



## SVETOVÝ DEŇ ALZHEIMEROVEJ CHOROBY 2022: „AKTIVIZUJ SVOJ MOZOG“


Svetový deň Alzheimerovej choroby je medzinárodná kampaň zameraná na upozorňovanie na problémy, ktorým čelia ľudia postihnutí demenciou. Zároveň je tento deň príležitosťou na zvýšenie povedomia o prevencii a podpore kognitívneho zdravia. Cieľom preventívnych krokov je oddialenie znižovania úrovne poznávacích procesov v dôsledku starnutia či neurodegeneratívnych procesov.


Poruchy pamäti sú v starobe časté, no môžu sa vyskytovať už od stredného veku. Staroba je prirodzenou etapou ľudského života. Avšak demencia je choroba, ktorá k normálnemu starnutiu nepatrí.


Najčastejším typom demencie je Alzheimerova choroba, ktorá sa niekedy u pacientov vyskytuje aj v kombinácii s inými typmi demencie. Alzheimerova choroba má veľmi pomalý nástup.

 Začína sa prejavovať poruchami krátkodobej pamäti. Ľudia, ktorí majú Alzheimerovu chorobu, majú často problém sa koncentrovať, zapamätať si nové informácie, sú menej schopní logicky myslieť alebo si vytvárať úsudok.

 Dlhodobá pamäť spočiatku zostáva zachovaná. Postupne sa objavujú aj poruchy orientácie v čase a priestore.

 V pokročilejších štádiách pacienti prestávajú spoznávať svojich blízkych, nie sú schopní sa o seba postarať a vykonávať dennodenné aktivity, na ktoré boli zvyknutí.

 Výživná strava, fyzická aktivita, sociálna angažovanosť a duševne stimulujúce aktivity, to všetko pomáha zostať zdravými aj v starobe. Pomocou týchto faktorov je tiež možné znižovať riziko poklesu poznávacích procesov v dôsledku starnutia a Alzheimerovej choroby.

 Radi by ste si „precvičili“ svoj mozog, no neviete, ako začať? Pridajte sa do našej výzvy pre aktívnejší mozog. Do konca septembra nájdete na našom profile každý deň jednoduchú netradičnú úlohu, ktorou si môžete na chvíľu zamestnať mozog, preveriť vašu koncentráciu, alebo si otestovať krátkodobú pamäť či pozornosť.

Naším poslaním je chrániť vaše zdravie - pomôžte nám v tom.