



## **Informatīvais materiāls pacientiem ar atmiņas traucējumiem**

- Saglabāt mentālu aktivitāti (atjautības spēles, krustvārdu mīklas).
- Jaunas informācijas un jaunu iemaņu apgūšana.
- Socializācija – komunikācija ar citiem cilvēkiem palīdz mazināt depresiju un stresu, jo abi šie faktori var veicināt atmiņas traucējumus. Svarīgi saiet kopā ģimenes lokā, doties kopīgos izbraukumos atpūtā, īpaši, ja pacients dzīvo viens.
- Viegla ketogēnā diēta – augļu un dārzeņu (ogļhidrātu) aizstāšana ar dažādiem dzīvnieku valsts produktiem (taukiem).
- Aerobā slodze (pastaigas, peldēšana).
- Atmiņas palīgierīču izmantošana – izveidot sistēmu, kas kļūtu par ieradumu priekš pacienta kur ielūkoties, lai palīdzētu atcerēties (pierakstu blociņš; tāfeles tipa kalendārs; ziņojumu dēlis vai tāfele).
- Izveidot mājās strikti nozīmētās vietas, kur glabāt konkrētas lietas (piem., atslēgas, personīgās lietas utml.). Ieteicams atturēties pārbīdīt mēbeles dzīvoklī, pārkārtot skapjus, virtuves atvilknes utml. ar ko pacients ir pazīstams – tas var saglabāt pacienta neatkarību savā darbībā.
- Pilnvērtīgs miegs (7-8 stundas dienā).
- Sekot veselībai kopumā – izvairīties no blakussaslimšanu paasinājumiem, savlaicīgi vērsties pie ģimenes ārsta, ja pasliktinās veselības stāvoklis.