**PREVENIREA BOLII ALZHEIMER – SOCIALIZAREA (2)**

Aproximativ 7 milioane de europeni suferă de Alzheimer și se estimează că cifra se va dubla până în 2050.

Demența nu este o boală, ci o colecție de simptome care rezultă în urma deteriorării creierului. Aceste simptome pot fi cauzate de mai multe afecțiuni.

Unele persoane pot avea mai mult de o afecțiune - de exemplu, pot avea boala Alzheimer și demență vasculară în același timp. Cu toate că demența are multe simptome similare, indiferent de cauză, diferitele forme de demență au simptome specifice.

Cea mai frecventă cauză a demenței este boala Alzheimer. Simptomele frecvente ale bolii Alzheimer și ale altor forme de demență includ:

• pierderea memoriei – în special pentru evenimente recente, cum ar fi uitarea mesajelor, uitarea traseelor sau a numelor și adresarea de întrebări în mod repetitiv;

• creșterea dificultăților legate de sarcini și activități care necesită organizare și planificare;

• apariția confuziei în medii nefamiliare;

• dificultate în găsirea cuvintelor adecvate;

• dificultăți legate de numere și/sau gestionarea banilor la magazin;

• modificări ale personalității și dispoziției;

• depresie.

Calitatea contactelor umane conteaza in prevenirea Alzheimer:

* Inconjurati-va de persoane vesele, optimiste,
* Faceti lucuri noi, iesiti din starea de rutina zilnica,
* Nu va insingurati,
* Implicati-va in asociatii, in grupuri de oameni care au preocupari comune cu dvs. idealuri comune,
* Valorizati prietenia si cultivati-va relatiile de prietenie,
* Dansati, cantati, bucurati-va de viata,
* Fiti activi,
* Invatati mereu ceva nou,
* Mergeti si vizitati locuri noi, calatoriti!