



PRENDITI CURA DELLA TUA MEMORIA

gomitolrosa

SOLIDARIETA', BENESSERE, ATTENZIONE ALL'AMBIENTE

12

FATTORI DI RISCHIO SUI QUALI AGIRE PER PREVENIRE O RITARDARE L'INSORGENZA DI **ALZHEIMER E DEMENZE**

- 1 MANTIENITI ATTIVO CON UN ESERCIZIO FISICO ADEGUATO AI CAMBIAMENTI CHE IL TUO CORPO ATTRAVERSA NELLA VITA E CERCA DI MANTENERE UN BUON EQUILIBRIO TRA ATTIVITÀ FISICA DIURNA E QUALITÀ DEL SONNO.
- 2 COMBATTI ISOLAMENTO E SOLITUDINE COLTIVANDO RELAZIONI INTERPERSONALI DI QUALITÀ CHE SIANO DI STIMOLO E DI SUPPORTO.
- 3 LA SCARSA ISTRUZIONE È FATTORE DI RISCHIO PER IL DECADIMENTO COGNITIVO. NON SMETTERE MAI DI APPRENDERE LUNGO L'INTERO ARCO DELLA VITA. METTITI ALLA PROVA CON NUOVI STIMOLI E, QUANDO L'ETÀ AVANZA, FAI REGOLARMENTE ATTIVITÀ DI STIMOLAZIONE COGNITIVA CON ESERCIZI MIRATI A FAVORIRE L'ELASTICITÀ CEREBRALE E LA MEMORIA.
- 4 LIMITA IL CONSUMO DI ALCOL NELL'INTERO CORSO DELLA VITA.
- 5 ELIMINA IL FUMO, ANCHE QUELLO PASSIVO.
- 6 TIENI SOTTO CONTROLLO LA GLICEMIA PER EVITARE L'INSORGENZA DEL DIABETE O ALTRE PATOLOGIE CORRELATE.
- 7 PREVIENI E CURA LE FORME DEPRESSIVE CHE INCIDONO SULLA FUNZIONALITÀ COGNITIVA E INFLUISCONO NEGATIVAMENTE SULLA SFERA RELAZIONALE.
- 8 MANTIENI BUONA CAPACITÀ UDITIVA SIA INDOSSANDO PROTEZIONI PER EVITARE L'ESPOSIZIONE A RUMORI O SUONI DANNOSI, SIA CORREGGENDO LA PERDITA DI UDITO QUANDO INSORGE. SENTIRE BENE È IMPORTANTE PER MANTENERE I PROPRI INTERESSI E LA PROPRIA RETE SOCIALE.
- 9 TIENI SOTTO CONTROLLO LA PRESSIONE SANGUIGNA PER EVITARE L'INSORGERE DELL'IPERTENSIONE E LE MALATTIE CORRELATE.
- 10 EVITA I TRAUMI ALLA TESTA USANDO SEMPRE CASCHI E PROTEZIONI QUANDO RICHIESTE, METTENDO IN ATTO ACCORGIMENTI PER EVITARE LE CADUTE, SPECIE IN AMBIENTE DOMESTICO.
- 11 TIENI SOTTO CONTROLLO IL PESO CON UNA DIETA VARIA E ADEGUATA PER SCONGIURARE IL RISCHIO DI OBESITÀ.
- 12 PRESTA ATTENZIONE ALLE CONDIZIONI DI INQUINAMENTO ATMOSFERICO SIA AMBIENTALE SIA DOMESTICO.

Si ringrazia AIMA Biella l'associazione che ti aiuta a prenderti cura della tua memoria con attività mirate presso il Centro d'Incontro Meeting Dem Mente Locale.
www.mentelocalebiella.it