



Информационный материал для пациентов с нарушениями памяти

- Поддерживать умственную деятельность (головоломки, кроссворды).
- Изучение новой информации и приобретение новых навыков.
- Социализация – общение с другими людьми помогает уменьшить депрессию и стресс, так как оба этих фактора могут способствовать ухудшению памяти. Важно собираться вместе в семейном кругу, вместе отправляться в отпуск, особенно если пациент живет один.
- Легкая кетогенная диета – замена фруктов и овощей (углеводы) различными продуктами животного происхождения (жиры).
- Аэробные упражнения (ходьба, плавание).
- Использование вспомогательных устройств для памяти – создать систему которая станет привычкой для пациента в качестве напоминания (блокнот для записей, календарного типа доска, доска для объявлений).
- Создать строго определенные места дома, где хранятся определенные вещи (например, ключи, личные вещи пациента и т.д.). Целесообразно воздерживаться от перестановки мебели в квартире, изменения расположений содержимого шкафов, кухонных ящиков т.д. с которыми пациент знаком, что поможет сохранить независимость пациента в его деятельности.
- Полный сон (7-8 часов в день).
- Следить за состоянием здоровья в целом – избегать обострения хронических заболеваний, своевременно обращаться к семейному врачу в случае ухудшения самочувствия.