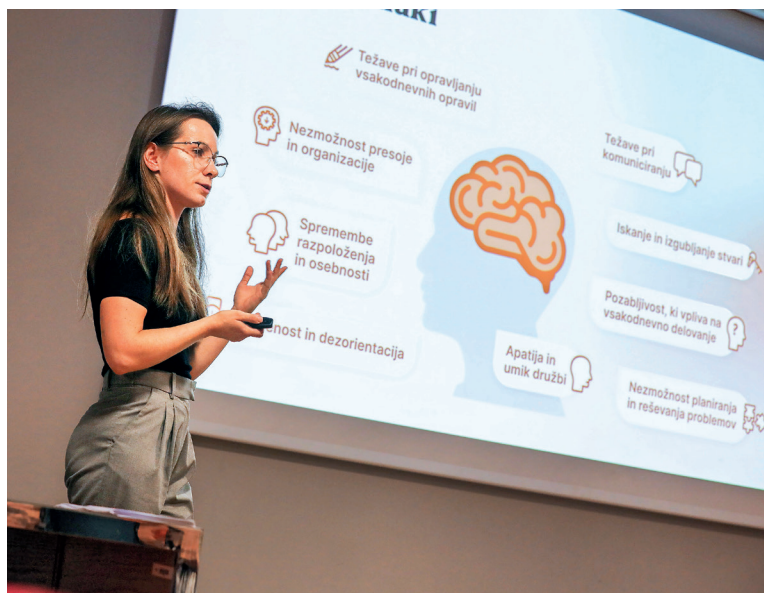


# O demenci želijo ozavestiti tudi mlajše generacije

Zavod POMNI – zavod za ozaveščanje in izobraževanje o demenci je v sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja Kranj minulo sredo v Mestni knjižnici Kranj organiziral dogodek, posvečen preventivi in obvladovanju spremenljivih dejavnikov tveganja demence.

Klara Mrak

**D**emencia, splošen izraz za hud upad različnih miselnih sposobnosti, je posledica bolezenskih procesov v možganih. Je globalen problem; v Sloveniji živi približno 48.000 ljudi z demenco, na svetovni ravni pa je število bolnikov že presešlo 57 milijonov in se bo po napovedih do leta 2050 povzpelo na 153 milijonov. »To pomeni, da se glede na trenutne trende nekje na svetu vsake tri sekunde pojavi nov primer demence,« poudarjajo v Zavodu POMNI.



O demenci je na predavanju v Mestni knjižnici Kranj spregovorila Ajda Ogrin iz Zavoda POMNI. / Foto: Tina Dokl

Sicer je bilo v kranjski knjižnici pestro že pred sredinim predavanjem, ko so predstavniki Centra za krepitev zdravja Kranj udeležencem izmerili krvni tlak in moč stiska roke, saj je izguba mišične moči povezana z večjim tveganjem za demenco. Že tam so potekali pogovori o zdravem načinu življenja, pravilni prehrani in pomenu socialnih aktivnosti, kar je bilo izvrstno izhodišče za samo predavanje. Ajda Ogrin iz Zavoda POMNI je nato na predavanju podrobneje predstavila preventivne ukrepe in načine, kako se spoprijeti z dejavniki tveganja. Po predavanju so udeleženci pokazali veliko zanimanja in aktivno sodelovali v vprašanji, kar potrjuje pomen in koristnost takšnih dogodkov. Čeprav so se dogodka večinoma udeležili posamezniki z osebnimi izkušnjami z demenco, bodisi kot svojci ali skrbniki, v Zavodu POMNI želijo, da bi z njihovimi aktivnostmi pritegnili tudi mlajše generacije in tiste, ki pri sebi še ne zaznavajo kognitivnih težav. »Preventiva je ključna že v srednjih letih, še preden se simptomi sploh pojavijo,« poudarjajo.



**PRALNICA**  
PAVEC  
Ul. 4 oktobra 4, 4207 Cerklje na Gorenjskem  
041 358 772

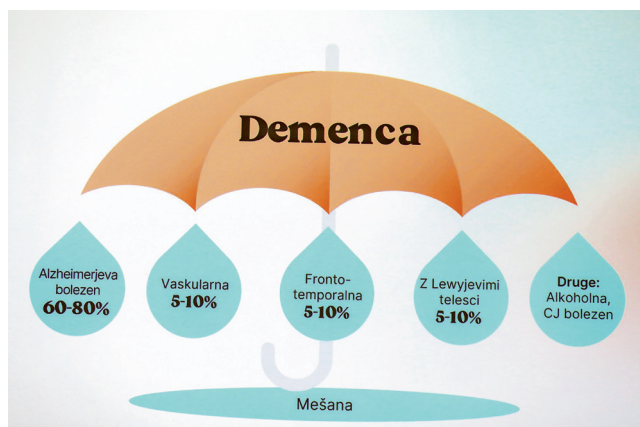
UGODNO!  
Pranje vseh  
vrst perila



PRODAJA  
HOTELSKEGA  
PERILA

prevleke za odeje, rjuhe, prevleke za blazine  
in brisače vseh velikosti.

PRALNICA PAVEC, PAVEC SANDI S.P.



Demence ne smemo označevati zgolj kot bolezen starejših, saj lahko z zdravimi navadami že v mlajših letih prispevamo k njenemu preprečevanju ali odlaganju v starosti. / Foto: Tina Dokl

### Demenca ni le bolezen starejših

Staranje sicer je največji dejavnik tveganja, a demenca ni zgolj bolezen starejših. Alzheimerjeva bolezen z zgodnjim pojavom se npr. lahko razvije že pri ljudeh v 40-ih ali 50-ih letih, čeprav je takšna oblika bolezni redka. Mlajše generacije pa demenco občutijo tudi posredno, saj se kot svojci pogosto znajdejo v vlogi skrbnikov. Breme te hude bolezni pogosto pade nanje, kar negativno vpliva tudi na njihovo kakovost življenja. Poleg osebnih stisk se posledice vse večjega bremena demence čutijo tudi širše na ekonomskem in družbenem nivoju. Prav tako demence, kot so povedali v Zavodu POMNI, ne smemo

”

**Ko se začnemo zavedati resnosti težav, je lahko že prepozno za učinkovito obravnavo. Ker je demenca napredujoča bolezen, lahko hitro izgubimo priložnost za izobraževanje, načrtovanje in urejanje formalnih zadev, kar sicer pogosto predstavlja veliko breme za svoje in skrbnike.**

označevati zgolj kot bolezni starejših, saj lahko z zdravimi navadami že v mlajših letih prispevamo k njenemu preprečevanju ali odlaganju v starosti. Znanstveni izsledki kažejo, da zdrav življenjski slog zmanjšuje tveganje za razvoj demence, pri čemer bi lahko z naslavljanjem spremenljivih dejavnikov tveganja preprečili ali odložili do 48 odstotkov primerov demenc. Med omenjenimi dejavniki tveganja, ki povečujejo možnosti za demenco, so: nizka izobrazba v mladosti in pomanjkanje miselne aktivnosti skozi celotno življenje, okvara sluha, depresija,

hipertenzija, sladkorna bolezen, debelost, povišan LDL holesterol, kajenje, fizična neaktivnost, poškodba glave, zloraba alkohola, socialna izolacija, onesnaženost zraka in okvara vida.

### Skrb zase

Da bi zmanjšali tveganje za demenco, je ključno ohranjati možgane aktivne z učenjem novih veščin, branjem in miselnimi igrami. Večja kognitivna stimulacija, bodisi v zgodnjem življenjskem obdobju z izobraževanjem bodisi kasneje z miselno zahtevnimi aktivnostmi, prispeva k večji kognitivni rezervi. To pomeni, da možgani bolje obvladujejo starostne spremembe in poškodbe, kar lahko pomaga preprečiti ali upočasniti pojav simptomov demence. Pomembno je tudi redno preverjati sluh in vid ter uporabljati slušne aparate in očala, če so potrebna. Truditi se je treba biti telesno aktiven vsaj 30 minut na dan. Ljudje, ki so telesno aktivni, ohranjajo večji volumen možganov, kar spodbuja prekrvavitev in zmanjšuje vnetja v možganih. Uživanje zdrave prehrane in nadzorovanje krvnega tlaka in holesterola je prav tako pomembno, saj kar koristi našemu srcu in ožilju, koristi tudi možganom. Ohranjati je treba redne in kvalitetne socialne stike z družino in prijatelji, preprečevati poškodbe glave in primerno obravnavati depresijo.

## SLUŠNI APARATI

Že od 0€



### BREZPLAČNO

in brez obveznosti

preizkusite sluh ter najnovejše pametne slušne aparate v svojem domačem okolju



**ALPETON**  
SLUŠNI APARATI

Planet Tuš Kranj  
Cesta Jaka Platiše 18

Tel.: **04/5100-100**

www.alpeton.si