

Otępienie. Co dalej?

Chcesz dowiedzieć się więcej o zespołach otępiennych? Znajdź praktyczne wskazówki, prawdziwe historie ludzi i przydatne narzędzia do planowania przyszłości. Wszystko w jednym miejscu.

Dobre życie z otępieniem istnieje!
Więcej na razempredsiebie.pl



**Razem
przed siebie** ●●●

Przewodnik jak żyć z otępieniem



**Razem
przed siebie**

Przewodnik jak żyć z otępieniem

Otępienie. Co dalej?

Otępienie (demencja) nie jest „normalnym” starzeniem się. To choroba mózgu. Medycyna nie znalazła do tej pory leku, aby ją wyleczyć. Istnieją jednak inne metody, które mogą spowolnić postęp choroby i zmodyfikować jej przebieg.

Chcesz dowiedzieć się więcej o otępieniu? Znajdź praktyczne wskazówki i przydatne narzędzia do planowania przyszłości. Wszystko w jednym miejscu.

Dobre życie z otępieniem istnieje! Więcej na razempredsiebie.pl

Otępienie. Co dalej?



**Razem
przed siebie** ●●●

Przewodnik jak żyć z otępieniem

Jak wspierać osoby z otępieniem i opiekunów? Jak przekazać im właściwie informacje o diagnozie w trakcie krótkiej wizyty lekarskiej? Znajdź praktyczne narzędzia na razempredsiebie.pl

Dobre życie z otępieniem istnieje!

Razem przed siebie

Przewodnik jak żyć z otępieniem



Otępienie. Co dalej?

5 SPOSOBÓW NA SPOWOLNIENIE OTĘPIENIA

- Dbaj o swoje serce
- Bądź aktywny fizycznie
- Dbaj o zdrową dietę
- Ćwicz swój umysł
- Dbaj o kontakty z innymi ludźmi