



ZDRAVÝ MOZOG AJ V ZRELOM VEKU

AKO ROZPOZNAŤ VČASNÉ ZMENY?

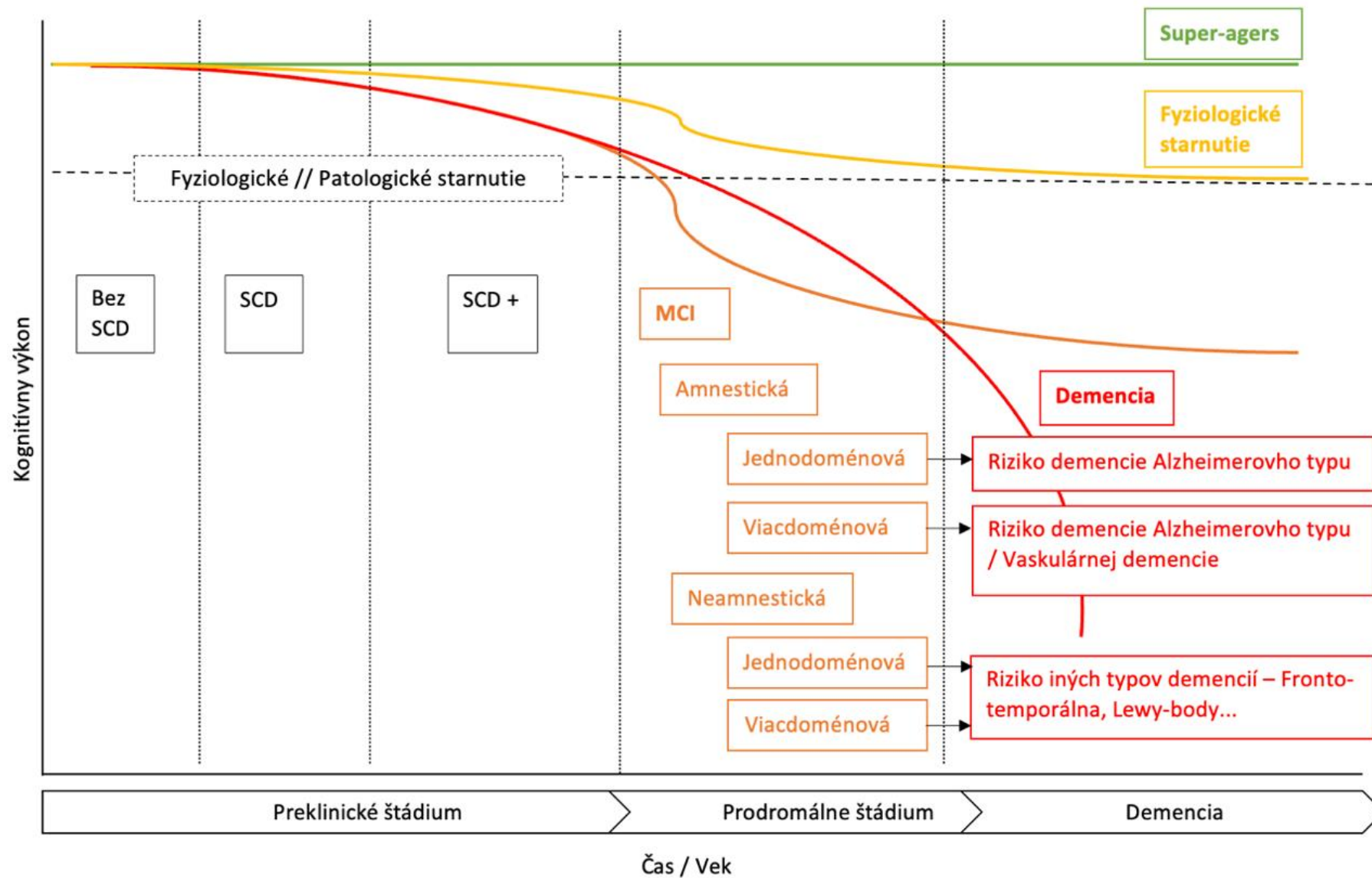
Mgr. Simona Krakovská, PhD.

Manažment zdravia seniorov

AKO ROZPOZNAŤ VČASNÉ ZMENY



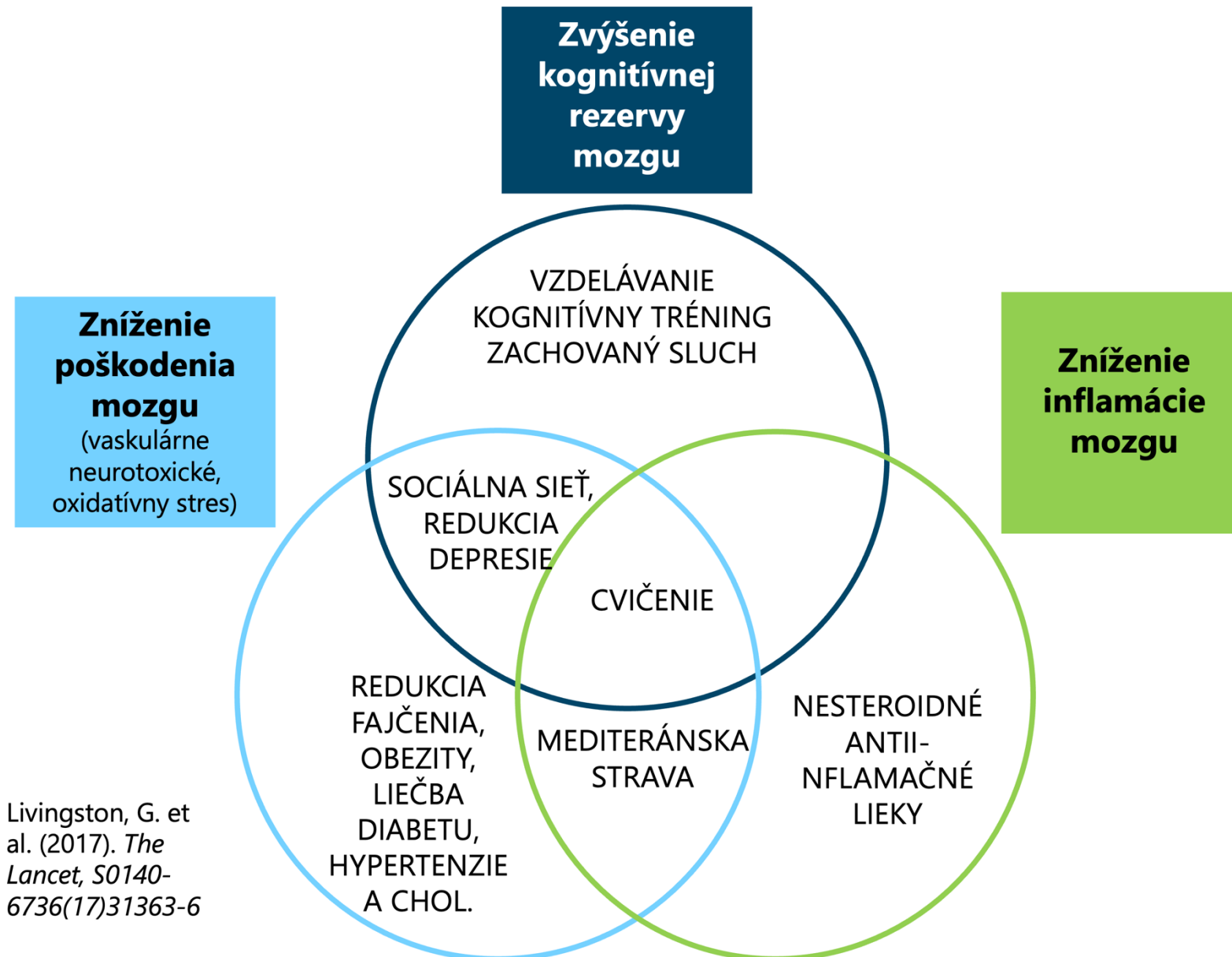
- S pribúdajúcim vekom sa často objavuje pocit, že **mozog nefunguje tak, ako predtým**
- **Rôzne príčiny subjektívnych sťažností na kogníciu:** prirodzené zmeny súvisiace so starnutím, stres a zvýšená psychická záťaž, psychické ochorenia, *neurodegeneratívne ochorenia...*
- **Rozpoznať hranicu**, kedy ide o “bežnú zabudlivosť”, a kedy o príznak nejakého ochorenia, je náročné



AKO ZACHOVAŤ ZDRAVIE MOZGU



- Existujú tzv. **rizikové a protektívne faktory**, ktoré sa podieľajú na tom, ako kognícia funguje v rôznom veku a zvyšujú alebo znižujú pravdepodobnosť rozvoja neurodegeneratívnych ochorení



Livingston, G. et al. (2017). *The Lancet*, S0140-6736(17)31363-6

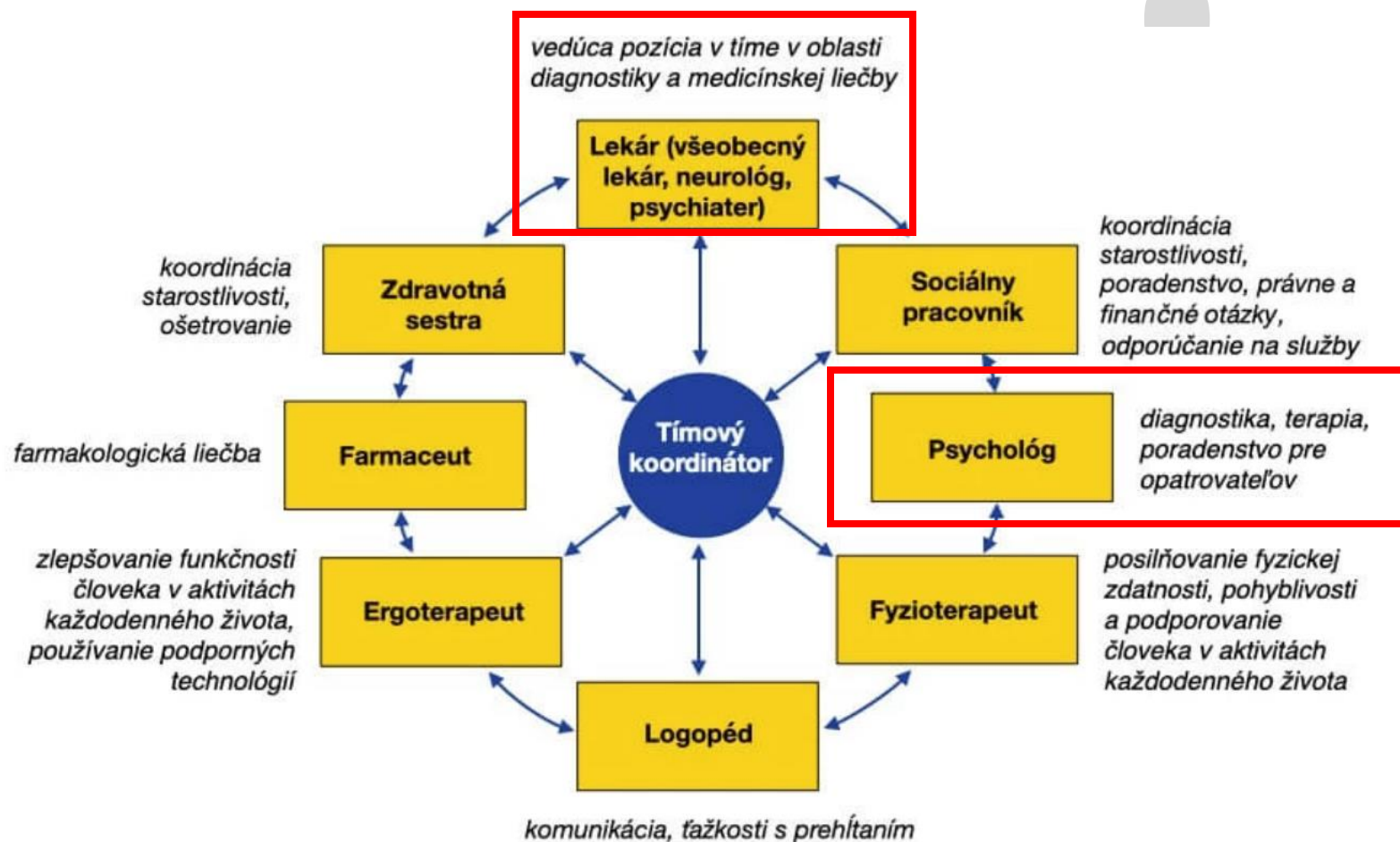
KEDY NAVŠTÍVIŤ ODBORNÍKA?

- **Dôležitosť skorej diagnostiky** neurodegeneratívnych ochorení – ešte v preklinickom štádiu – z hľadiska úspešnosti liečby
- Bránou k tomu, aby človek vyhľadal pomoc, je **subjektívne pociťované zhoršenie kognitívnych funkcií**

KEDY NAVŠTÍVIŤ ODBORNÍKA?

- Odborníka je vhodné navštíviť, ak:
 - Pamäť, alebo iné kognitívne funkcie, fungujú **horšie, než v minulosti**
 - Pamäť, alebo iné kognitívne funkcie, fungujú **horšie v porovnaní s rovesníkmi**
 - Toto zhoršenie **pretrváva v čase** a vyvoláva **obavy**
 - Na tieto zmeny **upozorňujú blízke osoby**

AKO POSTUPOVAŤ



AKO POSTUPOVAŤ



- Obrátiť sa na svojho **všeobecného lekára**
- Navštíviť profesionálov z odboru **psychológie, neurológie, psychiatrie**
- Navštíviť **špecializované centrum** (ako napr. Centrum MEMORY, n.o.)

MÔŽE POMÔČŤ VÝSKUM ?

- PROJEKT **EARLY ND**: Zavedenie nových výskumných konceptov pre včasné štádiá neurodegeneratívnych ochorení a validácia diagnostických nástrojov pre ich hodnotenie.
- účasť na neuropsychologickom a logopedickom vyšetrení;
- účasť na neurologickom vyšetrení;
- identifikácia biomarkerov z krvi.

Ďakujem za pozornosť!

krakovska@centrummemory.sk