

Vodnik za ohranjanje spomina in aktivno staranje



Dom starejših
občanov
Ljubljana
Bežigrad

Ta vodnik je namenjen vsem nam – stanovalcem Doma, njihovim svojcem, obiskovalcem in zaposlenim.

V njem lahko preberete o:

- kognitivnem upadu v starosti,
- kognitivnih funkcijah,
- kognitivni rezervi,
- kognitivnem treningu,
- različnih aktivnostih za aktiven vsakdan.

Pripravila: **Špela Vozel**, univ. dipl. socialna delavka, zaposlena v DSO
Ljubljana Bežigrad

Ljubljana, februar 2026

Kognitivni upad v starosti

Naše telo se spreminja s staranjem, prav tako tudi naše miselne sposobnosti. To imenujemo **kognitivni upad**.

Pomembno je vedeti, da vsi pozabljivi trenutki še ne pomenijo bolezni. Povsem naravno je, da včasih pozabimo, kam smo odložili ključe, ali pa se ne spomnimo imena znanca, ki ga že dolgo nismo videli. Pri **običajnem staranju** so te težave blage in ne ovirajo našega vsakdanjega življenja.

O **izrazitejšem kognitivnem upadu** pa govorimo takrat, ko težave postanejo pogostejše in začnejo vplivati na:

- **Spomin:** Pozabljanje nedavnih dogodkov ali dogovorov.
- **Orientacijo:** Težave pri iskanju poti v znanem okolju.
- **Besedni zaklad:** Iskanje pravih besed med pogovorom postane naporno.
- **Izvajanje opravil:** Težave pri kuhanju po receptu ali plačevanju položnic.

Če opazite, da pozabljivost vpliva na vašo varnost ali samozavest, se o tem posvetujte s svojim osebnim zdravnikom. Zgodnji pogovor lahko prinese olajšanje in ustrezno podporo.

STANJE	OPIS	VPLIV NA VSAKDANJE ŽIVLJENJE
NARAVNI KOGNITIVNI UPAD	Blage spremembe v hitrosti razmišljanja in spominu, ki so pričakovane s starostjo.	Ne vpliva bistveno na samostojnost in opravljanje vsakodnevnih nalog.
BLAGA KOGNITIVNA MOTNJA	Opazen upad kognitivnih sposobnosti, ki je večji od pričakovanega za določeno starost, a še ne ustreza kriterijem za demenco.	Oseba lahko še vedno samostojno deluje, vendar se sama (ali bližnji) zaveda težav. Potrebuje več truda za kompleksnejše naloge.
DEMENCA (npr. alzheimerjeva bolezen)	Progresivno in pomembno odmiranje možganskih celic, ki vodi v izrazit upad spomina, razmišljanja in drugih kognitivnih funkcij.	Bistveno ovira samostojno opravljanje vsakodnevnih aktivnosti, kot so kuhanje, osebna higiena in upravljanje financ.

Vir: <https://www.nevrocenter.si/kognitivne-sposobnosti/>

Kaj so kognitivne funkcije?

Kognitivne funkcije so miselni procesi vedenja in zavedanja, ki nam omogočajo, da sprejemamo informacije iz okolja, jih obdelamo in se nanje odzovemo. Brez njih ne bi mogli načrtovati dneva, se pogovarjati ali se spomniti, kje smo parkirali avtomobil.

Kognitivni procesi usmerjajo naše vsakodnevno vedenje in misli, nam pomagajo razumeti svet okoli nas in nas same.

Med najpomembnejše kognitivne funkcije prištevamo:

- **Spomin:** Sposobnost shranjevanja in priklica informacij.
- **Pozornost in koncentracija:** Da se lahko osredotočimo na branje knjige ali sledimo pogovoru v hrupnem prostoru.
- **Jezikovne sposobnosti:** Razumevanje besed in sposobnost, da najdemo pravo besedo, ko nekaj razlagamo.
- **Izvršilne funkcije:** Načrtovanje in organizacija (npr. priprava sestavin za kosilo v pravem zaporedju).
- **Vidno-prostorske sposobnosti:** Razumevanje razdalj in orientacija v prostoru.

Čeprav se s staranjem določeni procesi upočasnijo (npr. hitrost razmišljanja), pa se druge, kot so **besedni zaklad, splošno znanje in moralno presojanje**, pogosto celo izboljšujejo ali ostajajo stabilne še dolgo v pozna leta.

Kognitivna rezerva

Kognitivna rezerva je sposobnost možganov, da se prilagodijo spremembam, povezanim s starostjo ali boleznijo, tako da črpajo iz obstoječih nevronske mreže ali ustvarjajo nove nevrnske povezave tam, kjer stare morda odpovejo. Lahko si jo predstavljate kot **možgansko kondicijo**. Več ko je imate, lažje se vaši možgani upirajo znakom pozabljivosti.

Kako napolniti svojo kognitivno rezervo?

Dobra novica je, da to rezervo gradimo celo življenje, krepimo pa jo lahko tudi danes:

- **Učenje novih stvari:** Ni treba, da je težko – učenje novega recepta, uporaba nove aplikacije na telefonu ali spoznavanje nove igre s kartami ustvarja nove povezave med nevroni.
- **Aktivno družabno življenje:** Pogovor z ljudmi, obiskovanje dogodkov in prostovoljstvo so ena najboljših vadb za možgane.
- **Telesna aktivnost:** Gibanje izboljšuje prekrvavitev možganov in pomaga ohranjati njihovo strukturo.

Vsaka nova informacija in vsak klepet štejeta!

Kognitivni trening: Telovadba za možgane

Tako kot s telesno vadbo ohranjamo močne mišice in gibčne sklepe, s **kognitivnim treningom** skrbimo za kondicijo svojih možganov.

Gre za načrtno izvajanje miselnih vaj (točno določene in profesionalno vodene), ki krepijo naš spomin, pozornost in sposobnost reševanja vsakdanjih težav. Vaje so skupinske ali individualne, uspešnost treninga temelji na ponavljanju dogovorjenih vaj. Izvaja se jih tradicionalno preko papirja ali preko računalnika, kar postaja z razvojem tehnologije in širšo dostopnostjo vse bolj zanimivo.

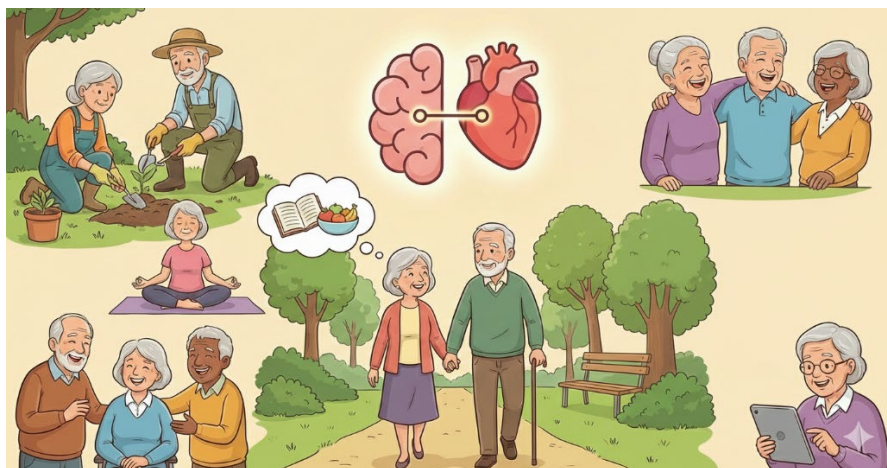
Z leti se naši možgani nekoliko upočasnijo, a s pravilno vadbo lahko spodbudimo nastajanje novih povezav med možganskimi celicami.

Če možganov ne izzivamo, polenijo.

AKTIVNO STARANJE

Ta izraz je sprejela Svetovna zdravstvena organizacija v poznih 90-ih letih prejšnjega stoletja. Je proces optimalnega uresničevanja danih možnosti posameznikovega zdravja, udeležbe v družbi in varnosti z namenom vzpodbuditi kvaliteto življenja v starosti.

Omogoča ljudem, da uresničijo svoje možnosti za dobro telesno, socialno in duševno počutje skozi celoten tok življenja, da se udeležujejo v družbi v skladu s svojimi potrebami, željami, zmožnostmi, ter se jim zagotovi ustrezna zaščita, varnost in oskrba, ko potrebujejo pomoč. Ključni cilj je ohranjanje avtonomije in neodvisnosti v starosti. Staranje se dogaja v kontekstu drugih – prijateljev, sodelavcev, sosedov, družinskih članov, zato sta medgeneracijska solidarnost in medsebojna odvisnost pomembni načeli aktivnega staranja.



Zdravo staranje je plod naših vsakodnevnih odločitev. Možgani in telo so tesno povezani – kar je dobro za srce, je dobro tudi za vaše misli.

Z raznolikimi aktivnostmi lahko znatno upočasnimo kognitivni upad in tako podaljšamo svojo samostojnost.

Ohranjanje kognitivnih sposobnosti in spomina

- Izberite izzive, ki zahtevajo miselni napor!
- Izzivi, ne rutina: učenje tujega jezika, igranje novega inštrumenta, uporaba nove tehnologije itd.



- Redna miselna vadba - rešujete miselne naloge, ko imate čas. Le te se razlikujejo, poiščite različne – nekatere poudarjajo krepitev besednega zaklada, druge nas spodbujajo k večji koncentraciji in pozornosti, tudi k abstraktnemu mišljenju in vidnim predstavam.
- Aktivnosti za krepitev kratkoročnega spomina: preberite odlomek iz časopisa, revije ali knjige in ga obnovite; obnovite dogodek, ki se je ravnokar zgodil.
- Aktivnosti za krepitev dolgoročnega spomina: opisujte stare običaje; recitirajte ali prepevajte stare pesmi, besedila; obnavljajte pravljice in zgodbe, ki so vam jih pripovedovali v otroštvu.
- Z vnuki lahko igrate spomin, s prijatelji ali sosedi lahko kartate ali igrate šah. Lahko sestavite kakšno sestavljanke.

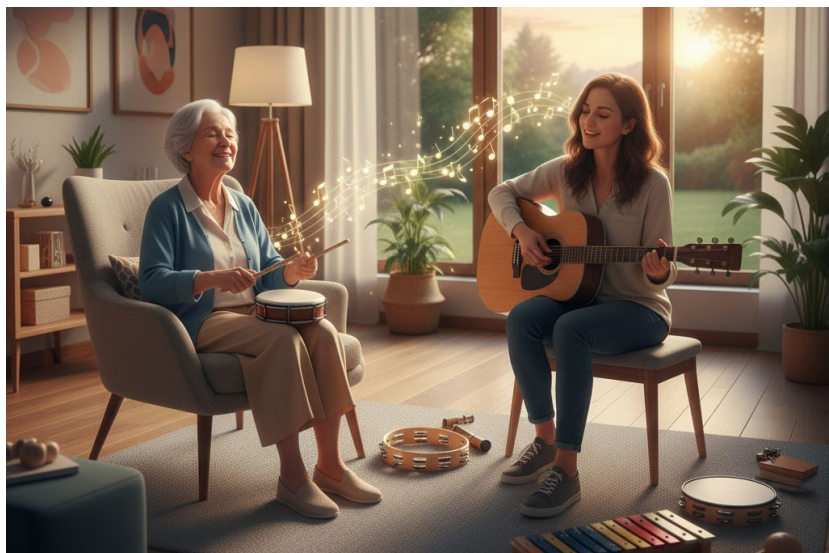
Ohranjanje fizične aktivnosti

- Vsak dan se gibajte.
- Lahko se vključite v vodeno vadbo v vašem kraju.
- Pojdite na sprehod v naravo. V trgovino in lekarno, na pošto pojdite peš.
- Vrtnarite: Stik z zemljo, vonj rož in skrb za rastline nas pomirjajo, budijo spomine in nam dajejo občutek koristnosti.
- Poiščite aktivnost, ki vas veseli, pa naj bo to hoja, ples ali kolesarjenje.



Ohranjanje spomina skozi glasbo

- Glasba nas zabava, hkrati pa tudi aktivira celotne možgane in nam pomaga ohranjati miselno vitalnost.
- Del možganov, ki je zadolžen za doživljanje glasbe, je tesno povezan s predeli za čustva in dolgotrajni spomin. Ti predeli so pogosto med zadnjimi, ki jih kognitivni upad prizadene.
- **Govor:** Starejšim ljudem glasbena terapija pomaga vzdrževati govor in jezikovne spretnosti ter upočasni njihovo nazadovanje.
- **Kognitivne spretnosti:** Z glasbo lahko ohranjamo spomin in miselni tok. Glasba iz mladostniškega obdobja lahko prikliče spomine in tako stimulira pogovor.
- **Telesne in gibalne spretnosti:** Ples in glasba pripomoreta k ohranjanju motoričnih sposobnosti: gibljivosti, hoje, moči in funkcionalnega gibanja ter k usklajevanju gibov in ravnotežju.
- **Socialne in čustvene spretnosti:** Glasbena terapija omogoča povezovanje in blaži občutke osamljenosti.



Glasba je most, ko besede ne najdejo
več poti.

Ohranjanje socialnih spretnosti, komunikacije in občutka pripadnosti

- Socialna izolacija je velik dejavnik tveganja za hitrejši upad kognitivnih funkcij.
- Družbena interakcija pomaga preprečevati depresijo in stres, saj le-ta lahko prispevata k izgubi spomina.
- Iščite priložnosti za povezovanje z bližnjimi, prijatelji in drugimi, še posebej, če živite sami.
- Vključujte se v družabne aktivnosti.
- Morda lahko sodelujete v lokalnem okolju kot prostovoljec.



Skrb za zdravje

- Jejte zdravo in uravnoteženo prehrano, ki je bogata z antioksidanti, jejte sveže sadje in zelenjavo, oreščke, ribe.
- Popijte dovolj tekočine in ostanite dovolj hidrirani.
- Smeh je pol zdravja. Družite se s pozitivnimi ljudmi, berite pozitivne novice in in ohranjajte pozitivne misli.
- Pomembno je, da dovolj in kvalitetno spite.
- Hodite na redne zdravstvene preglede.

Ne čakajte, poiščite pomoč

Če ste v skrbeh za svoje zdravje, se počutite preobremenjene, osamljene ali opazite, da vam vsakodnevni izzivi povzročajo preveliko stisko, **ne ostanite sami s svojimi skrbmi**.

Iskanje pomoči je znak **modrosti in spoštovanja do sebe**. Lažje je, če nismo sami.



V Domu vam bomo v oporo, ko boste potrebovali pogovor in bomo skupaj z vami poiskali informacije, ki vam bodo pomagale pri spoprijemanju z novimi izzivi. Odprt pogovor in pravočasna podpora sta ključna, da ohranite svoj mir in kakovost življenja.

Spletni viri:

- NIJZ – Nacionalni inštitut za javno zdravje: www.nijz.si
- Spominčica – Alzheimer Slovenija: www.spomincica.si
- Portal Podprimo starejše: www.podprimostarejse.si
- WHO – Svetovna zdravstvena organizacija: www.who.int
- Harvard Health Publishing (Harvard Medical School): www.health.harvard.edu
- Za možgane: www.zamozgane.si
- Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje: www.inst-antonatrstenjaka.si
- Nevrocenter (Specialistična nevrološka klinika): www.nevrocenter.si
- Zavod AS (Aktivna starost): www.zavodas.si
- Music & Memory: www.musicandmemory.org
- Mayo Clinic: www.mayoclinic.org
- Mayo Clinic Health System: www.mayoclinichealthsystem.org
- Zveza društev upokojencev Slovenije: www.stara.zdus-zveza.si

Viri slik:

- Ilustracije v brošuri so generirane z orodjem umetne inteligence Google Gemini, februar 2026.

Dom starejših občanov Ljubljana-Bežigrad

Komanova ulica 1, 1000 Ljubljana

T: 01 589 67 50

E: info@dsolj-bezigrad.si

www.dsolj-bezigrad.si