

Czy wiesz, że...

Nie wszystkie
problemy z pamięcią
spowodowane są
naturalnym starzeniem się
organizmu i mogą być
oznaka choroby?



Czasami każdemu zdarza się zapomnieć o czymś, co robiło się przed chwilą lub o tym, gdzie położyło się klucze. Powodem może być roztargnienie, stres lub zbyt duża ilość obowiązków, które spoczywają na naszych barkach każdego dnia.

Natomiast jeśli problemy z pamięcią stają się uporczywe i mają wpływ na jakość naszego życia – **warto zasięgnąć rady lekarza, gdyż mogą być one oznaką choroby.**



Dlatego jeśli masz **powyżej 65 lat** i zdarzyło Ci się ostatnio:

- Źle ocenić sytuację lub podjąć niewłaściwą decyzję?
- Mieć problemy z prowadzeniem budżetu?
- Zapominać daty lub pory roku?
- Mieć trudności w prowadzeniu rozmowy?
- Zapominać, gdzie położyłeś rzeczy?

Poinformuj swojego lekarza pierwszego kontaktu o Twoich problemach z pamięcią.

Lekarz przeprowadzi właściwą diagnostykę oraz lub skieruje Cię do specjalisty.

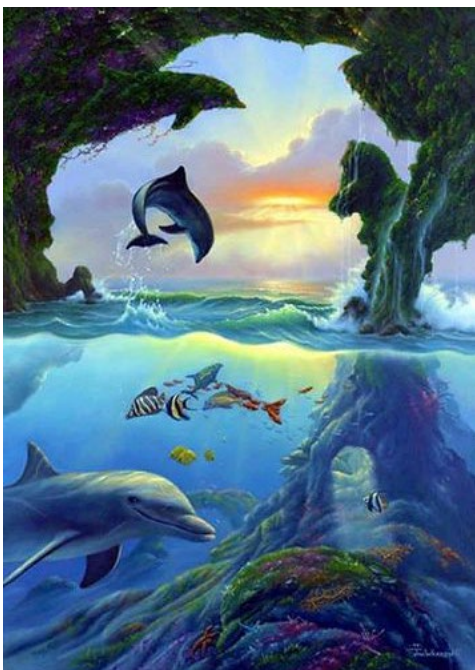
Materiał przygotowany na podstawie danych Alzheimer's Association,
http://www.alz.org/alzheimers_disease_10_signs_of_alzheimers.asp



Pamiętaj, aby ćwiczyć swoją pamięć!

Oto łamigłówki, które gimnastykują mózg!

1. Znajdź 7 delfinów na obrazku:



źródło: www.adonai.pl

2. Co nie pasuje do zbioru?

W każdym rzędzie znajduje się element, który nie pasuje do pozostałych. Czy potrafisz go odnaleźć?

