

*Mit tegyek, hogy aktív legyek?
Mit tegyek, hogy ne felejtsek?*

Az EduSenior Program demencia prevenciós
„KÉPREGÉNYE” a COVID idején
a megelőzés érdekében



Otthon is alkalmazható, „házi” terápiás módszerek, eszközök és jó gyakorlatok
GYŰJTEMÉNYE,
amelyek segítenek a demenciát megelőzni,
a kialakult folyamatot lassítani.

A stylized, layered landscape illustration. The foreground features rolling green hills with dark brown soil patches. On the left, there is a green tree, a purple flower, and some orange foliage. A small red bird is flying in the upper left. The background consists of light blue and white wavy bands representing the sky.

1. RÉSZ

2021.12.10.

Mi is az a demencia?

A demencia a memória károsodását jelenti.



A demencia szellemi leépülést jelent.

Idős korban a kognitív folyamatok elhalványodnak, ezért annak érdekében, hogy megőrizzük tiszta elménket és emlékezetünket, az agyunkat dolgoztatni kell.

A kognitív képességek megőrzése a világos elme és a tiszta gondolkodás megőrzésének a feltétele.

Az agynak ugyanúgy kell az edzés, mint a testnek.

Agyunkat naponta minimum 30-60 percig edzeni kell.

Amit a kognitív folyamatokról tudni kell

kognitív funkciók = megismeréssel, gondolkodással kapcsolatos folyamatok

1. érzékelés (látás, hallás, ízlelés, szaglás, tapintás)
2. észlelés
3. figyelem (koncentrált, megosztott, szétszórt)
4. emlékezés (emlékek rögzítése, felelevenítése)
5. gondolkodás (emlékek rendszerbe foglalása)
6. beszéd (a gondolatok közlése)

A demencia alapvető tünetei

A demencia előhírnökeit Te is felismerheted!

1. emlékezet hanyatlása (elsősorban közeli emlékek felejtése)
2. beszédzavar, szókeresés (Nem jut eszembe ...)
3. érzékszervek zavara
4. személyiségváltozás (Mintha ez nem is én volnék!)
5. összerendezett mozgás hiánya (pl. szem-kéz koordináció zavara)
6. az ítélőképesség hanyatlása
7. bizonytalanságok jelentkezése
8. depresszió
9. téveszmék
10. önellátó képesség romlása, önkiszolgálás minőségének romlása

Ha felismerem a demencia előhírnökeit ... Mit tegyek?

A korai diagnózis érdekében
fordulj a háziorvosodhoz!



A stylized landscape illustration featuring rolling green hills in various shades of green, a brown path, a green tree, a purple flower, and an orange bird flying in the sky. The background is a light blue sky with white clouds.

**Mit tegyek, hogy aktív legyek?
Mit tegyek, hogy ne felejtsek?**

Válaszd ki, hogy mit tennél
a következőkben ajánlott lehetőségek közül!

Csináld rendszeresen!
Tedd jókedvűen!

Fejts keresztrejtvényt!
Javítsd a memóriád!
Gondolkozz!
Emlékezz!



© CanStockPhoto.com

Nézz fotóalbumokat!

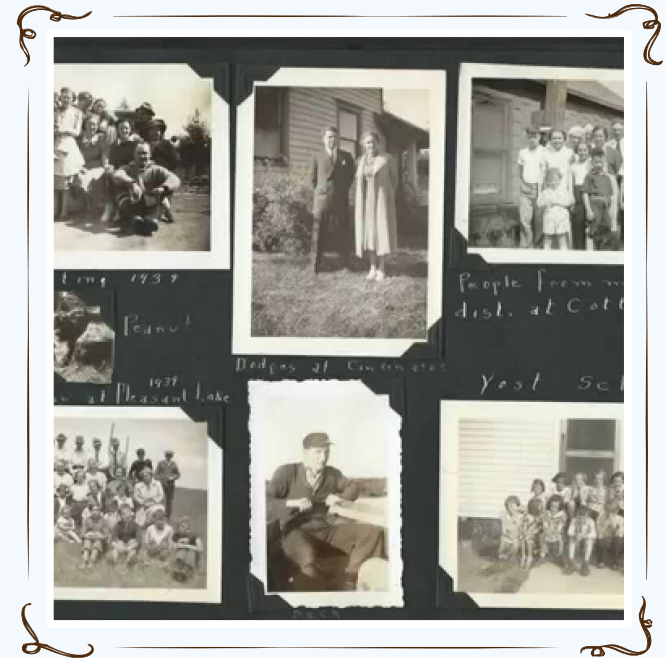
A családi fotóalbum rejtélyei



Kiknek a neveire
emlékszem?



Kikkel milyen
rokonságban állok?



Tudomásom szerint kik
élnek?

Nézz régi filmeket!



Mi volt az első mozifilm
élményem?



Milyen filmeket láttam
az elmúlt hónapban?

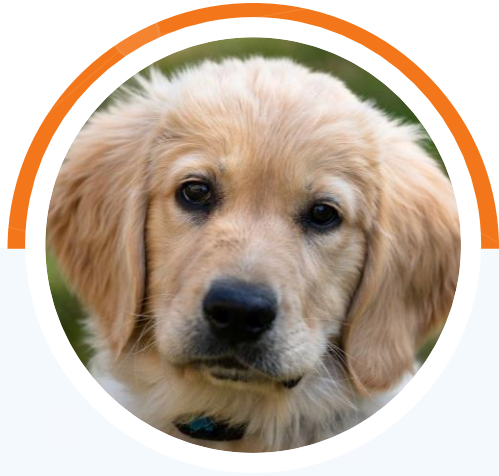
Melyik tetszett közülük
a legjobban?



Ki a kedvenc színészem?

Ki a kedvenc színésznőm?

Tarts háziállatot!



Foglalkozz rendszeresen a kutyáddal, cicáddal!
Alakíts ki közös napirendet a háziállatoddal!
Beszélgess velük hangosan és komolyan!
Menjetek közösen levegőzni, sétálni, kirándulni!

Kártyázz!



piros



zöld



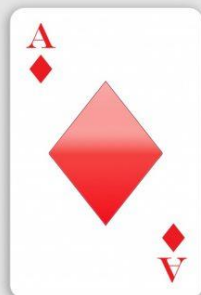
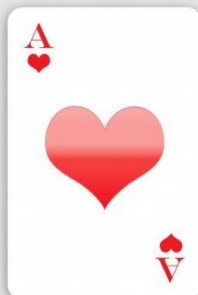
makk



tök

Mi a kedvenc kártyajátékod?

Kártyázz egyedül és társaságban!



Sétálj! – Túrázz! – Kirándulj!

Sétálj minden nap!
Sétálj többször minden nap!
Sétálj minden évszakban!



Kertészkedj!



Foglalkozz rendszeresen a növényeiddel!
Kertészkedj minden évszakban!
Kertészkedj kiskertedben vagy balkonodon!



Gondozz virágokat!

Ki a virágot szereti, rossz ember nem lehet.

Milyen virágokra emlékszem?

Melyiknek milyen színű a virága?

Melyik a kedvenc virágom?



Mit visz a kishajó?



Játssz!
Játssz a barátaiddal!
Játssz a családdoddal!

Mit visz a kishajó „A”-val?

Mit visz a kishajó „B”-vel?

Mit visz a kishajó „C”-vel?

Ország? Város? Hegy? Folyó?
Állat? Növény?

Énekelj!

Melyik dalokat szereted a legjobban?
Mi a kedvenc nótád?

Sorold fel!
Énekeld el!



Sportolj!

Mozogj minden nap!
Tornázz rendszeresen!

Egy kicsi mozgás mindenkinek kell.
A karosszékből álljanak most fel.
Ez a kis torna néhány percen át.
Ne tessék félni, senkinek sem árt.

Ez a kis torna ugye jól esett.
Mindenki frissebb fiatalabb lett.
Mozgásra öt perc nem is nagy idő.
És minden este ismételhető.



Mondd el! Hogyan kell teríteni 4 személyre?
Mit és hová teszek?



*Emlékezz! Milyen volt a mi lakásunk,
házunk berendezése gyermekkoromban?*



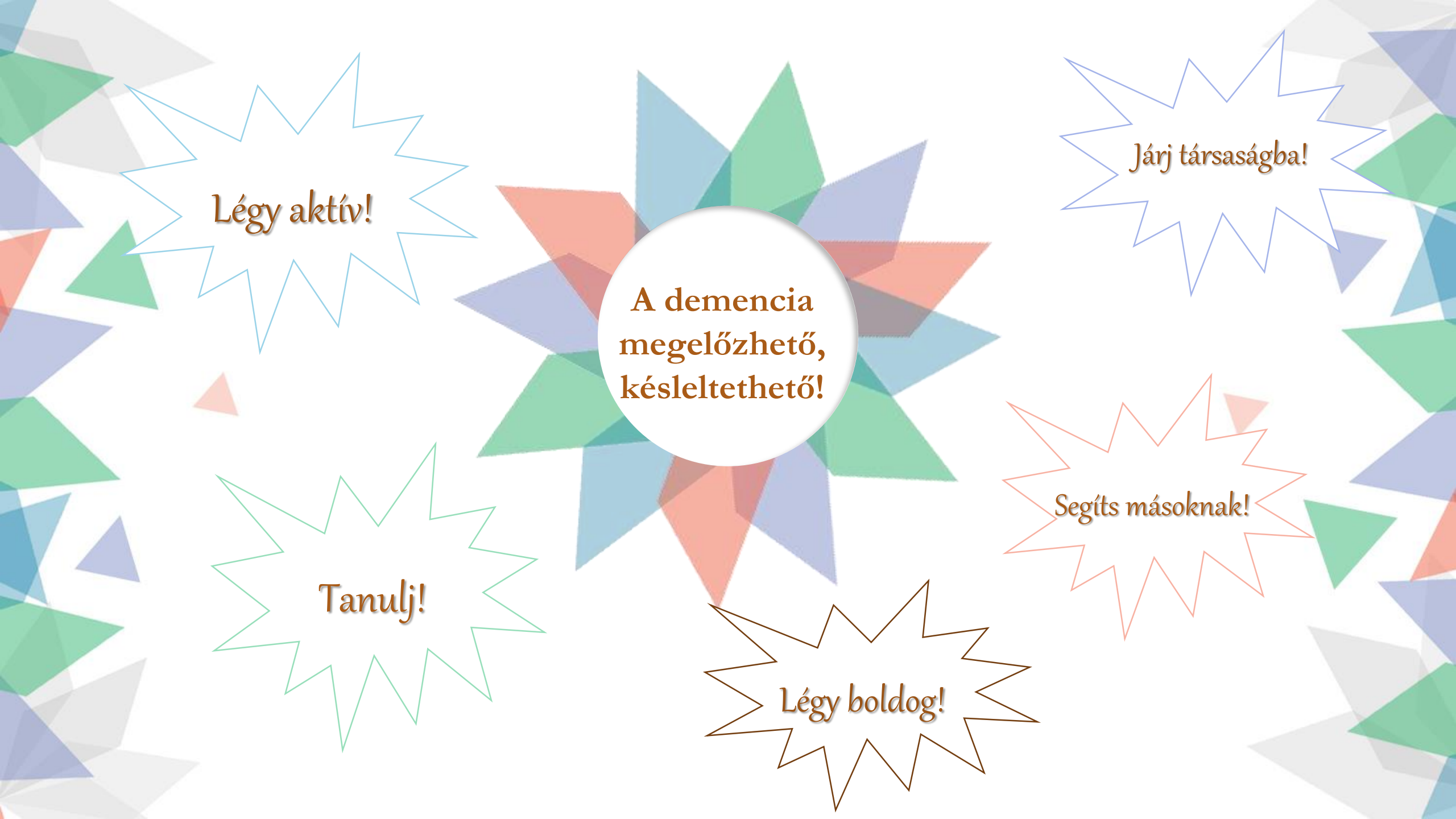
Mi volt a konyhában?



Mi volt a szobában?



Milyen volt a kert?



**A demencia
megelőzhető,
késleltethető!**

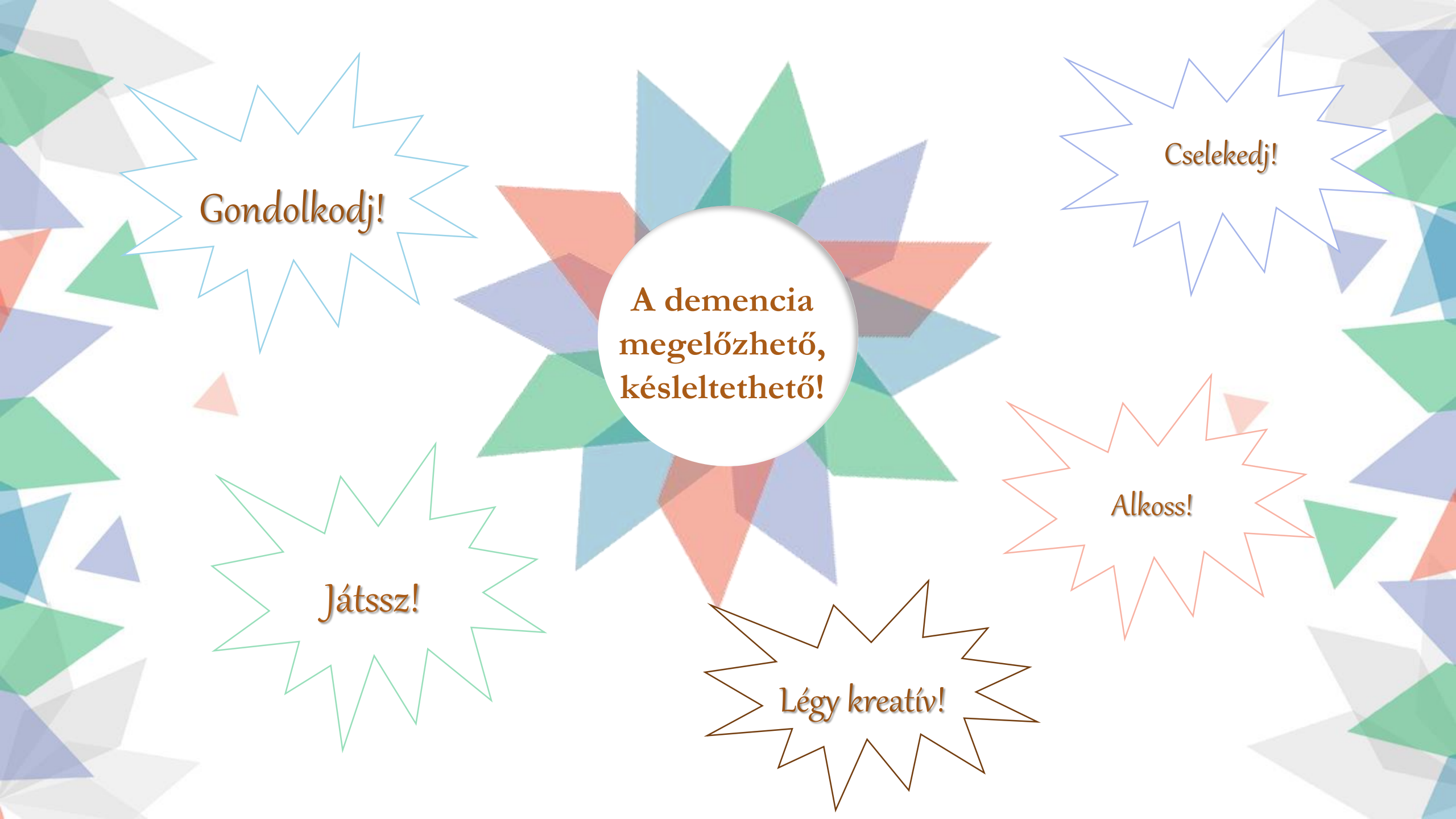
Légy aktív!

Járj társaságba!

Tanulj!

Segíts másoknak!

Légy boldog!



A demencia
megelőzhető,
késleltethető!

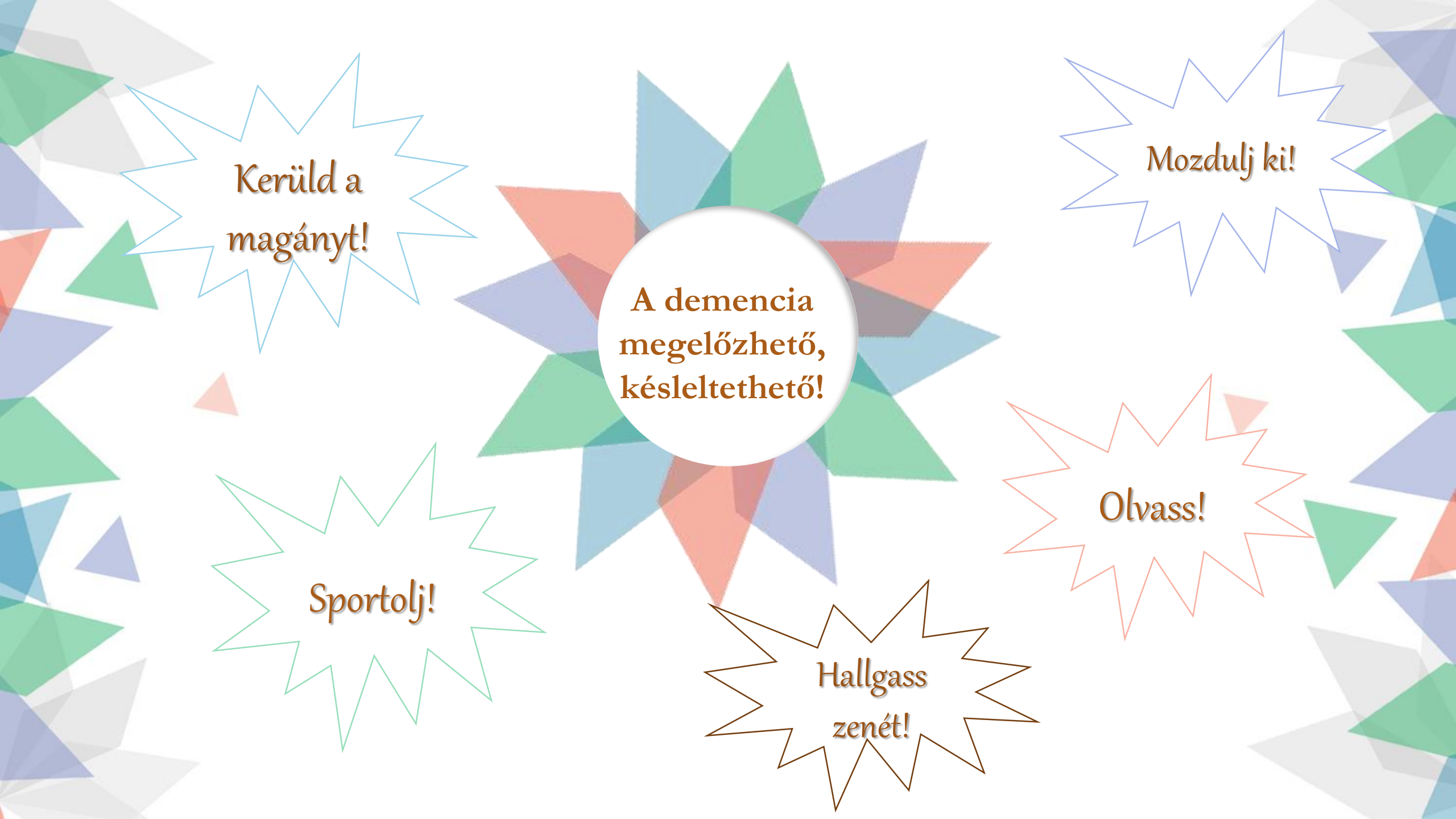
Gondolkodj!

Cselekedj!

Alkoss!

Játssz!

Légy kreatív!



Kerüld a
magányt!

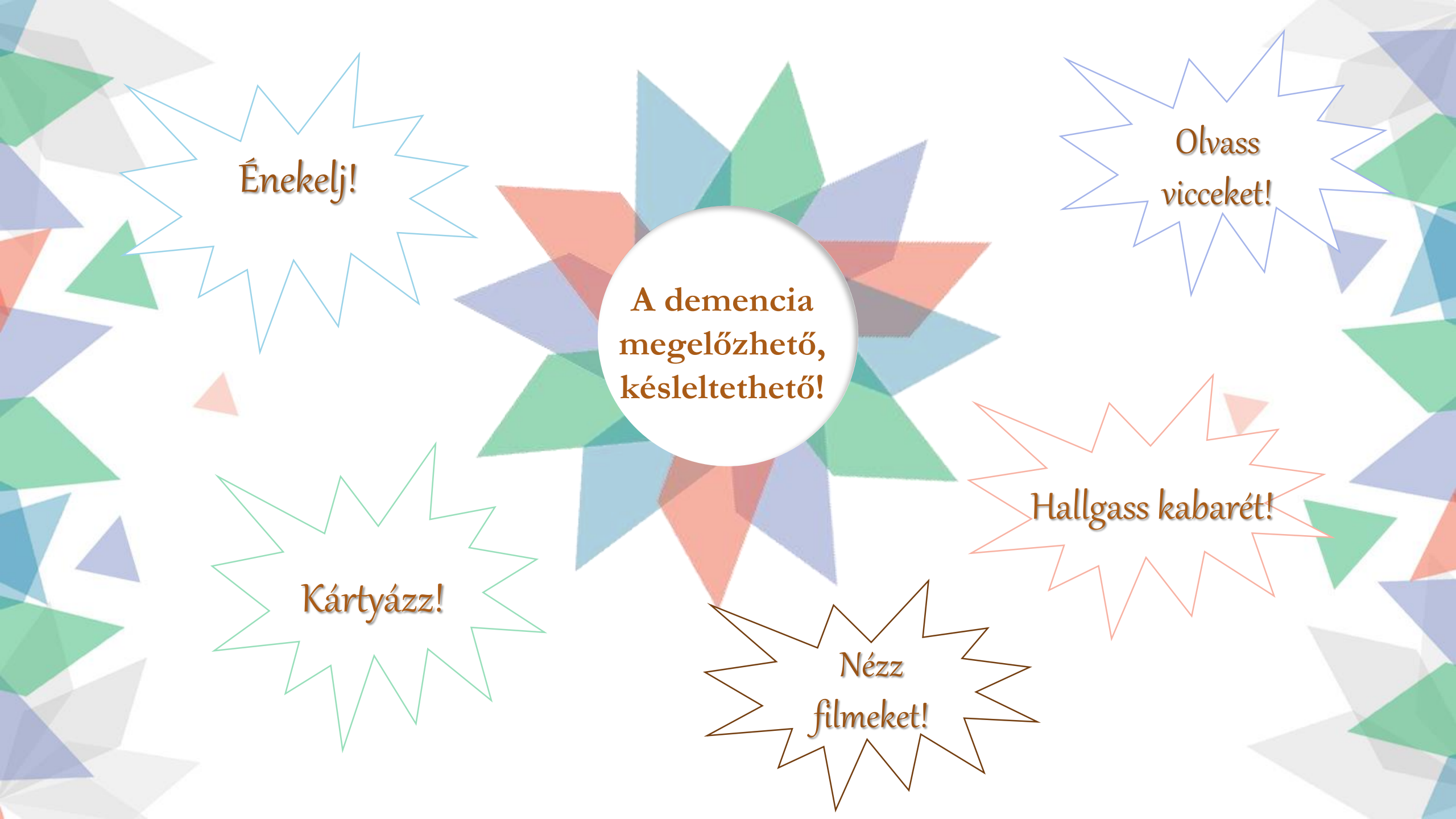
A demencia
megelőzhető,
késleltethető!

Mozdulj ki!

Sportolj!

Olvass!

Hallgass
zenét!



Énekelj!

Olvass
vicceket!

A demencia
megelőzhető,
késleltethető!

Hallgass kabarét!

Kártyázz!

Nézz
filmeket!

Tanácsok a tevékenységek végzéséhez

1

Mikor?

Bármikor. Fontos a rendszeresség.

2

Hol?

Bárhol. Otthon, klubban, vendégségben.

3

Kivel?

Bárkivel. Családtagokkal, barátokkal, klubtagokkal, szomszéddal.

4

Miért?

Hogy szellemileg friss és aktív maradj.

A stylized landscape illustration featuring rolling green hills in the foreground and background. On the left, there is a green tree, a purple flower, and some orange foliage. A small red bird is flying in the sky above the tree. The sky is composed of horizontal bands of light blue and white. The text is centered in the upper half of the image.

VÉGE AZ 1. RÉSZNEK

Folytatás következik ...

Ötletgazda: Dr. Dobos László
Írták és szerkesztették: Dr. Dobos László és Dr. Dobos Csilla