

Renunțarea la fumat

Fumatul aproape dublează riscul de a vă îmbolnăvi de demență. Fumatul dăunează grav inimii, plămânilor și circulației sângelui. Acest lucru poate afecta vasele de sânge din creier. Renunțând la fumat, puteți reduce riscul de a vă îmbolnăvi de demență.

Nu este niciodată prea târziu să vă lăsați de fumat. Persoanele care se lasă de fumat la vârsta de 60 de ani își pot prelungi viața cu trei ani. Există consilieri specializați care vă pot furniza informații și medicamente care să vă ajute să vă lăsați de fumat. Linia telefonică împotriva fumatului din cadrul NHS poate fi apelată la numărul 0300 123 1044 sau puteți discuta cu medicul dvs. de familie sau cu farmacistul în acest sens. Întrebați despre țigările electronice ca modalitate de a renunța la fumat.

Socializați cu oamenii din jurul dvs.

Dacă rămâneți activ(ă) din punct de vedere mental și social, acest lucru va îmbunătăți bunăstarea dvs. personală. De asemenea, vor crește astfel șansele de a întârzia apariția demenței sau de a o evita.

Menținerea activității mentale prin deprinderea de abilități noi sau prin înscrierea la cluburi pot fi modalități bune de a socializa cu alte persoane și de a vă îmbunătăți bunăstarea mentală. Puteți juca Scrabble, cărți sau bingo, face puzzle-uri, vă puteți ajuta nepoții la teme, vă puteți înscrie la o echipă de quiz sau darts.

Cum să vă îngrijiți sănătatea

Unele persoane suferă deja de o afecțiune precum hipertensiune arterială sau diabet. Ca să reduceți riscul de a vă îmbolnăvi de demență este foarte important să vă îngrijiți sănătatea luând medicamentele care vi s-au prescris.

Aflați mai mult Societatea Alzheimer

Telefon: 0300 222 11 22

E-mail (pentru asistență):

helpline@alzheimers.org.uk

Website: www.alzheimers.org.uk

De asemenea, puteți afla mai multe despre reducerea riscului de a vă îmbolnăvi de demență de la **(Alzheimer's Research UK) Societatea de Cercetare a Alzheimer în Marea Britanie** în pliantul 'Reducerea riscului de a vă îmbolnăvi de demență' pe website-ul: www.alzheimersresearchuk.org



© Crown copyright 2015
2904944 1p Dec 15 1 milion (ANT)
Produs de către Williams Lea pentru Public Health England

Dacă aveți nevoie de mai multe exemplare ale acestei broșuri accesați
www.orderline.dh.gov.uk și menționați
2904944/Free NHS Health Check/ROM

Tel: 0300 123 1002
Minicom: 0300 123 1003
(8.00 – 18.00, de luni până vineri)

Ștampila furnizorului local de Control al stării de sănătate din cadrul NHS::

Demența

Cum să vă ajutați creierul să rămână sănătos



**CONTROLUL
SĂNĂTĂȚII ÎN
CADRUL NHS**

Vă ajută să preveniți
diabetul
boliile de inimă
boliile de rinichi
atacul cerebral și
demența

www.nhs.uk/nhshealthcheck

Produs de către
Public Health England

Alzheimer's
Research
UK

Make
breakthroughs
possible

Alzheimer's
Society
United
Kingdom
Dementia

De ce am scris acest pliant?

NHS (Sistemul Național al Sănătății) dorește să ajute oamenii să-și păstreze sănătatea. Astfel se poate reduce riscul de a se îmbolnăvi de demență – simptome provocate de o afecțiune gravă la nivelul creierului.

Oamenii nu știu că lucrurile zilnice pe care le fac îi pot ajuta să-și mențină sănătatea creierului. Vestea bună este că nu este niciodată prea târziu să acționați.

Ce este demența?

Demența afectează modul în care creierul funcționează în mod normal. Aceste lucru face ca activitățile zilnice să devină mai dificile. De exemplu, oamenii care suferă de demență uită deseori anumite lucruri sau devin confuzi.

Există mai multe tipuri de demență. Toate tipurile afectează viața de zi cu zi. Și toate se înrăutățesc cu timpul. Boala Alzheimer este un tip de demență.

Demența afectează aproximativ 850.000 de persoane în Marea Britanie. Acest număr reprezintă toată populația din orașele Liverpool și Manchester.

Majoritatea persoanelor în vârstă nu se îmbolnăvesc de demență. Dar acele persoane care sunt afectate au de obicei peste 65 de ani. Nu poate fi vindecată, dar puteți reduce posibilitatea de a vă îmbolnăvi de demență. Chiar dacă cineva suferă de demență, persoana respectivă poate lua măsuri pentru a ameliora simptomele.

Mituri despre demență

Mitul 1: Demența este inevitabilă. Dacă este să vă îmbolnăviți de demență, nu aveți ce face.

Adevăr: Demența nu este inevitabilă. Sunt lucruri pe care le puteți face în fiecare zi ca să reduceți riscul de demență. Unele din aceste lucruri pe care le puteți face sunt descrise mai jos.

Mitul 2: Demența este moștenită de la părinții dvs.

Adevăr: Demența este ereditară doar într-un număr mic de cazuri. Majoritatea tipurilor de demență nu sunt ereditare.

Mitul 3: Alzheimer și demența sunt același lucru

Adevăr: Boala Alzheimer este cea mai des întâlnită cauză a demenței. Cam două persoane din trei care suferă de demență au și Alzheimer.

Mitul 4: Nu trebuie să faceți exerciții fizice atâta timp cât faceți cuvinte încruciate și Sudoku

Adevăr: Este bine să vă stimulați mereu mintea și memoria. Dar știm că un mod de viață sănătos reprezintă cea mai bună cale de a reduce riscul de demență.

Simptomele demenței

- **Pierderea memoriei.** De exemplu, vă este greu să vă amintiți ceva ce s-a întâmplat recent sau să recunoașteți oameni cunoscuți și locuri familiare.
- **Probleme cu planificarea și efectuarea unor lucruri,** pe care înainte le făceați cu ușurință. De exemplu să lucrați cu bani, să urmați o rețetă de gătit sau să scrieți o scrisoare.
- **Un sentiment de confuzie** chiar și într-un loc familiar.
- Vă este greu să urmăriți conversații și pierdeți firul la ceea ce spuneți.

- **Dificultăți în a vă controla starea de spirit și comportamentul.** De exemplu, vă simțiți deprimat, agitat sau iritabil

Dacă suferiți de aceste simptome nu înseamnă neapărat că suferiți de demență. Aceste simptome pot avea și alte cauze. Indiferent care este cauza, este mai bine să discutați cu un specialist. Faceți o programare la medicul dvs. sau luați legătura cu Societatea pentru Alzheimer pentru mai multe informații (informațiile de contact se află la sfârșitul acestui pliant).

Reducerea riscului de a vă îmbolnăvi de demență

Memoria dvs. și abilitatea dvs. de a gândi și comunica depind de creierul dvs. Dacă vă mențineți sănătatea creierului, puteți reduce posibilitatea de a vă îmbolnăvi de demență.

Recomandările de mai jos vă vor ajuta să vă păstrați creierul activ și sănătos.

Să fiți activ(ă) din punct de vedere fizic

Activitatea fizică va ajuta la reducerea riscului de a vă îmbolnăvi de demență. Va îmbunătăți starea dvs. de spirit. Și va menține sănătatea inimii, oaselor și mușchilor. Încercați să faceți o activitate fizică zilnică timp de 10 minute sau mai mult. Încercați să nu stați jos perioade îndelungate de timp.

Încercați să găsiți mici lucruri care să presupună mai multă activitate fizică zilnic.

Dați-vă jos din autobuz cu o stație mai devreme și mergeți pe jos. Mergeți pe jos parcurgând distanțe mici în loc de a lua mașina. Plimbați-vă câinele mai mult timp. Mergeți pe scări în loc să luați liftul. Mergeți pe bicicletă pentru a ajunge dintr-un loc în altul.

Dacă aveți probleme de mobilitate

Parcurgeți distanțe scurte și treptat creșteți distanța parcursă. Utilizați o bicicletă corespunzătoare. Faceți exerciții cu un scaun. Înotați. Faceți treburi casnice. Ocupați-vă de grădinărit. Jucați-vă cu nepoții.

Mâncați sănătos și mențineți-vă greutatea la un nivel sănătos

Un regim alimentar sănătos va reduce riscul de a vă îmbolnăvi de anumite forme de demență. Alimentația nesănătoasă și supraponderabilitatea pot afecta fluxul de sânge la nivelul creierului. Iar acest lucru poate afecta gândirea.

Încercați să consumați mai puțină sare și mai puțin zahăr. Grăsimea din cârnați și mezeluri procesate, unt și prăjituri poate crește riscul de afecțiuni ale inimii sau alte probleme de sănătate legate de demență. Încercați să consumați astfel de alimente în cantitate mai redusă, mai puține prăjeli și mai puține dulciuri și sucuri cu zahăr. Și consumați mai mult pește uleios precum somonul și sardinele și mai multe fructe și legume.

Nu consumați prea mult alcool

Nu există o cantitate de alcool limită care poate fi consumată în siguranță Consumul de alcool poate dăuna creierului. Consumul unor cantități mari de alcool poate avea în timp efecte nocive la nivelul creierului.

Dacă ați decis să consumați alcool:

- Bărbații și femeile sunt sfătuiți să nu consume mai mult de 14 unități de alcool pe săptămână (6 halbe de bere sau pahare de vin).
- Dacă consumați 14 unități de alcool pe săptămână, aveți grijă să împărțiți cantitatea în decurs de trei zile sau mai mult.

Cu cât depășiți mai des această cantitate, cu atât crește riscul de efecte nocive asupra creierului.