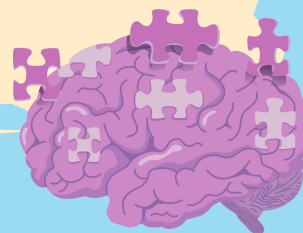
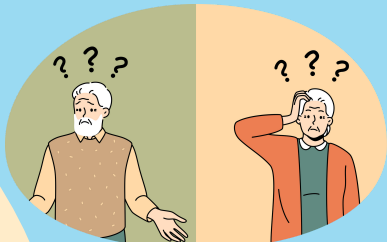


NORMALNO STARENJE NE ZNAČI GUBITAK INTELEKTUALNIH SPOSOBNOSTI, VEĆ NJIHOVO USPORAVANJE



Na šta ipak treba obratiti pažnju:

- Zaboravljanje nedavnih događaja ili dogovora;
- Teškoće u pronalaženju riječi;
- Gubljenje u poznatom prostoru;
- Poteškoće u obavljanju uobičajenih aktivnosti;
- Promjene raspoloženja i ponašanja.



**Kako možemo pomoći sebi ili bližnjem
koji pokazuje rane simptome
demencije?**

- Čitajte, rješavajte ukrštenice, učite napamet stihove kratkih pjesama;
- Razgovarajte, dijelite priče i iskustva — komunikacija podstiče pamćenje i govor;
- Igrajte igre koje aktiviraju pažnju, koncentraciju i pamćenje (npr. asocijacije, slagalice, puzzle, memorije);
- Ostanite fizički aktivni koliko god ste u mogućnosti (šetnja, lagane vježbe, manuelne aktivnosti - heklanje, pletenje, rad u bašti i/ili održavanje kućnih biljaka, održavanje higijene životnih prostora...);
- Redovne posjete ljekaru (pratite svoje zdravstveno stanje i idite na redovne kontrole).

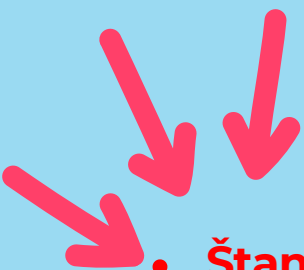


Savjeti za porodicu:

- Budite strpljivi i smireni u komunikaciji;
- Koristite jednostavne rečenice i rutinu – sigurnost i ponavljanje smanjuju stres;
- Pohvalite svaku samostalnost, inicijativu i angažman;
- Organizujte dan tako da osoba ima stalne navike i aktivnosti;
- Ako je potrebno, potražite stručnu podršku.



PROVJERITE VAŠE PAMĆENJE -
Čekamo vas!

- 
- **Štand u Domu zdravlja Pobrežje -**
ponedeljak 13. oktobar, od 08:00 - 10:30h;
 - **Štand u tržnicama Bazar i Velika pijaca (Gintaš)**
četvrtak 16. oktobar, od 08:00 - 10:30h.

Studenti psihologije, obučeni za primjenu kratkog testa za provjeru pamćenja, mogu brzo i lako testirati vaše pamćenje!

Starost donosi promjene, ali i prilike da se život uspori, obogati iskustvima i sačuva dostojanstvo.

Briga o tijelu i umu – kroz kretanje, učenje i povezivanje s drugima – najbolja je zaštita od demencije i depresije u kasnijem životu.