



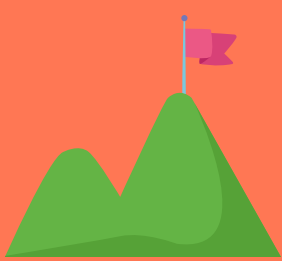
COM REDUIR LES POSSIBILITATS DE PATIR ALZHEIMER?

A més de realitzar exercici físic i mantenir uns hàbits de son i dieta saludables...



ACTIVA LA TEVA MENT CADA DIA

Llegeix, escriu un diari, dissenya un projecte, juga a jocs d'estratègia, fes passatemps...



MOTIVA'T AMB NOUS REPTES

Realitzar noves activitats t'ajudarà a adquirir nous coneixements i estimularà el teu cervell.



PRACTICA EXERCICIS DE RELAXACIÓ

Reduiràs l'ansietat, enemiga del bon funcionament de la memòria.



ENFOCA'T EN LES EMOCIONS POSITIVES

I aprèn a gestionar les negatives. Reduiràs les idees irracionals i evitaràs un estrès innecessari.



MANTINGUES UNA VIDA SOCIAL ACTIVA

Relacionar-te, gaudir i compartir moments amb altres persones jugarà a favor de la teva salut neuronal.

PER A MÉS INFORMACIÓ SOBRE L'ALZHEIMER:

Llibre [*Ens han dit Alzheimer... què fem?*](#) (COPC Lleida)
<https://alzheimercatalunya.org/>
<https://fpmaragall.org/ca/>
<https://www.ceafa.es/es>
<http://www.alzfae.org>



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

Secció de Neuropsicologia
COPC.CAT