

## POMEMBNO

### NE OPRAVLJAJTE DELA NAMESTO OSEBE Z DEMENCO

Spodbujajte jo, da dejavnost izpelje sama, tudi, če bo opravljena nekoliko slabše ali pa bo zanjo porabila več časa. Lahko ji tudi pomagate, jo usmerjate, večino dela pa naj opravi sama.

**Ko oseba z demenco pozabi določena opravila oziroma spretnosti, se jih ne more več ponovno naučiti. Izgubljene so za vedno.**

## ZATO

### NAJ DELA SAMA OB NAŠI USTREZNI SPODBUDI!

Skrb za osebo z demenco predstavlja hudo obremenitev za svojce. Pomoč in informacije dobite na **Spominčici**.

**POKLIČITE NAS! OBIŠČITE NAS!**

**Pokličite nas: 01 256 51 11**

## POSVETOVALNICA

SVETOVALNI TELEFON  
059 305 555

SKUPINE ZA  
SAMOPOMOČ SVOJCEM

RAZMIGAJMO MOŽGANE

IGRE IN USTVARJALNICE

SPOMINČICA - ALZHEIMER SLOVENIJA

SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA POMOČ PRI DEMENCI

Luize Pesjakove 9, 1000 Ljubljana

T: 01 256 51 11

E: info@spomincica.si

TRR: SI56 6100 0001 4609 032

Davčna številka: 58674721



SMS donacije: 1919 SPOMIN5

PRISPEVALI BOSTE 5 EUR ZA NUĐENJE STROKOVNE POMOČI SVOJCEM OSEB Z DEMENCO. POGOJI: WWW.SPOMINCICA.SI



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



FUNDACIJA ZA  
FINANCIRANJE  
IN  
HUMANITARNE  
ORGANIZACIJE  
V REPUBLIKI  
SLOVENIJI

Tisk zloženke sofinancira

 **NOVARTIS**

## DNEVNE

# AKTIVNOSTI ZA OSEBE Z DEMENCO

 **Spominčica**  
ALZHEIMER SLOVENIJA

## NAJ DELAM, KAR ZMOREM



[www.spomincica.si](http://www.spomincica.si)

Luize Pesjakove 9, Ljubljana

**DELO JE NAJBOLJŠI  
ZDRAVNIK, KAR NAM JIH JE  
DALA NARAVA  
(Gallen)**

## **DEJAVNOSTI ZA OSEBE Z DEMENCO**

Osebam z demenco je zaposlitev najboljši način za pomirjanje, vračanje njihove samozavesti in navezovanje stikov z okoljem.

Z različnimi dejavnostmi spodbudno vplivamo na posameznikovo samospoštovanje in njegovo samopodobo. S tem oseba z demenco ohranja najvišjo stopnjo delovanja in boljšo kakovost življenja. Pri izvajanju katerekoli dejavnosti moramo poskrbeti za varnost.



Vir: startmovingstartliving.com

Posameznika zaposlimo z dejavnostmi, ki jih pozna in zna (jih je znal) izvajati. Dejavnosti naj temeljijo na preteklih spretnostih. To je zagotovilo za uspeh in zadovoljstvo pri izvajanju.

## **KAKO ZAPOSIMO OSEBO Z DEMENCO?**

- S pogovorom o spominih in prebranem gradivu. Starejši ljudje pogosto potrebujejo le nekoga za družbo.
- Z izvajanjem enostavnih gospodinjskih opravil (naj nam pomaga pri pripravi obrokov, pribora, čiščenju zelenjave, mešanju pijač, mešanju zmesi v posodi, pomivanju in brisanju posode, pometanju...).



Vir: www.videoblocks.com

- Z vključevanjem v izvajanje vsakdanjih domačih opravil (delo na vrtu, okoli hiše, zlaganje oblačil, časopisov, knjig, orodja...).
- Z izvajanjem aktivnosti za ohranjanje motorike (jutranja telovadba, razgibavanje, žoganje, sprehod).
- Z utrjevanjem ročnih spretnosti, ki pripomorejo predvsem k ohranjanju fine motorike (prebiranje fižola, orehov,...).
- S spodbujanjem k sodelovanju v aktivnostih, povezanih s poklicem.

- S spodbujanjem k izvajanju aktivnosti za krepitev spoznavnih sposobnosti:
  - razvrščanje ali nizanje predmetov glede na barvo, obliko, velikost;
  - iskanje nasprotij (dan-noč, velik-majhen);
  - razvrščanje slik v pravo časovno zaporedje;
  - iskanje zapisanega števila, ki je enako številu narisanih predmetov;
  - sestavljanje slik iz delov (sestavljanke);
  - pisanje ali iskanje besed (npr. na določeno črko: mesta, hrana, sadje,...).

**VSAK POSAMEZNIK JE SVET ZASE.  
POMEMBNO JE, DA IMA OSEBA  
Z DEMENCO NA VOLJO DOVOLJ  
SPODBUDE IN POMOČI S STRANI  
SVOJCEV, PRIJATELJEV, DA IMA  
MOŽNOST OPRAVLJATI STVARI,  
KI JIH ZMORE IN TISTE, KI MU  
PREDSTAVLJAJO ZADOVOLJSTVO  
TER NENAZADNJE ZAPOLNITEV  
VSAKDANJKA.**

- Z igranjem družabnih iger.
- Z druženjem s prijatelji.
- S poslušanjem glasbe, ki ima pozitiven vpliv na razpoloženje, umirja, prebuja čustva in spomine iz preteklosti.
- S spodbujanjem interesov, ki jih je imel posameznik že prej (zbiranje znamk, pisanje voščilnic, ples).