



**HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT**

TÁJÉKOZTATÓ FÜZETEK

Ismerje meg tartalmainkat!

1. Memóriánk védelmében
2. Alapvető ismeretek az Alzheimer-kórról és egyéb demenciákról
3. A demencia korai felismerése és pontos diagnózisa
4. Támogató programok a Hegyvidéken



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

1. MEMÓRIÁNK VÉDELMEBEN

Aktív, egészséges idősödés

Megváltozott memória

Kedves Hegyvidéki Polgár!

Tájékoztatónk célja, hogy ráirányítsa figyelmét a birtokában lévő fontos és értékes képességére, a memóriájára!

Átadjuk Ön számára az ezzel kapcsolatos alapvető információkat, hogy minél tovább meg tudja őrizni emlékezőképességét.



*Ha esetleg feledékenységet tapasztal, tudnia kell, hogy van segítség,
nem kell egyedül küzdenie a problémával!*

AKTÍV, EGÉSZSÉGES IDŐSÖDÉS

Az aktív, egészséges idősödés területei



Legyünk aktívak, és őrizzük meg egészségünket!

Az idősödés egészséges hanyatlási folyamat, ne féljünk tőle!

Az emberi élet természetes törvénye az öregedés. Minden nappal, mindenki öregszik! A folyamatban érintett az agyunk, a memóriánk is. Ha képesek vagyunk elfogadni ezt a tényt, akkor sokkal elégedettebb, teljesebb életet élhetünk.

Mit kell tennünk memóriánk védelméért?

Ismereteket kell szereznünk az aktív, egészséges idősödés területeiről és ki kell alakítanunk egyéni aktivitási „programunkat”.

Zavaró feledékenység esetén mielőbb szakemberhez kell fordulnunk az állapotromlás megakadályozása céljából.

„Ami jó a szívnek, jó az agynak is!”

Soha sem túl késő foglalkozni önmagunk jó egészségi állapotának megőrzésével és javításával!

Az aktív, egészséges életmód memóriánkra is jó hatással van.

Ha Ön egészségesen él, akkor a betegségek kialakulásának kockázata csökken, a már kialakultak esetében az állapotromlás jobb eséllyel megakadályozható.

Az aktív, egészséges idősödés területei

AKTÍV TÁRSADALMI ÉLET,
KÖZÖSSÉGI KAPCSOLATOK



ÉLETHOSSZIG
TARTÓ TANULÁS



EGÉSZSÉGES ÉTREND,
MEGFELELŐ TÁPLÁLKOZÁS



JÁTÉK,
KOGNITÍV KÉPESSÉGEK
FEJLESZTÉSE

RENDSZERES
TESTMOZGÁS,
SÉTA



ÁLLAPOTFIGYELÉS,
BETEGSÉGMEGELŐZÉS



STRESSZKEZELÉS,
REKREÁCIÓ



MINŐSÉGI, IDEÁLIS
ALVÁS

Aktív, egészséges idősödés területei:

Őrizze meg közösségi kapcsolatait!

A társakkal való kommunikáció, az önkifejezés lehetősége nagyban hozzájárul a jó életminőséghez.

Az idősök kapcsolatait meghatározzák az átélt veszteségek, amelyek miatt egyre magányosabbakká válhatnak.

A közösségi kapcsolatok segítik a negatív élmények feldolgozását, megakadályozzák a bezűkülést és a szélsőséges elzárkózást.

A kulturális lehetőségek (színházi produkciók, koncertek, múzeum látogatások, irodalmi körök),

az alkotó műhelyek (rajzolás, festés, kerámia, kézimunkák különböző formái, barkácsolás) vagy

a természetjárás (pl.: Gyalogló Idősek Országos Klubhálózata), a kertművelés
a közösségi kapcsolatok kialakítására és fenntartására alkalmasak.

Az aktív, egészséges idősödés területei:

Őrizze meg közösségi kapcsolatait!

Kommunikáljon digitális megoldásokkal!

A családdal és barátokkal, helyi közösségekkel való kapcsolattartáshoz jó lehetőséget nyújtanak a különböző digitális megoldások, amelyek egyben az élethosszig tartó tanulás programjához is kapcsolódást jelenthet az Ön számára.



Bár a személyes találkozások jelentősége vitathatatlan, a digitális megoldások akkor is segíthetik a kommunikációt, ha valamely ok miatt (pl.: COVID) nem találkozhat szeretteivel.

Az aktív, egészséges idősödés területei:

Tanuljon új dolgokat!

Mentális egészségének védelme és önbizalma megerősítése érdekében szerezzen új ismereteket az Ön számára fontos dolgokról, tanuljon!

Gondolja át, hogy milyen új ismeretek szolgálják személyes érdekét és érdeklődését!

Az Ön számára aktuálisan fontos tanulási területek és célok időközben változhatnak. Ha van rá lehetősége, érdeklődjön társaitól, ismerőseitől saját tanulási tapasztalataikról.

Hazánkban nemzetközi mintára működnek különböző helyi kezdeményezések az un. „*Harmadik Kor Egyetemek*”, de számos információ érhető el az internet segítségével a képzési lehetőségekről is. Kerületünkben „*Szalonegyetem*” működik.



Aktív, egészséges idősödés területei:

Eddze testét agya egészségéért!

A mozgás erősíti az immunrendszert, növeli az agy vérkeringését, segíti az idegsejtek optimális működését.

- Erősíti az izmokat, karban tartja a szívet és a keringési rendszert, edzi az érfalakat és növeli a test oxigénellátását.
- Jótékony hatással van a csontsűrűségekre és segíti a táplálékkal bevitt kalcium beépülését a csontokba.
- Az ízületek merevségét és korlátozott mozgását csökkenti, javítja az inak, izmok és idegek összehangolt munkáját.

Aktív, egészséges idősödés területei:

Eddze testét agya egészségéért!

Hogyan válasszon aktivitási formát?

A korának, az egészségi állapotának, és az edzettségének megfelelően kell a fizikai aktivitást megválasztania.

Meglévő betegségei számbavételével kezdjen neki az életmódváltásnak. Olyan mozgásformát válasszon, amely megfelel jelenlegi egészségi állapotának és edzettségének. Amennyiben szükségesnek érzi, konzultáljon a kiválasztott mozgásforma megkezdése előtt háziorvosával, kérjen tőle Zöld Receptet: <https://hegyvideksport.hu/zold-recept/>



Aktív, egészséges idősödés területei:

Eddze testét agya egészségéért!

Válják egészségére!

A sport során fontos az egyéni mozgásprogram, amelyet önmaga is összeállíthat, azonban ne hagyja figyelmen kívül a fokozatosságot és a rendszerességet a mozgás során.

Próbáljon szabadban végezhető mozgásformát választani, mert ennek további hozadéka a friss levegőn való tartózkodás, a napfény, amely kellemes a bőrnek és biztosítja a kellő D-vitamin termelődést, mindenekfelett azonban oldja a stresszt, védi a lelki egészséget.



Aktív, egészséges idősödés területei:

Támogassa memóriáját minőségi alvással!

A megfelelő minőségű és időtartamú alvás kulcsfontosságú egészsége megőrzése szempontjából. Az alvás során történnek a legfontosabb regenerálódási folyamatok, ekkor tud felkészülni a szervezet a másnapi testi és mentális feladataira.

A nyugodt, pihentető alvás során dolgozza fel az agy a napközben gyűjtött információkat és jelentős szerepe van az emlékek megszilárdításában is.

Törekedjen a megfelelő minőségű és mennyiségű alvásra!



Aktív, egészséges idősödés területei: **Játsszon!**

Nagyon sokféle agytrenírozó tevékenység létezik, és nem kell bonyolult dolgokra gondolni.

Agyunkat akkor is megdolgoztatjuk, ha néhányszor nem a megszokott útvonalon megyünk haza, hanem más utat választunk. Induljon sétára más és más időpontban!

Néha érdemes a passzív kezünkkel fogat mosni vagy dalszövegeket memorizálni.

Tanuljon nyelveket vagy kezdjen el például játszani egy hangszeren, használja ki a digitális eszközök nyújtotta lehetőségeket a játékhöz.





Aktív, egészséges idősödés területei:

Figyelje teste jelzéseit!

Saját testünk állapotának észlelése, a betegségekre utaló tünetek felismerése fontos a megbetegedések hatékony megelőzése, kezelése és egészségünk mielőbbi visszanyerése érdekében.

Idősebb korban a szervezet nehezebben képes regenerálódni, így még fontosabbá válik a megfigyelés és az időben biztosított terápia.

Az állapot megfigyelése területén számos digitális jóléti technológia áll rendelkezésünkre.

Amennyiben feledékenysége fokozódik és mindennapjaiban akadályozza Önt, forduljon mielőbb háziorvosához!



Aktív, egészséges idősödés területei:

Oldja a stresszt!

A bennünket érő tartós stressz hatására szervezetünk kimerül és kifárad, melynek következményeként különböző elváltozások jöhetnek létre a testünkben (pl. fekélyek a belekben).

Fontos, hogy ismerje fel a stressz jeleit önmagán, és találja meg az Ön számára megfelelő stresszkezelési technikát. Válasszon olyan hobbit, amely megnyugtatja és boldoggá teszi.

Az alkotó tevékenység például bizonyítottan relaxáló hatású és örömezzést okoz, de a mozgás is oldja a stresszt.

Aktív, egészséges idősödés területei: Figyeljen étkezési szokásaira!

Sokan szeretnénk egészségesen táplálkozni, azonban ennek megvalósítása nem könnyű. A saját testünk igényeihez igazított táplálkozás kialakítása nehéz feladat.

Az egészséges táplálkozással kapcsolatban fontos, hogy a különféle ételeket és italokat megfelelő arányban és mennyiségben fogyassza, mindezt kellő változatossággal.

Ha igyekszik betartani az Ön számára előírt szabályokat és útmutatásokat, akkor a betegségek kockázatát is csökkentheti. A jelentősen kevesebb cukor fogyasztásának például nagyon sok pozitív hozadéka lehet.



EGÉSZSÉGES IDŐSÖDÉS, MEGVÁLTOZOTT MEMÓRIA

Mi történik memóriánkkal az idősödés során?

Az időskori feledékenység



Az idősödés természetes hanyatlási folyamat

Az idősödő agy és memória az egészséges öregedési folyamat része.

Meglepő lehet, de az ember testi és szellemi összteljesítménye a középkorúság éveitől kezdve lassú ütemben és fokozatosan csökken.

Ennek jelei lehetnek például, hogy:

- csökken az izomtömeg és az izomerő,
- lassul az idegrostok ingerületvezetése,
- meggyengül a látás és a hallás (akár 50-80%-ban),
- csökken a tüdő vitálkapacitása, a vese kiválasztó képessége és a keringő vér mennyisége,
- csökken az agy tömege.



Mi történik memóriánkkal az idősödés során?

Az agyunk már a negyvenes éveinktől kezdve folyamatosan öregszik, amely a memóriánkat is érinti.

Ha az idősödésünk során súlyosabb betegségek nélkül érjük el az öregkort, a napi rutint nem befolyásolja egészséges hanyatlási folyamatunk. Életünk végéig aktívak maradhatunk és gondoskodhatunk önmagunkról.

A memóriánk teljesítménye megváltozik

Az egészséges idősödés során az egyes memória funkciók teljesítménye is megváltozik. Egyes funkciók csökkennek, mások előtérbe kerülnek.

- Az idősödéssel csökkennek a gyors, változó, friss információ feldolgozására és azonnali társításokra képes memóriefunkciók.
- Viszont a letisztult, kikristályosodott, ismereteken és élettapasztalatokon alapuló memória előtérbe kerül és megerősödik. Bölcsébbé válunk.



Időskori feledékenység

(enyhe kognitív zavar)

Az időskori feledékenység önmagában nem felel meg a demencia kritériumainak. A megfelelő memóriához pl. kellő figyelemre is szükség van. A figyelemzavar és a rossz koncentráció önmagában is okozhat memórizavart.

Az enyhe kognitív zavarral élő személy:

- Még önállóan is tevékeny, ellátja önmagát és megfelelő döntéseket hoz. Tervezés és szervezés területén azonban egyre növekvő nehézségei vannak.
- Néha kiesik az emlékezete és a személyiségében is enyhe változás figyelhető meg.
- Előfordul, hogy nem jutnak eszébe ismert szavak és nevek, ezért körülírja azokat.
- Elfeledi a tárgyak helyét, vagy amit az imént olvasott.





Együttélés az időskori feledékenységgel

- Az enyhe kognitív zavar általában hosszú évek során alakul ki.
- Az idős személy számos készsége, képessége jól működik, aktív és tevékeny.
- Enyhe feledékenység mellett minőségi, önálló élet élhető.

*Ha a feledékenység zavaróvá vagy kritikussá válik
jelezze orvosa felé és kérjen segítséget!*



Köszönjük, hogy elovasta kiadványunkat!

Ön ismereteket szerzett:

- az aktív, egészséges idősödés területeiről és
- az ezzel együtt járó megváltozott memória jellemzőiről.

Ismerje meg további tartalmainkat!

1. *Memóriánk védelmében*
2. Alapvető ismeretek az Alzheimer-kórról és egyéb demenciákról
3. A demencia korai felismerése és pontos diagnózisa
4. Támogató programok a Hegyvidéken



Kérjük, keressen bennünket bizalommal az alábbi elérhetőségeken:

Kocsis Judit időügyi referens

Telefonszám: 06 70 938 9626

E-mail: kocsis.judit.ilona@hegyvidek.hu



KÖSZÖNJÜK FIGYELMÉT

Készítette: Cserbán Józsefné - Modus Alapítvány

Szakmai lektor: Dr. Folyovich András neurológus főorvos

Fotók: depositphotos.com

Képek forrása:

- 3. dia: <https://depositphotos.com/232755322.html>
- 6. dia: Modus saját ábra
- 7. dia: <https://depositphotos.com/47555374.html>
- 10. dia: <https://depositphotos.com/245334482.html>
- 11. dia: <https://depositphotos.com/282139448.html>
- 12. dia: <https://depositphotos.com/395025438.html>
- 14. dia: <https://depositphotos.com/475553440.html>
- 15. dia: <https://depositphotos.com/426795140.html>
- 16. dia: <https://depositphotos.com/145581653.html>
- 17. dia: <https://depositphotos.com/335627300.html>
- 22. dia: <https://depositphotos.com/317583158.html>
- 23. dia: <https://depositphotos.com/223177074.html>