



# Pošta in Spominčica v vsak slovenski dom

Prepoznamo prve znake demence:

1. POSTOPNA IZGUBA SPOMINA
2. TEŽAVE PRI GOVORU (ISKANJE PRAVIH BESED)
3. OSEBNOSTNE IN VEDENJSKE SPREMEMBE
4. UPAD INTELEKTUALNIH FUNKCIJ, PRESOJE IN ORGANIZACIJE
5. TEŽAVE PRI VSAKODNEVNIH OPRAVILIH
6. ISKANJE, IZGUBLJANJE IN PRESTAVLJANJE STVARI
7. TEŽAVE PRI KRAJEVNI IN ČASOVNI ORIENTACIJI
8. NESKONČNO PONAVLJANJE ISTIH VPRAŠANJ
9. SPREMEMBE V ČUSTVOVANJU IN RAZPOLOŽENJU
10. ZAPIRANJE VASE IN IZOGIBANJE DRUŽBI

O demenci govorimo, ko se prvi znaki pojavljajo tako pogosto, da motijo človeka pri vsakdanjem življenju. Pravočasna diagnoza, ustrezno zdravljenje in način življenja lahko upočasnijo bolezen.

**OB PRVIH ZNAKIH DEMENCE ČIM PREJ OBIŠČITE ZDRAVNIKA!**



**SPOMINČICA – ALZHEIMER SLOVENIJA** pomaga osebam z demenco in njihovim svojcem že skoraj **25 let**. September je mesec, v katerem se zbirajo sredstva za delovanje Spominčice. Če želite prispevati **5 evrov** pošljite SMS

s ključno besedo **SPOMIN5** na številko **1919**

Donacijo lahko nakažete tudi na tekoči račun  
Združenja Spominčica: **SI56 6100 0001 4609 032**.

**HVALA!**



**Pošta Slovenije**  
Zanesljivo z vami!

## 1. KAJ JE DEMENCA?

**Demenca je kronična napredujoča bolezen, ki prizadene možganske celice, odgovorne za spomin, mišljenje, orientacijo, razumevanje, računske in učne sposobnosti, sposobnosti govornega izražanja ter presoje.**

Najpogostejši vzrok za demenco je Alzheimerjeva bolezen, ki povzroči več kot dve tretjini demenc. **21. september je svetovni dan Alzheimerjeve bolezni**, ves mesec september pa je od leta 2011 po vsem svetu namenjen ozaveščanju o demenci.



Spominčica pomaga osebam z demenco in njihovim svojcem in ozavešča javnost o demenci. S svojim delovanjem izboljšuje kakovost življenja oseb z demenco, njihovih svojcev in ozavešča slovensko javnost o pomenu pravočasnega prepoznavanja prvih znakov demence.

**Spominčica je članica mednarodnih organizacij Alzheimer's Disease International in Alzheimer Europe.**

## 2. PRISTOP DO OSEBE Z DEMENCO

- Ker je na prvem mestu oseba in ne njena bolezen, vedno govorimo o osebi z demenco ne o dementni osebi.
- Do osebe z demenco pristopimo **prijazno in mirno**.
- Govorimo **jasno in razločno**, uporabljamo kratke stavke.
- Osebe z demenco **ne silimo** v izbiro.
- Smo potrpežljivi in ji **ne nasprotujemo**.

### Dejavnosti Združenja Spominčica

1. **SVETOVALNI TELEFON**
2. **OSEBNA SVETOVANJA**
3. **SKUPINE ZA SAMOPOMOČ**, namenjene svojcem oseb z demenco
4. **DRUŽABNIŠTVO**, namenjeno osebam z demenco in razbremenitvi njihovih svojcev
5. **USPOSABLJANJA za svojce**, ki skrbijo za osebo z demenco
6. **GLASILO SPOMINČICA**
7. **ALZHEIMER CAFE**, neformalna druženja za osebe z demenco in njihove svojce v sodelovanju s strokovnjaki s področja demence
8. **MREŽA DEMENCI PRIJAZNIH TOČK**, mreža organizacij, ki v lokalnem okolju nudijo informacije o demenci in oblikah pomoči

SVETOVALNI TELEFON: **059 305 555**  
VSAK DAN OD 9. DO 22. URE

**SPOMINČICA – ALZHEIMER SLOVENIJA**  
SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA POMOČ PRI DEMENCI  
Luize Pesjakove 9, 1000 Ljubljana



Telefon: **01 256 51 11**  
Elektronski naslov: **info@spomincica.si**  
Spletna stran: **www.spomincica.si**

