

# mentalis

● deprese ● úzkost ● demence ● spánek ● strava ● pohyb

## Jak předcházet demenci ?



Demence je porucha intelektu, paměti a osobnosti, která výrazně narušuje běžné denní aktivity.

Nejčastějším typem demence je Alzheimerova choroba. V České republice trpí Alzheimerovou demencí cca 180 000 lidí.

Do roku 2050 se počet lidí s Alzheimerovou demencí pravděpodobně zdvojnásobí.



## Co můžeme ovlivnit



**SPÁNKOVÁ HYGIENA**  
její dodržování přispívá ke zdraví mozku.



**FYZICKÁ AKTIVITA**  
má zásadní vliv na rozvoj demence, působí proti vysokému krevnímu tlaku, který s sebou rovněž nese riziko úbytku poznávacích funkcí jako je paměť, intelekt a motivace.



**DUŠEVNÍ AKTIVITA**  
zvyšuje odolnost proti demenci a vytváří kognitivní rezervu.



**SOCIÁLNÍ AKTIVITA**  
osamělost a sociální izolace může vyvolat úzkosti a rozvinout se až v depresi.



**ALKOHOL**  
způsobuje odumírání mozkových buněk a mozek je náchylnější k projevu demence.



**KOURENÍ**  
přispívá k onemocnění srdce i mozku.



**VYVÁŽENÝ JÍDELNÍČEK**  
je předpoklad pro snížení hmotnosti, ozdravení cév, zlepšení hyperglykémie, snížení systémového zánětu.

Nemůžeme ovlivnit rizikové faktory jako věk a genetická dispozice.

Aktivní přístup k rizikovým faktorům může nástup a rozvoj demence zpomalit i v případě zvýšené genetické dispozice.



# mentalis

Jak předcházet demenci ?



Demence je porucha intelektu, paměti a osobnosti, která výrazně narušuje běžné denní aktivity.

Nejčastějším typem demence je Alzheimerova choroba.

V České republice trpí Alzheimerovou demencí cca 180 000 lidí.

Do roku 2050 se počet lidí s Alzheimerovou demencí pravděpodobně zdvojnásobí.



## Co můžeme ovlivnit



### SPÁNKOVÁ HYGIENA

její dodržování přispívá ke zdraví mozku.



### FYZICKÁ AKTIVITA

má zásadní vliv na rozvoj demence, působí proti vysokému krevnímu tlaku, který s sebou rovněž nese riziko úbytku poznávacích funkcí jako je paměť, intelekt a motivace.



### DUŠEVNÍ AKTIVITA

zvyšuje odolnost proti demenci a vytváří kognitivní rezervu.



### SOCIÁLNÍ AKTIVITA

osamělost a sociální izolace může vyvolat úzkosti a rozvinout se až v depresi.



### ALKOHOL

způsobuje odumírání mozkových buněk a mozek je náchylnější k projevu demence.



### KOUŘENÍ

přispívá k onemocnění srdce i mozku.



### VYVÁŽENÝ JÍDELNÍČEK

je předpoklad pro snížení hmotnosti, ozdravení cév, zlepšení hyperglykémie, snížení systémového zánětu.

Nemůžeme ovlivnit rizikové faktory jako věk a genetická dispozice.

Aktivní přístup k rizikovým faktorům může nástup a rozvoj demence zpomalit i v případě zvýšené genetické dispozice.