

# BIZITZA-OHITURA OSASUNGARRIAK

## DEMENTZIAK PREBENITZEKO OINARRIZKO INFORMAZIOA

### Hidratatzea

Ura bizitzako funtzio gehienak egiteko ibilgailua da



### JARDUERA FISIKOA

Jarduera fisikoa funtsezkoa da pertsonen **autonomia** ahalik eta denbora gehien zaintzeko



### GIZARTE-HARREMANAK

**eragin positiboa** izan dezakete adinekoen eta dementzia duten pertsonen osasun-egoeran eta gogo-aldartean

### MEDIKUAREN

### AZTERKETA

DEMENTZIA DUTEN PERTSONENTZAT  
Prebentzio-neurri bat da, gaixotasunak garatu aurretik aurkitzeko



Tabakoa dementziaren arrisku-faktore da



garuneko konektibitatea areagotzen du



Llevar un modo de vida sano ayuda a reducir el riesgo de padecer demencia  
Organización Mundial de la Salud



Loa beharrezkoa da nerbio-sistemak behar bezala funtziona dezan; izan ere, **konexio neuronaletarako** bide ematen du



### AUTOMEDIKAZIOA

Automedikazioak zenbait **arrisku** dakartza osasunerako, eta, gehienetan, ez dugu haien berririk izaten

### AHO-HORTZEN OSASUNA

Ahoko gaitzek Alzheimerra agertzea eragin dezakete



### OSASUN MENTALA

ingurunearekiko harremanak, autozaintzarako gaitasuna, balio pertsonalaren pertzepzioa eta integrazioa baldintzatzen ditu



Informazio gehiago:  
[ceafa.es/red-de-agentes](http://ceafa.es/red-de-agentes)



Red de Agentes Activos en la  
DETECCIÓN PRECOZ DEL  
ALZHEIMER

