

Kako zmanjšamo tveganje za nastanek demence?

Pomembno je, da smo aktivni in v svoj vsakdan poskušamo vnesti čim več zdravih navad. Začnimo z manjšimi spremembami in jih redno utrjujmo.



Skrb za osebe z demenco predstavlja veliko breme za svojece.

**Pomoč in informacije dobite na Spominčici.
Pokličite nas! Obiščite nas!**

- Posvetovalnica (**059 305 555**) in osebno svetovanje
- Skupine za samopomoč
- Predavanja in delavnice za strokovno in splošno javnost
 - Alzheimer Cafe
- Delavnice za ohranjanje spomina
- Mreža Demenci prijaznih točk (DPT)
 - Osebno svetovanje doma
- Prostovoljstvo in družabništvo
- Glasilo Spominčica, strokovna in informativna gradiva
 - Organizacija nacionalnih in mednarodnih konferenc
- Nacionalni in mednarodni projekti
- Ozaveščanje in informiranje javnosti

**SPOMINČICA – ALZHEIMER SLOVENIJA,
SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA POMOČ PRI DEMENCI**

**Vaš prispevek bo omogočil strokovno pomoč
svojem osebam z demenco:**

TRR: SI56 6100 0001 4609 032

SMS donacije: 1919 SPOMIN5

Preventiva in dejavniki tveganja za demenco



**Izberimo in vzdržujemo zdrav
način življenja, saj tako ohranjamo
zdravje telesa in možganov.**



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Alzheimer's
Disease
International



Telefon: 01 25 65 111

Naslov: Luize Pesjakove 9, Ljubljana

www.spomincica.si

Živimo zdravo, smo aktivni

- **Izogibajte se kajenju.**
- **Bodite zmerni pri pitju alkohola. Jejte čim manj mastno in nepredelano hrano, uživajte sadje in zelenjavo.**
- **Ne pretiravajte s soljo in sladkorjem.**
- **Vzdržujte primerno telesno težo.**
- **Vsaj trikrat tedensko bodite telesno aktivni po 20 minut, redno hodite v naravo, na svež zrak, sprehode ali pohode, delajte na vrtu, če ga imate.**
- **Redno nadzorujte svoj krvni tlak, sladkor in holesterol.**
- **Bodite čim dlje umsko aktivni! Berite, učite se tujih jezikov, širite si obzorja in si postavljajte nove miselne izzive tudi v kasnejšem življenjskem obdobju.**
- **Če ste žalostni in brez volje, naj zdravnik presodi, ali gre morda za depresijo in naj vam predpiše ustrezno zdravljenje. Depresija v starosti je lahko povezana z nastankom demence.**
- **Po napornem fizičnem ali umskem delu si vzemite čas za počitek, predvsem pa poskrbite za dovolj kakovostnega spanja.**

Fizična aktivnost in zdrava prehrana

Redna vadba lahko zmanjša tveganje in tudi upočasni poslabšanje kognitivnih težav. Začnite počasi in vključite gibanje v vaš vsakdan: uporabite stopnice namesto dvigala, parkirajte dlje kot običajno in pot nadaljujte peš, odpravite se na sprehod v naravo. Pazite na glavo, zaščitite se s čelado. Poškodbe glave lahko zelo vplivajo na povečanje tveganja za razvoj Alzheimerjeve bolezni.

- Uživajte veliko zelenjave, sadja in zdrave maščobe.
- Sledite mediteranski prehrani, uživajte ribe, oreščke, olivno olje in veliko svežih pridelkov.
- Imejte 4 do 6 malih obrokov dnevno. Na ta način se ohranja ustrezna raven sladkorja v krvi.
- Izogibajte se rafiniranim sladkorjem in beli moki.
- Uživajte hrano za zdravo srce, ki je dobra tudi za možgane.

Kakovostno spanje

Vzdržujte reden urnik spanja – hodite spat in vstajajte ob istem času. Če ste nespečni, omejite dremež na 30 minut zgodaj popoldne. V spalnici ustvarite sproščujoče okolje in odstranite moteče predmete.

Umska aktivnost

Učite se novih stvari – npr. tuj jezik, izberite nov hobi, berite knjige, časopise ali rešujte križanke. Vadite pomnjenje pesmi, držav in glavnih mest. Vsak dan vadite opazovanje kot »detektivi«: kdo, kaj, kje, kdaj in zakaj. Vizualne podrobnosti krepijo spomin. Izogibajte se rutini – izbirajte nove poti ali si umijte zobe z drugo roko kot običajno.

Aktivno družabno življenje

Ljudje smo družabna bitja. Izolacija škodi tudi našim možganom. Zelo pomembno je, da ostanete aktivni in se družite ter povezujete z drugimi ljudmi:

- vključite se v organizacije kot prostovoljci (npr. v Spominčico),
- sodelujte v klubih in društvih,
- pridružite se izobraževalnim skupinam,
- organizirajte druženja s prijatelji in znanci,
- obiskujte muzeje, knjižnice, kino, gledališča, koncerte ipd.