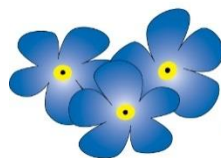
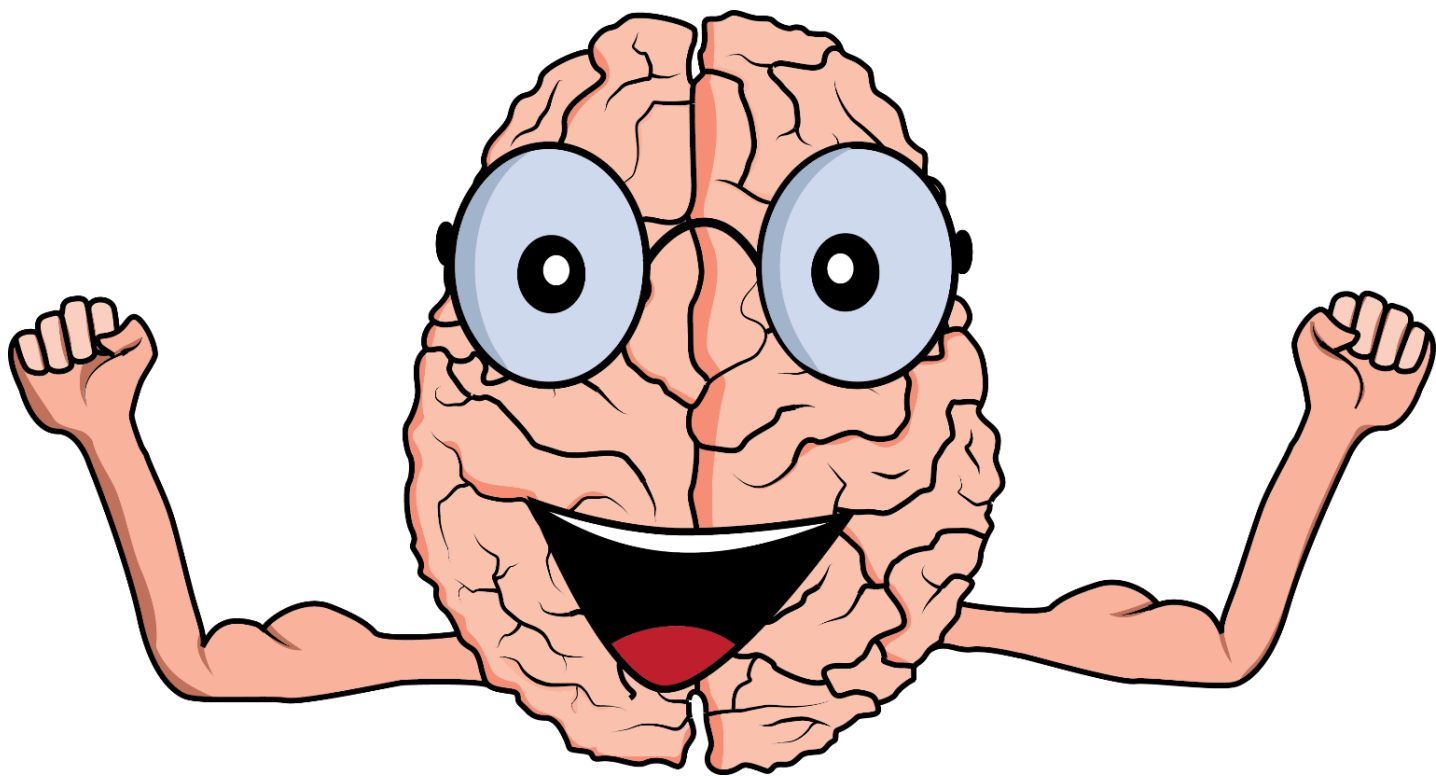


nePOZAB

Pomoč Obolelim Za
Alzheimerjevo Boleznijo



Spominčica
ALZHEIMER SLOVENIJA



RAZGIBAJ SVOJ SPOMIN!

Zbirka vaj in nasvetov za boljši spomin

Pripravila Nika Kuplenk, dipl. biopsih. (UN)

Pozdravljeni,

Pred vami je knjižica, ki sem jo pripravila v sodelovanju z združenjem Spominčica – Alzheimer Slovenija v sklopu projekta nePOZAB. Primarni namen projekta je pomoč obolelim za Alzheimerjevo demenco in njihovim svojcem. Za večjo ozaveščenost javnosti se v okviru projekta organizirajo številne dejavnosti za osebe z demenco in njihove svojce ter širšo javnost. Glavni namen različnih delavnic je spodbujanje miselne aktivnosti in motorike ter izboljšanje kvalitete posameznikovega življenja.

Spomin je bistven za naše življenje. Brez spomina na preteklost ne moremo delovati v sedanosti ali razmišljati o prihodnosti. Čeprav vsi kdaj pozabimo, kje smo pustili ključe, se ne moremo spomniti imena osebe ali telefonske številke, nas šele, ko se začnemo starati, začne skrbeti pozabljenost. Medtem ko so nekatere spremembe možganov neizogibne s staranjem, večje težave s pomnjenjem niso ene od njih. Zato je pomembno poznati razliko med normalno s starostjo povezano pozabljenostjo in simptomi, ki lahko kažejo na razvoj kognitivnega upada.

S staranjem prihaja do fizioloških sprememb, ki lahko povzročijo spremembe v možganskih funkcijah, ki smo jih vedno jemali za samoumevne. Za učenje in priklic informacij potrebujemo več časa, prav tako za dokončanje neke aktivnosti. Vendar v večini primerov, če si dovolimo dovolj časa, bomo uspešno priklicali želene informacije. Glavna razlika med s starostjo povezano pozabljenostjo in demenco je, da prva popolnoma ne ohromi posameznika pri vsakodnevnih aktivnostih. Pri demenci pa gre za upad dveh ali več kognitivnih sposobnosti, kot so spomin, jezik, presoja in abstraktno mišljenje. Če izguba spomina postane tako napredujoča in moteča, da vas ovira v vsakdanjem življenju, pri hobijih in družabnih dejavnostih, imate morda opozorilne znake Alzheimerjeve bolezni ali druge vrste demence. V takem primeru je nujno, da se posvetujete s svojim osebnim zdravnikom oziroma specialistom.

Možgani so sposobni ustvarjanja novih možganskih celic pri vseh starostih, ampak kot velja za mišice, moramo spomin krepiti, sicer ga izgubimo. Naš življenjski slog, navade in dnevne aktivnosti imajo velik vpliv na zdravje možganov. Ne glede na

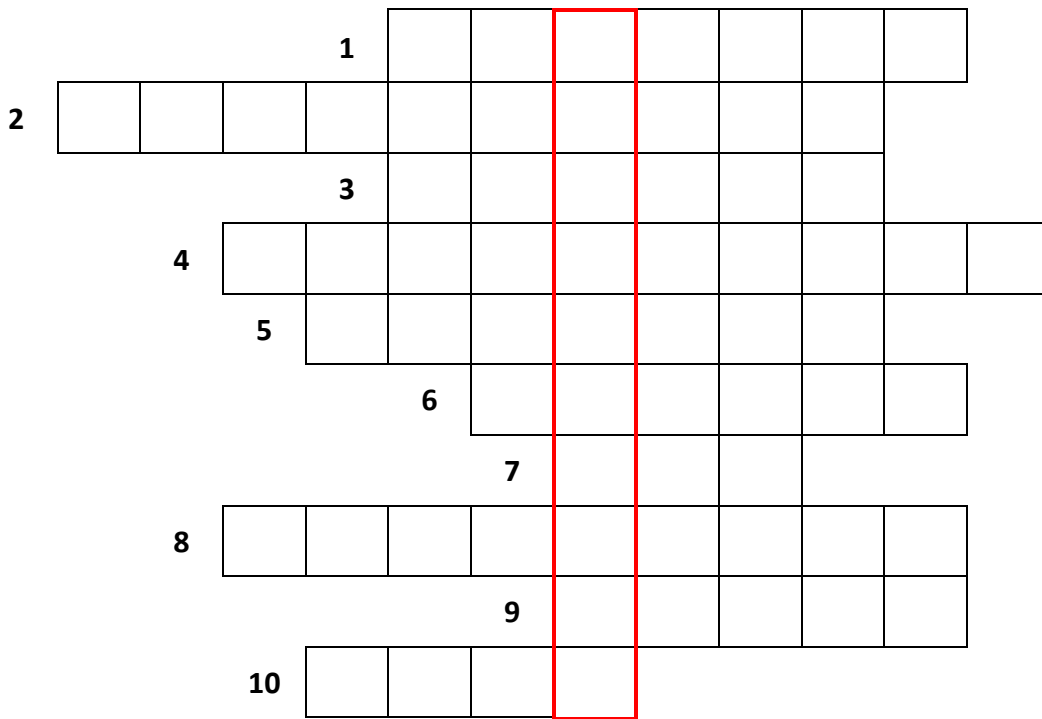
vašo starost, obstaja veliko načinov, kako izboljšati svoje miselne sposobnosti in preprečiti izgubo spomina.

Knjižica je sestavljena iz različnih vaj, ki krepijo različna kognitivna področja. Naloge poskušajte najprej reševati samostojno. Če vam je kakšna vaja pretežka, prosite prijatelje, sorodnike, skrbnike, da vam pomagajo najti pot do rešitve. Naloge vzemite kot izziv, ki se ne konča, ko pridete skozi knjižico. Naj bodo vaje motivacija za iskanje novih vaj v časopisih, revijah in podobnih knjižicah.

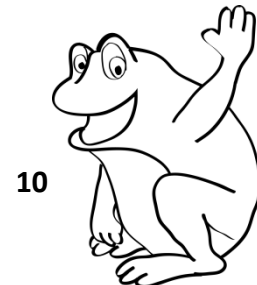
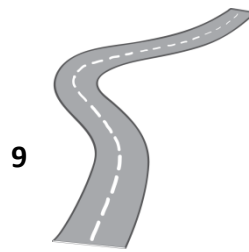
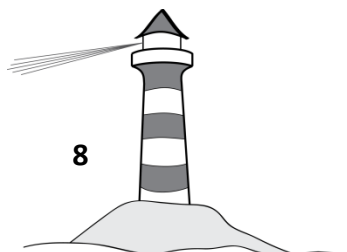
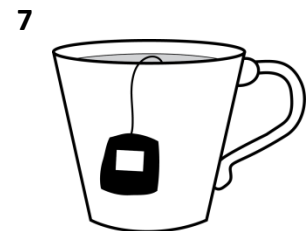
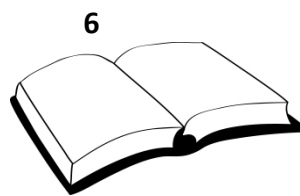
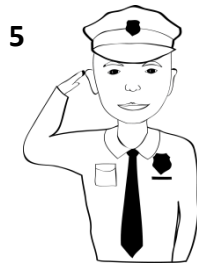
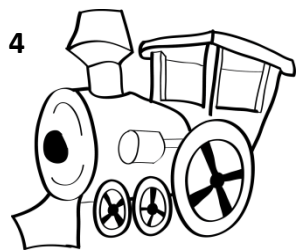
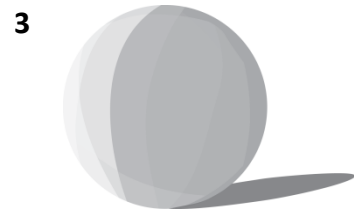
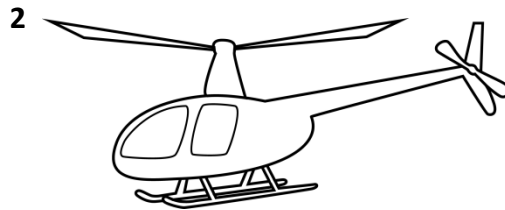
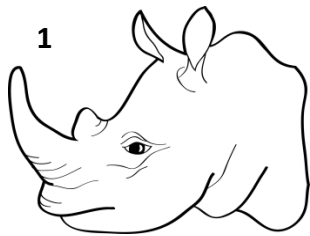
Obilo veselja in uspeha pri reševanju vam želim

Nika Kuplenk.

1. KRIŽANKA

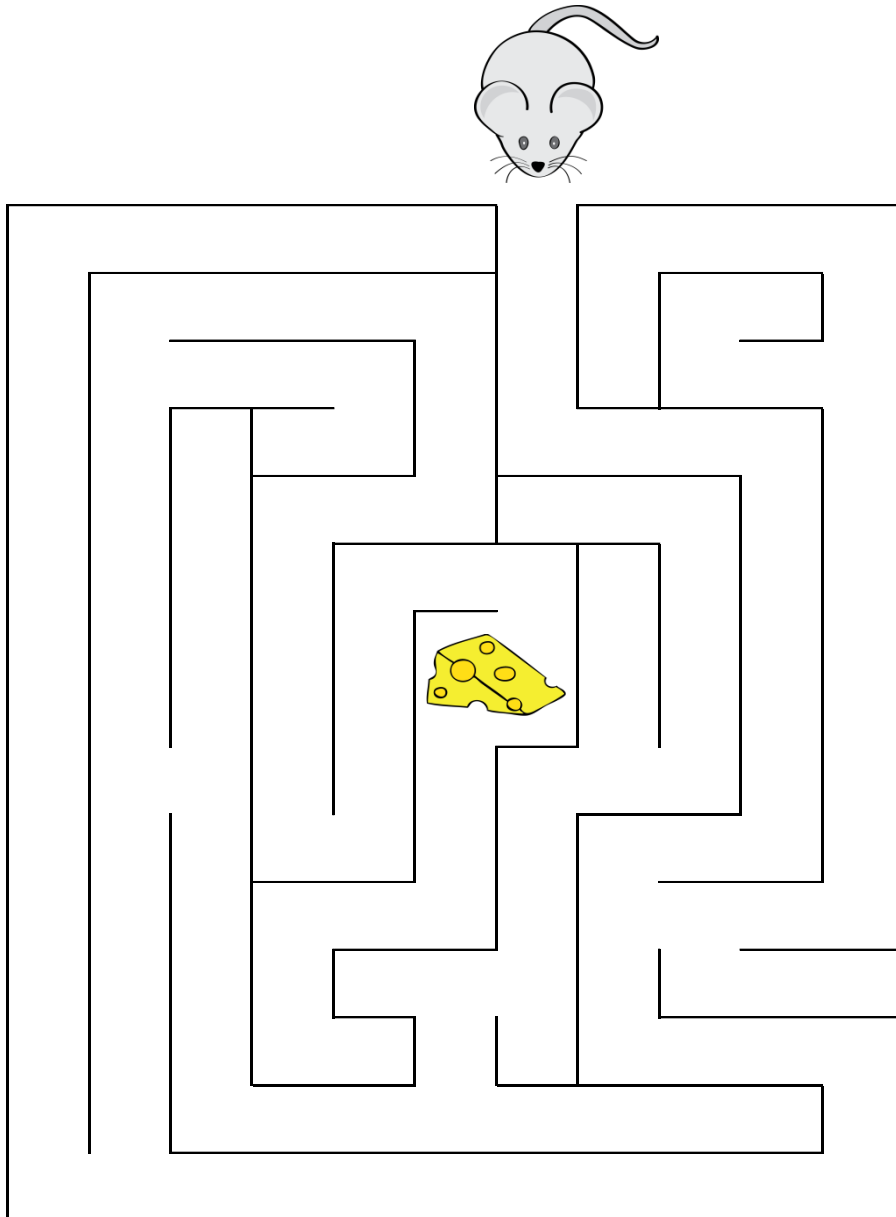


GESLO: _____



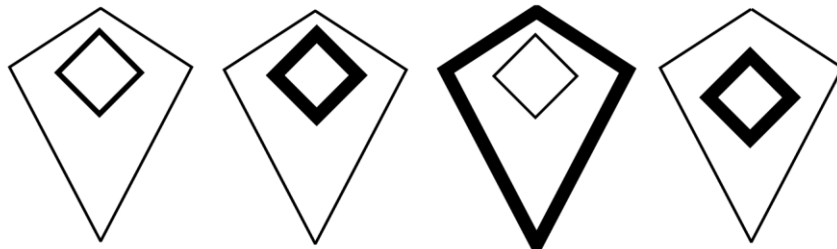
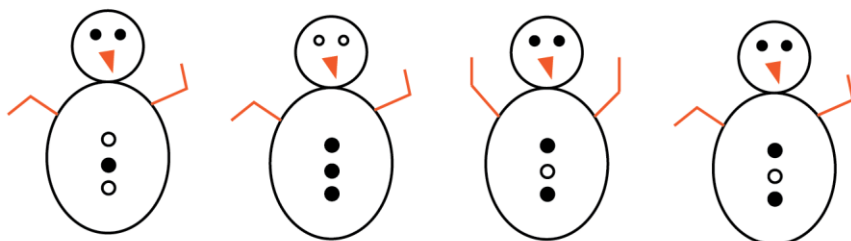
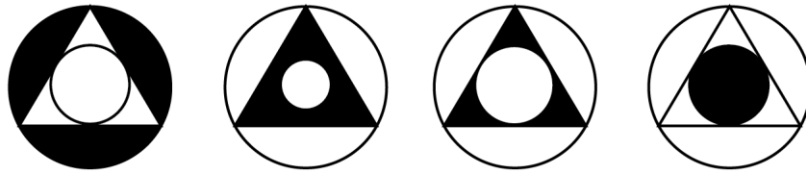
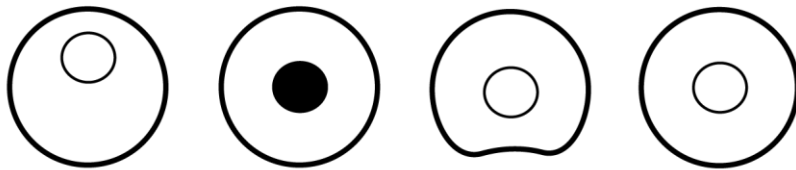
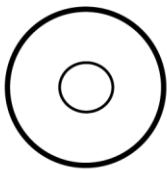
2. LABIRINT

Pomagajte miški najti pot do sira.



3. LIKI

Med liki na desni strani, najдите lik, ki je enak liku na levi strani.



4. BESEDI

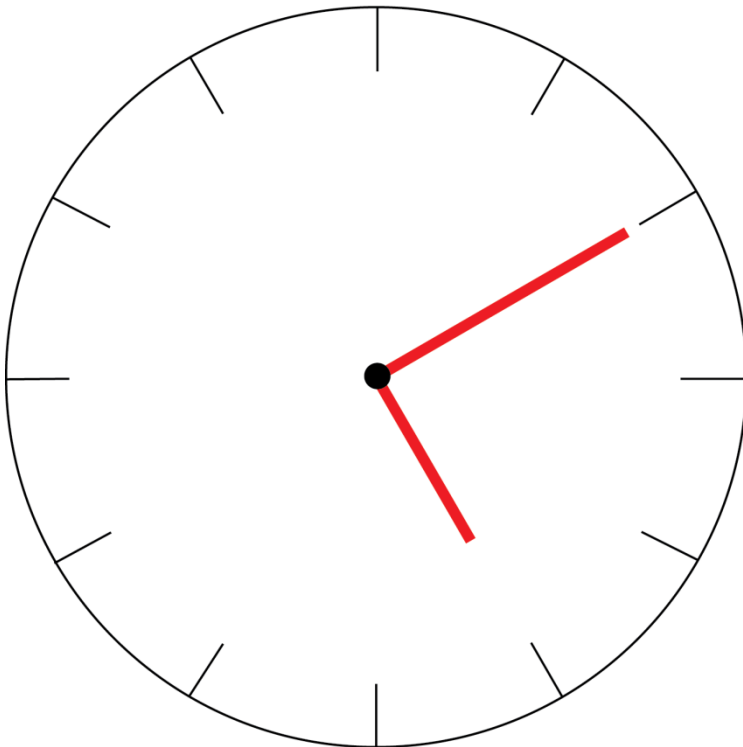
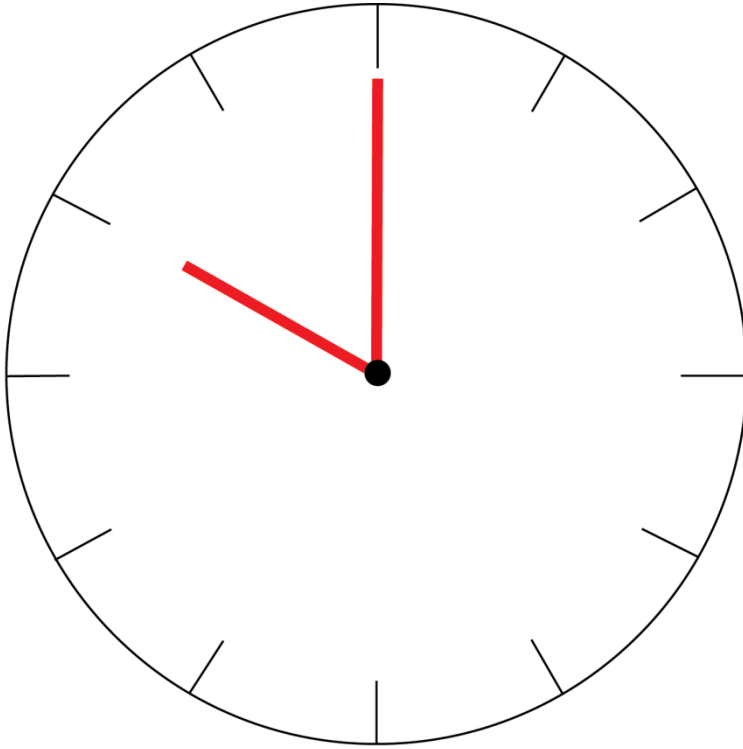
Na kaj pomislite ob spodnjih besedah? Zapišite okoli besed.

GOZD

MESTO

5. URA

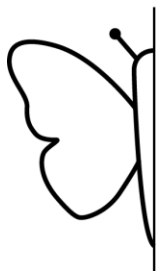
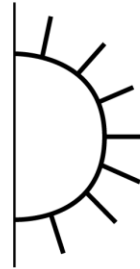
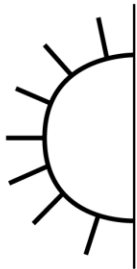
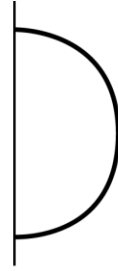
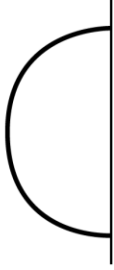
Koliko je ura?



»Telovadba« možganov oziroma reševanje miselnih nalog povzroči fizične spremembe v strukturi možganov.

6. RISANJE

Dorišite like z desno in levo roko.



7. VPRAŠANJA

Odgovorite na spodnja vprašanja.

NAPIŠITE 3 MESTA ALI KRAJE, KI STE JIH OBISKALI V SLOVENIJI

NAPIŠITE 5 STVARI, KI BI JIH VZELI S SEBOJ NA POČITNICE NA MORJE

NAPIŠITE 5 PREDMETOV, KI JIH VIDITE OKOLI SEBE

NAPIŠITE KAJ STE VČERAJ JEDLI ZA KOSILO

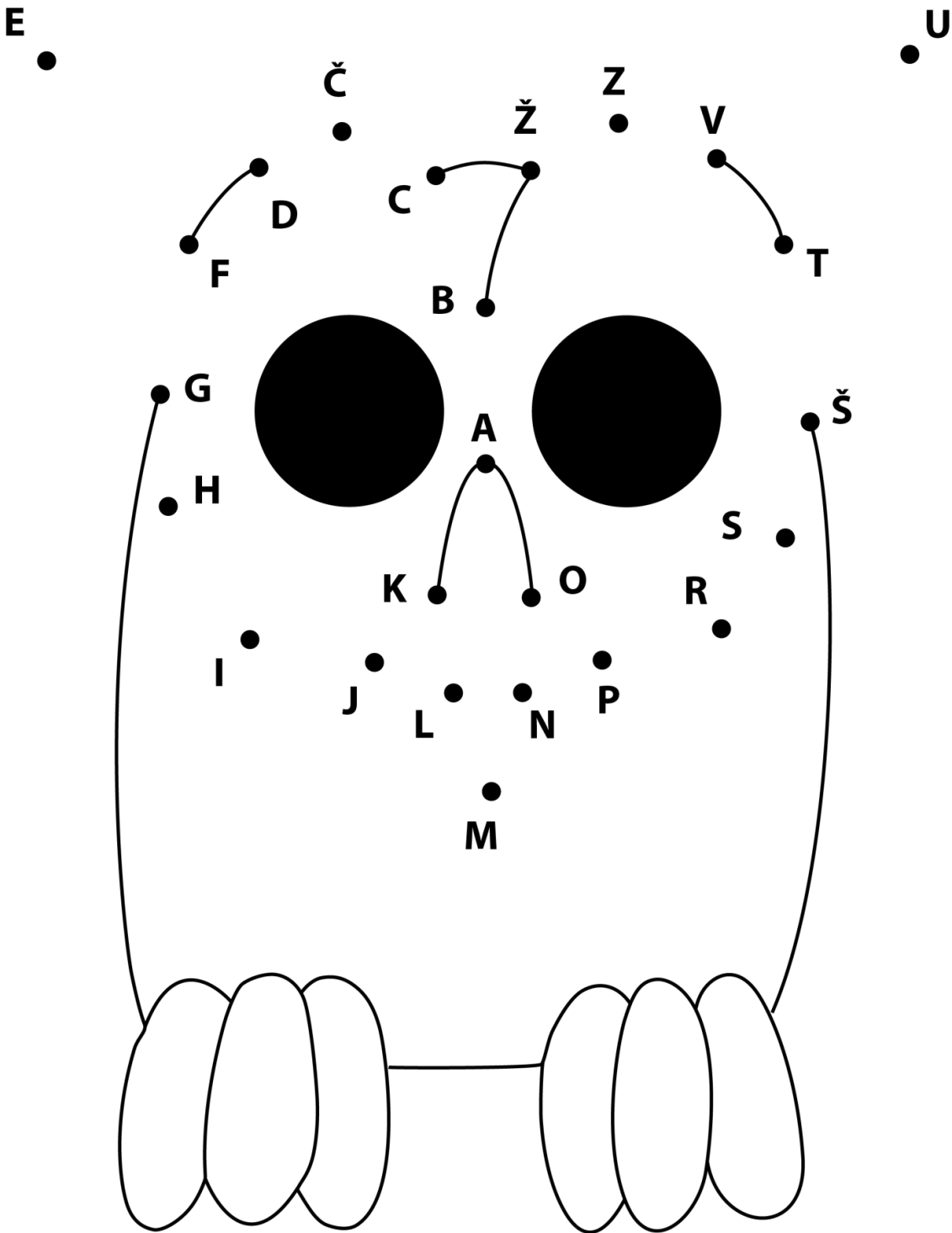
NAPIŠITE NASLOV, NA KATEREM PREBIVATE

NAPIŠITE 5 BARV, KI JIH VIDITE OKOLI SEBE

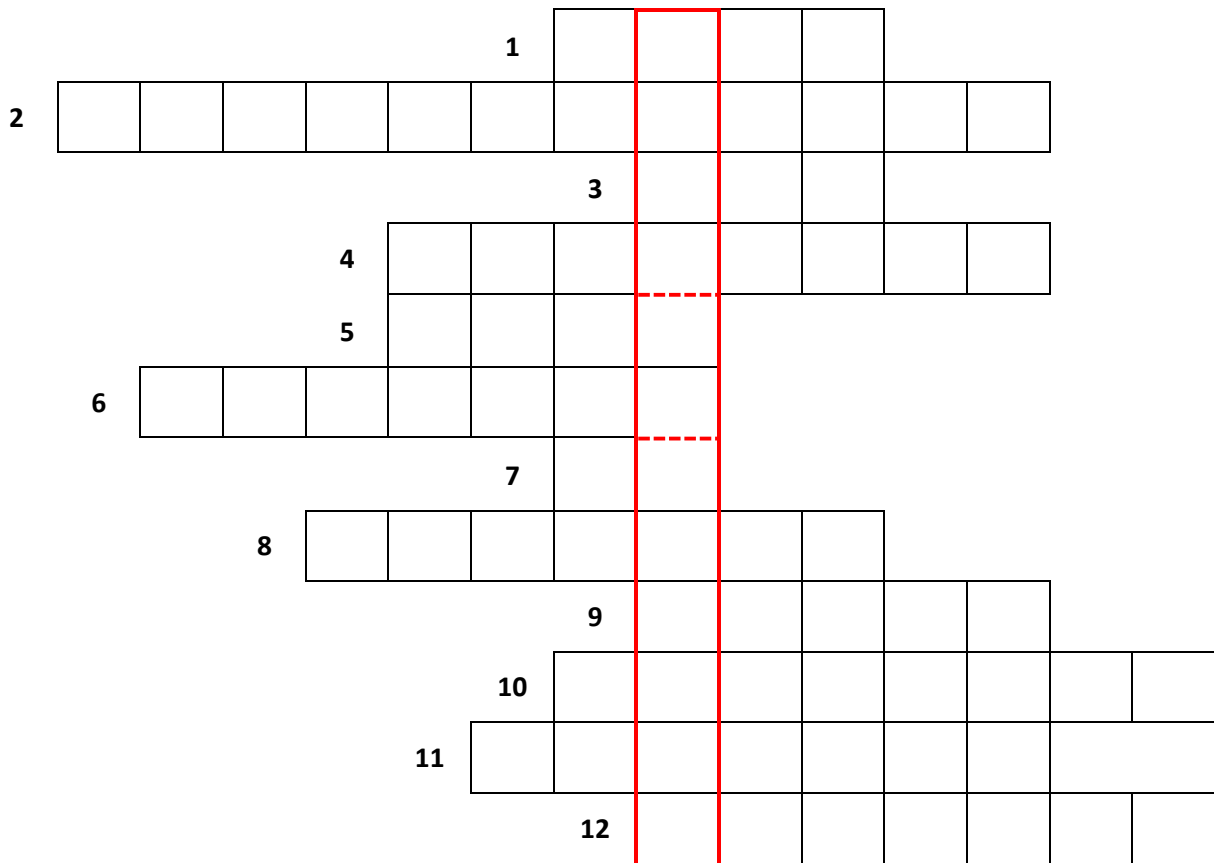
NAPIŠITE 5 STVARI, KI JIH UPORABLJATE V KOPALNICI

8. POVEZOVANJE PIK

Povežite pike v zaporedju abecede.



9. KRIŽANKA



- 1 Vozilo na štirih kolesih
- 2 Zdravnik za zobe
- 3 Majhna gozdna žival s kratkimi nogami in bodicami
- 4 Naprava za opazovanje zvezd
- 5 Nizka temperatura
- 6 Zaporedje črk
- 7 Največ vredna igralna karta
- 8 Popis potovanja z osebnimi vtisi
- 9 Večji kos pohištva
- 10 Sposobnost zaznavanja čustev druge osebe
- 11 Najvišja slovenska gora
- 12 Športna igra, pri kateri igralci z brcanjem spravljajo žogo v gol

Če se Vam pogosto zgodi, da ne veste kje ste pustili ključ, poskušajte naslednjič, ko ji odložite, narediti miselno »fotografijo« tega mesta.

GESLO: _____

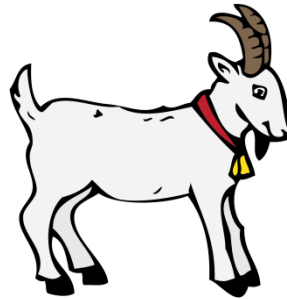
10. POIMENOVANJE ŽIVALI

Za dane živali poimenujte samico, samca in mladiča.

SAMICA: _____

SAMEC: _____

MLADIČ: _____



SAMICA: _____

SAMEC: _____

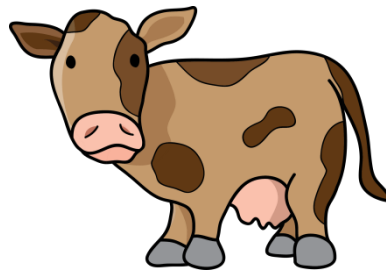
MLADIČ: _____



SAMICA: _____

SAMEC: _____

MLADIČ: _____



11. KAJ JE VEČ?

a) $5 + 6$ ali b) $10 - 2$

a) $9 - 6$ ali b) $1 + 1$

a) $14 + 8$ ali b) $17 + 6$

a) $89 - 13$ ali b) $75 + 3$

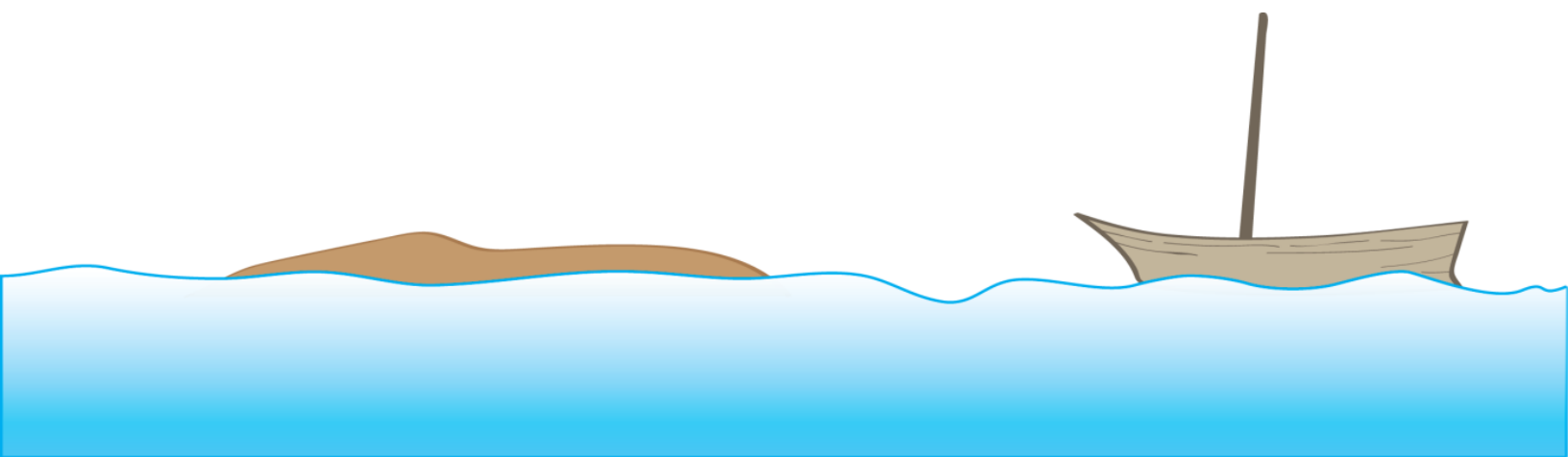
a) $135 - 36$ ali b) $66 + 32$

b) $156 + 47$ ali b) $138 + 66$

Določen vonj lahko priključuje spomine, ki jih že dolgo nismo priklicali, na primer spomin na najljubšo jed iz otroštva.

12. RISANJE

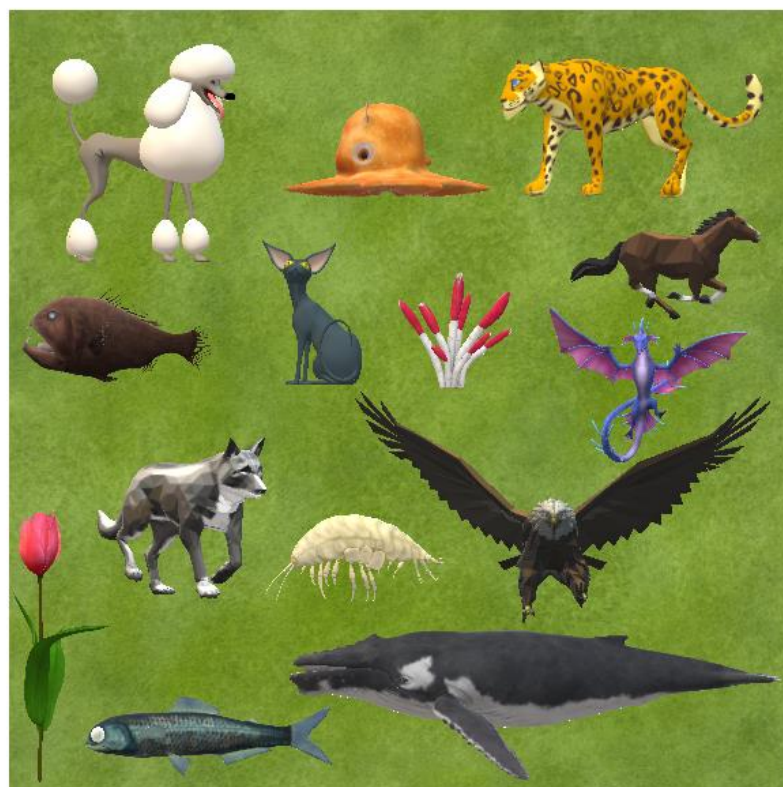
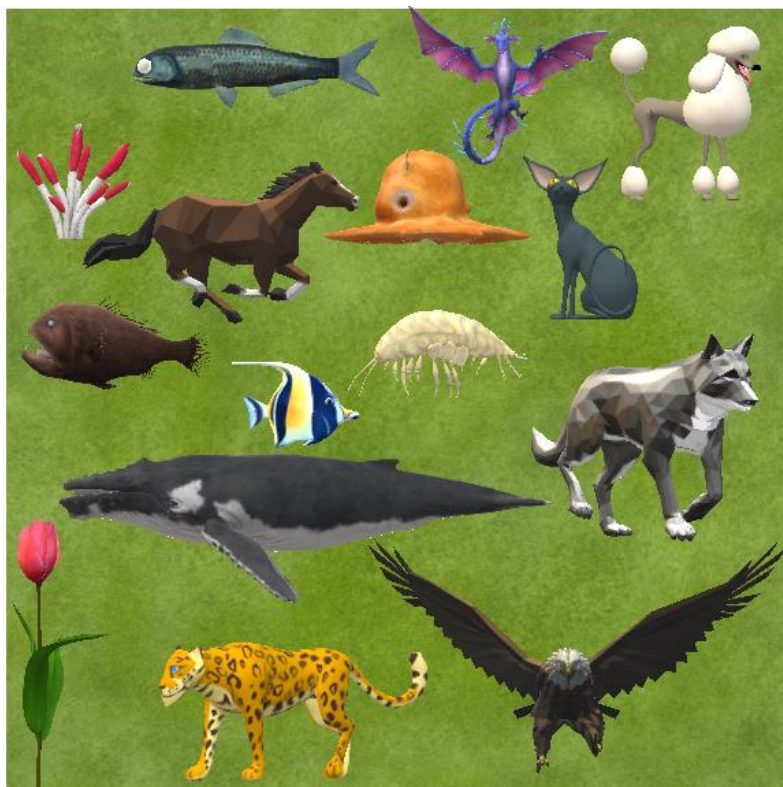
Dopolnite sliko tako, da bo barka imela **jadro**, da bo na otoku **palma**, da bosta nad barko **dve ptici** in v morju **tri ribe**, v zgornjem levem kotu pa naj sije **sonce**.



Kvaliteten in dovolj dolg spanec lahko izboljša sposobnost pomnjenja in priklica različnih informacij.

13. MANJKAJOČA ŽIVAL

Katera žival manjka na drugi sliki?

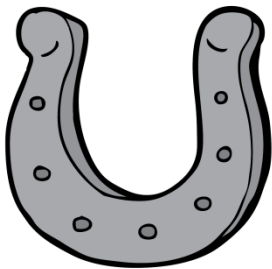


14. POVEŽITE

Povežite sliko in besedo, ki spadata skupaj.



KAVA



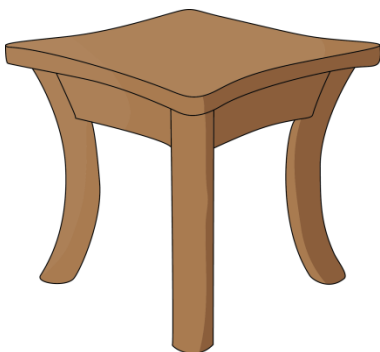
NOGAVICE



STOL



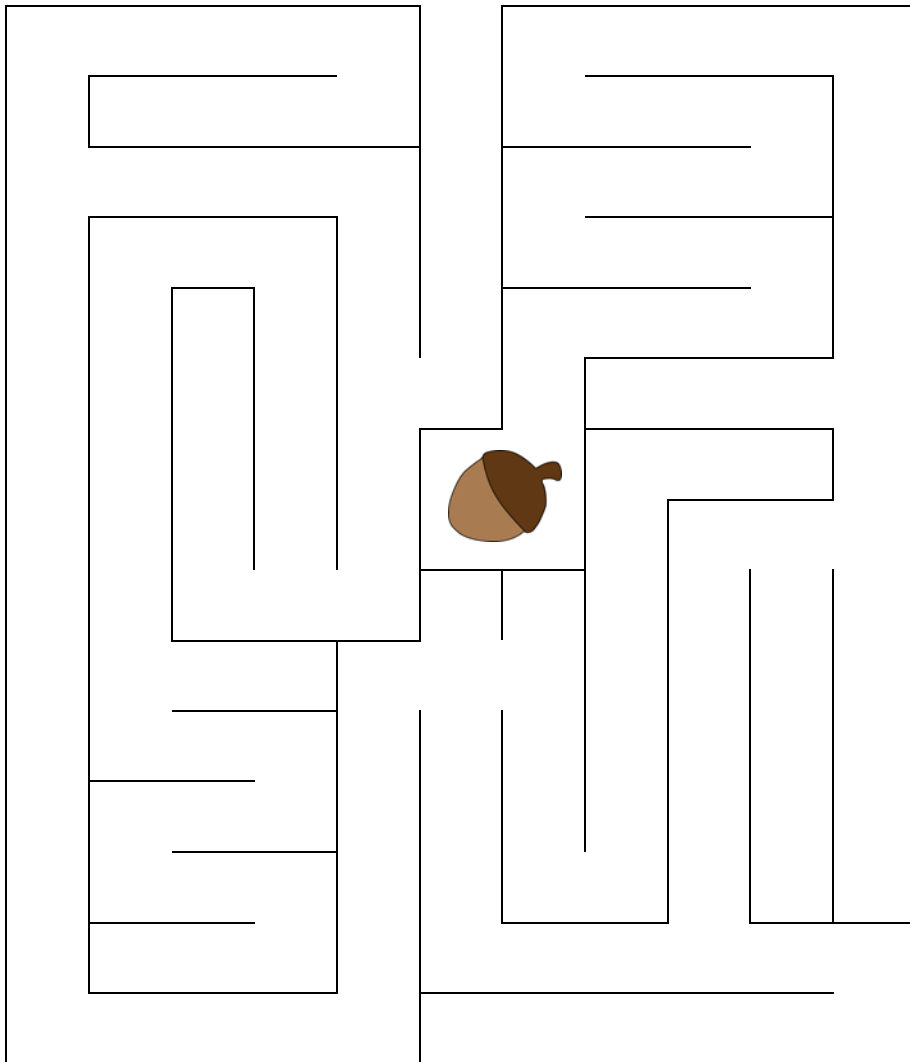
KONJ



ZIMA

15. LABIRINT

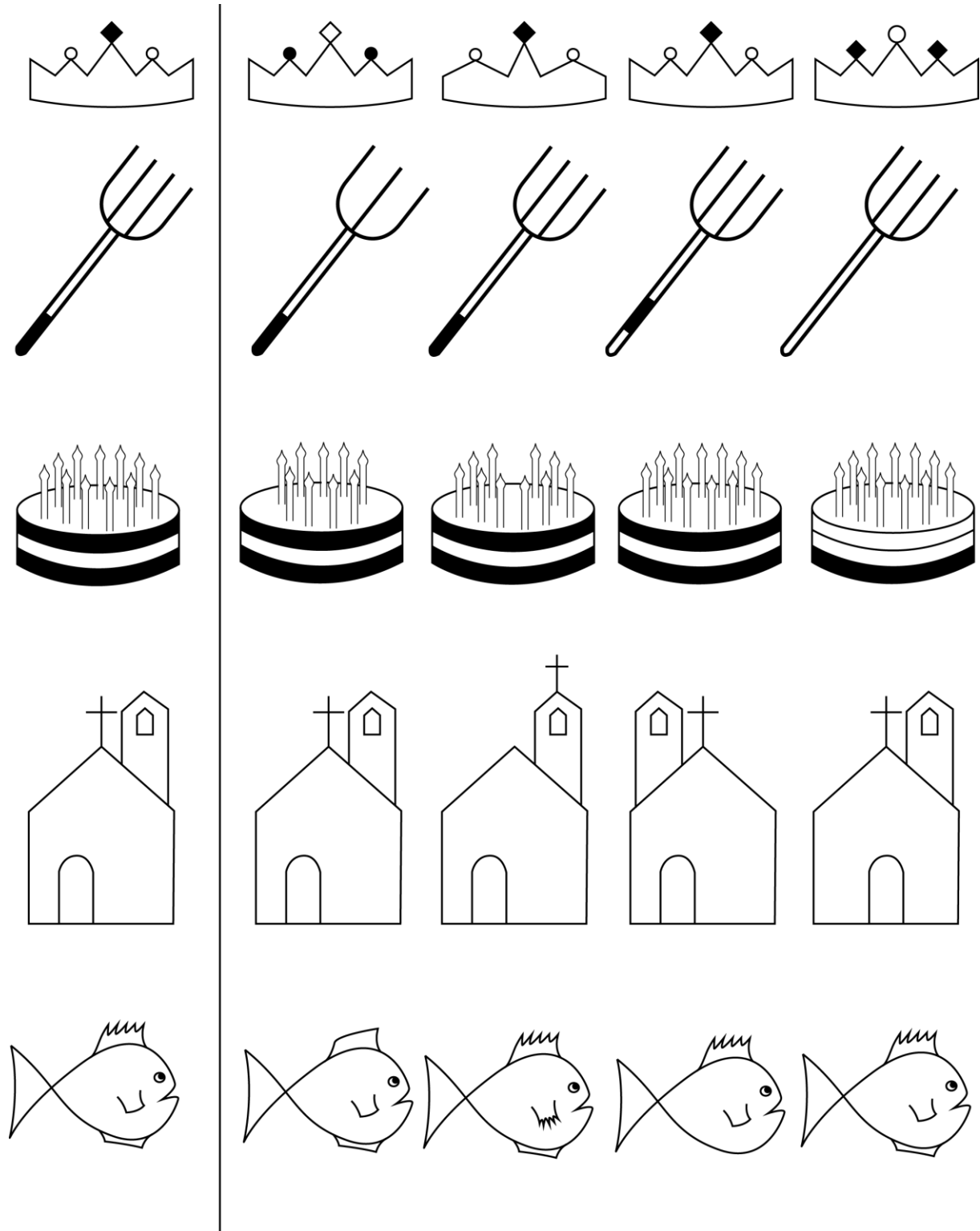
Pomagajte veverici najti pot do lešnika.



Aleksander Veliki naj bi si zapomnil imena vseh svojih vojakov. Teh je bilo kar 30 tisoč.

16. LIKI

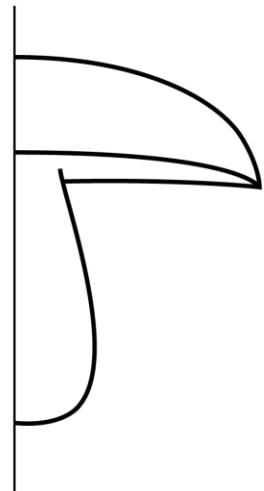
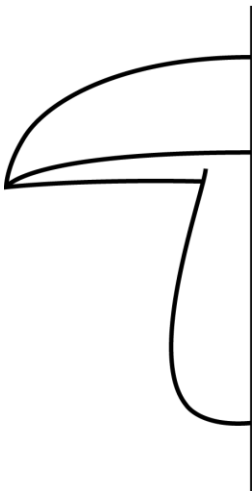
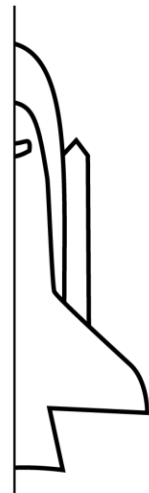
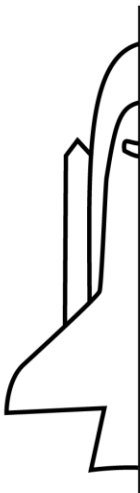
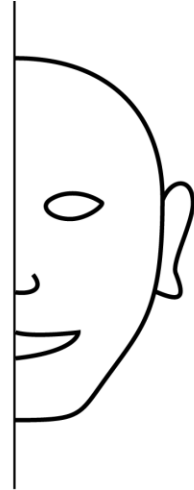
Med liki na desni strani, najдите lik, ki je enak liku na levi strani.



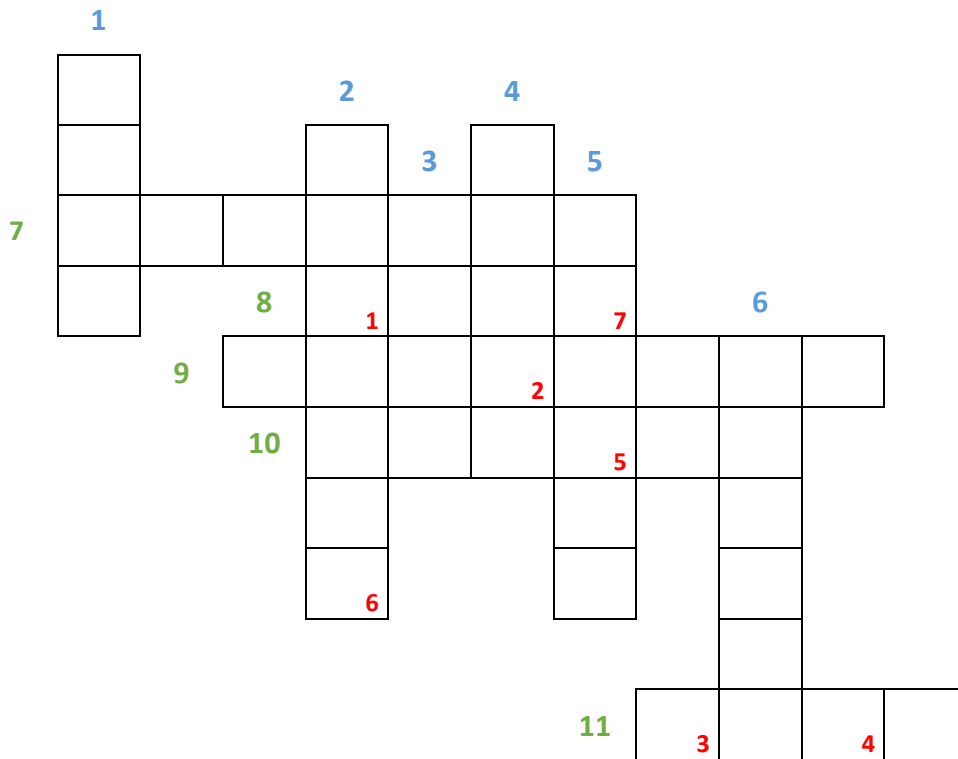
Možgani si lahko izmislijo ali
popačijo spomine.

17. RISANJE

Dorišite like z desno in levo roko.



18. KRIŽANKA



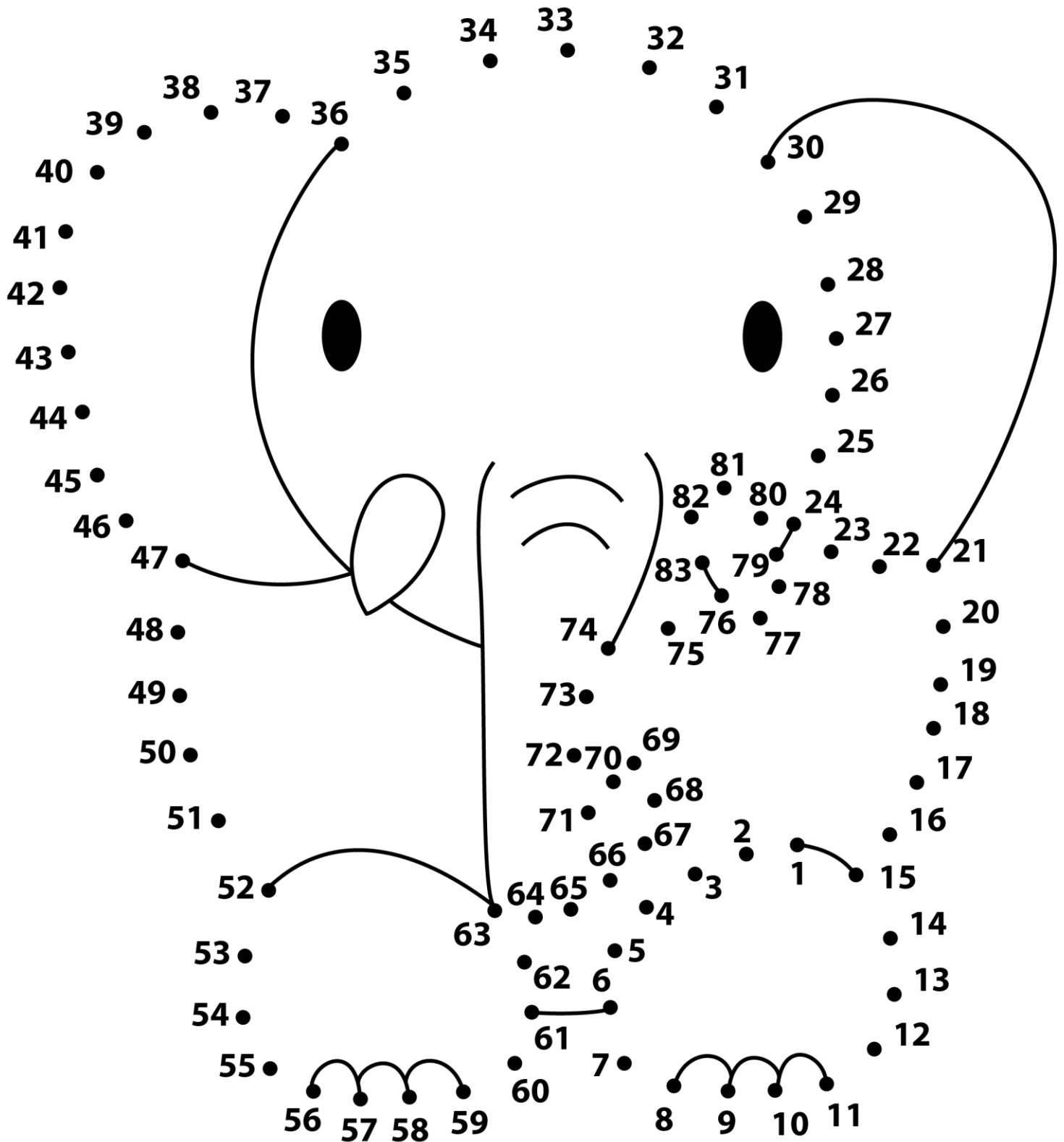
- 1** Tvoril del okostja
- 2** Deveti mesec v muslimanskem koledarju
- 3** Razvojna stopnja
- 4** »Motor« napisan z desne proti levi
- 5** Ime slovenskega slikarja Jakopiča
- 6** Zunanja, trša plast kruha
- 7** Signalna naprava, ki s svetlobnimi znaki ureja promet na cesti
- 8** Ženska v odnosu do svojega otroka
- 9** Oseba, ki uživa v trpljenju samega sebe
- 10** Glavno mesto Sirije
- 11** Orodje za žaganje

GESLO:
1 2 3 4 5 6 7

Mozart je lahko igral in zapisal note skladb, ki jih je samo enkrat slišal.

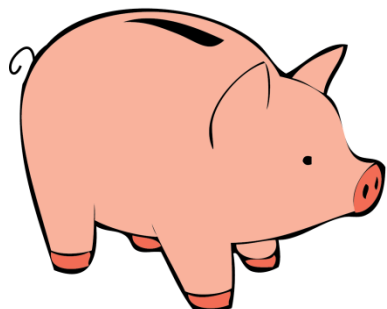
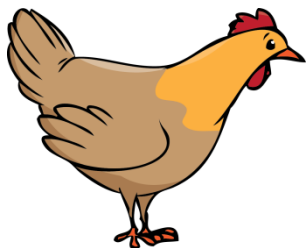
19. POVEZOVANJE PIK

Povežite pike od 1 do 83.



20. POVEŽITE

Povežite sliko in besedo, ki spadata skupaj.



POLETJE

JUHA

JAJCE

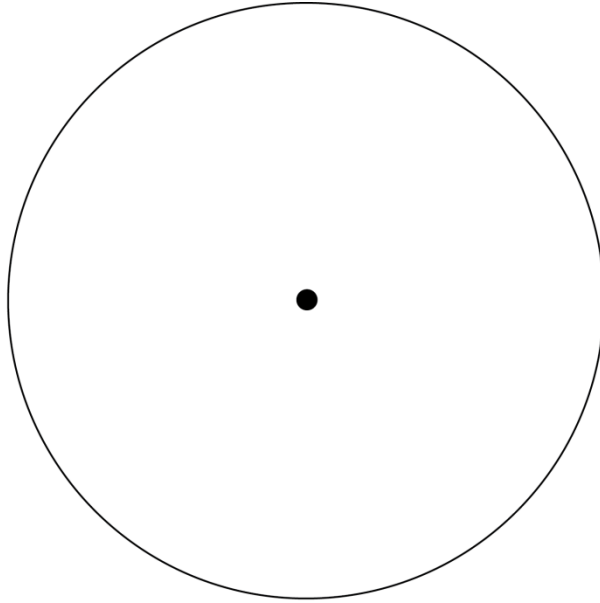
DROBIŽ

VAZA

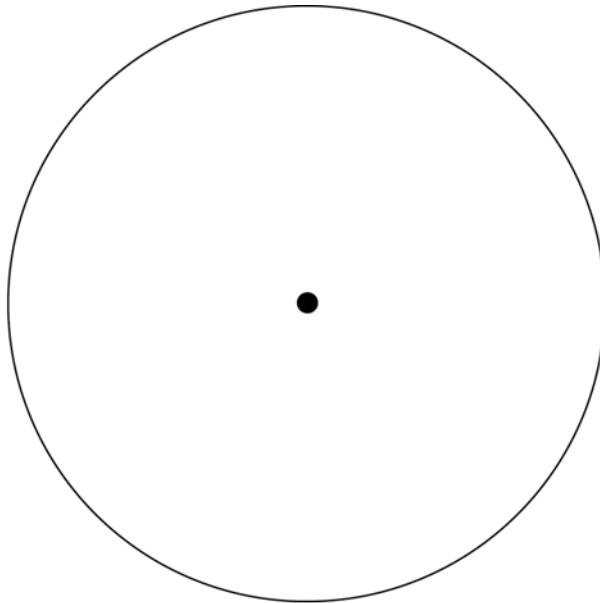
Meditacija lahko izboljša Vaš spomin.
Poskusite s 5 minutami na dan.

21. URA

Narišite številčnico in kazalce, tako da bo ura kazala štiri.



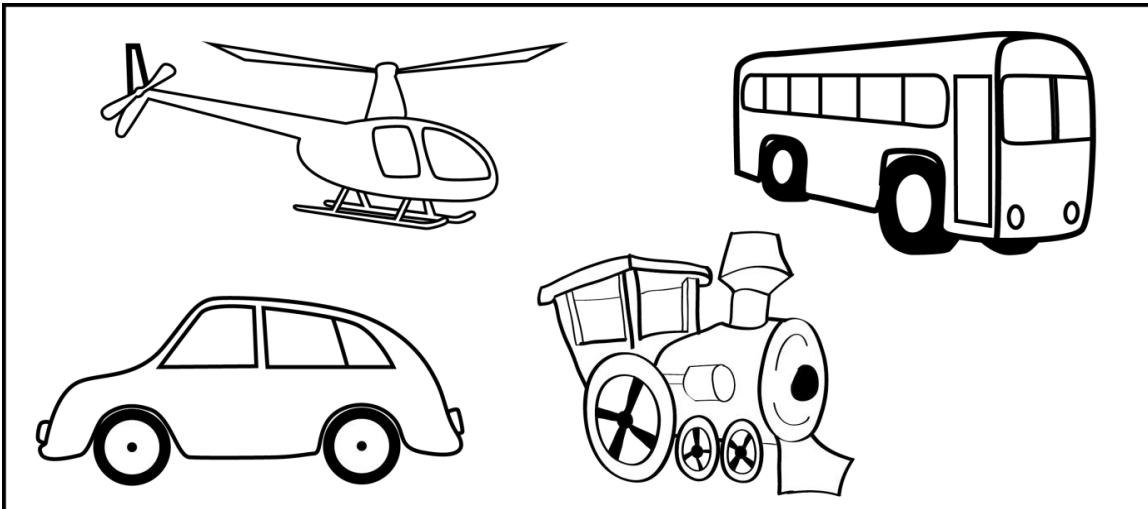
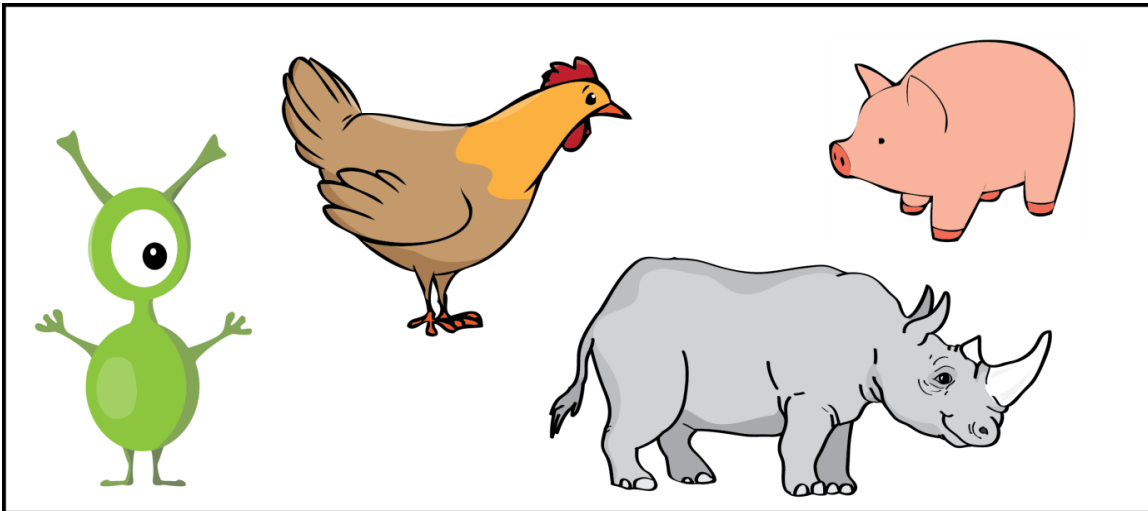
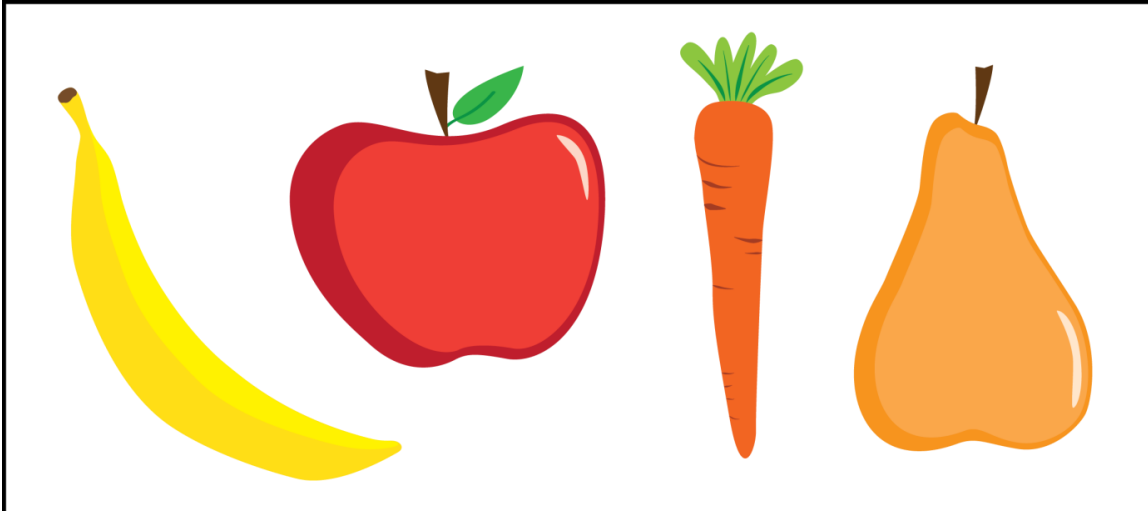
Narišite številčnico in kazalce, tako da bo ura kazala pet do pol osmih.



Spomin in pozornost se izboljšata, ko smo zunaj v naravi. Pomaga tudi, če gledamo slike oziroma fotografij narave.

22. VSILJIVEC

Poiščite vsiljivca.



23. PROTIPOMENKE

Napišite protipomenke danim besedam.

VESEL _____

DOLG _____

ZABAVEN _____

LEN _____

ZIMA _____

JAVNO _____

DEBEL _____

BOLEZEN _____

LAČEN _____

ODPRTO _____

24. SOPOMENKE

Napišite sopomenke danim besedam.

PES _____

LETOPIS _____

MOBITEL _____

PECIVO _____

ROŽA _____

TRAVNIK _____

DIREKTOR _____

VOZNIK _____

NALIVNIK _____

DIJAK _____

25. POMANJŠEVALNICE

Napišite pomanjševalnice danim besedam.

KAPA _____

KOŠARA _____

LEV _____

LUČ _____

COPATI _____

AVTO _____

ZVEZDA _____

ZVEZEK _____

ZRCALO _____

ŽELODEC _____

Sedite vzravnano ali vstanite, če se poskušate nečesa spomniti.

26. BRALNO RAZUMEVANJE

Preberite besedilo in odgovorite na spodnja vprašanja.

DELFINI IMAJO NAJDALJŠI SPOMIN V ŽIVALSKEM KRALJESTVU

Nove raziskave kažejo, da si lahko velike pliskavke, predstavnice delfinov, ki živijo tudi ob slovenski obali, zapomnijo žvižge drugih delfinov, s katerimi so živele, tudi po 20 letih ločitve. Vsak delfin ima svoj lastni prepoznavni žvižg, ki se loči od žvižgov drugih delfinov in deluje kot ime, kar jim omogoča ohranjanje tesnih družbenih vezi. Raziskave kažejo, da imajo delfini najdaljši spomin med nečloveškimi živalskimi vrstami. Sloni in šimpanzi naj bi imeli podobne sposobnosti, vendar še niso bili testirani. Zakaj delfini potrebujejo dolgoročni spomin, še ni znano. Morda je povezano z ohranjanjem odnosov, saj se sčasoma delfinske skupine pogosto razširijo, reorganizirajo, posamezniki prihajajo in odhajajo, nekateri delfini pa ohranjajo dolgoletna prijateljstva.

(Povzeto po Dolphins Have Longest Memories in Animal Kingdom, National Geographic, 2013)

a) Katera vrsta delfina živi v Jadranskem morju?

b) Po koliko letih lahko delfin prepozna žvižg drugega delfina?

c) Zakaj imajo delfini svoje žvižge?

d) Katere živali imajo verjetno podobno dolg spomin kot ga imajo delfini?

e) Naštejte imena svojih sošolcev, sodelavcev, prijateljev, ki jih niste videli že vsaj 10 let.

27. SESTAVLJANJE BESEDE

Iz danih črk, sestavite čim daljšo besedo.

a) D E O L A L O G _____

b) T M A K D I R A _____

28. DRŽAVE IN GLAVNA MESTA

Naštejte države, ki mejijo s Slovenijo in njihova glavna mesta.

DRŽAVA

GLAVNO MESTO

29. PREGOVORI

Razložite pomen slovenskega pregovora.

Neprijetne spomine hitreje
pozabimo kot prijetne.

a) Drva je treba pripraviti, kadar so češnje zrele.

b) Kjer je dim, je tudi ogenj.

30. PESEM

Naučite se pesem.

LIPA ZELENELA JE

(slovenska ljudska)

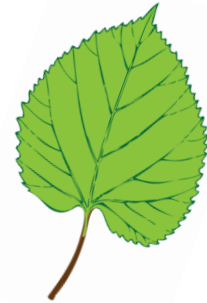
Lipa zelenela je
tam v dišečem gaju,
s cvetjem me posipala,
d'jal sem, da sem v raju.

Veje raztezavala
k nebu je visoko,
meni pa je do srca
segala globoko.

Ptičice je lipica
v senčico vabila,
kadar ležal sem pod njo,
me je ohladila.

Revica pa je sedaj
skoraj ovenela,
cvetje, listje zeleno
zima ji je vzela.

Spavaj, draga ljubica !
Večno ne boš spala,
nova pomlad zelena
novi cvet bo gnala.



Telesna aktivnost lahko
izboljša Vaš spomin.
Poskušajte se vsak dan
vsaj 20 do 30 minut
lažje ali zmerno gibati.

31. RAČUNSKA NALOGA

Rešite nalogo.

Matej gre v trgovino z nakupovalnim listkom in s 25 € v denarnici. Kupi banane za 1,89 €, kruh za 1,35 €, ribo za 4,03 €, mleko za 1 €, jajca za 2,99 € in sir za 3,15 €.

KRUH
JAJCA
BROKOLI
BANANE
RIBA
SIR
MLEKO

a) Kateri izdelek je Matej pozabil kupiti?

b) Kateri izdelek je bil najcenejši in kateri najdražji?

c) Koliko denarja je Mateju ostalo?

d) Na poti domov Matej sreča prijateljico. Rad bi jo povabil na sladoled. Ali ima dovolj denarja, da obema kupi dve kepici sladoleda? Ena kepica stane 1,2 €.

Prepoznavanje določenih oseb je najbolj točno med 30. in 34. letom starosti, nato pa začne upadati. Pri 70 letih lahko povprečen človek 75% osebam pripiše pravo ime.

32. SUDOKU

Izpolnite tabelo sudoku s števili od 1 do 9 tako, da se v nobeni vrstici, stolpcu ali poudarjenem malem kvadratu ne ponovi nobeno število.

1	9	2		6	4	3	5	
8	5		3		9	4		6
4		3	8	5		1	9	7
3	7		5		8	6	1	2
	2	1	4	3	6	7		9
9	8	6		7	1	5	4	
2	1	8		4	7	9		5
7		9	1	8			6	4
		5	9		3	8	7	1

Nischal Narayanam si je pri svojih 10 letih zapomnil 225 naključnih predmetov v 12 minutah, nekaj let kasneje pa še 132 števil v 1 minuti. V Guinnessovo knjigo rekordov je zapisan z obema rekordoma.

33. ISKANJE BESED

V spodnji mreži najdete 7 besed, ki se skrivajo napisane tako vodoravno kot tudi navpično. Iz najdenih besed sestavite slovenski pregovor.

Z	Č	S	T	R	A	N	D	R	A
D	V	Ž	C	M	N	K	J	B	E
R	C	E	Š	V	M	H	A	Z	N
A	T	D	A	N	R	S	B	Ž	O
V	E	A	Z	U	P	L	O	Z	E
N	I	V	C	Š	A	M	L	T	Ž
I	V	R	N	A	N	S	K	B	O
K	H	D	G	I	Ž	B	O	P	T
A	K	Š	T	Z	O	V	R	N	B
G	J	O	D	Ž	E	N	E	G	H

PREGOVOR: _____

Naključne nepovezane informacije si lažje zapomnimo, če jih razdelimo v manjše skupine. Številke 2 3 8 5 7 9 si boste lažje zapomnili, če jih boste razdelili v 2 3 8 in 5 7 9.

34. ENAČBA

Rešite spodnjo enačbo. Vrednosti posameznih likov so cela pozitivna števila (npr. 1, 2, 3,..).

$$\text{★} + \text{😊} = 3$$

$$\text{😊} - \text{★} = 1$$

$$\text{♥} - \text{★} - \text{😊} = 2$$

$$\text{♥} + \text{★} + \text{😊} = ?$$

Podatke, ki si jih želite zapomniti, čim večkrat napišite, vendar ne prepisujte. Vsakič znova se poskušajte spomniti in napisati ter šele potem pogledjte, če ste kaj pozabili ali se zmotili.

35. RAČUNSKA NALOGA

Rešite nalogo.

Miha je šel s prijateljem na izlet v planine. Do manjšega jezera sta hodila 2 uri in pol. V jezeru sta se osvežila, si podajala žogo in naredila nekaj fotografij. Po uri in pol so se na nebu začeli zbirati oblaki. Ker ju je bilo strah, da ju bo ujela nevihta, sta pohitela proti izhodišču in sta do avta prišla v 1 uri in 45 minutah.

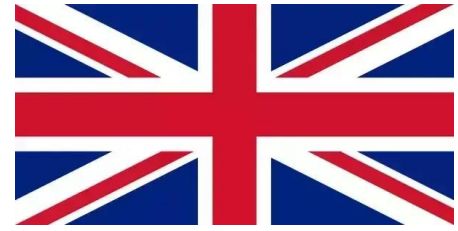
- a) Ob kateri uri sta se Miha in prijatelj vrnila na izhodišče, če sta pot pričela 20 minut čez 8. uro zjutraj.

-
- b) Ker se jima je mudilo nazaj, je Miha pri jezeru nekaj pozabil. Kaj?



36. UČENJE ANGLEŠČINE

Naučite se nekaj angleških stavkov.



Moje ime je _____ .

My name is _____ .

[MAJ NEJM IS _____]

Prihajam iz Slovenije.

I come from Slovenia.

[AJ KAM FROM SLOVENIJA]

Rad/-a imam pse.

I like dogs.

[AJ LAJK DOGS]

Vaje za spomin so zabavne.

Memory games are fun.

[MEMORI GEJMS AR FAN]

Telovadba je dobra za možgane.

Exercise is good for the brain.

[EKSERSAJS IS GUD FOR D BREJN]

Informacijo si boste lažje zapomnili,
če jo boste prebrali naglas.

37. SUDOKU

Izpolnite tabelo sudoku s števili od 1 do 9 tako, da se v nobeni vrstici, stolpcu ali poudarjenem malem kvadratu ne ponovi nobeno število.

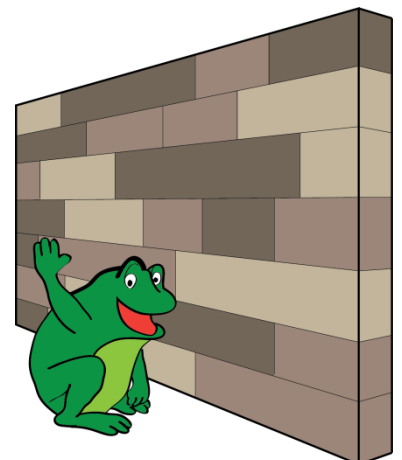
9		8	6	4		1	2	
	7	5	1		2		4	9
2	1		8		7	5		6
	5	3		1		9		2
	2	6		5	9		7	1
1	4		2	7	6	3		8
4		1		2	3		8	5
3			5	6	1		9	
5	9	2	7			6	1	3

Možgani so kot mišice – več kot jih uporabljamo, bolj vzdržljivi postanejo. Gledanje televizije jih redko utrudi, poskusite z branjem, reševanjem križank, preizkusite nov recept ali se naučite nekaj stavkov povedati v drugem jeziku. Začetek je vedno težak, vendar vztrajajte!

38. RAČUNSKE NALOGE

Rešite naslednje probleme.

- a) Janezova mama ima štiri otroke. Najstarejši hčerki je ime Nina, najmlajši sin je Simon. Mlajša od hčerk je Mateja. Kako je ime četrtemu otroku?
- b) Vsota sinove in očetove starosti znaša 66. Številki očetove starosti sta zamenjani številki sinove starosti. Koliko sta oče in sin stara?
- c) Barbara je stara 54 let, njena mama pa 80. Pred koliko leti je bila mama trikrat toliko stara, kot je bila Barbara?
- d) Žaba je na dnu 30 metrskega zidu. Vsak dan zbere dovolj energije za en skok 3 metre visoko, nato pa utrujena obstane na mestu. Ponoči med spanjem zdrsne 2 metra nazaj. Koliko dni bo žaba rabila, da bo preskočila zid?



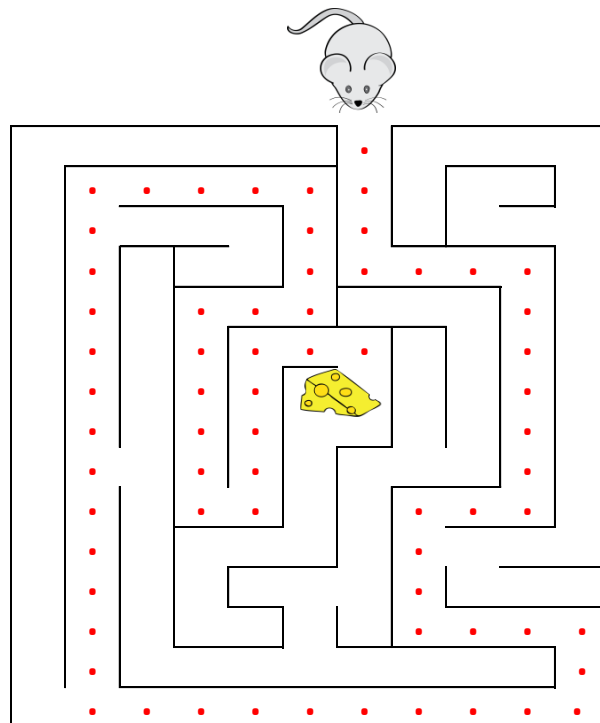
REŠITVE

1. KRIŽANKA

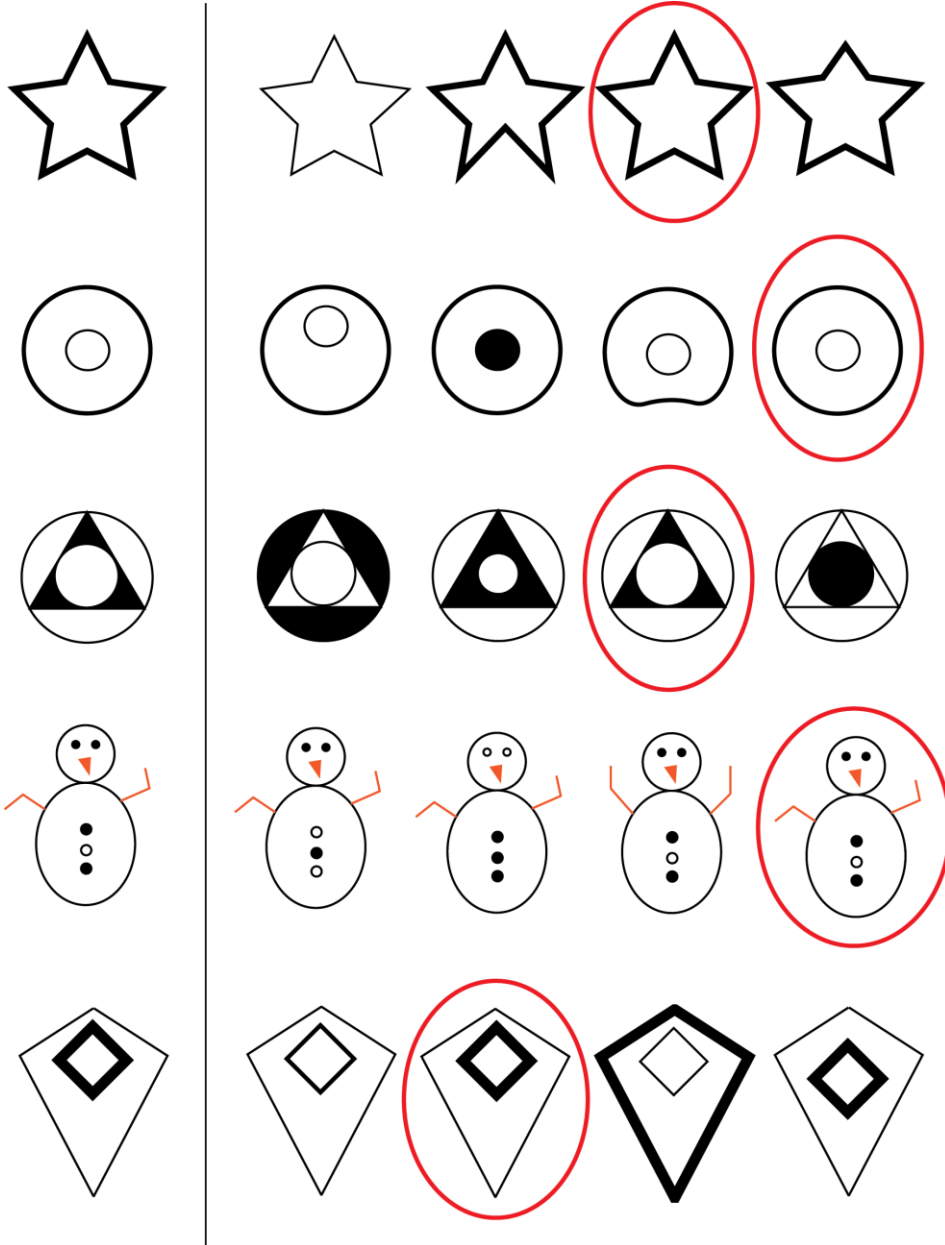
				1	N	O	S	O	R	O	G	
2	H	E	L	I	K	O	P	T	E	R		
				3	K	R	O	G	L	A		
	4	L	O	K	O	M	O	T	I	V	A	
		5	P	O	L	I	C	A	J			
				6	K	N	J	I	G	A		
				7	Č	A	J					
	8	S	V	E	T	I	L	N	I	K		
				9	C	E	S	T	A			
				10	Ž	A	B	A				

GESLO: SPOMINČICA

2. LABIRINT



3. LIKI

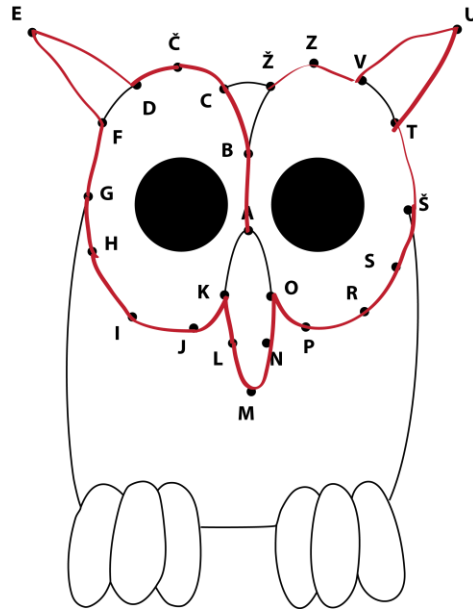


5. URA

Ura je deset.

Ura je deset minut čez pet.

8. POVEZOVANJE PIK



9. KRIŽANKA

						1	A	V	T	O					
2	Z	O	B	O	Z	D	R	A	V	N	I	K			
						3	J	E	Ž						
			4	T	E	L	E	S	K	O	P				
			5	M	R	A	Z								
6	A	B	E	C	E	D	A								
						7	A	S							
			8	P	O	T	O	P	I	S					
							9	O	M	A	R	A			
							10	E	M	P	A	T	I	J	A
						11	T	R	I	G	L	A	V		
							12	N	O	G	O	M	E	T	

GESLO: VAJE ZA SPOMIN

10. POIMENOVANJE ŽIVALI



KOZA

KOZEL

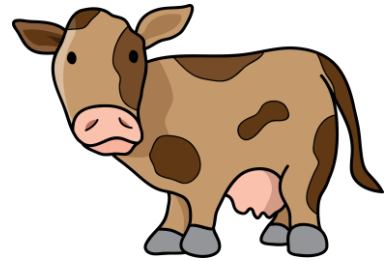
KOZLIČEK



GOS

GOSAK

GOŠKICA



KRAVA

BIK

TELIČEK

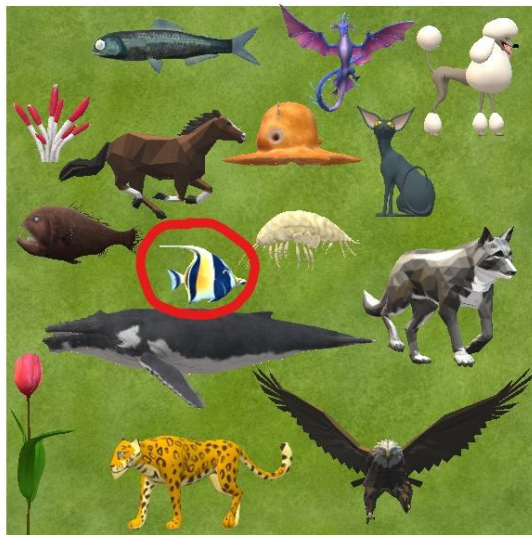
11. KAJ JE VEČ

a, a, b, b, a, b

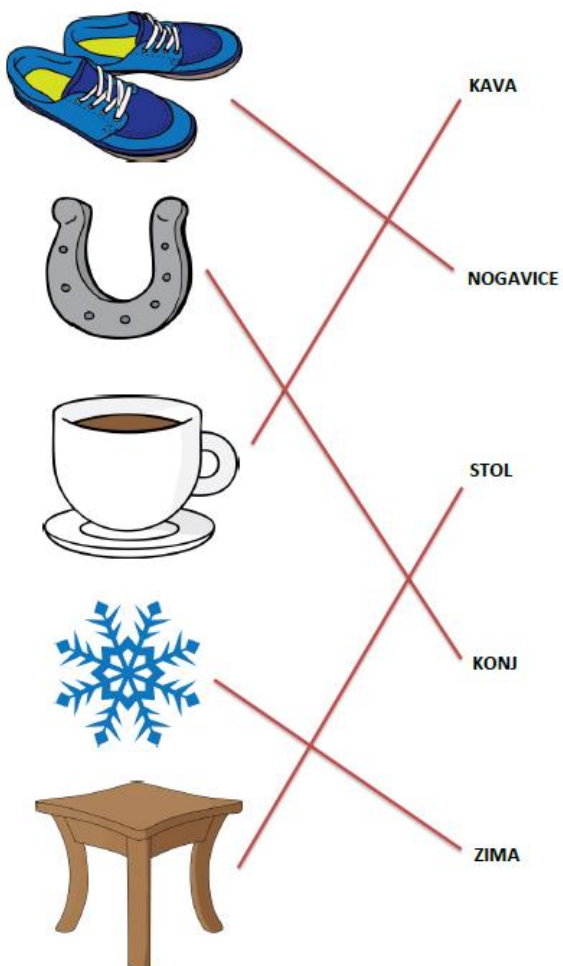
12. RISANJE



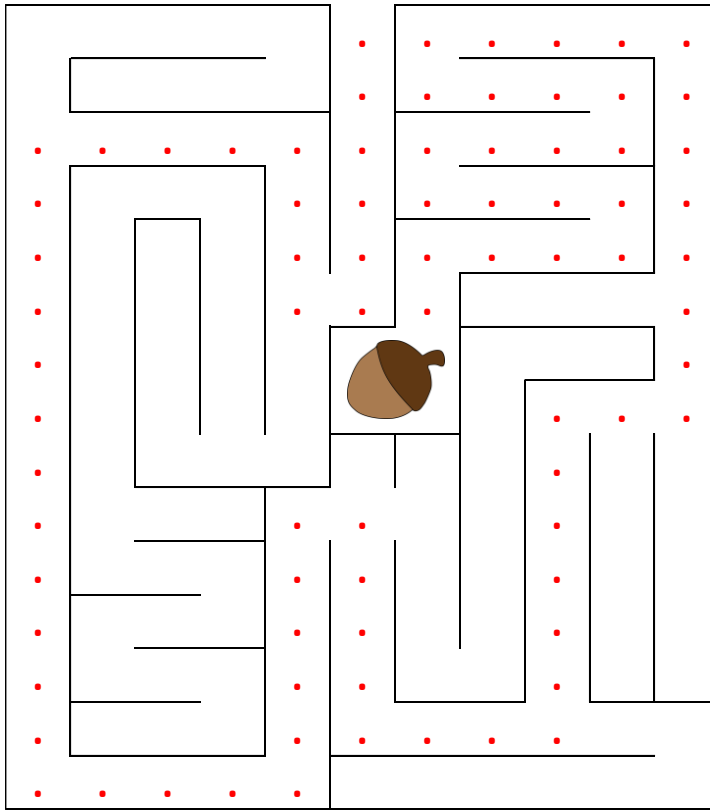
13. MANJKAJOČA ŽIVALI



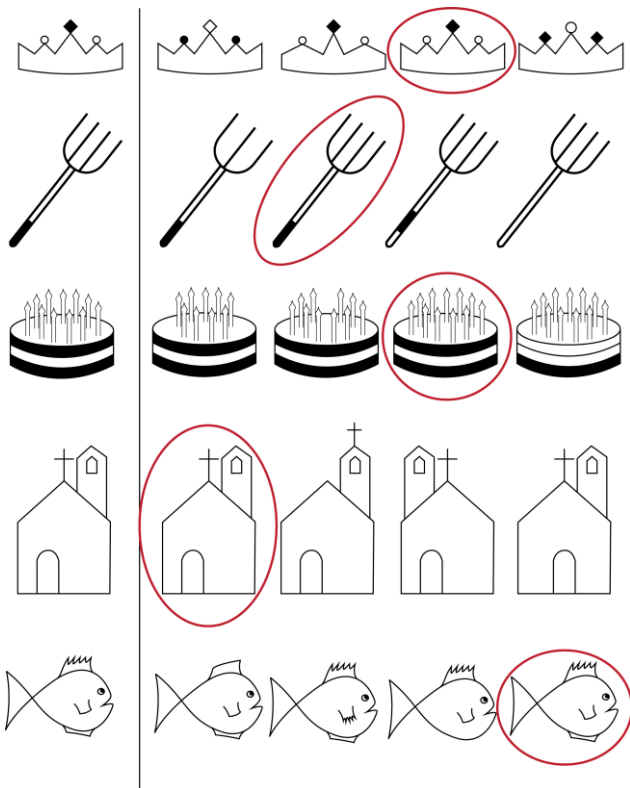
14. POVEŽITE



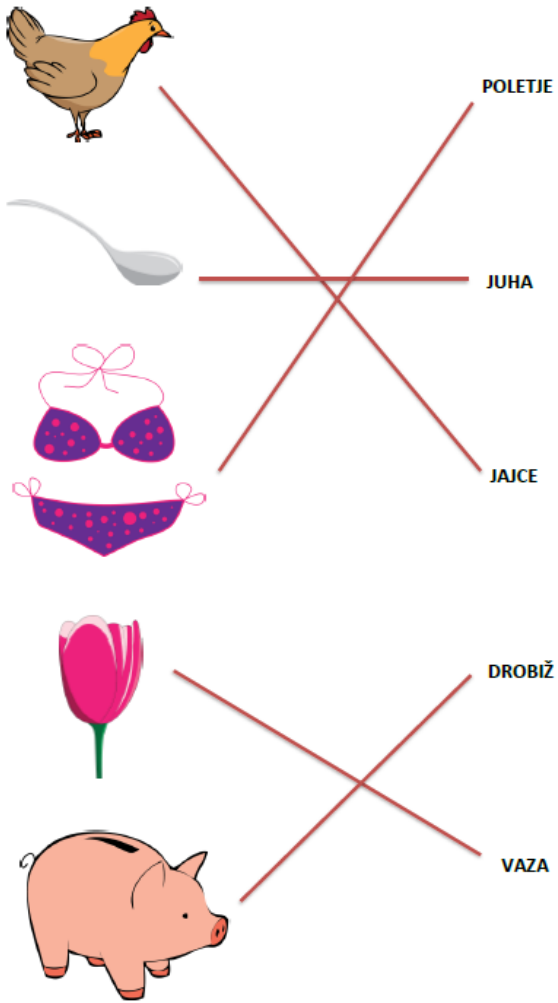
15. LABIRINT



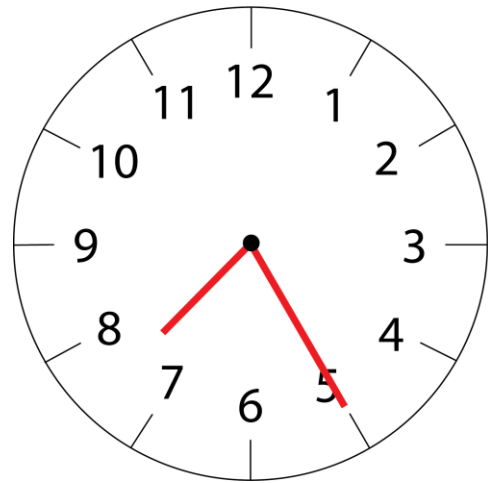
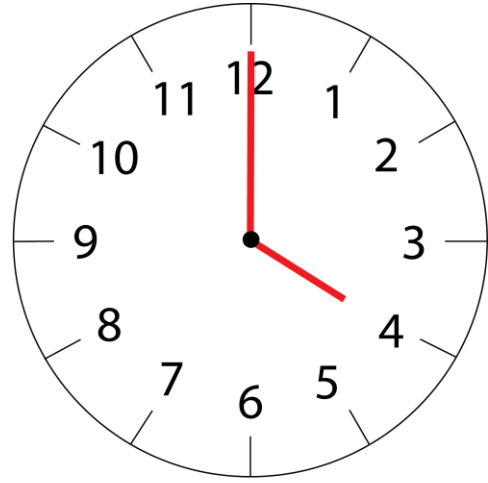
16. LIKI



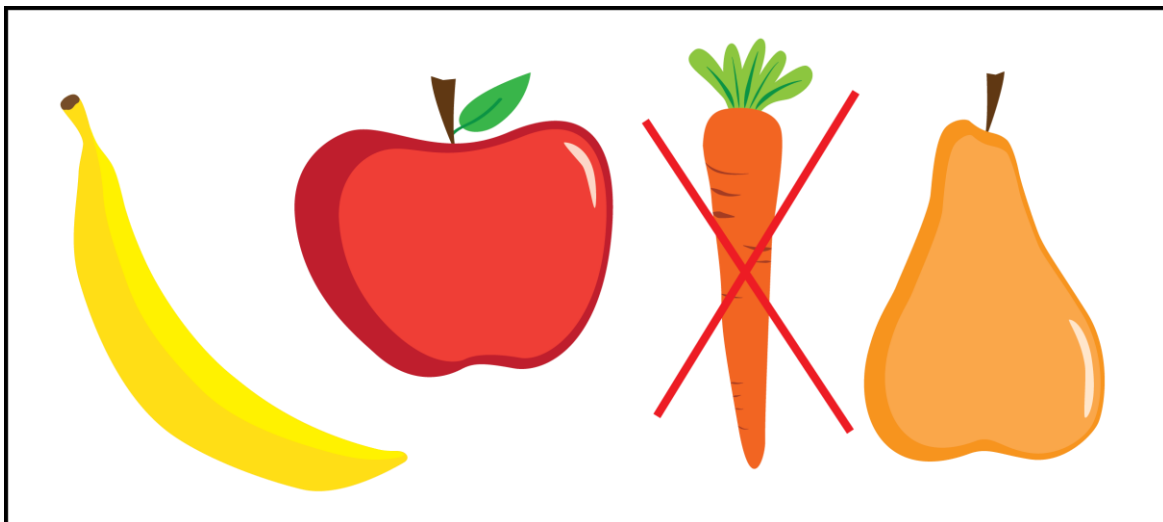
20. POVEŽITE

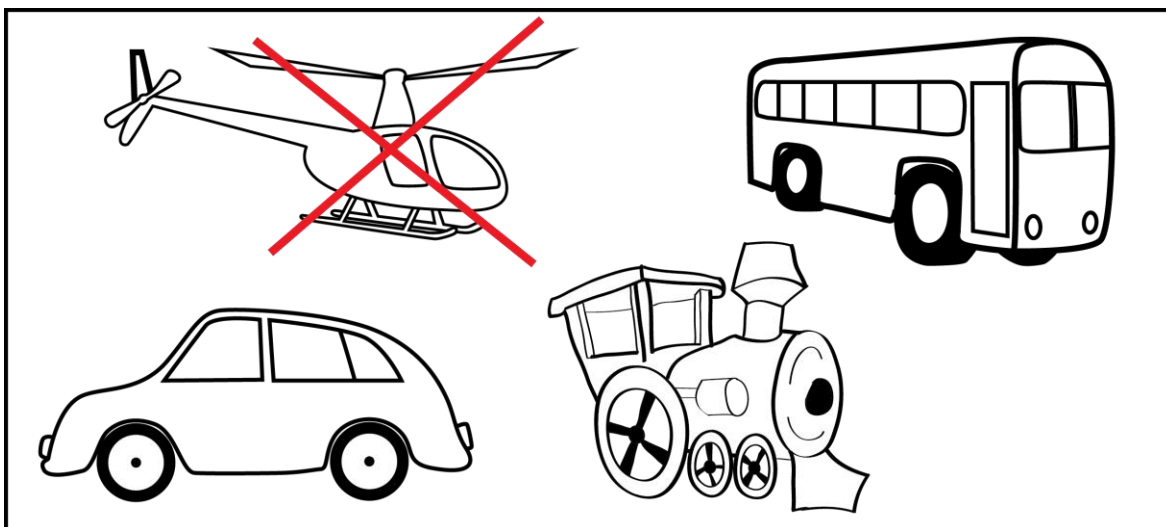
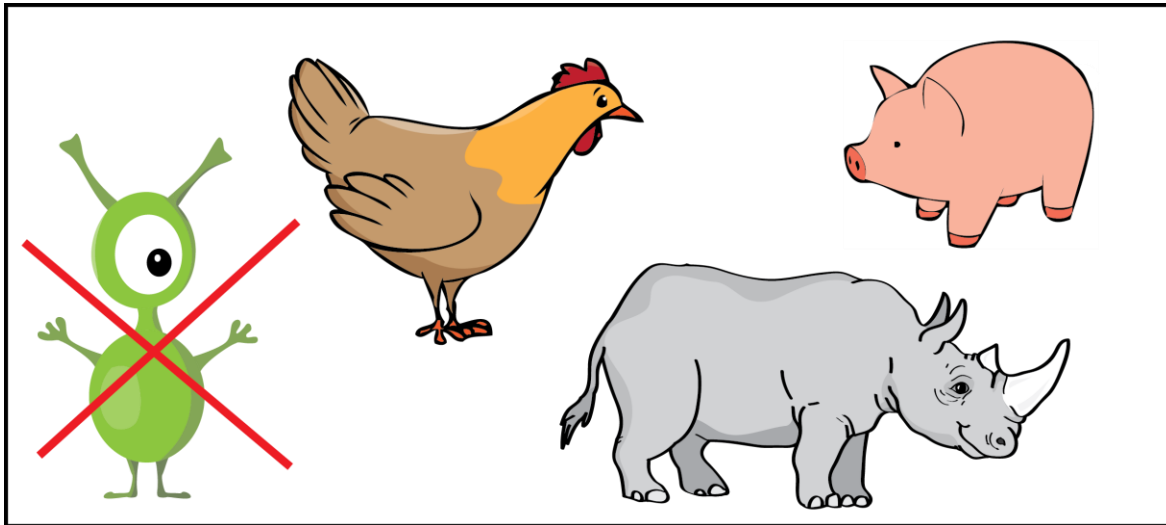


21. URA



22. VSILJIVEC





23. PROTIPOMENKE

VESEL – ŽALOSTEN

JAVNO – ZASEBNO

DOLG – KRATEK

DEBEL – SUH

ZABAVEN – DOLGOČASEN

BOLEZEN – ZDRAVJE

LEN – MARLJIV

LAČEN – SIT

ZIMA – POLETJE

ODPRTO – ZAPRTO

24. SOPOMENKE

PES – KUŽA, ŠTIRINOŽNI PRIJATELJ

LETOPIŠ – ANALI, ZBORNIK

MOBITEL – MOBILNIK, TELEFON

PECIVO – KOLAČ

ROŽA – CVETLICA

TRAVNIK – LIVADA, JASA

DIREKTOR – ŠEF, VODJA

VOZNIK – ŠOFER

NALIVNIK - PERO

DIJAK - SREDNJEŠOLEC

25. POMANJŠEVALNICE

KAPA – KAPICA

KOŠARA – KOŠARICA

LEV – LEVČEK

LUČ – LUČKA

COPATI – COPATKI

AVTO – AVTOMOBILČEK

ZVEZDA – ZVEZDICA

ZVEZEK – ZVEŽČIČ

ZRCALO – ZRCALCE

ŽELODEC – ŽELODČEK

26. BRALNO RAZUMEVANJE

- a) Velike pliskavka,
- b) Po 20 letih,
- c) Za ohranjanje tesnih družbenih vezi,
- d) Sloni in Šimpanzi.

27. SESTAVLJANJE BESED

- a) OGLEDALO (8 črk), GODALO (6 črk).
- b) DRAMATIK (8 črk), KITARA (6 črk).

28. DRŽAVE IN GLAVNA MESTA

Hrvaška, Zagreb

Avstrija, Dunaj

Italija, Rim

Madžarska, Budimpešta

29. PREGOVORI

a) Na zimo se je potrebno pripraviti že spomladi.

b) Kadar domnevamo, da je v govoricah ali predvidevanjih vsaj nekaj resnice.

31. RAČUNSKA NALOGA

a) Matej je pozabil kupiti Brokoli.

b) Najdražja je bila riba, najcenejše pa mleko.

c) Mateju je ostalo 10,59€.

d) Štiri kepice sladoleda stanje 4,8€, torej ima Matej dovolj denarja.

32. SUDOKU

1	9	2	7	6	4	3	5	8
8	5	7	3	1	9	4	2	6
4	6	3	8	5	2	1	9	7
3	7	4	5	9	8	6	1	2
5	2	1	4	3	6	7	8	9
9	8	6	2	7	1	5	4	3
2	1	8	6	4	7	9	3	5
7	3	9	1	8	5	2	6	4
6	4	5	9	2	3	8	7	1

33. ISKANJE BESED

Z	Č	S	T	R	A	N	D	R	A
D	V	Ž	C	M	N	K	J	B	E
R	C	E	Š	V	M	H	A	Z	N
A	T	D	A	N	R	S	B	Ž	O
V	E	A	Z	U	P	L	O	Z	E
N	I	V	C	Š	A	M	L	T	Ž
I	V	R	N	A	N	S	K	B	O
K	H	D	G	I	Ž	B	O	P	T
A	K	Š	T	Z	O	V	R	N	B
G	J	O	D	Ž	E	N	E	G	H

PREGOVOR: ENO JABOLKO NA DAN ODŽENE ZDRAVNIKA STRAN

34. ENAČBA



IMA VREDNOST 1



IMA VREDNOST 2



IMA VREDNOST 5

VSOTA VSEH LIKOV JE 8.

35. RAČUNSKA NALOGA

- a) Miha in prijatelj sta se na izhodišče vrnila 5 minut čez 2. uro popoldan (14:05).
- b) Miha je vzel fotoaparata, v jezeru pa je pozabil žogo.

37. SUDOKU

9	3	8	6	4	5	1	2	7
6	7	5	1	3	2	8	4	9
2	1	4	8	9	7	5	3	6
7	5	3	4	1	8	9	6	2
8	2	6	3	5	9	4	7	1
1	4	9	2	7	6	3	5	8
4	6	1	9	2	3	7	8	5
3	8	7	5	6	1	2	9	4
5	9	2	7	8	4	6	1	3

39. RAČUNSKA NALOGA

- a) Odgovor se skriva v prvih besedah: Janezova mama. Četrtemu otroku je ime Janez.
- b) Možni so trije odgovori: 24 in 42 let, 6 in 60 let, 15 in 51 let.
- c) Pred 41 leti. Takrat je bila Barbara stara 13 let, njena mama pa 39.
- d) Žaba bo potrebovala 28 dni. Prvih 27 dni se žaba pomika po 1 meter navzgor, 28. dan pa skoči 3 metre in preskoči zid.

10 PRVIH ZNAKOV DEMENCE

Vsako POZABLJANJE še NI DEMENCA!
O DEMENCI govorimo takrat, ko so prvi znaki tako POGOSTI, da MOTIJO
posameznikovo VSAKDANJE ŽIVLJENJE.

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

SOS telefon 059 305 555
(VSAK DELAVNIK OD 9. DO 15. URE)

Spominčica - Alzheimer Slovenija - Slovensko združenje za pomoč pri demenci
Linhartova 13, Ljubljana • 01 25 65 111 • info@spomincica.si
WWW.SPOMINCICA.SI • www.facebook.com/spomincica.zdruzenje • twitter.com/spomincicaSI



ŽIVETI Z DEMENCO V DEMENCI PRIJAZNEM OKOLJU

DEMENCA - MOJE PRAVICE



OMOGOČEN MI MORA BITI DOSTOP DO ZDRAVNIKA, KI BO PREVERIL, ALI IMAM DEMENCO



OMOGOČEN MI MORA BITI DOSTOP DO INFORMACIJ O DEMENCI, DA BOM VEDEL, KAKO BO VPLIVALA NAME



OMOGOČENO MI MORA BITI, DA BOM ČIM DLJE SAMOSTOJNO



PRI TEM, KAKO BODO SKRBELI ZAME IN ME PODPIRALI, ŽELIM IMETI LASTNO BESEDO



OMOGOČEN MI MORA BITI DOSTOP DO NAJKAKOVOSTNEJŠE OSKRBE, KI JE PRIMERNA ZAME



Z MANO JE TREBA RAVNATI KOT S POSAMEZNIKOM IN TISTI, KI BODO SKRBELI ZAME, ME MORAJO POZNATI



V VSAKEM PRIMERU SI ZASLUŽIM SPOŠTOVANJE



OMOGOČEN MI MORA BITI DOSTOP DO ZDRAVIL IN ZDRAVLJENJA, KI MI POMAGA



O MOJIH ŽELJAH GLEDE KONCA ŽIVLJENJA SE JE TREBA POGOVORITI Z MANO, DOKLER SE ŠE LAHKO

NE POZABI ME!

POZNAVANJE IN SPOŠTOVANJE PRAVIC OMOGOČA OSEBAM Z DEMENCO KVALITETNO ŽIVLJENJE.
Priporočila Svetovne organizacije za Alzheimerjevo bolezen (ADI).



Spominčica - Alzheimer Slovenija - Slovensko združenje za pomoč pri demenci
Linhartova 13, Ljubljana • 01 25 65 111 • info@spomincica.si • WWW.SPOMINCICA.SI

Spominčica – Alzheimer Slovenija – Slovensko združenje za pomoč pri demenci je prostovoljno, samostojno, nepridobitno, interdisciplinarno strokovno združenje, katerega primarni namen in cilj je zagotavljanje strokovne in učinkovite pomoči osebam z demenco, njihovim svojcem ter skrbnikom.

<http://nepozab.famnit.upr.si>

<https://www.spomincica.si>

