

NENECHTE SVŮJ MOZEK ZAHÁLET, NEBUDE MÍT NA ALZHEIMERA POMÝŠLENÍ

ALZHEIMER NENÍ RARITOU
ANI PŘED ČTYŘICÍTKOU

CO VAŠEMU MOZKU PROSPÍVÁ?

PŘÍKLADY PREVENCE
ALZHEIMEROVY CHOROBY



čtení knih, společenské
hry, luštění křížovek

kontroly krevního
tlaku a cholesterolu
lékařem
jednou za dva roky



aktivní záliby, které vás těší
(kutilství, ruční práce...)

tělesná a duševní
relaxace (masáže,
sauna, cvičení...)



hra na hudební nástroje, poslech
hudby, návštěvy divadla a kina

kontakt s přáteli a rodinou,
navazování nových
společenských vztahů



nejméně 30 minut
aktivního pohybu
denně, (chůze, jízda
na kole...)

studium cizích jazyků,
celoživotní vzdělávání

spánek alespoň 6 hodin denně



ginkgo biloba, ryby, ořechy,
luštěniny, avokádo, káva,
čokoláda s více jak 70% kakaa



CO VAŠEMU MOZKU ŠKODÍ?

PŘÍKLADY FAKTORŮ PODPORUJÍCÍCH
VZNIK ALZHEIMEROVY CHOROBY

alkohol a kouření



zvýšený cholesterol
a krevní tlak

sladká jídla, nápoje,
cukrovinky, cukr,
tučné maso



nečinnost,
pasivní zábava

dlouhodobá
nespokojenost,
únava a úzkost



podváha: BMI menší než 18,5

negativní myšlenky,
nenávisť, vztek, žárlivost,
ztráta zájmu a smyslu
života

život beze změn, radosti,
smíchu a přátel



méně než
6 hodin spánku
denně

vynechávání snídaní
a přejídání

obezita: BMI větší než 30

citová osamělost,
izolace od lidí,
přátel a rodiny



Alzheimerova choroba (demence) je degenerativní onemocnění mozku, při kterém ubývají mozkové buňky a vyhasíná jejich funkce. Proto si člověk nevzpomíná na to, co dříve znal, obtížně si vybavuje názvy předmětů, nezvládá obsluhu jednoduchých přístrojů (např. telefonování). Nepoznává členy rodiny, ukládá věci na neobvyklá místa a pak je nemůže najít, nepamatuje si, co říkal a stále dokola pokládá ostatním stejné otázky. Nemocný s demencí není schopen pochopit různé pojmy a plánovat. Ztrácí kontrolu nad svými náladami i pocity, může být netečný nebo podrážděný. Nedodržuje základní hygienické návyky, je inkontinentní, nedokáže se obléknout, najíst ani vyjádřit a stává se zcela závislým na péči okolí.