



# Zmanjšajmo tveganje za nastanek DEMENCE

Čeprav se tveganje za demenco povečuje po 65. letu, lahko s preventivo začnemo že danes.

## ZGODNJI ZNAKI DEMENCE

- Motnje pozornosti,
- hitro pozabljanje,
- težave pri pomnjenju novih informacij,
- ponavljanje stavkov ali vprašanj,
- težave pri opravljanju vsakodnevnih nalog,
- slabše sledenje pogovoru in iskanje pravih besed,
- časovna in prostorska zmedenost,
- nihanja v razpoloženju.

## KAKO ZMANJŠATI TVEGANJE?

- Fizična aktivnost,
- uravnotežena prehrana,
- izogibanje kajenju in alkoholu,
- skrb za mentalno zdravje,
- učenje tujih jezikov,
- reševanje miselnih nalog.

