

Idősebbek is elkezdhetik

Mozgással a testi-lelki-és szociális jóllétünkért



Alzheimer-kór

- Mi az Alzheimer-kór?
- Neurodegeneratív betegség amely:
 - kognitív hanyatlással jár -> Memória vesztés, viselkedészavar



Mozgás és az agy egészsége

- **Mozgás hatása az agyműködésre:**
 - Serkenti az agyi vérkeringést
 - Neurogenezist támogat
- **Hormonális hatás:**
 - Endorfinok termelődése
 - Növekedési faktorok termelődése

Kutatások a mozgás és az Alzheimer-kór kapcsolatáról

- Preventív hatások:
 - A rendszeres testmozgás 30-50%-kal csökkentheti a demencia kialakulásának kockázatát.
 - Epidemiológiai tanulmányok alátámasztják a mozgás és a kognitív funkciók közötti pozitív kapcsolatot.
- Klinikai vizsgálatok:
 - A közepes intenzitású
 - Aerob testmozgás

Mozgás hatása

- Kognitív funkciók javulnak:
 - Lassul a memóriavesztés
 - Javul a szociális képesség
- Hangulatjavító hatás:
 - Csökken:
 - Szorongás
 - Agresszió
 - Depresszió
- Motoros funkciók javulnak:
 - Egyensúly jobb lesz
 - Csökken az elesési kockázat
 - Biztosabb lesz a fogás



Mozgás és megelőzés

- Korai életmódbeli beavatkozás:
 - Minél fiatalabb életkorban elkezdett rendszeres testmozgás csökkenti a demencia veszélyét
- Kardiovaszkuláris egészség:
 - A mozgás csökkenti az Alzheimer-kór kockázatát elősegítő tényezőket, mint a magas vérnyomás vagy elhízás
- Gyulladáscsökkentő hatás:
 - A fizikai aktivitás mérsékli a szervezetben fellépő krónikus gyulladásos folyamatokat

Mozgás szerepe a gondozók szemszögéből

- Beteg és gondozó közös aktivitása:
 - Szociális és érzelmi kötődés.
- Mozgás mint stresszoldó eszköz a gondozóknak:
 - Segíthet mentális és fizikai állapot javításában.



Mozgásformák és ajánlások Alzheimer-kórban

- Aerob gyakorlatok:
 - Séta, úszás, kerékpározás – serkentik a kardiovaszkuláris rendszert.
- Erősítő edzés:
 - Izomtömeg fenntartása és a fizikai teljesítmény javítása.
- Jóga és tai chi:
 - Egyensúly- és relaxációs gyakorlatok, amelyek csökkentik a stresszt.

Kognitív és motoros funkciók fejlesztése egyszerre, szórakoztató formában:

- Tánc
- Kártyajátékok
- Puzzle-ök
- Társasjátékok
- Kvíz-kártyák
- Ügyességi feladatok



Összefoglalás

- A mozgás bizonyítottan pozitív hatással van az Alzheimer-kór megelőzésére és kezelésére.
- Kulcsfontosságú a rendszeres, egyénre szabott fizikai aktivitás.
- A testmozgás nemcsak a betegek, hanem a gondozók életminőségét is javíthatja.

Köszönöm szépen a figyelmet!

Hivatkozások

- <https://hang.hu/belfold/meg-az-iden-ujraindul-a-magyar-szabad-europa-radio-115273>
- <https://miapanasza.hu/alzheimer-kor/>
- <https://hu.stockfresh.com/royalty-free-stock-photos/k%C3%B6t%C3%A9t%C3%A1nc>
- <https://www.zaol.hu/helyi-kozelet/2024/09/alzheimer-kor-nemcsak-a-beteg-hanem-a-csalad-betegsege-is>
- <https://hu.stockfresh.com/image/7247591/senior-couple-dance>
- <https://www.kartya-jatek.hu/kephianyos-magyar-kartya/>
- <https://www.microsiervos.com/archivo/juegos-y-diversion/puzle-de-puzles.html>
- <https://www.exittheroom.hu/blog/tiz-legendas-tarsasjatek-gyermekkorunkbol>
- <https://iskolaellato.hu/sportszerek>
- <https://debreceniviragkarneval.hu/program/sakk-szimultan/>