

-Profilaktyka otępienia-

Otępienie (demencja) - zespół spowodowany chorobą mózgu, w którym zaburzone są takie wyższe funkcje korowe, jak: pamięć, myślenie, orientacja, rozumienie, liczenie, zdolność uczenia się, język i ocena. Świadomość nie jest zaburzona. Uszkodzeniu funkcji poznawczych towarzyszy zwykle (czasami poprzedza), obniżenie kontroli nad reakcjami emocjonalnym, społecznymi, zachowaniem i motywacją.

Co robić,
aby zmniejszyć
szanse
na zachorowanie?

- ✓ bądź aktywny_a fizycznie
- ✓ bądź aktywny_a umysłowo
- ✓ dbaj o sprawność układu sercowo-naczyniowego
- ✓ trzymaj odpowiednią, zbilansowaną dietę

