



צמצום סיכונים לדמנציה בעבודה ובבית

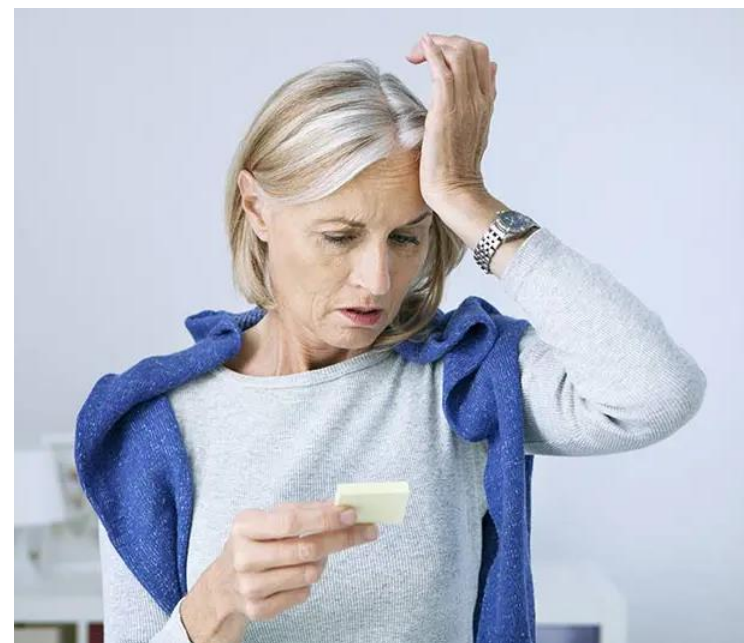
לאה גולדברגר
סמנכ"לית קשרי
קהילה בעמותת
עמדא לדמנציה



עמותה לחולי דמנציה, אלצהיימר ומחלות דמויות בישראל (ע"ר)

מתי צריך להתחיל לדאוג לבריאות המוח?

- אחרי גיל 70
- אחרי פרישה מעבודה
- כשיש היסטוריה משפחתית
- מהרגע שנולדים



מה משתנה באופן טבעי בגוף עם הגיל?

קושי בשליפת מילים

מילים בורחות ולוקח יותר זמן להשלים אותן או למצוא מילים נרדפות

פעם קלטנו צ'יק-צ'יק והיום...

יותר חזרות לרכישת מידע חדש



ירידה באיכות שמיעה וראייה

קשה יותר לשמוע, וצריך יותר אור כדי לראות

מרגיש שפחות חדים ויותר איטיים במחשבות

ריכוז והאטה בעיבוד

מה גורם לדמנציה?



גורמי סיכון לדמנציה – אורח חיים וסביבת עבודה

נפשי-חברתי

- בדידות
- לחץ נפשי / סטרס
- בעיות שמיעה
- משמעות לחיים
- דיכאון

מחלות

- חבלות ראש
- יתר לחץ דם
- סכרת
- מחלות לב וכלי דם

אורח חיים

- חוסר פעילות גופנית
- תזונה עתירת סוכרים ושומנים
- שינה מועטה
- צריכת אלכוהול מופרזת
- עישון
- חשיפה לזיהום אוויר
- התנהגות יושבנית

סימני אזהרה לדמנציה



- אובדן זיכרון המשפיע על העבודה
- קושי במילוי מטלות מוכרות
- בעיות שפה
- חוסר התמצאות בזמן ובמקום
- שיפוט שגוי או מידרדר
- בעיות של חשיבה מופשטת
- הנחת דברים שלא במקומם
- שינויים במצב הרוח או בהתנהגות
- שינויים באישיות
- אובדן יוזמה

הגורמים המגנים על בריאות המוח

תזונה מבוססת על הצומח (תזונה ים תיכונית)
דלה בסוכר, במלח ובמזון מעובד

אורח חיים מבוסס תנועתיות ופעילות גופנית לאורך כל
היום. 150 דקות בשבוע בעצימות בינונית.

הורדת סטרס וניהול סטרס ע"י נשימה, יוגה, מדיטציה,
טיולים, שהייה בטבע ותמיכה חברתית

7-8 שעות בלילה לעידוד ניקוי רעלים של המוח

מאמץ קוגניטיבי קבוע, שימוש ביכולות חשיבה וזיכרון

תזונה

פעילות גופנית

רגיעה ושחרור

שינה

גירוי קוגניטיבי

תשמרו על בריאות המוח שלכם גם כשאתם בעבודה!



✓ היזהרו מחבלות ראש
✓ היזהרו מחשיפה מרובה לזיהום
אוויר / עישון



✓ היזהרו מלחץ / סטרס רב
✓ הימנעו מהתנהגות יושבנית
✓ שברו שיגרה - צאו מהאוטומט



✓ הקפידו על שינה טובה
✓ הקפידו על תזונה טובה
✓ הקפידו על גירויים קוגניטיביים
/ למידה

יצירת קשר

הקו החם

לדמנציה

לייעוץ

www.emda.org.il

והכרזה



עמותה לחולי דמנציה, אלצהיימר ומחלות דמויות בישראל (ע"ר)