

Prestaňte fajčiť

Fajčenie takmer zdvojnásobuje riziko, že budete mať demenciu. Fajčenie je veľmi škodlivé pre srdce, pľúca a krvný obeh. Môže ovplyvňovať cievy v mozgu. Ak prestanete fajčiť, dokážete znížiť riziko demencie.

Nikdy nie je neskoro prestať fajčiť. Ľudia, ktorí prestanú fajčiť vo veku 60 rokov, si predĺžia život o tri roky. Školení poradcovia vám môžu poskytnúť informácie aj lieky, ktoré vám pomôžu prestať fajčiť. Na linku pomoci NHS Smokefree Helpline môžete bezplatne zavolať na číslo 0300 123 1044, prípadne sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom. Opýtajte sa na elektronické cigarety. Je to prostriedok, ktorý pomáha pri odvykaní.

Budujte si väzby s ľuďmi okolo seba

Ak zostanete duševne a spoločensky aktívni,lepší sa vaša osobná pohoda. Taktiež to môže zvýšiť šance, že sa demencii vyhnete alebo ju oddialíte.

Udržiavanie duševnej čulosti učením sa nových vecí alebo dochádzaním do klubov je zároveň dobrý spôsob, ako rozvíjať kontakty s inými ľuďmi a zlepšiť si duševné rozpoloženie. Môžete hrať Scrabble, karty alebo bingo, skladať puzzle, pomáhať vnúčatám s úlohami, zapájať sa do kvízov alebo šipkových turnajov.

Starostlivosť o zdravie

Niektorí ľudia už možno majú nejaké ochorenie, napríklad vysoký krvný tlak alebo cukrovku. Aby sa znížila pravdepodobnosť, že dostanete demenciu, je naozaj dôležité starať sa o svoje zdravie a užívať lieky, ktoré vám boli predpísané.

Ďalšie informácie Alzheimer's Society

Tel.: 0300 222 11 22
E-mail (linka pomoci):
helpline@alzheimers.org.uk
Webová lokalita: www.alzheimers.org.uk

Ďalšie informácie o tom, ako zmierniť riziko demencie, poskytuje aj organizácia **Alzheimer's Research UK** v príručke „Zníženie rizika demencie“ na adrese:
www.alzheimersresearchuk.org



© Korunné autorské práva 2013
2904944 1 str. 15 dec. 1 mil. (ANT)
Vyrobil Williams Lea pre Public Health England

Ak potrebujete ďalšie výtlačky tohto titulu, navštívte adresu
www.healthpublications.gov.uk

Tel.: 0300 123 1002
Minicom: 0300 123 1003
(8.00 až 18.00 hod., pondelok až piatok)

Odtlačok pečiatky miestneho poskytovateľa zdravotnej prehliadky NHS:

Demencia

Aby hlava zostala zdravá



**ZDRAVOTNÁ
PREHLIADKA
V NHS**

Pomôže vám predchádzať
cukrovke,
chorobe srdca
chorobe obličiek,
mozgovej príhode a
demencií.

www.nhs.uk/nhshealthcheck

Produkcia:
Public Health England

**Alzheimer's
Research
UK**

Make
breakthroughs
possible

**Alzheimer's
Society**
United
Kingdom
Against
Dementia

Prečo sme vytvorili tento leták?

Národná zdravotná služba chce, aby ľudia boli zdraví. Môže tak znížiť riziko, že sa u nich vyvinie demencia – príznaky spôsobené vážnym ochorením mozgu.

Veľa ľudí nevie, že aj bežné každodenné činnosti pomáhajú udržať si zdravú myseľ. Dobrá správa je, že nikdy nie je neskoro konať.

Čo je demencia?

Demencia ovplyvňuje normálne fungovanie mozgu. Sťažuje tak vykonávanie každodenných činností. Ľudia, ktorí majú demenciu, často zabúdajú alebo sú zmätení.

Existuje viacero rôznych typov demencie. Všetky majú vplyv na bežný denný život. A všetky sa časom zhoršujú. Alzheimerova choroba je jedným z typov demencie.

Demencia postihuje približne 850 000 ľudí v Spojenom kráľovstve. To je toľko, koľko obyvateľov má Liverpool a Manchester.

Väčšina starých ľudí nemá demenciu. Postihnutí ľudia však obvykle majú viac ako 65 rokov. Nedá sa liečiť, ale je možné znížiť pravdepodobnosť jej vzniku. Aj v prípade, že človek už má demenciu, môže urobiť opatrenia, ktoré zmiernia príznaky.

Mýty o demencii

Mýtus č. 1: Demencia je nevyhnutná. Ak ju raz dostanete, už sa nedá nič robiť.

Fakt: Demencia nie je nevyhnutná. Každý deň môžete prispieť k tomu, aby ste znížili riziko, že raz dostanete demenciu. Ďalej v texte sa dočítate o niektorých veciach, ktoré môžete robiť.

Mýtus č. 2: Demencia sa dedí po rodičoch.

Fakt: Demencia je dedičná len vo veľmi malom počte prípadov. Väčšina typov demencie nie je dedičná.

Mýtus č. 3: Alzheimerova choroba a demencia sú to isté

Fakt: Alzheimerova choroba je najbežnejšia príčina demencie. Približne dvaja z troch pacientov postihnutých demenciou majú Alzheimerovu chorobu.

Mýtus č. 4: Ak lúštíte krížovky a sudoku, nepotrebuje telesnú aktivitu

Fakt: Stimulovať myseľ a pamäť je vždy dobré. Vieme však, že zdravý životný štýl je najlepší spôsob, ako znížiť riziko, že budete mať demenciu.

Príznaky demencie

- **Zabúdanie.** Napríklad problém spomenúť si, čo sa stalo nedávno alebo spoznávať známych ľudí alebo miesta.
- **Problémy s plánovaním a vykonávaním úloh,** ktoré vám kedysi išli ľahko. Napríklad problém spočítať si peniaze, variť podľa receptu alebo napísať list.
- **Pocity zmätenosti** dokonca aj na známom mieste.
- Ťažkosti so **sledovaním rozhovoru** a strácanie nite pri rozprávaní.
- **Problémy s ovládaním svojej nálady a správania.** Napríklad pocity smútku, rozčúlenia alebo podráždenia.

Ak máte takéto príznaky, ešte to neznamena, že máte demenciu. Rovnaké symptómy môžu byť vyvolané aj inými stavmi. Bez ohľadu na príčinu je vždy najlepšie porozprávať sa s odborníkom. Objednajte sa k lekárovi alebo kontaktujte spoločnosť pre Alzheimerovu chorobu (Alzheimer's Society), ktorá vám poskytne viac informácií (kontakty na konci letáku).

Zníženie rizika demencie

Vaša pamäť aj schopnosť myslieť a komunikovať závisia od mozgu. Ak si budete udržiavať mozog v zdraví, dokážete znížiť šancu, že dostanete demenciu.

Nasledujúce odporúčania vám pomôžu zachovať si aktívnu a zdravú hlavu.

Budte fyzicky aktívni

Telesná aktivita pomáha znížiť riziko demencie. Budete sa cítiť lepšie. Pomôže vám udržať si zdravé srdce, kosti a svaly. Snažte sa byť aktívni 10 minút denne alebo viac. Pokúste sa neseďať dlhú dobu.

Hľadajte šikovné spôsoby, ako si do bežného života pridať viac pohybu

Vystúpte z autobusu o jednu zastávku skôr a prejdite sa. Na kratšie vzdialenosti choďte pešo, nie autom. Dlhšie venčíte psa. Chodievajte po schodoch, nie výtahom. Po okolí sa pohybujte na bicykli.

Ak máte problémy s pohybom

Chodievajte na kratšie prechádzky, ktoré postupne predlžujte. Používajte vhodný bicykel. Cvičte na stoličke. Chodte si zaplávať. Urobte niečo v dome. Pracujte v záhradke. Hrajte sa s vnúčatami.

Stravujte sa zdravo a udržiavajte si zdravú hmotnosť

Zdravá strava pomôže zmierniť niektoré formy demencie. Nezdravé jedenie a nadváha môžu

mať vplyv na zásobovanie mozgu krvou. A to má vplyv na myseľ.

Snažte sa jesť menej cukru a soli. Tuk v párkoch a spracovanom mäse, masle a koláčoch môže zvyšovať riziko ochorenia srdca a iných zdravotných problémov vrátane demencie. Skúste konzumovať menej týchto potravín, menej vypráženého a menej cukrovín a sladených nápojov. Jedzte viac mastných rýb, napríklad lososa a sardinky, a viac ovocia a zeleniny.

Nepite priveľa alkoholu

Pokiaľ ide o alkohol, neexistuje bezpečná miera. Pitie alkoholu môže poškodiť mozog. Pitie nadmerného množstva dlhší čas môže spôsobiť poškodenie mozgu súvisiace s alkoholom.

Ak sa rozhodnete piť:

- Mužom aj ženám sa neodporúča piť pravidelne viac ako 14 jednotiek alkoholu týždenne (6 veľkých pív alebo pohárikov vína).
- Ak pijete viac ako 14 jednotiek týždenne, rozložte si ich na tri dni alebo viac.

Čím viac pijete viac ako tieto množstvá, tým vyššie je riziko, že si poškodíte mozog.