



ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ДЕМЕНЦИИ

Замешательство

Человек может путать повседневные задачи, места и время

Концентрация

Трудность концентрации на том, что раньше было простым действием

Память

Человек может забыть имена, лица, недавние события

Движение

Изменение походки, проблемы с подвижностью и частые падения

Общение

Проблемы с пониманием речи и поиском нужного слова

Числа

Путаница с числами, датами, проблемы со счётом

Личность

Утрата социальных навыков, игнорирование чувств других, навязчивое поведение

Мышление

Люди с деменцией не могут справиться с планированием и рассуждать, как раньше

Настроение

Изменения настроения, включая депрессию и нехарактерные эмоциональные реакции



Увеличение физической активности способствует улучшению когнитивных функций у здоровых пожилых людей 🧓

Деменция – многофакторное заболевание. Психологическое утомление, снижение умственной работоспособности и ухудшение памяти – частые жалобы людей старшего возраста.

Регулярные прогулки на свежем воздухе и умеренные занятия физкультурой способны не только отсрочить появление негативных изменений в работе мозга, которые часто происходят с возрастом, но и улучшить его функционирование.

▪ Взрослым в возрасте 65 лет и старше рекомендуется:

3 раза в неделю уделять время физической активности с упором на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые упражнения умеренной интенсивности.

🧑‍⚕️ Важно проконсультироваться с врачом, прежде чем начинать любые упражнения, которые выходят за рамки вашей «нормы».