 18.00** na Prešernovem trgu v Ljubljani. Tudi Spominčica bo prisotna s stojnico, na kateri bo mogoče prejeti različna informativna gradiva in glasilo Spominčica.



Osebno svetovanje v domačem okolju

Program izvajamo na območju osrednje Slovenije.

Za vključitev ali dodatne informacije nam pišite na e-naslov sporocila@spomincica.si ali pokličite na **01 256 51 11**.



Skupina za samopomoč svojcev v živo in prek Zooma

Skupini potekata mesečno in ponujata varen prostor za pogovor o izzivih, ki vstopijo v družine z demenco, izkušnjah in rešitvah.

Obvezne prijave na e-naslov svetovanje@spomincica.si ali na telefonsko številko **01 25 65 111**.

Program Združenja Spominčica sofinancirajo:



Spominčica - Alzheimer Slovenija

Luize Pesjakove ulica 9, 1000 Ljubljana

01 256 51 11



To sporočilo ste prejeli, ker ste prijavljeni na spletni novičnik Spominčice Alzheimer Slovenija.

[Unsubscribe](#)

