

Demenca.

Do nižjega tveganja z ustreznim načinom življenja.

Podatki kažejo, da ima demenco že več kot 50 milijonov ljudi po svetu, v Sloveniji preko 47.000.

Število obolelih iz leta v leto narašča, pri čemer je demenca problem celotne družbe in ne zgolj posameznih bolnikov, saj izjemno vpliva tudi na življenja njihovih svojcev in ožjega socialnega kroga.

Četudi zdravil, ki bi demenco pozdravila še ne poznamo, pa lahko z **naslavljanjem dejavnikov tveganja in preventivnim delovanjem** njen pojav odložimo za nekaj let in tako bistveno **povečamo kakovost življenja**. Pri tem igrajo pomembno vlogo med drugim:

- zdrava prehrana,
- fizična in miselna aktivnost
- kakovostno spanje,
- ter socialna vključenost.

NA PREDAVANJU BODO UDELEŽENCI SPOZNALI:

1. kateri **škodljivi dejavniki** v našem življenju povečujejo tveganje, da bomo razvili demenco,
 2. in s kakšnimi **preventivnimi ukrepi** lahko to tveganje zmanjšamo.
- Iz povzetkov najnovejših znanstvenih študij bodo prejeli **konkretna orodja za ohranjanje kognitivnega zdravja** in se seznanili z **aktualnimi informacijami** na področju preventivnega delovanja.

PREDAVANJU BO SLEDILA PRAKTIČNA IZVEDBA DELAVNICE TEHNIK SPROŠČANJA.

Sprostitev lahko dosežemo na različne načine in s pomočjo raznovrstnih aktivnosti. Med dokazano učinkovite načine sproščanja sodijo tudi tehnike sproščanja. Poznamo različne vrste tehnik sproščanja (npr. dihalne vaje, postopno mišično sproščanje, vizualizacija). Ko najdemo tehniko, ki nam najbolj ustreza, je pomembno, da se izbrane tehnike pravilno naučimo in jo tudi redno izvajamo. Vse to vam bo skozi delavnico predstavila mag. psihologije s Centra za krepitev zdravja Kamnik.

KDAJ IN KJE:

21.5.2024 | Ob 16:30 uri | Predavalnica Magnolija, II. nad. ZD Kamnik

OBVEZNE PRIJAVE: ckz@zdkamnik.si ali 051 646 387