



VAN SEGÍTSÉG!

Hallotta már? **A DEMENCIA** az esetek egyharmadában megelőzhető!

A demencia a szellemi képességek romlásával és pszichés zavarokkal járó tünetegyüttes összefoglaló neve amely megnehezíti a beteg mindennapi életét. Kialakulása az életkor előrehaladtával gyakoribb, de a genetikai hajlam, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, az elhízás, és a csökkent fizikai és szellemi aktivitás is kockázatot jelent. Az első jel általában a memóriazavar: elsősorban a rövidtávú emlékezet hanyatlík. Idővel szembetűnő, hogy megtörik a napi rutin, a szokásos tevékenységek már nem mennek lajzozottan. A beteg nehezen fejezi ki magát, elveszíti az időbeli és térbeli tájékozódás biztonságát. Hanyatlík az ítéloképessége és a figyelm; szokatlan helyre teszi a tárgyakat, zavarossá válik az elvont gondolkodása, valamint megváltozhat a hangulata és a viselkedése is.

Pontos diagnózzal azonosítható a demencia hátterében lévő betegség. A megfelelő terápiát alkalmazva lassítható a hanyatlás, csökkenthetők a tünetek, bár a folyamat visszafordításáról, gyógyulásról csak ritkán beszélhetünk.

A korai felismerés lehetőséget ad a családnek arra, hogy megtervezzék közös jövőjüket, hiszen szükség lesz arra, hogy fokozatosan átalakítsák addig megszokott életmódjukat. Fontos, hogy a családtagok nagyobb figyelmet fordítsanak egymásra, észleljék és a háziorvossal vagy az ideggyógyással megosszák a gyanús jeleket. A demencia az esetek egyharmadában megelőzhető! Mindaz, amivel a szívünket övjük, védi az agyunkat is! A mozgás, a fizikai - szellemi aktivitás, az egészséges (mediterrán) étrend nagyon fontos, hiszen akkor is lassítja a hanyatlást, amikor a tünetek már megjelentek.

A Szociális Klaszter Egyesület hosszú évek óta foglalkozik a demenciával élők és a gondozó családok életminőségével. Kiemelt célja a szakemberek tudásbővítése, a szociális és egészségügyi ellátórendszer kooperációjának előmozdítása. Az általunk kidolgozott INDA© program a demenciával élőkrol való komplex gondoskodás stratégiája. Az érintettek, hozzátartozók és a szakemberek számára egyaránt fontos része ennek a korai szűrés, az Alzheimer Cafék országos hálózata, és a lakossági tájékoztatás.

Hiteles információkkal szolgálunk: a Kapaszkodó(k) és az INformációk Demenciáról Alapfokon című hozzátartozók számára készült kiadványok, valamint a Demencia Információs Órák (DIO) és facebook oldalunk kialakításával.

Várjuk a programokon!



Bővebb információk:

www.szocialisklaszter.hu

www.inda.info.hu

www.dementia.hu

 [együttdemenciával](#)



INDA
INTERPROFESSZIONÁLIS
DEMENCIA ALAPPROGRAM