

*stimulasi otak
dengan bermain
game, membaca,
bernyanyi atau
bermain alat musik*



*bersosialisasi,
berfikir
positif,
bersyukur dan
mendekatkan
diri pada
Tuhan*

CEGAH Alzheimer



*aktivitas
fisik
30 menit
sehari*



*konsumsi
makanan tinggi
serat, rendah
lemak, gula dan
garam*



JANGAN MAKLUM DENGAN PIKUN





- Pikun menahun atau demensia adalah GANGGUAN OTAK yang disebut Alzheimer.
- 750 ribu dari 7,5 juta usia 65 thn keatas di negara maju mungkin menderita penyakit Alzheimer.
- Alzheimer merubah kepribadian, kehilangan daya ingat dan daya pikir.
- Alzheimer mengganggu aktivitas sehari-hari, karir dan hubungan sosial penderitanya.

CEGAH Alzheimer

aktivitas fisik 30 menit sehari



stimulasi otak dengan bermain game, membaca, bernyanyi atau bermain alat musik



bersosialisasi, berfikir positif, bersyukur dan mendekatkan diri pada Tuhan



konsumsi makanan tinggi serat, rendah lemak, gula dan garam



FAKTOR RISIKO Alzheimer:

Sampai saat ini tidak ada penyebab pasti, tidak ada pengobatan yang tepat dan belum ada obat yang dapat diharapkan mengurangi akibat Alzheimer.

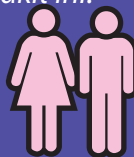
Usia

Ketika mencapai usia 65 tahun, maka risiko terkena Alzheimer akan meningkat menjadi dua kali lipat setiap lima tahun.



Riwayat Keluarga dan Genetika

Risiko Alzheimer akan meningkat jika ada anggota keluarga dekat (orangtua, kakak, adik, anak) menderita penyakit ini.



Jenis Kelamin

Perempuan memiliki risiko lebih besar dibandingkan laki-laki terkena penyakit Alzheimer. Hal ini terjadi karena sebagian besar perempuan harapan hidupnya lebih panjang daripada laki-laki.

Gaya Hidup dan Kesehatan Jantung

Faktor risiko penyakit jantung dapat meningkatkan risiko terkena penyakit Alzheimer juga, seperti:

- Kurang olahraga
- Merokok
- Tekanan darah tinggi
- Diabetes yang tidak terkontrol dengan baik
- Kolesterol tinggi.

Belajar Seumur Hidup dan Keterlibatan Interaksi Sosial

Faktor yang mengurangi risiko penyakit Alzheimer diantaranya adalah:

- Tingkat pendidikan formal yang lebih tinggi
- Pekerjaan yang memberikan stimulasi
- Aktivitas mental yang menantang, misalnya membaca, bermain game, atau memainkan alat musik
- Sering melakukan interaksi sosial

Jika otak selalu digunakan maka akan terbangun lebih banyak koneksi antar sel, yang dapat melindungi otak dari dampak perubahan yang berkaitan dengan Alzheimer.