

# ПАМЯТКА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ПРИЗНАКАМИ ДЕМЕНТНОГО СОСТОЯНИЯ



**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;
- ✓ **Утрачивает интерес** к прежним увлечениям, стал неряшливым, агрессивным;
- ✓ **С трудом выполняет привычные дела:** не может правильно одеться, перестал готовить, замыкается в себе, хуже узнает знакомые лица и объекты;
- ✓ **Изменилось поведение**, бывает агрессивным, подозрительным.

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!

## ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИИ



**Своевременное лечение заболеваний:** гипертония, сахарный диабет, сердечная недостаточность, нарушение функции щитовидной железы.



**Физическая активность:** пешие прогулки, скандинавская ходьба, работа в саду на свежем воздухе.



**Общение с друзьями**, близкими людьми.



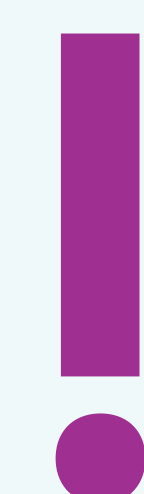
**Тренировка интеллекта:** разгадывание ребусов, кроссвордов, чтение и заучивание стихов, здоровый интерес к жизни.



**Правильное питание:** разнообразная, богатая витаминами, минералами пища.



**Отказ от курения, алкоголя.**



**НЕ БРОСАЙТЕ СВОИХ БЛИЗКИХ!  
ПОМОГИТЕ ИМ СПРАВИТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ!**