**ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИИ – основные рекомендации:**

1. **Проявите заботу о своем питании. Мы – то, что мы едим!**
2. **Старайтесь следить за своим весом, поддерживать себя в форме.**
3. **Откажитесь от вредных привычек.** **Создайте свои собственные полезные привычки.**
4. **Больше двигайтесь! Занимайтесь физкультурой.**
5. **Проходите вовремя медицинские осмотры.**
6. **Найдите новые увлечения и занятия.**
7. **Проводите больше времени с семьей, друзьями, общайтесь с разными людьми.**
8. **Избегайте стрессов и наслаждайтесь общением с природой.**

**Способы укрепления памяти**

* **Используйте техники запоминания, учите наизусть стихи.**
* **Попробуйте игры для развития интеллекта, чтобы улучшить вашу память (шахматы, шашки).**
* **Изучите что-то по-настоящему новое для Вас.**
* **Старайтесь больше читать.**
* **Будьте внимательны к деталям, если желаете улучшить память.**
* **Мыслите позитивно,** **формируйте сами свое хорошее настроение.**

**БУДТЕ ЗДОРОВЫ!!!!**

***Устраните факторы риска развития деменции:***

**ДЕПРЕССИЯ (ее устранение снижает ГИПЕРТОНИЯ (нормализация АД развития на 10%) позволит снизить риск заболевания на 5%**



КУРЕНИЕ (некурящие люди СОЦИАЛЬНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ (люди сталкиваются на 13,9% реже, которые ведут активный образ жизни редко

чем курильщики) страдают деменцией в пожилом возрасте)

 