

21
SEPTEMBER

SVETOVÝ DEŇ ALZHEIMEROVEJ CHOROBY

PODPORA, ZÁRUKA, SOLIDARITA

Každých **68 sekúnd**
sa u niekoho vyvinie
Alzheimerova choroba



TIPY NA LEPŠIU PAMÄŤ

Pozitívny postoj

Nehovorte: "Ja si to nezapamätám!", "To nie je pre mňa!", ale povedzte si: "Ja nie som o nič horší ako iní!", "Ja to dokážem!".

Emócie

Čím viac je informácia spojená so silnou emóciou, či už pozitívnu alebo negatívnu, tým lepšie sa vryje na dlhšiu dobu do pamäti.

Koncentrácia

Vedome zamerajte pozornosť na podstatu. Čím ste sústredenejší, tým je vaša pamäť lepšia.

Intelektuálna zvedavosť

Čím máte viac vedomostí, tým bude ďalšie zapamätávanie si ľahšie a rýchlejšie. Informácie vzájomne nadväzujú, nové doplnia staré.

Odpočinok

Uvoľnenie, odpočinok a dostatočný spánok umožňujú, aby si mozog oddýchol, prebúdza sa sveží a myseľ sa naplnila energiou.

Fyzická a intelektuálna aktivita

Zvýši prietok krvi mozgovými cievami, čím si vytvárate optimálne podmienky pre činnosť pamäti.

Precvičovanie pamäti

Sledujte aktívne vedomostné súťaže, riešte krížovky a Sudoku, hrajte Scrabble a podobné hry.

POZNÁTE JEJ PRÍZNAKY ?

zhoršenie
pamäti

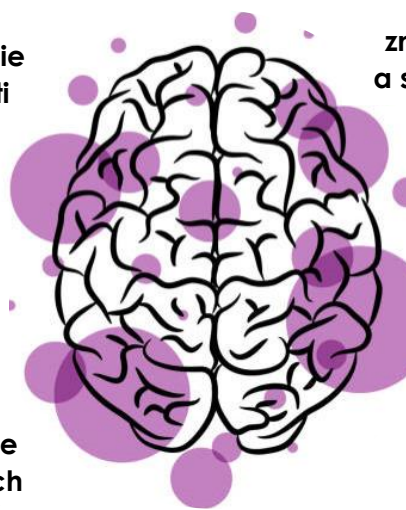
zmeny nálad
a správania sa

nezáujem
o seba aj
okolie

časté
opakovanie
otázok

zabúdanie
nedávnych
udalostí

neschopnosť
orientovať
sa v čase a
priestore



„Poznáme pocity, ale nepoznáme hlavnú myšlienku. Váš úsmev, smiech a dotyk sú tým, čo nás spája. Empatia lieči, jednoducho nás milujte takých, akí sme.“

ALZHEIMEROVA CHOROBA

- je typ demencie, ktorá spôsobuje **problémy s pamäťou, myslením a správaním**, brániacimi každodennému fungovaniu,
- je to **progressívne ochorenie**, kde sa symptómy demencie **postupne zhoršujú** v priebehu niekoľkých rokov,
- predstavuje **60 až 80 percent** všetkých prípadov **demencie**,
- nie je bežnou súčasťou starnutia, až 5 percent ľudí s touto chorobou má **Alzheimerovu chorobu so skorým nástupom**, ktorá sa často objavuje v 40 alebo 50 roku života,
- v súčasnosti **neexistuje liek**, ale liečba symptómov je k dispozícii a výskum pokračuje,
- **Alzheimerovej chorobe** sa často hovorí **rodinná choroba**, pretože chronický stres zo sledovania, ako milovaný človek pomaly upadá, postihne každého.

Spracoval: Oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu RÚVZ so sídlom v Starej Lubovni, Obrancov mieru 1, 064 01 Stará Lubovňa, tel. 052/4280106, www.vzsl.sk. Zdroj: <https://www.gov.za/speeches/world-alzheimers-day-2021>