

ДЕМЕНЦИЯ пожилого возраста

- это состояние, которое сопровождается ухудшением памяти, внимания, мышления, а также нарушением способности выполнять повседневные дела

ОБРАТИТЕСЬ К НЕВРОЛОГУ ИЛИ ГЕРИАТРУ, ЕСЛИ ПОЖИЛОЙ ЧЕЛОВЕК:



НАЧАЛ ХУЖЕ ЗАПОМИНАТЬ ИЛИ ПЕРЕСПРАШИВАЕТ

информацию о текущих событиях. Появляются паузы, ошибки в устной или письменной речи



С ТРУДОМ ВЫПОЛНЯЕТ ПРИБЫЧНЫЕ ДЕЛА:

не может правильно одеться, перестал готовить, замыкается в себе, хуже узнает знакомые лица и объекты



УТРАЧИВАЕТ ИНТЕРЕС к прежним увлечениям, стал подозрительным



ИЗМЕНИЛОСЬ ПОВЕДЕНИЕ, бывает неряшливым, агрессивным

ОТ ПОЯВЛЕНИЯ ЭТИХ СИМПТОМОВ ДЕМЕНЦИИ ДО ПОТЕРИ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА
ПРОХОДИТ ПРИМЕРНО 5 ЛЕТ НАШЕЙ НЕВНИМАТЕЛЬНОСТИ

ПОМНИТЕ! Ранняя диагностика и своевременно начатое лечение
позволит остановить развитие деменции
и обеспечит хорошее качество жизни!



ДЛЯ ЧЕГО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Высокий уровень физической активности - это единственный метод, который достоверно замедляет старение, улучшает память, настроение и положительно влияет на все стороны жизни!

НЕОБХОДИМЫ 4 ВИДА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ:



1 тренировка
выносливости



2 тренировка
силы



3 тренировка
баланса



4 тренировка
гибкости

👍 РЕГУЛЯРНЫЕ

Регулярность - залог эффективности физических упражнений. Занимайтесь не менее 3-5 раз в неделю.

👍 ПРИНОСЯЩИЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Подберите занятия, которые будут приносить вам удовольствие (прогулка с собакой, игра с внуками, танцы, плавание).

👍 В УДОБНОЙ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ

Занимайтесь в обуви, которая вам удобна. При необходимости используйте ортопедические стельки.

👍 ГРУППОВЫЕ

Не избегайте групповых занятий - это не только польза для мышц, но и расширение круга общения.