



REGIONÁLNY
ÚRAD VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SO SÍDLOM VO VRANOVE NAD TOPLŤOU



Svetový deň Alzheimerovej choroby

21. september

„Pamäť je našim jediným bohatstvom. Až prídeme o ňu, stanú sa z nás skutoční žobráci.“

(Jean Etienne Dominique Esquirol)

Slovo demencia pochádza z latinského slova *demens* (*mens* – myseľ, predpona *de* – od), čo v preklade znamená nerozumnosť, nepríčetnosť. O demencii hovoríme výlučne vtedy, ak sa rozumové schopnosti a pamäť človeka narušili do takej miery, že nedokáže bez pomoci zvládnuť každodenné situácie. Prevažne sa demencia dotýka ľudí v staršom veku, a to nad 65 rokov.

Alzheimerova choroba predstavuje najčastejšiu formu demencie na svete. Ide o pomaly rozvíjajúce sa, degeneratívne ochorenie mozgu človeka. Počet Slovákov, ktorí v súčasnosti trpia na Alzheimerovu chorobu sa odhaduje približne na 50-tisíc. Z dôvodu aktuálneho a predpokladaného nárastu počtu ľudí postihnutých týmto ochorením sa tejto problematike venuje práve mesiac september.

Existuje veľa príčin duševného úpadku. Mnoho z nich ide ľahko odstrániť alebo zmierniť. Rôznymi činnosťami pomáhame uchovať si náš mozog v dobrom stave.

V článku uvádzame 7 praktických rád aktívneho starnutia:

- Zdržiavanie sa fajčenia a alkoholu.
- Udržiavanie si fyzickej aktivity. Cvičenie podporuje svalovú pružnosť, silu a dobrú náladu.
- Zúčastňovanie sa pravidelných preventívnych prehliadok.
- Dodržiavanie zásad zdravej výživy.
- Udržiavanie svojich kognitívnych schopností pravidelnými pamäťovými cvičeniami, riešením krížoviek, sudoku a spoločenskými hrami.
- Pestovanie koníčkov ako záhradkárčenie, čítanie, prechádzky a turistika...
- Plánovanie času na posedenie a rozhovor s priateľmi pri čaji či káve.

Ďalšie užitočné informácie nájdete na webe Centrum MEMORY, n. o. :

<https://www.centrummemory.sk/>

Autor:

Oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu zriadené pri Regionálnom úrade verejného zdravotníctva so sídlom vo Vranove nad Topľou