



InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

Modül 2 Önleme



**Co-funded by
the European Union**

Proje Numarası: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Bu proje Avrupa Komisyonu tarafından desteklenmektedir. Bu yayın [iletişim/bağlantı] sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır, ve içerdiği hiç bir bilgiden Komisyon sorumlu tutulamaz.



Bu çalışma Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 Uluslararası Lisansı altında lisanslanmıştır.



Modül İçeriđi



HADI BAŞLAYALIM

- › Modül Tanıtımı
- › Öğrenim hedefleri

HADI İÇERİKLERİ AYRINTILI İNCELEYELİM

- › Risk ve Koruyucu Faktörler
- › Koruyucu Faktörler
 - Beyninizi aktif tutun
 - Fiziksel olarak aktif olun
 - Sosyal olarak aktif olun
 - Sağlıklı beslenin ve alkol tüketiminizi azaltın
 - Kan Şekerinizi, kolesterolünüzü ve kan basıncınızı kontrol edin
 - İŞitme duyunuzu kontrol edin
 - Sigara içmeyin
- › Sağlıklı yaşam tarzı değişiklikleri nasıl korunur

NE ÖĞRENDİĞİNİZİ KONTROL EDİN

- › Öğrenilen Dersler
- › Test Zamanı!

BİLGİNİZİ GENİŞLETİN

- › Sözlük
- › Daha fazla bilgiyi nerede bulabilirim
- › Kaynakça



Hadi başlayalım...





Modül Tanıtımı



Demans geliştirme olasılığı yaşla birlikte artmaktadır. Ancak **demans riskinin, zamanında önlem almanın yanı sıra kardiyovasküler risk faktörlerinin tespiti ve tedavisinin ile azaltılabileceğine** dair ikna edici kanıtlar bulunmaktadır. Kalp için iyi olan genellikle beyin için iyidir.

Ne yazık ki, demans riskinin tamamen ortadan kaldırılabilmesine dair hiçbir kanıt yoktur. Bununla birlikte, demans genellikle yaşamın son dönemlerinde başlamakta, küçük bir gecikme bile hastalığın süreci üzerinde büyük etki oluşturabilmektedir.

Demans vakalarında, erken tanı ve korunma etkilerini geciktirmek ve teşhis edilen kişinin mümkün olduğunca uzun süre yaşam kalitesini sağlamak için önemlidir.





Modül Tanıtımı



Demansın önlenmesi hakkında:

- >> demans geliştirme riskini azaltmak
- >> demans başlangıcını geciktirmek
- >> teşhis konuldu ise ilerlemesini yavaşlatmak



Bu modül, öğrencilere **genel demans riskini nasıl azaltacakları ve ilerlemesini nasıl yavaşlatacakları konusunda kanıta dayalı bilgi ve tavsiyeler sunacaktır.** Gayri resmi bakıcılar için, yaşlı akrabaları veya önemsedikleri kişilerle uygulamaya koymaları için çeşitli pratik tavsiyeler sağlayacaktır



Öğrenim Hedefleri

Bu modül sonunda, öğreneceğiniz:

1

Demansı etkileyen risk ve koruyucu faktörlerin nelerdir

2

Demans-önleyici bir yaşam tarzı nasıl sürdürülür

3

Demans gelişimini önleyici davranışlar nelerdir

4

Sağlıklı yaşam tarzı değişiklikleri nasıl sürdürülür

Hadi içerikleri ayrıntılı inceleyelim...





Risk ve Koruyucu Faktörler

Demans riski yaş ile birlikte artmaktadır, fakat hastalığı önlemek için yapabileceğimiz çok fazla şey bulunmaktadır.

Araştırmacılar demans vakalarının %40'ına kadarının **yaşam tarzı faktörlerine** bağlantılı olduğuna, yani hayatımızın sonraki aşamalarında bu rahatsızlığın başlamasını önlemek veya geciktirmek için hepimizin değiştirebileceği koşullara bağlı olduğuna inanmaktadır.

Ayrıca, kişiye daha önceden demans teşhisi konmuş olsun veya olmasın, **gayri resmi bakıcılar, önemsedikleri kişinin bu önleyici yaşam tarzını benimsemesinin de önemli ölçüde yardımcı olabilmektedir.**

Bir sonraki slaytta, günlük yaşamda göz önünde bulundurulması gereken **risk faktörlerinin** ve demans gelişme riskini azaltmak için önerilen **koruyucu faktörlerin** bir listesini bulacaksınız.





Risk ve Koruyucu Faktörler

Risk Faktörleri



Sigara içmek

Orta yaşlarda yüksek kan basıncı (hipertansiyon)

Tip 2 diyabet

Travmatik beyin hasarı

Tedavi gerektiren depresyon atakları

Yardımsız işitme kaybı

Orta yaşta obezite

Fiziksel hareketsizlik



Koruyucu Faktörler



Beyninizi aktif tutun

Fiziksel olarak aktif olun

Sosyal olarak aktif olun

Sağlıklı beslenin ve alkol tüketiminizi azaltın

Kan şekerinizi, kolesterolünüzü ve kan basıncınızı kontrol edin

İşitme duyunuzu kontrol edin

Sigara içmeyin

Bir sonraki slaytları okuyarak koruyucu faktörler hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.





Beyninizi aktif tutun



Beyninizi ne kadar çok kullanırsanız- o kadar sağlam olur. Başka bir deyişle, demans gelişmeye başlar ise daha dirençli hale gelmektedir. Araştırmalar, yüksek öğrenim görmüş, çeşitli ve entelektüel olarak talepkar bir işi olan kişilerin, daha kısa eğitim almış ve nispeten rutin bir işi olan kişilere göre istatistiksel olarak daha düşük demans riskine sahip olduğunu göstermektedir.



Beyninizi hayatınız boyunca, ve özellikle yaşlandıkça, **yeni şeylerle meşgul ettiğinizden** emin olun. Örneğin müzik dinleyin, masa oyunları veya bilgisayar oyunları oynayın, yeni bir dil öğrenin, kitap okuyun, günlük tutun veya gönüllü olun.

Gayri resmi bir bakıcı olarak, ilgilendiğiniz kişiyi bu etkinlikleri yapmaya teşvik edebilir, hatta onları teşvik etmek için birlikte yapabilirsiniz.

Beyni uyarıcı ve zorlayıcı her şeyin faydalı bir etkisi olması muhtemeldir. Aynı zamanda, aktivite rutin hale gelmeye başladığında bu etkinin azaldığını unutmayın.



Fiziksel olarak aktif olun



Düzenli fiziksel aktivite demans riskini azaltmanın en iyi yollarından biridir. Kalp, dolaşım, kilo ve zihinsel sağlık için iyidir. Bu nedenle demansın önlenmesinde fiziksel aktivite ve egzersize öncelik verilmesi önemlidir

Siz veya ilgilendiğiniz kişi çoktan demans geliştirdi ise, semptomlar dolaylı olarak vücut fonksiyonlarının zayıflamasına neden olabilmektedir. Hafızanın azalması, dil becerilerinin bozulması, genel bakışın bozulması ve inisiyatifin bozulması sosyal hayatı azaltabilmekte ve günlük görevlerin üstesinden gelmeyi zorlaştırabilmektedir. Bu değişiklikler, vücudun işlevlerini zayıflatan daha az fiziksel aktiviteye yol açmaktadır. Bu nedenle **yaşam boyunca fiziksel olarak aktif olmaya devam etmek önemlidir.**





Fiziksel olarak aktif olun



Siz veya önemseydiğiniz kişi fiziksel olarak daha aktif olmaya başlamakta **zorlanabilir** veya keyif almadığınız aktiviteler yapmanız gerekebileceğinden endişelenebilirsiniz. **Sizin için işe yarayan aktiviteler bulmak** önemlidir. Az miktarda aktivite ile başlamak ve ardından kademeli olarak geliştirmek faydalı olabilmektedir.

İki temel fiziksel aktivite türü vardır– **aerobik aktivite** ve **güç-geliştirme aktivitesi**. Her türü sizi farklı bir şekillerde formda tutacaktır. Bu faaliyetlerin bir kombinasyonunu yapmak ise demans riskini azaltmaya yardımcı olacaktır.

Her etkinlik türü hakkında daha fazla bilgi için sonraki sayfaya bakınız.





Fiziksel olarak aktif olun



Aerobik aktivite

Aerobik aktivite kalbi, akciğerleri ve kan dolaşımını sağlıklı tutmaya yardımcı olmaktadır – ve bu beyin sağlığı için de iyidir.

'Orta yoğunlukta' aerobik aktivite daha hızlı nefes almanızı ve daha sıcak hissetmenizi sağlayan her aktivitedir. **'Kuvvetli aktivite'** bir süre sonra sizi terleten veya nefesinizi kesen, nefes almak için duraklamadan konuşmayı zorlaştıran herhangi bir aktivitedir.

Genel olarak, bir dakikalık kuvvetli aktivite, iki dakikalık orta yoğunluklu aktiviteye eşittir.

Her hafta en az 150 dakika orta yoğunlukta aktivite veya 75 dakika kuvvetli aktivite yapmaya çalışmanız önerilmektedir. Sizin için daha kolay olacak ise, bu etkinliği daha küçük oturumlara ayırabilirsiniz.

Güç-geliştirme aktivitesi

Güç geliştirme aktivitesi büyük kasları (bacaklar, sırt, karın, omuzlar, kollar) çalıştırmaktadır.

Bu, günlük görevleri yerine getirmenize yardımcı olmaktadır. Bu tür aktivite aynı zamanda kanınızdaki şeker seviyesini kontrol etmeye ve bunama için bir risk faktörü olan diyabet riskini azaltmaya yardımcı olmaktadır.

İdeal olarak siz veya ilgilendiğiniz kişi, haftada en az iki veya daha fazla gün güç geliştirme faaliyetleri yapmalısınız.

Demans ile fiziksel aktivite

Örneğin aletlerle yapılan beden eğitimi, aktiviteye yardım edilmediği sürece genellikle yalnızca demansın erken evresinde mümkün olacaktır.

Bununla birlikte, **spor gibi tanıdık fiziksel aktiviteler, bozukluğun gidişatına iyi bir şekilde devam ettirilebilir.**

Demans ilerledikçe, duyuları, dengeyi, tepkiyi ve uyanıklığı uyarmaya odaklanarak **beden eğitimi** daha çok egzersiz veya oyun gibi olacak şekilde **değiştirilebilmektedir.**

Duyusal uyarımın yaşam boyunca gerçekleşebileceğini ve gerçekleşmesi gerektiğini hatırlamak önemlidir.



Sosyal olarak aktif olun

Sosyal olun ve arkadaşlarınız ve ailenizle eğlenin. Sosyal aktiviteler bunama riskini azaltmanın harika bir yoludur çünkü hem beyin hem de entelektüel işlevler için uyarıcıdırlar. Yalnız yaşıyorsanız, diğer insanlarla bağlantı kurabileceğiniz kulüpler ve etkinlikler araştırmalısınız. Bu, **hem çevrimiçi hem de şahsen diğer insanlarla etkileşimi içermektedir.**

Biriyle sohbet etmek çeşitli zihinsel becerileri çalıştırabilir, örneğin:

- » diğer kişiyi aktif olarak dinlemek ve onunla iletişim kurmak.
- » birinin size anlatmaya çalıştığı şeyin anlamını ve nasıl hissettiğini dikkate almak.
- » ne söylemek istediğinizi ifade etmenin doğru yolunu bulmak ve birinin anlaması için kelimeleri doğru sırayla bir araya getirmek.
- » ne hakkında konuştuğunuzla alakalı olan şeyleri hatırlamak





Sağlıklı beslenin ve alkol tüketiminizi azaltın



Kalp için iyi olan beyin için iyidir. Kardiyovasküler hastalıklar için risk faktörleri ile vasküler demans ve Alzheimer hastalığı için risk faktörleri arasında önemli bir örtüşme vardır. Sağlıklı beslenmek demans ve kanser, tip 2 diyabet, obezite ve kalp hastalığı gibi diğer rahatsızlıkların riskini azaltabilmektedir.

Tek bir bileşen, besin veya yiyecek beyin sağlığını kendi başına iyileştiremez. Bunun yerine, **farkı yaratan şey bir dizi farklı yiyeceği doğru oranlarda yemektir.** Bu 'dengeli' bir diyet olarak bilinmektedir.

Araştırmalar, Akdeniz çevresindeki insanlara sağlıklı kalpler ve uzun ömürler verdiği bilinen **Akdeniz diyetinin** de demansı önleyici bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Enflamasyonu azaltmakta, oksidatif stresi azaltmakta (hastalığın habercisi olduğu düşünülmektedir) ve diyabetin önlenmesine yardımcı olmaktadır.



Akdeniz Diyeti hakkında daha fazla bilgi edinmek için sayfa 25'teki **"Daha fazla bilgiyi nerede bulabilirim"** kısmına gidiniz.



Kan şekerinizi, kolesterolünüzü ve kan basıncınızı kontrol edin

Çok fazla alkol tüketmek demans gelişme riskini artırmaktadır. Siz veya ilgilendiğiniz kişi düzenli olarak alkol tüketiyorsanız, bunu ölçülü ve önerilen sınırlar dahilinde her hafta en fazla 14 birim alkole yapmaya çalışınız.

Bir seferde çok fazla alkol almak beyni yüksek düzeyde zararlı kimyasallara maruz bırakmaktadır.





Kan şekerinizi, kolesterolünüzü ve kan basıncınızı kontrol edin

Yüksek tansiyon ve yüksek kolesterol demansa yol açabilmektedir. Aynı zamanda, kötü regüle edilmiş diyabet de yol açabilmektedir.

Bu nedenle kontroller için düzenli olarak doktora görünmek ve herhangi bir sorunla zamanında başa çıkmak önemlidir.





İşitme duyunuzu kontrol edin

Yaşamın bir evresinde **işitme kaybı yaşamak tamamen normaldir**. İşitme kaybının prevalansı yaşla birlikte artmakta ve 60 yaşından büyüklerin % 25'ten fazlası işitme kaybı engelinden etkilenmektedir

İşitme kaybı, bilişsel uyarımın azalması yoluyla bilişsel gerilemeye neden olabileceğinden, işitme kaybı olan kişilerin **demans riskini azaltmak için işitme cihazlarını kullanmaları teşvik edilmektedir**. Özellikle orta yaştaki işitme kaybı, demans gelişme riskinin artması ile bağlantılıdır. Herhangi bir işitme kaybı belirtisi yaşarsanız, sizin veya akrabalarınızın işitme testini nitelikli bir doktor veya işitme sağlığı uzmanı tarafından yaptırdığınızdan emin olunuz.

İşitme kaybı vakalarının çoğu yavaş yavaş geliştiğinden, **semptomların tanınması genellikle zordur**. İşitme kaybının tedavisinde ilk adım, bir sorun olduğunun farkına varılmasıdır.



İşitme duyunuzu kontrol edin

İşitme kaybının bazı belirtileri şunlardır:

- ›› birinin size arkanızdan veya başka bir odadan seslendiğini duymakta zorluk çekmek
- ›› kadın ve çocukların seslerini duymakta güçlük çekmek
- ›› küçük bir grup insanla, örneğin toplantılarda, iletişim kurmakta zorluk çekmek
- ›› insanların size mırıldandığını hissetmek.





Sigara içmeyin

Sigara içmek, demans riskinin önemli ölçüde artmasıyla ilişkilidir. **Sigarayı bırakmak demans riskini zamanla normal seviyelere düşürmektedir.**

Sigara içmek vücuttaki kan dolaşımına, özellikle beyindeki kan damarlarına, kalbe ve akciğerlere çok zarar vermektedir.

Tütün tüketimi ne kadar yüksek olursa bunama riski de o kadar yüksek olur. Günde 20 sigara tüketimi riski yaklaşık% 34 artırırken, günde 40 sigara tüketimi riski yaklaşık %80 artırmaktadır. Demans vakalarının neredeyse %6'sından, Alzheimer hastalığı ve vasküler demans vakalarının yaklaşık %7,5'inden sigaranın sorumlu olduğu tahmin edilmektedir.

Sigarayı bırakmak için asla geç değildir. Ne kadar erken bırakırsanız, o kadar çok beyin hasarından kaçınırsınız.

Sigarayı bırakma konusunda tavsiye almak için her zaman doktorunuza danışabilirsiniz.





Sağlıklı yaşam tarzı değişiklikleri nasıl sürdürülür



Bir yaşam tarzı değişikliği için motivasyonunuz nedir - tehlikede olan nedir?

Eğer 5 kilometre koşmak veya 10 kg kaybetmek istiyorsanız küçük adımlar kulağa pek hoş gelmiyor. Ancak sizi veya önemseydiğiniz kişiyi daha sağlıklı bir yaşam tarzına götürebilecek olan tam da bu küçük adımlar. İşte yeni alışkanlıklara nasıl başlayabileceğiniz ve **bu süreçte yaşam tarzınızı nasıl değiştirebileceğiniz konusunda** 4 öneri:

>> Ne başarmak istiyorsunuz?

Yaşam tarzınızı neden değiştirmek istediğinizi belirlemeniz gerekmektedir. Size hangi değerleri getiriyor? Cevap, bilişsel işlevleri sürdürmek ve mümkün olduğunca uzun süre özerk kalmak, torunlarınızla oynayabilmek veya tutkulu olduğunuz hobiyi yapmaya devam etmekle ilgili olabilir.

Amaç ne olursa olsun, yaşam tarzınızdaki değişimin etkisini hissetmeniz ve anlamlandırmanız gerekmektedir. O zaman uzun vadede buna bağlı kalmak daha kolaydır.

Gayri resmi bir bakıcı olarak, bu soruları yanıtlamalarına ve motivasyon kazanmalarına yardımcı olabilir, böylece ilgilendiğiniz kişiye anlamlı bir yardım ve rehberlik edebilirsiniz.



Sağlıklı yaşam tarzı değişiklikleri nasıl sürdürülür



>> Her seferinde bir şey

Bir yaşam tarzı değişikliği genellikle birkaç alışkanlığı içermektedir. **Ancak birçok alışkanlığı aynı anda değiştirmek bunaltıcı olabilir** ve siz veya önemseydiğiniz kişinin coşkusunu kaybetmesi muhtemeldir.

Her seferinde bir alışkanlığı değiştirerek başarılı olabilirsiniz. Önce sizin veya önemseydiğiniz kişinin neyi değiştirmeye hazır olduğunu öğrenin. Yaşam tarzını değiştirmek cesaret verici olmalıdır, bu nedenle her seferinde küçük adımlar atın.

>> Bir arkadaşınızı dahil edin

Bir arkadaş, iş arkadaşı, aile üyesi veya bakıcı olabilir, **hayatınızdaki bir başkası sizi motive ve sorumlu tutabilir.**

Mücadeleleri ve başarıları paylaşacak birine sahip olmak işi kolaylaştırmakta ve görevi daha az korkutucu hale getirmektedir. Bu anlamda, **gayri resmi bir bakıcı, kişiyi destekleyen ve pes etmemelerini sağlayan o arkadaş olabilmektedir.** Bir destek grubuna katılmak da bu amaçla çok yardımcı olabilmektedir.



Sağlıklı yaşam tarzı değişiklikleri nasıl sürdürülür



>> Net bir plan yapın ve yol boyunca uyum sağlayın

Bir yaşam tarzı değişikliğine birçok farklı şekilde başlayabilirsiniz. Başlamak için net bir plan yapın. 'Daha sağlıklı yaşamak istiyorum' demek yeterli değildir.

Hangi alışkanlığı seçeceksiniz? Yeni alışkanlık üzerinde hangi günlerde çalışacaksınız? Ne yapacaksınız? Bazıları için bir yemek planı, diyetle daha fazla sebzeyle giden bir yol görevi görür. Diğerleri için ise sebzeleri bir seferde birkaç günlüğüne hazırlamak iyi bir plandır. **Planınızı sürekli değerlendirin: sizi istediğiniz yöne mi götürüyor?**



Ne öđrendiđinizi kontrol edin...





Öğrenilen Dersler



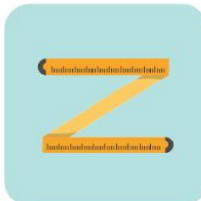
Bu modülde, demans gelişimi söz konusu olduğunda risk faktörleri ve koruyucu faktörler hakkında bilgi edindik.



İyi bir kural, kalbiniz için iyi olanın beyniniz için de iyi olmasıdır.



Sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek zor olabilir, ancak mümkündür. Net bir plan belirleyerek, hedeflerinize doğru küçük adımlar atarak, sürecinize bir arkadaşınızı dahil ederek ve planınızı sürekli değerlendirerek hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olabilirsiniz.





Test Zamanı!



- 1) **Araştırmacılar kaç demans vakasının yaşam tarzı faktörleriyle bağlantılı olduğuna inanıyor?**
 - A. %30
 - B. %40
 - C. %50

- 2) **Beyninizi aktif tutmak ve daha sağlam hale getirmek için ne yapmalısınız?**
 - A. Arkadaşlarınızla ve ailenizle düzenli olarak konuşun.
 - B. Hayatınız boyunca yeni aktivitelerle kendinizi teşvik edin ve kendinize meydan okuyun.
 - C. Günlük vitamin ve takviyeleri alın.

- 3) **Diğer insanlarla sohbet ederken geliştirdiğiniz 4 zihinsel beceri seçin:**
 - A. Aktif dinleme
 - B. Rasyonel düşünme
 - C. Başkalarının anlamını ve hissini değerlendirme
 - D. Kendini ifade etme
 - E. Mizah duygusu
 - F. Olayların hatırlanması

*Cevaplar
modülün
sonunda!*

Bilginizi genişletin ...





Sözlük

Risk Faktörü >> bireyi belirli bir hastalığı geliştirmeye yatkın kılan veya stresli yaşam olaylarının etkisini artıran bir faktör (bireysel özellik, çevresel durum, alışkanlıklar veya davranışlar).

Koruyucu Faktör >> stresli yaşam olaylarının etkilerini azaltan veya belirli bir hastalığın başlamasını önleyen bir faktör (bireysel özellik, çevresel durum, alışkanlıklar veya davranışlar).

Akdeniz Diyeti >> öncelikle parlak renkli meyve ve sebzeleri, sağlıklı otları ve baharatları, zeytinyağını, kırmızı şarap ve kepekli tahılları içeren bir diyet.



Daha fazla bilgiyi nerede bulabilirim



>> Bilmeniz Gereken Demansı Önlemenin 3 Yolu | MedCircle, YouTube videosu

Demans gelişme riskinizi nasıl azaltacağınıza dair bu kısa videoyu izleyebilirsiniz.

Link: <https://youtu.be/uGDypcvptX8>

>> Demans – Riskinizi Azaltma | Alzheimer Derneği Kitapçığı, PDF

Bu kitapçık size demans ve demans riskinizi azaltmak için yapabileceğiniz değişiklikleri anlatmaktadır.

Link: https://www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/migrate/downloads/dementia_reducing_your_risk.pdf

>> Yaşlılar için 20 Dakikalık Egzersiz -- Oturmalı Sandalye Egzersizi Yaşlı Egzersiz Rutinleri Talimatları | HASfit, YouTube videosu

Bu video, hem otururken hem de ayakta yapabileceğiniz egzersiz örnekleriyle 20 dakikalık bir egzersiz rutini boyunca size rehberlik edecektir. Kendi evinizin rahatlığında egzersiz yapmaya başlamak için iyi bir yoldur.

Link: <https://youtu.be/8CE4ijWlQ18>

>> Alzheimer Önleme Araçları | Alzheimer's.net

Bu makale, demansın önlenmesi için hangi geleneksel Akdeniz Diyetlerine özgü yiyeceklerin yenmesi veya kaçınılması gerektiği hakkında pratik bilgiler sunmaktadır.

Link: <https://www.alzheimers.net/alzheimers-prevention-tools>

>> Akdeniz Diyeti Tarifleri | allrecipes

Bol miktarda zeytinyağı, taze meyve ve sebzeler, fasulye ve balık kullanarak Akdeniz diyetine uygun tarifler bulun.

Link: <https://www.allrecipes.com/recipes/16704/healthy-recipes/mediterranean-diet/>



Kaynakça

Test Cevapları:
Soru 1: B şıkkı
Soru 2: B şıkkı
Soru 3: A, C, D ve F seçenekleri

Amerikan Psikoloji Derneği. (2022, 18 Ağustos). Kalıcı yaşam tarzı değişiklikleri yapmak > <https://www.apa.org/topics/behavioral-health/healthy-lifestyle-changes>

Alzheimer Derneği. (2022, 15 Ağustos). Alzheimer ve diğer demans riskinizi nasıl azaltabilirsiniz > <https://www.alzheimers.org.uk/about-dementia/risk-factors-and-prevention/how-reduce-your-risk-alzheimers-and-other-dementias>

Alzheimerforeningen. (2022, 15 Ağustos). Stimule edici aktiviteler > <https://www.alzheimer.dk/viden-om-demens/behandling-pleje-og-omsorg/stimulerende-aktiviteter/>

Berti, V., Walters, M., Sterling, J. ve diğ. (2018). Orta yaşlı erişkinlerde Akdeniz diyeti ve 3 yıllık Alzheimer beyin biyobelirteç değişiklikleri. Nöroloji Mayıs 2018, 90 (20) e1789-e1798 > > <https://n.neurology.org/content/90/20/e1789.long>

Gill Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A. ve diğ. (2020). Demansın önlenmesi, müdahalesi ve bakımı: Lancet Komisyonu'nun 2020 raporu. Lancet Komisyonları, Cilt 396, Sayı 10248 > [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30367-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30367-6/fulltext)

Duyunuz (2022, 18 Ağustos). İşitme kaybım olabilir mi. > <https://www.hear-it.org/i-might-have-a-hearing-loss>

Demans Ulusal Bilgi Merkezi. (2022, 16 Ağustos). Demansın önlenmesi. > <https://videnscenterfordemens.dk/da/forebyggelse-af-demens>

Bölge Midtjylland. (2022, 18 Ağustos). İyi alışkanlıklara nasıl sadık kalınır > <https://www.rm.dk/om-os/aktuelt/nyt-din-guide-til-sundhed/rygestop-vagttab-og-motion-sadan-holder-du-fast-i-de-gode-vaner/sadan-holder-du-fast-i-de-gode-vaner>

Dünya Sağlık Örgütü. (2022, 18 Ağustos). Sağırılık ve işitme kaybı > <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss>

Dünya Sağlık Örgütü. (2022, 16 Ağustos). Fiziksel Aktivite Bilgi Formu > https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/382334/28fs-physical-activity-euro-rep-eng.pdf





INFOCARE

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia



@infocareproject

www.infocare.me

infocare.erasmusproject@gmail.com

InfoCARE Konsorsiyum



Austrian Association of
Inclusive Society



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ΑΛΖΕΙΜΕΡ ΗΛΛΑΔΟΣ



EURASIA INSTITUTE



Danish Committee
for Health Education



Co-funded by
the European Union

Proje Numarası: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Bu proje Avrupa Komisyonu tarafından desteklenmektedir. Bu yayın [iletişim/bağlantı] sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır, ve içerdiği hiç bir bilgiden Komisyon sorumlu tutulamaz.