

## Terapie i inne rodzaje leczenia

Dbanie o zdrowie i aktywny tryb życia pomogą ci wieść udane życie jak najdłużej. Specjaliści opieki zdrowotnej i społecznej potrafią ulżyć ci podczas demencji (dementia) bez podawania leków. Aby uzyskać informacje na temat leków, zapoznaj się z HS4POL **Leki wspomagające pamięć i tok myślowy**.

To zespół czynności, które pomagają zachować aktywność mózgu. Polega na układaniu puzzli, graniu w gry, omawianiu wiadomości lub czynnościach kreatywnych, np. śpiewaniu.

Specjalista popracuje z tobą nad czynnością, która sprawia ci trudność. W ten sposób obszary twojego mózgu, które dobrze funkcjonują, pomogą obszarom z niedoczynnością.

## Historia życia i wspomnienia

Jest to terapia poprawiająca nastrój, samopoczucie i pamięć. Historia życia wykorzystuje pamiętniki, albumy fotograficzne lub aplikacje w telefonie lub innym urządzeniu. Zapisujesz i omawiasz ważne wydarzenia ze swojego życia. Dzięki temu pamiętasz je lepiej.

Wspomnienia wykorzystują zdjęcia, przedmioty lub muzykę do opowiadania o twojej przeszłości.

## Muzyka i sztuka

Kreatywność pomaga. Gra na instrumencie, taniec i malowanie pomagają zachować aktywność mózgu, tak jak opowiadanie historii, haftowanie czy robienie kartek. Wypróbuj grupę Alzheimer's Society Singing for the Brain®.

## Dodatkowe terapie

Dostępne są inne rodzaje leczenia, w tym aromaterapia, masaż i naświetlanie. Nie występują dowody na skuteczność takich terapii w leczeniu zmian spowodowanych demencją. Mogą one jednak zapewnić uspokojenie.

Jeżeli chcesz wypróbować dodatkowe terapie, skonsultuj się z lekarzem. Przed rozpoczęciem terapii upewnij się, że terapeuta posiada odpowiednie kompetencje.



Aby uzyskać dodatkowe informacje na temat prowadzenia udanego życia z demencją, zapoznaj się z HS5POL **Jak uzyskać wsparcie w demencji?** – [alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](https://alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language)



Wesprzemy cię. Jeśli niepokoi cię demencja, zadzwoń do nas pod numer **0333 150 3456**. Podaj doradcy swój język. Oddzwonimy do ciebie z tłumaczem.



Informacje o lokalnym wsparciu bezpośrednio i online są dostępne pod adresem [alzheimers.org.uk/dementi DIRECTORY](https://alzheimers.org.uk/dementi DIRECTORY) Lista zawiera organizacje kulturowe i religijne.