

10 SINAIS DE ATENÇÃO ***Para o Mal de Alzheimer***



Você sabia que :

A criatividade não é afetada pela idade.

O pintor Grandma Moses recebeu uma condecoração com a idade de 99 anos , e Robert Frost publicou seus últimos poemas aos 88 anos.

Reforçar a sua memória!

Embora que atualmente ainda não haja cura para a doença de Alzheimer, a prevenção está recebendo muita atenção.

Estudos de longo prazo indicam que a doença pode ser adiada ou até mesmo evitada se a pessoa procurar se manter mentalmente e fisicamente saudável.

No nosso site www.vitalidadesenior.com.br você vai encontrar aquilo que v
precisa saber para ser pró-ativo com relação a saúde do cérebro.

Uma vez que dois terços da qualidade de vida de nosso envelhecimento é o **resultado de nossas escolhas de estilo de vida** (apenas um terço é controlado pelos genes), temos uma boa possibilidade de controle sobre nossa própria saúde.

Além disso, agora sabemos que novos neurônios (as células do cérebro) podem crescer podemos ao longo da vida.

Esta é uma descoberta recente que refuta a noção de que só perdemos células cerebrais à medida em que envelhecemos.

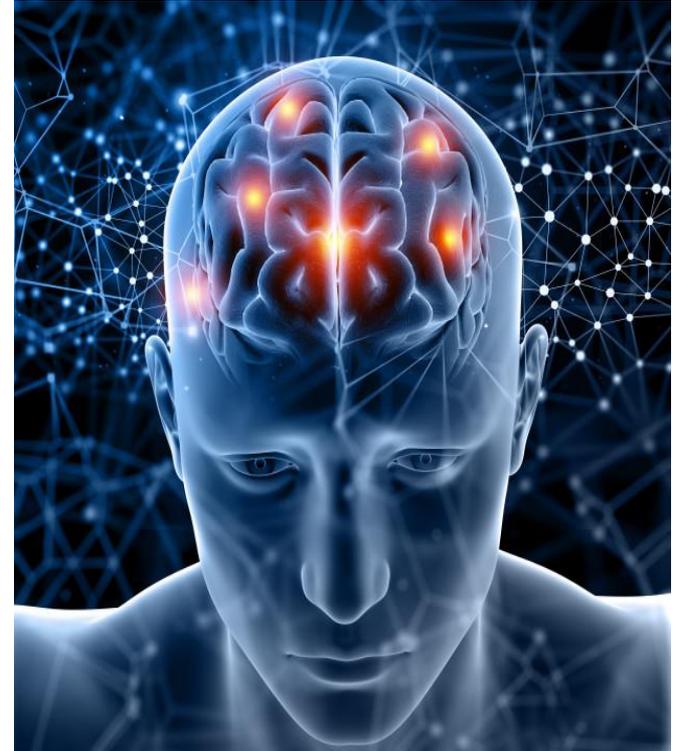
Então, aproveite os últimos conhecimentos científicos disponíveis em nosso site, e comece a trilhar o caminho para a saúde de seu cérebro

Use ou perca!

Quanto mais você utiliza-lo menores serão as probabilidades de perdê-lo!

Esta é a essência da teoria da **reserva cognitiva**.

E é uma explicação para o fato de que é possível para algumas pessoas mentalmente ativas , e que apresentam as mesmas placas e emaranhados no cérebro como as pessoas que tem Alzheimer, não mostrarem sinais de demência,



Médico foto criado por k jpargeter - br.freepik.com

10 SINAIS DE ATENÇÃO

Para o Mal de Alzheimer



1 - Mudanças na memória que afetam as atividades diárias

Um dos sinais mais comuns especialmente nas fases iniciais, é esquecer informações aprendidas recentemente. Por exemplo:

Buscar auxiliares para a memória(p/ex : lembretes em dispositivos eletrônicos) ou em membros da família para coisas que faziam por conta própria.



Pedir a mesma informação repetidamente

Esquecer datas e eventos importantes

Alterações típicas relacionadas à idade : Às vezes esquecer nomes ou designações, mas lembrar-se mais tarde.

2 - *Dificuldades no planejamento ou solução de problemas*

Algumas pessoas podem ter dificuldade de concentração e levar muito mais tempo para fazer as coisas que elas faziam antes.

Algumas pessoas podem experimentar mudanças em sua capacidade de desenvolver e seguir um plano ou trabalhar com números.



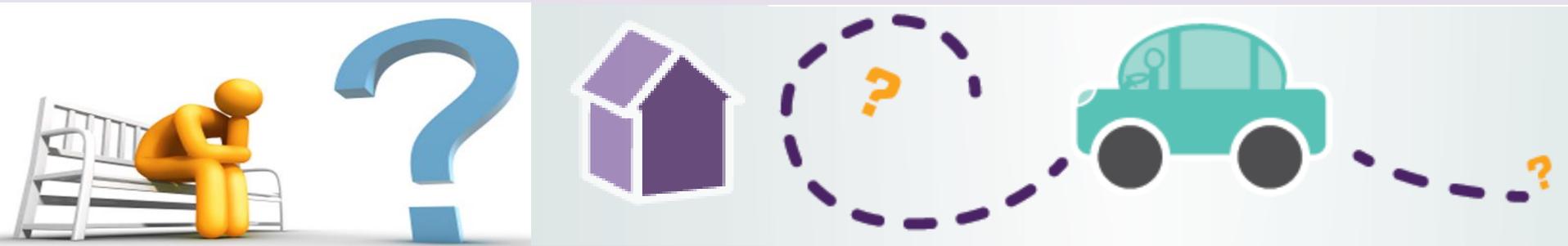
Elas podem ter problemas para seguir uma receita familiar ou manter o controle das contas mensais.

Alterações típicas relacionadas à idade :
Cometer erros ocasionais ao preencher um cheque.

3 - *Dificuldades para realizar tarefas familiares*

Pessoas com Alzheimer frequentemente têm dificuldade para concluir tarefas diárias, tais como:

Dirigir em um local familiar, conferir um orçamento no trabalho, ou se lembrar das regras de um jogo favorito.



Alterações típicas relacionadas à idade :
Precisar ocasionalmente de ajuda para usar as configurações em um forno de micro-ondas, ou gravar um programa de televisão.

4 - Confusão com os horários e os lugares

As pessoas com o mal de Alzheimer podem perder o controle de datas, estações do ano, e da passagem do tempo.

Elas podem ter dificuldades para entender alguma coisa, que não esteja acontecendo imediatamente. Às vezes elas podem esquecer onde estão, ou como vieram.



Alterações típicas relacionadas à idade :
ficar confuso sobre o dia da semana,
mas descobrir isso mais tarde.

5 - *Dificuldades para entender imagens visuais e relações espaciais*

Algumas pessoas podem ter dificuldades para ler, avaliar distâncias, e determinar as cores.

Em termos de percepção e de contrastes, elas podem passar por um espelho, e achar que mais alguém está no quarto. Elas podem não perceber que são a mesma pessoa refletida no espelho.



Alterações típicas relacionadas à idade :
alterações na visão relacionadas às cataratas..

6 – *Novos problemas para falar ou escrever as palavras.*

Pessoas com Alzheimer podem ter dificuldades para seguir ou participar de uma conversa. Elas podem **parar no meio, e não ter idéia de como continuar**, ou podem se tornar repetitivas. Elas podem ter dificuldades com o vocabulário, **ter problemas para encontrar a palavra certa**, ou chamar as coisas pelo nome errado.



Alterações típicas relacionadas à idade :
Às vezes, ter alguma dificuldade em encontrar a palavra certa

7 - Esquecer coisas e perder a capacidade de refazer os passos para encontrá-las.

Uma pessoa com o mal de Alzheimer pode colocar as coisas em lugares incomuns.

Elas podem perder as coisas e serem incapazes de reconstituir seus passos para encontrá-las novamente. Às vezes, devido a perdas na capacidade de julgamento, podem acusar os outros de roubar. Isso pode ocorrer com mais frequência ao longo do tempo.



***Alterações típicas relacionadas à idade :
esquecer onde colocou as coisas de vez em quando..***

8 - Perdas na capacidade de avaliação e julgamento.

Pessoas com Alzheimer podem demonstrar alterações anormais nas suas tomadas de decisão.



Por exemplo: quando se trata de dinheiro, elas podem dar grandes valores para campanhas de telemarketing.

Elas podem prestar menos atenção aos cuidados pessoais e a limpeza em geral.

Alterações típicas relacionadas à idade :
Tomar uma má decisão de vez em quando.

9 – *Abandonar o trabalho e as atividades sociais.*

As pessoas com Alzheimer podem começar a retirar-se de passatempos, atividades sociais, projetos de trabalho ou esportes.

Elas também podem evitar o convívio social por causa das mudanças que experimentam.

Alterações típicas relacionadas com a idade:

Às vezes, sentem-se cansadas do trabalho, da família e das obrigações sociais.



10 – Alterações no humor e na personalidade.

O humor e a personalidade das pessoas com Alzheimer pode mudar.



Elas podem ser facilmente Perturbadas, nos lugares onde estão fora de sua zona de conforto.

Elas podem tornar-se confusas, desconfiadas, deprimidas, com medo ou ansiosas.

Alterações típicas relacionadas à idade :
Desenvolver formas muito específicas de fazer as coisas, tornando-se irritadas quando uma rotina é interrompida..

Atenção!

Se você notar qualquer um dos 10 sinais de aviso da doença de Alzheimer em si mesmo, ou alguém que você conhece, não os ignore.
consulte seu médico.

**Para maiores informações
entre em contato**



avitalidadesenior@gmail.com

www.vitalidadesenior.com.br