

RADNA BILJEŽNICA ZA PAMĆENJE

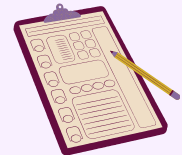
Vježbe za svakodnevno održavanje mentalne kondicije



POPIS ZA PRISJEĆANJE

Pogledaj pažljivo sljedeći niz riječi. Imate samo jedno čitanje. Nakon toga zaklopite popis i pričekajte 2–3 minute. Potom pokušajte nabrojati što više riječi kojih se sjećate.

Popis: stol, rijeka, ključevi, bicikl, sunce, škola, kruh, pas, gitara



REČENIČNI IZAZOV



Imate 10 minuta da smislite svaku od ovih rečenica:

- rečenica koja sadrži 3 riječi koje počinju sa "PRE"
- rečenicu koja sadrži dvije negacije
- rečenica koja sadrži 3 riječi koje počinju s "SV"

MENTALNA ŠETNJA KROZ USPOMENE

Zatvorite oči i zamislite da se nalazite na nekom poznatom mjestu iz svog života (npr. školska učionica, omiljeni kafić ili radno mjesto). Pokušajte se "prošetati" prostorom i prisjetiti se što više detalja: predmeta, boja, rasporeda ili čak mirisa. Nakon toga zapišite sve čega ste se sjetili.



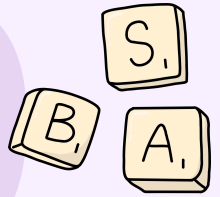
SNAGA DRUGE STRANE



Svakodnevne radnje koje inače radite automatski pokušajte izvesti na obrnut način. Npr: operite zube drugom rukom nego inače, otključajte vrata koristeći "netreniranu" ruku, pokušajte pisati drugom rukom. Ova mala promjena tjera mozak da aktivira drugačije obrasce i stvara nove veze između moždanih hemisfera.

RIJEČI U RIJEČI

Napišite najmanje 15 riječi upotrebljavajući riječi iz riječi
USPAVANKA
npr. pas, san, svaka....



PRVO I ZADNJE

Zapišite riječi koje počinju i završavaju zadanim slovom:

N _____ R

O _____ J

K _____ A

H _____ A

T _____ T

J _____ O

ANAGRAM

Kada nekog upoznate pokušajte smisliti najmanje jedan anagram
(premetaljku slova iz imena) njegovog ili njezinog imena

npr. Mate - tema
Mira - rima



ISTO SLOVO

Napiši rečenicu u kojoj svaka riječ počinje istim slovom
npr. Marko mirno mazi malog mačka.



RIJEČI UNATRAG

Sljedeće riječi izgovorite i slovkaite unatrag bez da gledate u njih. Pokušajte ih vizualizirati i slovhati unatrag.

PAS, ZID, BOCA, STOL, SPAS, AVION, LOPTA, KLUPA, PAPIR, VJEŽBA, PROZOR, FOTELJA, TELEFON, RADIJATOR

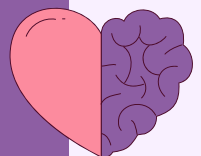
PRISJEĆANJE DETALJA

Pogledajte sliku 1 minutu, zatim ju poklopite i pokušajte nabrojati što više detalja.



Godine donose promjene, ali redovitim vježbanjem pamćenje može ostati živo i bistro. Mozak voli izazove – svaki novi zadatak pomaže mu da raste i ostane aktivan.

Pamćenje je poput mišića – što ga više koristimo, to postaje snažnije.



DRUŠTVENA POVEZANOST

Razgovor, druženje i aktivnosti u društvu smanjuju usamljenost i stres, a istovremeno potiču mozak da bude aktivan kroz komunikaciju i emocije. Uključite se u neku udrugu, volontirajte, okružite se s obitelji i prijateljima.

TJELESNA AKTIVNOST

Sport u kojem istražujemo i pomičemo vlastite granice svakako će ojačati i um, ali i ublažiti posljedice stresa. Kretanje potiče cirkulaciju i opskrbu mozga kisikom. Dovoljna je svakodnevna šetnja ili lagane vježbe kako bi se smanjio rizik od demencije i poboljšala koncentracija.

SAVJETI ZA OČUVANJE PAMĆENJA I PREVENCIJU DEMENCIJE

REDOVITA KONTROLA

Redovita kontrola krvnog tlaka, kolesterola i šećera ključna je za zdravlje mozga. Visoke vrijednosti mogu oštetiti krvne žile i smanjiti dotok kisika u mozak, što povećava rizik od zaboravljivosti i demencije. Zdrave krvne žile znače i zdravije pamćenje.

NAUČITE NEŠTO NOVO

Učenjem nove, nepoznate i izazovne vještine, stvarate nove veze i jačate preostale stanice u svom mozgu jer su uključeni svi dijelovi mozga. Naučite strani jezik, odite na tečaj slikanja, počnite svirati gitaru, krenite na ples i slično. Upoznajte se s novim tehnologijama i naučite ih primijeniti u svakodnevici.

MENTALNA GIMNASTIKA

Sve više dokaza pokazuje da su kognitivne aktivnosti u slobodno vrijeme (poput čitanja, rješavanja križaljki, sviranja instrumenta, igranja šaha, učenja jezika itd.) ključne za očuvanje zdravlja mozga i smanjenje rizika od demencije. Mozak se jača kao i mišići – kroz izazove.



E-mail: demencija.net@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/www.demencija.net>

Instagram: https://www.instagram.com/demencija_net

Online grupa podrške: <https://www.facebook.com/groups/demencijagrupapodrske/>

 Napomena:

Ovaj kratki priručnik je sastavljen kao zbir praktičnih vježbi i savjeta – djelomično preuzetih iz knjige „101 način da poboljšate pamćenje“, a djelomično prikupljenih iz pouzdanih internetskih izvora i dostupnih materijala – s ciljem da posluži kao podrška i pomoć u svakodnevnom životu.

Materijal je namijenjen isključivo za osobnu upotrebu, informativne i edukativne svrhe te ne zamjenjuje stručni medicinski savjet. Za sva pitanja vezana uz zdravlje obratite se svom liječniku.

 **Pripremila:** Matea Vidučić

 Povodom Svjetskog dana Alzheimerove bolesti, rujan 2025.