

# Spregovorimo o demenci

**World Alzheimer's Month**

September

Alzheimer's Disease International

September je svetovni mesec Alzheimerjeve bolezni. Letos že osmič obeležujemo mednarodno kampanjo, s katero ozaveščamo o demenci in zmanjšujemo stigmo, povezano z njo. Letošnja kampanja poudarja:

- Ozaveščanje javnosti o prepoznavanju znakov demence in spodbujanje ljudi, da gredo čim prej k zdravniku, dobijo diagnozo in ustrezne informacije.
- OSEBE z demenco in njihovi SVOJCI imajo enake pravice do spoštovanja in vključenosti v družbo. Vsi pa imajo pravico do diagnoze, kakovostne oskrbe in zdravljenja.
- POLITIKA mora prispevati k zmanjševanju socialnih in gospodarskih posledic demence z uresničevanjem ciljev, zapisanih v svetovnem akcijskem načrtu Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) do leta 2025.



## Če živite z demenco

vedite, da pri tem niste sami. Ob podpori vaše družine, prijateljev, zdravstvenih in socialnih delavcev, **Spominčica - Alzheimer Slovenija** in Mednarodne organizacije oseb z demenco (DAI), lahko živite veliko bolj kakovostno kot se pogosto misli.



## Če vas skrbi, da bi zboleli za demenco,

se o tem pogovorite s svojim zdravnikom. **Spominčica - Alzheimer Slovenija** vam lahko pomaga z nasveti, kako do pravočasne diagnoze in koristnimi informacijami o zmanjšanju tveganja, da zbolite za demenco.



## Če skrbite za osebo z demenco,

menite, da je to lahko naporno, zato je še kako pomembno, da redno skrbite za svoje fizično in psihično zdravje. Samo tako boste lahko poskrbeli za svoje dobro počutje in počutje obolelega. Pri tem vam lahko pomaga **Spominčica - Alzheimer Slovenija**, ki posreduje informacije, nasvete in izobraževanja. Kratke, zgoščene vsebine in praktični nasveti so na voljo v zloženkah in v glasilu **Spominčica**. Spletna stran ponuja poleg aktualnih novic tudi različne izobraževalne vsebine, v stiski pa lahko pokličete **svetovalni telefon 059 305 555**.

## Demenca in družba



Stigma demence je po vsem svetu še vedno zelo velika. Alzheimer organizacije po vsem svetu ozaveščajo družbo in posameznike. Demenca namreč ni običajen del staranja. Razumevanje izkušenj obolelih in tistih, ki skrbijo zanje, je pomembno za njihovo vključevanje, uveljavljanje in spoštovanje v družbi. Več znanja o demenci, vključno s prepoznavanjem njenih simptomov, pripomore k temu, da se ljudje lažje odločijo za obisk zdravnika ter dobijo pravočasno diagnozo, obravnavo in podporo.

## Demenca in politika



Vlada lahko pripomorejo k reševanju problema demence s sprejetjem nacionalne strategije. Leta 2017 je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) sprejela **Svetovni akcijski načrt** in pozvala vse države članice, naj oblikujejo načrte oz. nacionalno strategijo. Cilj tega načrta je povečati nacionalno ozaveščanje o demenci in posameznikom pospešiti pot do diagnoze, zdravljenja in podpore družinskim članom. Z uresničevanjem teh ciljev znižamo stroške, povezane z demenco. V Sloveniji **smo sprejeli strategijo obvladovanja demence** za obdobje 2016 - 2020. Od 194 članic WHO je imelo le 29 članic sprejeto strategijo v letu 2017.

## Kaj je demenca?

Demenca je skupno ime za progresivne možganske sindrome, ki postopoma povzročijo poslabšanje različnih možganskih funkcij, kot so spomin, razmišljanje, prepoznavanje, izražanje, načrtovanje, kar postopoma vpliva na spremembo človekove osebnosti. Največ, več kot 60% vseh primerov, je Alzheimerjeve bolezni. Druge vrste so: vaskularna demenca, demenca z Lewyjevimimi telesci, frontotemporalna demenca in druge. Pri večini vrst demenc nastopajo podobni simptomi, ki so:

- postopna izguba spomina,
- težave pri govoru (iskanje pravih besed),
- osebnostne in vedenjske spremembe,
- upad intelektualnih funkcij, nezmožnost presoje in organizacije,
- težave pri vsakodnevnih opravilih,
- iskanje, izgubljanje in prestavljanje stvari,
- težave s časovno in krajevno orientacijo,
- ponavljanje enih in istih vprašanj,
- spremembe čustvovanja in razpoloženja,
- zapiranje vase in izogibanje družbi

Do leta 2050 naj bi se število ljudi z demenco na svetu potrojilo in bi tako znašalo kar 152 milijonov. Demenca se tako spreminja v enega največjih zdravstvenih, socialnih in finančnih problemov 21. stoletja.

## Svetovna organizacija Alzheimerjeve bolezni (ADI)

je mednarodno združenje Alzheimerjevih organizacij, katere polnopravna članica je tudi **Spominčica - Alzheimer Slovenija**. ADI uradno sodeluje tudi s Svetovno zdravstveno organizacijo (WHO). **ADI je svetovni glas demence**, njegovi člani pa so nacionalne Alzheimer organizacije, v katerih dobijo informacije in podporo oboleli in svojci. **Slogan ADI se glasi: Spregovorimo o demenci (Let's talk about dementia)**. ([www.spomincica.si](http://www.spomincica.si) in [www.alz.co.uk](http://www.alz.co.uk))

## Mednarodno združenje oseb z demenco (DAI)

je mednarodna neprofitna organizacija, katere člani so lahko izključno osebe s potrjeno diagnozo demence. Predstavlja, podpira in izobražuje obolele z demenco in širšo skupnost, pri čemer zastopa vse ljudi z demenco po vsem svetu. **Vizija DAI je svet, v katerem so ljudje z demenco cenjeni in vključeni v družbo**. DAI po vsem svetu velja za glas oseb z demenco. Vanjo se lahko včlanite na spletni strani [www.joinandai.org](http://www.joinandai.org). V Sloveniji deluje Slovenska skupina oseb z demenco ([www.spomincica.si](http://www.spomincica.si)), katere predsednik je član DAI.

## Svetovni mesec Alzheimerjeve bolezni

**September je svetovni mesec Alzheimerjeve bolezni** (World Alzheimer's Month). To je mednarodna kampanja namenjena ozaveščanju ljudi o demenci in zmanjševanju stigme, povezane z njo. V kampanji sodeluje vsako leto več držav, prav zaradi tega zavedanje o demenci po svetu raste, kljub temu pa bo potrebno storiti še veliko več ([www.worldalzmonth.org](http://www.worldalzmonth.org)).

## Kje najti pomoč?

Pomoč in informacije so na voljo v Alzheimer organizacijah v več kot 100 državah po vsem svetu. V Sloveniji dobite pomoč in podporo osebam z demenco ter njihovim svojcem pri **Spominčici - Alzheimer Slovenija**, ki deluje po vsej državi ([www.spomincica.si](http://www.spomincica.si)). Pri tem imajo pomembno vlogo tudi številne Demenci prijazne točke (DPT).



# Pridružite se kampaniji!

Za več informacij obiščite:

[www.worldalzmonth.org](http://www.worldalzmonth.org)

[@AlzDisInt](https://twitter.com/AlzDisInt) #WorldAlzMonth  
#LetsTalkAboutDementia

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

[@spomincicaSi](https://twitter.com/spomincicaSi)

[www.facebook.com/spomincica.zdruzenje](https://www.facebook.com/spomincica.zdruzenje)



**Alzheimer's Disease  
International**

*The global voice on dementia*