



ZAVOD AKTIVNA  
STAROST

# **PREVENTIVA PRED DEMENCO- RAZLIČNE AKTIVNOSTI**

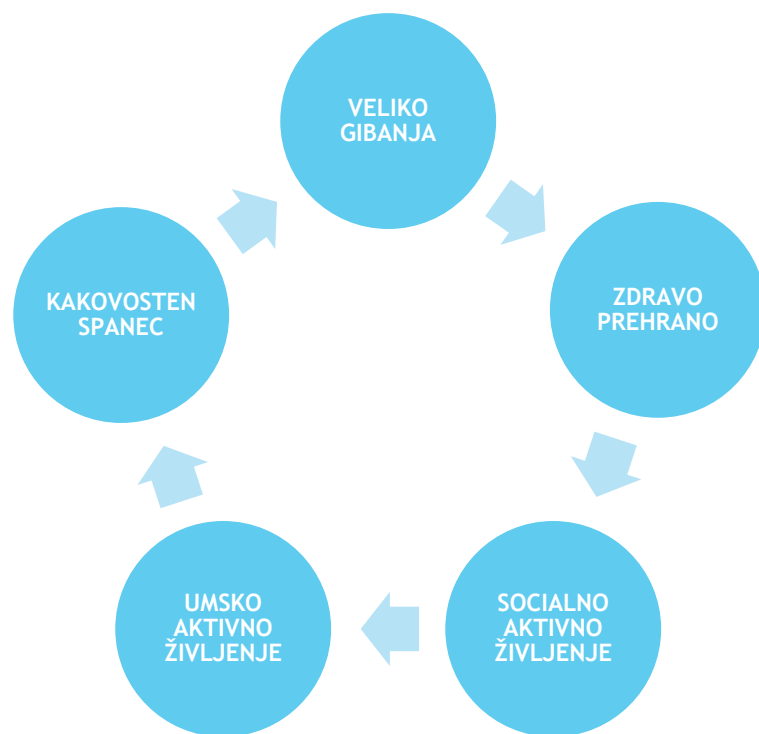
**01.01.2024**

# PREVENTIVA PRED DEMENCO

Čeprav demence ne moremo zagotovo preprečiti, lahko vsaj odložimo njen začetek in upočasnimo napredovanje. Vsak posameznik lahko pozitivno vpliva na nekatere dejavnike tveganja z ustreznimi preventivnimi dejanji. Vse se začne pri življenjskemu slogu posameznika, saj demenca ne nastane od danes na jutri, temveč postopoma, več let.



Življenjski slog, ki deluje preventivno, vključuje veliko **gibanja**, **zdravo prehrano**, **socialno ter umsko aktivno življenje in kakovosten spanec**.



Redno izvajanje teh vaj lahko pomaga:

- izboljšati mentalno ostrino,
- povečati kognitivno zmogljivost
- ohranjati aktivno miselno stanje

# GIBANJE

Gibanje oziroma telesna dejavnost je izjemno pomembna za zdravje možganov.

Redna telesna aktivnost vpliva na tvorbo novih možganskih celic, kar ima dolgoročne pozitivne učinke na kognitivne funkcije.

Redna telovadba krepi spomin, spodbuja boljše učenje in povečuje splošno možgansko zmogljivost.

Fizična aktivnost pa ima tudi antidepresivni učinek, saj pomaga pri uravnavanju ravni hormonov, kot sta serotonin in endorfin, ki izboljšujeta razpoloženje. Z dobro voljo je tudi učenje lažje in bolj učinkovito.



Obstajajo različne oblike vadbe, ki so primerne za aktivno delovanje možganov:

- **Hoja** je ena najbolj dostopnih in koristnih oblik vadbe. Lahko greste na sprehod po parku, naravi ali po soseski.
- **Plavanje** je odlična vadba, saj vključuje celotno telo in je nežno za sklepe.
- **Ples** je zabavna in koristna oblika vadbe, ki spodbuja tako telo kot možgane.

Poleg aerobnih vaj so pomembne tudi **vaje za moč in ravnotežje**. Te vaje pomagajo ohranjati mišično maso, izboljšujejo stabilnost in zmanjšujejo tveganje za padce. Vključite vaje, ki vključujejo dviganje uteži, uporabo elastičnih trakov ali uporabo lastne telesne teže.



# ZDRAVA PREHRANA

Pravilna izbira hrane in vnos hranil sta izjemnega pomena za ohranjanje zdravja. Hrana lahko vpliva tudi na vsakdanje sposobnosti možganov. Zato za svoje obroke skrbno izbirajte živila in hranila, ki bodo ohranjala vaše možganske celice zdrave. S pravilno prehrano lahko pomembno vplivate na vaš spomin, budnost in pozornost ter sposobnost za učenje.

- Priporoča se mediteranski način prehranjevanja, kot so polnozrnata živila, sadje in zelenjava, ribe, oreščki in olivno olje, ki naj bi zmanjševali tveganje in preventivo delovali pri preprečevanju razvoja demence.
- Slab vpliv na možgane imata kajenje in alkohol, izogibajte se tudi sladkorjem.
- Izrednega pomena je, da spijete dnevno dovolj vode, pri dehidraciji so na udaru predvsem možgani in sklepne tekočine (v teh delih telesa je največ tekočine).
- Maščobe, s katerimi lahko regenerirate vaše možgane so nasičene in omega-3 maščobe (laneno olje, konopljinno olje, orehovo olje). Čez dan spijte vsaj 1,5 litra vode ali nesladkanega čaja.



# AKTIVNO SOCIALNO ŽIVLJENJE

Z upokojitvijo pride do spremembe ritma življenja in velikokrat se na novo upokojene osebe šele takrat zavedo, kakšno socialno mrežo so si zgradili tekom svojega življenja. Da bi se izognili vsem nepotrebnim stresnim situacijam, ki jih lahko čas upokojitve prinese, je potrebno, da se vključijo v socialno okolje in aktivno preživljajo svoj čas.

Priporočljivo je, da se večkrat se odpravijo na obisk prijateljev, vključijo v različne organizirane dejavnosti, obiščite gledališko predstavo, zanimivo predavanje, saj bodo na tak način zaposlili svoje možgane. S seboj naj povabijo še koga ali naj spoznajo kakšno novo osebo. Včlanijo se v društva, raziščite možnosti, ki jih lokalna okolica ponuja upokojencem.

Priporočljivo je, da bi se enkrat na teden srečevali in urili svoje umske sposobnosti, se pogovarjali o določenih temah, skupaj odšli na sprehod ali na obiskali kakšno predavanje, predstavo, koncert, cerkev ali se včlanili v knjižnico. Idej je ogromno, koliko bodo pa osebe naredile za svoje zdravje je pa odvisno od vsakega posameznika posebej.

Prostovoljstvo: Mlajši upokojenci lahko postanejo tudi prostovoljci in se nam pridružijo, kar omogoča srečanje z novimi ljudmi in razvijanje novih spretnosti. Prostovoljstvo obogati njihovo življenje in prispeva k izboljšanju skupnosti ter krepi socialne vezi. Redno vključevanje teh dejavnosti v vsakdanjik ne le izboljšuje mentalne funkcije, ampak tudi prispeva k splošnemu dobremu počutju.

