

Παγκόσμια Ημέρα Alzheimer
21.9.2017

Για να μη με ξεχάσεις!



ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ
ΜΠΟΔΟΣΑΚΕΙΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ

ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟ Alzheimer

Τι είναι;

Είναι μια προοδευτικά εξελισσόμενη Άνοια.

Είναι νόσος και όχι «φυσιολογική διαδικασία γήρωσης» του εγκεφάλου.

Πως τίθεται η διάγνωση

Απαιτείται:

- Έκπτωση μνήμης και τουλάχιστον μιας ακόμα νοητικής λειτουργίας
- Υπόψη έναρξη με βραδεία επιδείνωση και διάρκεια > 6 μηνών
- Αποκλεισμός συστηματικής ή εγκεφαλικής νόσου
- Άπουσία αιφνίδιου εγκεφαλικού επεισοδίου

Προϊδοτομητικά Σημεία

- Ξεχνάτε ονόματα και φυσιολογικές ανδριάντων;
- Ξεχνάτε πρόσφατα γεγονότα, παρόλο που θυμάστε πολύ καλά τα παλιότερα;
- Ξυπνάτε δυσκολία στο να εκφραστείτε;
- Ψάχνετε να βρείτε τις κατάλληλες λέξεις;
- Χάνετε τα προσωπικά σας αντικείμενα (κάπια, γυαλιά, κλειδιά);
- Δυσκολεύεστε να προσανατολιστείτε στα χώρα;
- Χάνετε το χρόνο σας σε περιοχές που γνωρίζετε καλά;

ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΣΑΣ ΥΓΙΗ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Υποβαδίστε ένα τρόπο διατροφής υγιεινό για τον εγκέφαλό σας! Όπως η καρδιά έτσι και ο εγκέφαλος χρειάζεται μια ισορροπία θρεπτικών στοιχείων, συμπεριλαμβανομένων των πρωτεϊνών και σακχάρου για να λειτουργεί καλά.
- Μειώστε την κατανάλωση τροφών με πολλά λιπικά και χοληστερόλη. Προτιμάτε να καταναλώνετε μόνο- και πολυακόρεστα λίπη, π.χ. ελαιόλαδο. Προσοφίστε να ψήνεται στο φούρνο ή στη σχάρα, αντί να το τηγνίζετε.
- Αυξήστε την κατανάλωση τροφών που προστείνουν τον εγκέφαλο: φρούτα και λαχανικά με σκούρη φλούδα, όπως σπανάκι, σκόυρο λάχανο, μπρόκολο, μελιτζάνα κ.α. Καταναλώστε ψάρια που ζουν σε κρύο νερό όπως σολωμός, πέστροφο και τόνος. Καταναλώστε ξηρούς καρπούς, όπως αμύγδαλα, φιστίκια, καρύδια.
- Τα συμπληρώματα βιταμινών είναι βοηθούν. Υπάρχουν ενδείξεις ότι η Βιταμίνη Ε ή η Βιταμίνη Ε και Β μαζί και η Βιταμίνη Β12 μειώνουν την πιθανότητα εμφάνισης Alzheimer.

ΑΣΚΗΣΗ

- Η αεробική άσκηση γυμνάζει επίσης και τον εγκέφαλο σας! Η αερόβικη άσκηση αυξάνει την πρόσληψη οξυγόνου, που εσωρεί την καλή λειτουργία του εγκεφάλου
- Αποφύγετε τραυματισμούς στα κεφάλι! Τα σοβαρά τραύματα στο κεφάλι σχετίζονται με αυξημένες πιθανότητες εμφάνισης μετέπειτα Alzheimer
- Μην καπνίζετε! Το κάπνισμα επηρεάζει τη ρηή του αίματος και οξυγόνου στον εγκέφαλο

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Διατηρώντας το μυαλό σας δραστήριο αυξάνετε τη ζωτικότητα του και διατηρείτε τα αποθέματα του εγκεφάλου σε κύτταρα. Να διαβάζετε εφημερίδες, βιβλία. Να λύνετε σταυρόλεξα. Να παίζετε επιτραπέζια παιχνίδια

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Η κοινωνική δραστηριότητα διατηρεί τη ζωτικότητα του εγκεφάλου. Να εργάζεστε. Να ταξιδεύετε. Να προσφέρετε εθελοντική εργασία

Παγκόσμια Ημέρα Alzheimer
21.9.2017

Για να μην με ξεχάσεις!



ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER & ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ
Πέτρου Συνόβια 13, Τ.Κ. 546 43, Θεσσαλονίκη Τηλ: 2310 925802
www.alzheimer-hellas.gr | info@alzheimer-hellas.gr

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ
ΜΠΟΔΙΣΑΚΕΙΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ