



Številka: 01900-0002/2019

Datum: 24.02.2020

Zavod Aloja – Svetovanje in podpora pri demenci

Kratko poročilo:

Spomin običajno razumemo kot zmožnost, da si dogodke zapomnimo in jih kasneje prikličemo v zavest, vendar pa je veliko več. Strokovnjaki pravijo, da imamo v možganih zabeleženo prav vse, kar smo kdaj doživeli, tudi če se tega v nekem trenutku ne moremo spomniti. **Spomin** je nujno potreben za vsakdanje življenje, vendar se včasih sploh ne zavedamo, da ga neprestano uporabljamo. Brez spomina ne moremo priklicati preteklih dogodkov, shranjevati informacij in jih uporabljati ter načrtovati svoje prihodnosti.

Pozornost in koncentracija imata pri spominu izredno pomembno vlogo. Običajno si zapomnimo to, na kar smo bili pozorni. Vse zaznave, na katere smo trenutno pozorni, gredo v tako imenovani delovni spomin (kratkotrajna zapomnitev). To, čemur v vsakodnevem pogovoru pravimo spomin, pa je dolgoročni spomin.

Zanimivo je, da se spominske zmogljivosti ne zapolnijo, tudi če se veliko učimo, lahko celo rečemo, da je spomin skorajda neskončen. Učenje novih informacij poteka v obliki miselnih vzorcev. V možganih se vse življenje vzpostavljajo povezave med posameznimi dejstvi in pojmi, kar v strokovni literaturi imenujejo **plastičnost možganov**. Več je povezav, lažje je informacije vpletati v mrežo spomina. Najtežje pa si je zapomniti nove stvari, ki nimajo neposredne zveze s tem, kar že vemo. Tako na primer na začetku učenja novega jezika porabimo več časa za osvojitve novega znanja, kasneje, ko se že vzpostavijo določene povezave, pa se hitreje učimo.

Ključnega pomena je, da za zdravje možganov začnemo skrbeti dovolj zgodaj in da ohranjamo miselno vitalnost.

Od motnje spomina do demence

Z leti se možgani spreminjajo, njihova velikost se zmanjšuje, zmanjša se prekrvitev ter s tem dotok kisika in hranljivih snovi. Tudi škodljivi radikali vodijo v postopno propadanje možganskih celic. Posledice teh sprememb se lahko kažejo kot pozabljivost. Ker posameznik kljub temu normalno opravlja vsakodnevna opravila, ne govorimo o bolezenskem stanju, ampak o **starostni pozabljivosti**. Ko posameznik spozna, da mu spomin peša, in to prizna tudi bližnjim, pa govorimo o **blagi kognitivni motnji**. Čeprav ne moti vsakodnevnih opravil, je lahko znak, ki opozarja, da se lahko razvije resnejša oblika demence. **Demenca** pa pomeni upad vsaj dveh višjih možganskih (kognitivnih) funkcij, med katerimi je seveda najpomembnejši spomin. Za diagnozo torej ni dovolj le upad spomina, ampak ga mora spremljati vsaj še ena motnja možganskih funkcij, na primer težave z orientacijo v prostoru, govorjenjem, presojanjem, razumevanjem.

Ključnega pomena je, da za zdravje možganov začnemo skrbeti dovolj zgodaj in da ohranjamo miselno vitalnost.



Lokacije izvedb svetovanj po Krajevnih skupnosti Občine Hoče – Slivnica

Naziv	Datum	Kraj	Sodelovanje
Svetovanje in podpora pri demenci	1.10.2019 od 9.00 do 12.00 ure	VeGeC Občine Hoče - Slivnica	
	8.10.2019 od 17.00 do 20.00 ure	v prostorih KS Reka - Pohorje	Podružnična šola Reka Pohorje – KS Reka - Pohorje
	10.10.2019 od 9.00 do 12.00 ure	Kulturni center Hotinja vas	KS Orehova - Hotinja vas
	15.10.2019 od 13.00 do 17.00	VeGeC Občine Hoče - Slivnica	
	22.10.2019 od 17.00 do 20.00 ure	v prostorih KS Reka - Pohorje	KS Reka - Pohorje
	24.10.2019 od 9.00 do 12.00 ure	Kulturni center Hotinja vas	KS Orehova - Hotinja vas
	12.11.2019 ob 17.00 uri	v prostorih KS Reka - Pohorje	KS Reka - Pohorje
	19.11.2019 ob 17.00 uri	Slivnica	DU Slivnica
	26.11.2019 ob 16.00 uri	PGD Bohova - Večnamenski objekt Bohova	KS Hoče
Svetovanje in podpora pri demenci – splošno in individualno svetovanje	18.02.2020 od 17.30 – 18.30 ure	DU Slivnica	DU Slivnica
Svetovanje in podpora pri demenci – vožnja z avtomobilom	20.02.2020 ob 17.00 uri	PGD Bohova	PGD Bohova

Zapisala: Veronika Tonejc