

## Рекомендации для сохранения памяти

1. Для тренировки памяти, внимания, мышления разгадывайте кроссворды, сканворды, sudoku, собирайте пазлы, решайте логические задачи.

2. Заучивайте и читайте вслух стихи.

3. Читайте книги и пересказывайте, что прочитали.

4. Для полноценного отдыха головного мозга старайтесь высыпаться.

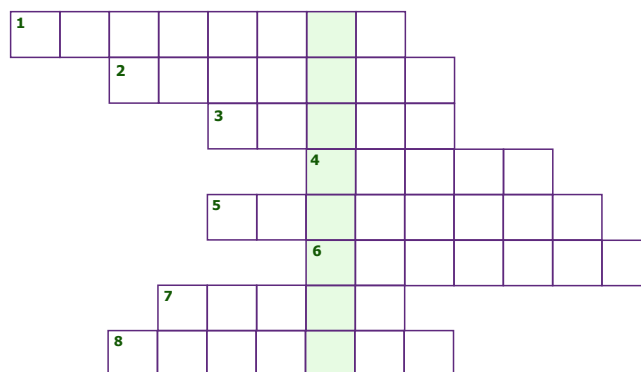
5. Во время работы каждый час прерывайтесь на некоторое время и делайте несколько физических упражнений или просто пройдите.

6. По возможности избегайте стрессов и чрезмерных переживаний.

7. Старайтесь сохранять позитивный настрой и концентрировать внимание только на положительных моментах и жизненных ситуациях.



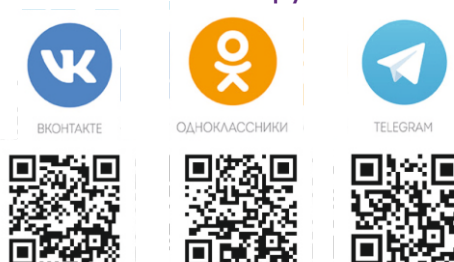
## Кроссворд «Здоровье»



1. Воздух, вода, солнце закаливают ...
2. Комплекс упражнений, которые проводятся в утреннее время.
3. Гимнастика, футбол - это ...
4. Правильное сочетание труда и отдыха.
5. Двигательная активность на воздухе.
6. Полезное вещество, которое содержится в овощах и фруктах.
7. Частота сердцебиения.
8. Соблюдение чистоты тела, одежды, жилища.

Ответы:  
1. Организм 2. Зарядка  
3. Спорт 4. Режим  
5. Протылка 6. Витамин  
7. Путьль 8. Гигиена

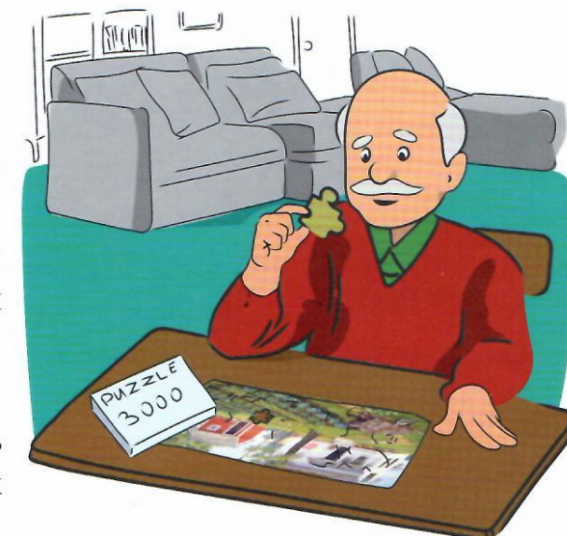
Больше интересной информации  
в наших группах:



Министерство здравоохранения  
Пензенской области



## АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА: КОГНИТИВНЫЙ ТРЕНИНГ



**Нарушения умственных способностей - внимания, памяти, логики, счета - это не только интеллектуальные способности, но и безопасность и адаптивность человека в обществе.**



### Проверьте себя, если:

- в последнее время начали замечать, что ваша память ухудшается
- стало сложно запоминать новую информацию
- возникают сложности при выполнении повседневных привычных дел
- часто переспрашиваете
- приходится подолгу вспоминать фамилии артистов или других знаменитостей

Если вы замечаете, что появились эти симптомы, и они постепенно усиливаются, то необходимо проверить свою память и выяснить причину нарушений, чтобы своевременно начать лечение.

Для проверки памяти нужно за одну минуту написать как можно больше слов существительных на букву «с», за другую минуту – как можно больше названий животных.

В норме пожилой человек должен вспомнить не менее 12 слов на букву «с» и 15 животных.

**Специально разработанный опросник Макнэра и Кана поможет определить, есть ли у вас нарушение памяти.**

Вопрос	Балл
1. Я забываю номера телефонов	
2. Я забываю, что и куда положил	
3. Оторвавшись от книги, не могу найти место, которое читал	
4. Мне нужно составить список дел, чтобы ничего не забыть	
5. Я забываю о назначенных встречах	
6. Я забываю, что планировал сделать по дороге домой	
7. Я забываю имена старых знакомых	
8. Мне трудно сосредоточиться	
9. Мне трудно пересказать содержание телепередачи	
10. Я не узнаю знакомых людей	
11. Мне трудно вникнуть в смысл того, что говорят окружающие	
12. Я быстро забываю имена людей, с которыми знакомлюсь	
13. Я забываю, какой сегодня день недели	
14. Когда кто – то говорит, я не могу сосредоточиться	
15. Я перепроверяю, закрыл ли дверь и выключил ли плиту	
16. Я пишу с ошибками	
17. Я легко отвлекаюсь	
18. Перед новым делом меня нужно проинструктировать несколько раз	
19. Мне трудно сосредоточиться, когда я читаю	
20. Я тут же забываю, что мне сказали	
21. Мне трудно принять решение	
22. Я все делаю слишком медленно	
23. Моя голова бывает пустой	
24. Я забываю, какое сегодня число	

### Ответьте на 24 вопроса.

Оцените вопрос по четырехбалльной системе:

- 0 - никогда,
- 1- редко,
- 2 - иногда,
- 3- часто,
- 4 – очень часто



### Сложите полученные баллы.

Если сумма будет выше 42, то вам стоит обратиться к неврологу или врачу-гериатру.

Консультацию можно получить в регистратуре ГБУЗ «Пензенский областной госпиталь для ветеранов войн» по телефону 95-00-50