

## Kuidas ennetada dementsust?

Teadlaste hinnangul on üks kolmandik dementsuse juhtumitest elustiili muutmisega ennetatavad. Kõik, mis on hea südamele, on hea ka ajule ning mõlemale mõjub hästi tasakaalustatud toit ning regulaarne füüsiline ja vaimne aktiivsus.



### 1. Hoolitse oma südame eest

Suitsetamine, kõrge vererõhk, kõrge kolesteroolitase ja diabeet ohustavad vereringet ning tõstavad riski insuldi või südamerabanduse tekkeks, mis võib omakorda olla põhjuseks dementsuse kujunemisel. Neid riske saab ennetada tervisliku eluviisiga ning kui riskid ilmnevad, tuleb neid ravida.



### 2. Ole füüsiliselt aktiivne

Väga suur ennetav jõud on füüsilisel aktiivsusel ja liikumisel, mõjudes hästi vererõhule ja kaalule. Liikumine hoiab ära 2. tüüpi diabeedi tekke ja mõjub pärssivalt mõningate vähivormide tekkimisele ning vähendab ka riski dementsuse kujunemiseks. Eksperdid soovitavad üle 65-aastastel nädalas vähemalt 150 minutit trenni teha, sest regulaarne treen vähendab oluliselt Alzheimeri tõve riski. Trenni tuleks teha oma võimetele vastavalt ja ka vähesel liigutamisel on positiivne mõju aju tervisele. Regulaarne jalutamine võib vaimse võimekuse vähenemise riski vähendada lausa 60 protsenti.



### 3. Toitu tervislikult

Toit annab energiat nii kehale kui ajule. Iga päev tuleks tarbida piisavas koguses puu- ja juurvilju, teravilju, kaunvilju, pähkleid ja häid rasvu. Kõige paremini mõjub vaimsele tervisele Vähemere dieet, mis sisaldab rohkelt antioksüdante ning oomega-3 rasvhappeid, mis kaitsevad aju vananemise eest.



### 4. Hoi a oma aju aktiivne

Andes ajule pidevalt uusi ülesandeid, aita kaasa uute närvirakkude tekkimisele ja nendevaheliste ühenduste tugevdamisele ajus ning see omakorda aitab ennetada dementsuse tekkimist. Õpi uusi oskusi, stimuleerides nii oma aju - kunagi ei ole hilja näiteks õppida võõrkeeli või proovida uut tegevust.



### 5. Ole sotsiaalselt aktiivne

Üksildus ja vähene suhtlemine suurendab oluliselt depressiooni ja halvendab kognitiivseid võimeid. Teadlased leidsid, et regulaarne suhtlemine ja tähendusrikkad ning stabiilsed inimsuhted vähendavad dementsuse riski. Samuti on tõestatud, et lugemine, uute oskuste arendamine ja muusikaga tegelemine aitavad hoida vaimset tervist ning parandavad mälu. Füüsilist ja vaimset tegevust saad kombineerida spordi või muude hobidega tegeledes.

Kasutatud materjal:

Alzheimer's Disease International: [www.alz.co.uk](http://www.alz.co.uk)

World Health Organization: [www.who.int](http://www.who.int)

**Dementsuse infoliin 644 6440**

**[www.eludementsusega.ee](http://www.eludementsusega.ee)**

**[info@eludementsusega.ee](mailto:info@eludementsusega.ee)**

**Dementsuse  
Kompetentsikeskus**

**Kerge  
kognitiivne  
häire**

**Dementsuse infoliin 644 6440**

**[info@eludementsusega.ee](mailto:info@eludementsusega.ee)**

**[www.eludementsusega.ee](http://www.eludementsusega.ee)**

## Kerge kognitiivne häire – mis see on?

Vananemisega kaasneb sagedasti erinevaid ealisi muutusi, seda ka mälu ja mõtlemise osas. Kui mälu ja mõtlemise muutused on veel kerged, kuid siiski märgatavad ja suuremad kui ealised muutused, hinnatakse seisundit **kergeks kognitiivseks häireks**. Igapäevase toimetulekuga enamasti probleeme pole.

## Kuidas erineb kerge kognitiivne häire dementsusest?

Dementsust iseloomustavad erinevad sümptomid nagu näiteks mäluprobleemid, tähelepanu ja tuju kõikumised, mis häirivad inimese igapäevast iseseisvat hakkamasaamist. Kerge kognitiivne häire ei ole dementsus. Kerge kognitiivse häire puhul on küll halvenenud mälu ja mõtlemine, aga määral, mis ei sega igapäevast toimetulekut.

## Kas kergest kognitiivsest häirest võib kujuneda dementsus?

Kerge kognitiivne häire võib olla riskiteguriks dementsuse väljakujunemisel, kuid see seisund võib jäädagi vaid kergeteks häireteks või ka hoopis taanduda. Erinevate uuringute põhjal on hinnatud, et 5-10% inimestest, kellel on diagnoositud kerge kognitiivne häire, võib see areneda dementsuseks. Kerge kognitiivse häire kujunemisel dementsuseks on riskiteguriteks vanus, depressioon, diabeet või kõrge vererõhk.

## Kuidas kergest kognitiivset häiret ära tunda?

- unustad asju sagedamini;
- unustad kokkulepitud kohtumisi ja sotsiaalseid kohustusi;
- kaotad mõttelõnga vestlusel, raamatut lugedes või filmi vaadates;
- otsuste langetamine, tegevuste planeerimine ja instruksioonidest arusaamine nõuab järjest suuremat pingutust;
- tekivad probleemid varasemalt tuttavas keskkonnas orienteerumisel;

- muutud impulsiivsemaks või teed sagedamini valesid otsuseid;
- ka lähedased on märganud neid muutusi.

Kerge kognitiivne häire võib olla Alzheimeri tõve või mõne muu dementsuse eelstaadium, kuid võib olla põhjustatud ka mitmete teiste haiguste poolt või olla tingitud mõnede ravimite kasutamisest.

## Olulisemad riskitegurid kerge kognitiivse häire tekkimisel:

- diabeet
- suitsetamine
- kõrgenenud vererõhk
- kõrge kolesteroolitase
- ülekaal
- depressioon
- füüsilise aktiivsuse vähesus

Kui kognitsiooni muutus on märgatav, pöörduge perearsti poole seisundi hindamiseks ja võimalusel seda põhjustavate haiguste raviks. Kerge kognitiivse häire raviks otseselt mingit ravimit ei ole, kuid uuringud näitavad, et mitmed elustiili muutused ja aktiveerivad tegevused võivad probleemide süvenemist ennetada või siis aeglustada.

## Mis aitab paremini hakkama saada?

- õpi uusi oskusi
- ole aktiivne nii kehaliselt kui vaimselt
- veeda aega pere ja sõpradega
- kasuta mälu-abi nagu märkmed, kalendrid, päevaplaanid
- pane oma rahakott, võtmed ja prillid alati samasse kohta
- puhka piisavalt

- tegele füüsilist koormust pakkuvate tegevustega
- toitu tervislikult
- otsi abi kui meeleolu on pikaajaliselt alanenud

## Soovitused heaolu parandamiseks:

Enda heaolu ja elukvaliteedi parandamiseks on tähtis vähendada stressi, ärevust ja paha tuju niipalju kui võimalik, sest neil raskustel on negatiivne mõju mälule ja keskendumisvõimele ning pikemalt kestes võivad need mäluprobleeme süvendada.

- Ela aktiivselt ja tegele tegevustega, mis pakuvad rahulolu ja mida sulle meeldib teha, ära neist loobu;
- kui märkad, et sul on tuju langus või ärevus, räägi oma tunnetest sõpradele või pereliikmetele;
- räägi oma kogetud muutustest sõpradele või perele, öeldes ka, kuidas nad saaksid sind aidata;
- sa ei pea häbenema ega tundma end halvasti, kui midagi unustad;
- kui sul on raskusi õige sõna leidmisel või informatsiooni mälutamisel, ära sellepärast muretse või püüa seda pingsalt meelde tuletada. Kui sa üleliia ei püüa, võib see ise järsku meelde tulla;
- tee ühte tegevust korraga - mitme tegevuse korraga tegemine võib muutuda liiga keeruliseks;
- võta aega – ei ole vaja kiirustada;
- jaga ülesanded väikesteks osadeks – üks samm korraga, nii on lihtsam hakkama saada!