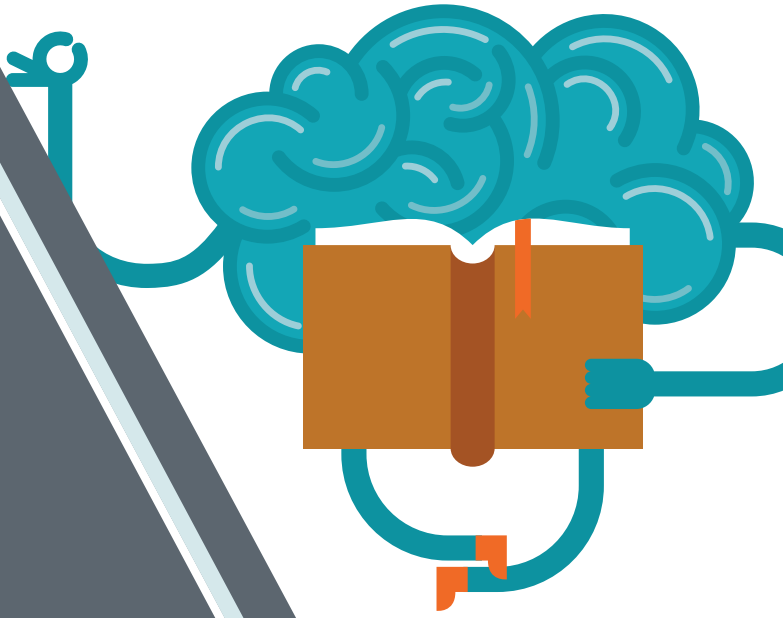
# ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

## για επιτυχημένα γηρατειά χωρίς άνοια



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER ΑΘΗΝΩΝ

www.alzheimerathens.gr

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στις μέρες μας, εφημερίδες, περιοδικά και τηλεόραση ασχολούνται συνέχεια με το πώς μπορούμε να παραμείνουμε υγιείς και να διατηρούμαστε σε φόρμα καθώς μεγαλώνουμε.

Ο πληθυσμός των ηλικιωμένων ατόμων ανά τον κόσμο ετησίως πολλαπλασιάζεται. Σύμφωνα με πρόσφατα στατιστικά στοιχεία, ο αριθμός των ατόμων ηλικίας 65 ετών και άνω θα ανέλθει το 2025 σε 1.121.000.000 από 214.000.000 που ήταν το 1950.

Αυτό το φαινόμενο δημιουργεί την ανάγκη να αναζητηθούν πρακτικές οδηγίες και λύσεις για να εξασφαλιστούν σε αυτό το μεγάλο μέρος του πληθυσμού επιτυχημένα γηρατειά.

Πολλοί άνθρωποι αναρωτιούνται αν μπορούν να κάνουν κάτι για να προλάβουν τη νόσο Αλτσχάιμερ, που είναι η πιο συχνή μορφή άνοιας και προσβάλλει το 8% των ατόμων άνω των 65 ετών. Ριζική θεραπεία δεν υπάρχει και οι τρόποι πρόληψής της δεν είναι ακόμη πλήρως διευκρινισμένοι. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια, έχουν δημοσιευθεί αρκετές έρευνες που μας δίνουν ελπίδες, γιατί υποστηρίζουν ότι η πρόληψη της νόσου Αλτσχάιμερ εξαρτάται από την υιοθέτηση ενός συγκεκριμένου τρόπου ζωής.

Σ' αυτόν τον τρόπο ζωής σημαντικό ρόλο παίζουν: ο έλεγχος των αγγειακών παραγόντων κινδύνου (υπέρταση, διαβήτης, αυξημένη χοληστερίνη, κάπνισμα, παχυσαρκία), που επιτυγχάνεται με φαρμακευτική αγωγή, υγιεινή διατροφή και συστηματική σωματική άσκηση. Εκτός όμως από τη φυσική άσκηση, προστατευτικό ρόλο παίζουν επίσης η νοητική άσκηση και γενικότερα οι δραστηριότητες που διεγείρουν τις νοητικές λειτουργίες, η αποφυγή του στρες, η ενεργή κοινωνική ζωή, η ενασχόληση με την τέχνη, κ.ά. Το φυλλάδιο αυτό γράφτηκε για να βοηθήσει όσους το διαβάσουν να γεράσουν υγιείς, ενεργοί και ευτυχισμένοι!

Αθήνα 2017

**Δρ. Παρασκευή Σακκά**
*Δρ. Παρασκευή Σακκά*
*Νευρολόγος – Ψυχίατρος*
*Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών*
*Πρόεδρος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια*

# ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Ένα συστηματικό πρόγραμμα άσκησης βοηθά στην πρόληψη της άνοιας και μειώνει την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων. Πρέπει να περιλαμβάνει τέσσερις τύπους άσκησης που βοηθούν στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης του ασκούμενου. Οι ασκήσεις αυτές περιλαμβάνουν **αερόβιες ασκήσεις, ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης, ασκήσεις ισορροπίας** και **ασκήσεις ευλυγισίας** (διατάσεις).

• Οι **αερόβιες ασκήσεις** έχουν στόχο τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας και θεωρούνται οι καλύτερες (περπάτημα, χαλαρό τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμβηση).
Πρέπει να εκτελούνται σχεδόν σε ημερήσια βάση για τουλάχιστον 30 λεπτά.

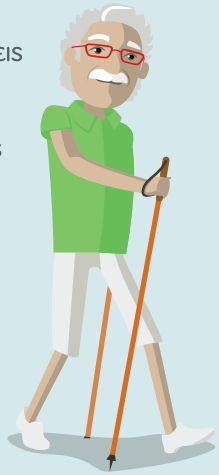
• Οι **ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης** σχετίζονται συνήθως με ανύψωση βαρών. Μπορούν να εκτελεστούν στο σπίτι με χρήση καθημερινών αντικειμένων, όπως βιβλία, συσκευασμένες τροφές με βάρος το λιγότερο μισού κιλού. Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης πρέπει να γίνονται δύο με τρεις φορές την εβδομάδα.

• Οι **ασκήσεις ισορροπίας** είναι σημαντικές, γιατί προστατεύουν από πτώσεις και βελτιώνουν τη στάση του σώματος. Άσκηση ισορροπίας είναι κάθε κίνηση στήριξης του σώματος.

• Οι **ασκήσεις ευλυγισίας** (διατάσεις) διατηρούν την ελαστικότητα των μυών και προστατεύουν από τραυματισμούς.

# Πώς επιλέγουμε την κατάλληλη μορφή σωματικής άσκησης;

Δεν υπάρχουν στοιχεία που να δείχνουν ότι ένα είδος σωματικής άσκησης είναι καλύτερο από το άλλο. Ασχοληθείτε με τη μορφή άσκησης που σας ταιριάζει περισσότερο!
Το σημαντικό είναι να ασχολείστε με τη σωματική δραστηριότητα που σας ευχαριστεί καθημερινά τουλάχιστον για 30 λεπτά!
Προσθέστε στην καθημερινότητά σας έξυπνες και υγιεινές συνήθειες, όπως το να καταργήσετε τη χρήση του ασανσέρ ή να μη χρησιμοποιείτε το αυτοκίνητό σας για μικρές αποστάσεις ή να φροντίζετε τον κήπο σας.
Υπάρχουν πολλοί τρόποι να ασκήσετε το σώμα σας και να εξασφαλίσετε την υγεία της καρδιάς και του εγκεφάλου σας με απλές καθημερινές κινήσεις.



# ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Οι καλές διατροφικές συνήθειες όχι μόνο μπορούν να προστατεύσουν από την εμφάνιση πλήθους ασθενειών αλλά και να καθυστερήσουν την εξέλιξη άλλων ή ακόμη και να τις αναστρέψουν.
Η καλή διατροφή παίζει ρόλο σε όλες τις ηλικίες, ειδικά όμως στους ηλικιωμένους, επειδή όπως έχουν καταδείξει πολλαπλές έρευνες, συμβάλλει στην πρόληψη της άνοιας και της νόσου Αλτσχάιμερ.

**ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ**

- Κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ω-3 λιπαρά 1-2 φορές την εβδομάδα (σολωμός, σαρδέλα, πέστροφα, ρέγγα, τόνος, σκουμπρί, ξηροί καρποί).
- Κατανάλωση φυτικών ελαίων και ειδικότερα ελαιολάδου.
- Αυξημένη κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών.
- Κατανάλωση ξηρών καρπών και οσπρίων 1-2 φορές την εβδομάδα.
- Πρόσληψη μιας τουλάχιστον πηγής υψηλής ποιότητας πρωτεΐνης σε κάθε γεύμα: ψάρι, άπαχο κρέας, κοτόπουλο και γαλοπούλα, αποβουτυρωμένο γάλα (έως 4 ποτήρια), γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά.
- Κατανάλωση περισσότερων φυτικών ινών: ψωμί και δημητριακά ολικής άλεσης, βρώμη, ακατέργαστο ρύζι, ζυμαρικά και γλυκά από αλεύρι ολικής άλεσης, πατάτες με το φλοιό (ψητές ή βραστές).
- Πρόσληψη τουλάχιστον 8 ποτηριών νερού την ημέρα, φυσικού χυμού φρούτων, τσάι του βουνού.

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

**Μεσημεριανό γεύμα**

1 φορά κρέας ή/και πουλερικά
2 φορές λαδερά (φασολάκια, μπάμιες, κτλ)
2 φορές ψάρια (ψητά ή βραστά)
1 φορά όσπρια
1 φορά ζυμαρικά
Τα κυρίως πιάτα να συνοδεύονται πάντα από φρέσκιες σαλάτες.

**Βραδινό γεύμα**

Προτιμήστε τοστ με άπαχο τυρί, γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, φρούτα και σαλάτες.

# ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Ο καλύτερος τρόπος να κρατήσουμε το μυαλό μας σε φόρμα είναι η πνευματική άσκηση. Σκεφτείτε το μυαλό, ή αλλιώς τον εγκέφαλο, σαν έναν από τους μυς του σώματός μας: όσο πιο πολύ τον "γυμνάζουμε", τόσο περισσότερο δυναμώνει.
Τι σημαίνει όμως πνευματική άσκηση; Σίγουρα δεν σημαίνει να λύνουμε μαθηματικές εξισώσεις ή να μαθαίνουμε απ' έξω ποιήματα!
Παρακάτω σας προτείνουμε δραστηριότητες για να διαλέξετε εκείνες που σας ταιριάζουν και να τους αφιερώσετε χρόνο καθημερινά.

**Ξεκινήστε κάποιο χόμπι:**
- κηπουρική
- ζωγραφική
- πλέξιμο ή κέντημα
- συλλογή γραμματοσήμων
- ξυλογλυπτική

**Διαβάστε:**
- εφημερίδες
- περιοδικά με εκλαϊκευμένα επιστημονικά θέματα
- λογοτεχνικά βιβλία
- παιδικά βιβλία της παγκόσμιας κλασικής λογοτεχνίας (είναι συντομότερα σε έκταση και πιο ευανάγνωστα από τα βιβλία για ενήλικες)
- βιβλία του ιδιαίτερου ενδιαφέροντός σας (π.χ. θρησκευτικά, ιστορικά)

**Γράψτε:**
- κρατήστε ημερολόγιο
- γράψτε την προσωπική σας ιστορία
- φτιάξτε ένα τετράδιο με παροιμίες και ρητά
- καταγράψτε τα ήθη και τα έθιμα του τόπου σας
- φτιάξτε ένα τετράδιο με τις αγαπημένες σας συνταγές μαγειρικής

**Παίξτε επιτραπέζια παιχνίδια:**
- παιχνίδια με τράπουλα (π.χ. μπριτζ)
- σκάκι
- τάβλι
- παζλ
- ντόμινο
- σκραμπλ

**Παίξτε παιχνίδια με μολύβι και χαρτί:**
- σταυρόλεξα
- λαβύρινθοι
- γρίφοι
- κρεμάλα και τρίλιζα
- σουντόκου (παιχνίδι λογικής με αριθμούς)

**Δείτε "έξυπνα" τηλεόραση, παρακολουθώντας:**
- ειδήσεις
- συζητήσεις για θέματα που σας ενδιαφέρουν
- ντοκιμαντέρ για τη φύση και την επιστήμη
- τηλεπαιχνίδια γνώσεων

**Γυρίστε στα θρανία! Ξεκινήστε μαθήματα:**
- χορού
- γυμναστικής
- ξένων γλωσσών
- κιθάρας ή άλλου μουσικού οργάνου
- ηλεκτρονικών υπολογιστών
- μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής

**Μη φοβάστε τη νέα τεχνολογία! Μάθετε να χρησιμοποιείτε:**
- το κινητό τηλέφωνο
- τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή το τάμπλετ
- την τηλεόραση και το DVD player
- το GPS
- μία καινούρια οικιακή συσκευή που ήρθε στο σπίτι (π.χ. φούρνο μικροκυμάτων)

## ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ

Ο ρόλος της οικογένειας και οι κοινωνικές συναναστροφές είναι σημαντικά για την καλή υγεία των ηλικιωμένων. Η μοναξιά είναι παράγοντας κινδύνου για την άνοια. Ασχοληθείτε με τα μέλη της οικογένειάς σας και τους φίλους σας, βοηθήστε όπου μπορείτε (π.χ πληρώνετε λογαριασμούς ΔΕΗ, ΟΤΕ κ.λ.π. των παιδιών σας που εργάζονται).

**Διασκεδάστε με τα εγγόνια σας.**

- πείτε τους ιστορίες από το παρελθόν
- παίξτε μαζί τα αγαπημένα τους παιχνίδια
- βοηθήστε τα να μάθουν τον κόσμο: επισκεφθείτε μαζί τους ένα ζωολογικό κήπο, το Πλανητάριο, κλπ.
- αφήστε τα να σας μάθουν καινούρια πράγματα (π.χ. ένα παιχνίδι που παίζεται σε ηλεκτρονικό υπολογιστή, απλές λέξεις στα αγγλικά).

**Μην απομονώνεστε.**

Η επαφή με άλλους ανθρώπους βοηθά στην καταπολέμηση του άγχους και φτιάχνει τη διάθεση. Κανονίστε τακτικές επισκέψεις στους φίλους σας και εξόδους για καφέ στη γειτονιά τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα. Τηλεφωνήστε τακτικά σε φίλους και συγγενείς που ζουν μακριά. Επισκεφθείτε χώρους γνώσης, μάθησης και ψυχαγωγίας:

- πνευματικά κέντρα
- δημοτικές βιβλιοθήκες
- μουσεία και γκαλερί
- θέατρα και κινηματογράφους

**Δηλώστε συμμετοχή σε δραστηριότητες του Δήμου σας.**

- δραστηριότητες των Κ.Α.Π.Η. και των Λεσχών Φιλίας
- ενημερωτικές ομιλίες
- εκπαιδευτικά σεμινάρια
- εκδρομές

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

Μ. Μουσούρου 89
& Στίλπωνος 33
116 36 Αθήνα

t. 210 7013271
f. 210 6012239
e-mail: info@alzheimerathens.gr

www.alzheimerathens.gr