

## Dbalność o zdrowie i aktywność u osób z demencją

Demencja (dementia) nie oznacza, że musisz mieć złe samopoczucie. Jeżeli źle się czujesz, skonsultuj się z lekarzem. Aktywność pomoże ci zachować samodzielność i kontakt z innymi ludźmi. Spróbuj czegoś nowego lub ciągle rób to, co lubisz.

### Jak zachować zdrowie

- Jedz zbilansowane posiłki i przyjmuj dużo płynów.
- Ogranicz lub zakończ spożycie alkoholu.
- Rzuć palenie.
- Zachowaj aktywność - spaceruj, lekko się rozciągaj, pływaj, jeźdź na rowerze.
- Dbaj o zachowanie ciepła w domu i poza nim.
- Wysypiaj się.
- Jeżeli odczuwasz smutek, skonsultuj się z lekarzem. To może być depresja.
- Regularnie badaj słuch. Noś aparat słuchowy, jeśli go potrzebujesz. Sprawdzaj baterie i dbaj o jego czystość.
- Regularnie badaj wzrok. Regularnie czyść okulary, jeśli ich potrzebujesz. Upewnij się, że nosisz właściwą parę, np. do czytania.
- Regularnie badaj zęby oraz dbaj o higienę jamy ustnej.
- Dbaj o swoje stopy, noś dobrze dopasowane obuwie i kapcie.
- Porozmawiaj z lekarzem o szczepieniach przeciwko grypie, zapaleniu płuc, Covid-19 i półpaścowi.

### Jak zadbać o aktywność i zaangażowanie

- Spędzaj czas z rodziną, przyjaciółmi i zwierzętami.
- Jeźdź na wycieczki w ulubione lub nowe miejsca.
- Odwiedzaj swoje miejsce wiary dla modlitwy, medytacji, śpiewu, składania ofiar lub spożywania wspólnego posiłku.
- Wypróbuj malowanie, śpiew, taniec, robienie na drutach, pisanie i czytanie.
- Prowadź pamiętnik lub album fotograficzny.
- Piecz lub gotuj coś co lubisz lub coś nowego.
- Graj w karty lub gry słowne i liczbowe, układaj puzzle.
- Spędzaj czas na świeżym powietrzu - chodź na spacer, obserwuj ptaki, pracuj w ogrodzie.
- Słuchaj radia, podcastów, muzyki lub audiobooków.
- Oglądaj wydarzenia sportowe, filmy lub seriale, które lubisz.



Koniecznym utrzymuj kontakt z rodziną, przyjaciółmi i swoją społecznością. Przekaż HS9POL **Jak się komunikować z osobą z demencją** osobom, na których ci zależy. To pomoże ci utrzymać kontakt – [alzheimer.org.uk/get-support/information-in-your-language](https://alzheimer.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 [alzheimer.org.uk/dementi DIRECTORY](https://alzheimer.org.uk/dementi DIRECTORY) Lista zawiera organizacje kulturowe i religijne.