

18 listopada 2023

Europejski Dzień Mózgu

Dziś obchodzimy Europejski Dzień Mózgu, który ma na celu popularyzowanie wiedzy na temat pracy mózgu oraz czynników wpływających na jego prawidłowe funkcjonowanie - do głównych z nich należy styl życia. Na co powinniśmy zwrócić szczególną uwagę, by zadbać o sprawność naszego mózgu?



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

Jak dbać o swój mózg?

Wielu chorobom mózgu można zapobiec prostymi metodami. Sprawdź, jakimi!



1 Regularnie się badaj. Sprawdzaj poziom cukru, cholesterolu, mierz ciśnienie. Leczą cukrzycę, zaburzenia rytmu serca, nadciśnienie tętnicze oraz wysoki poziom cholesterolu.



2 Jedz zgodnie z piramidą żywienia, w której warzywa to podstawa.



3 Mózg nie może prawidłowo pracować bez tłuszczu. Dobry znajdziesz w rybach, oliwie z oliwek, oleju rzepakowym.



4 Mózg lubi ruch. Już jedna godzina tygodniowo ćwiczeń zapobiega prawie połowie przypadków depresji.



5 Rusz głową! Możesz czytać, słuchać muzyki, grać czy rozwiązywać krzyżówki.



6 Nie pal, nie bierz narkotyków i unikaj alkoholu.



7 Wysypiaj się.



Źródło: European Brain Council

Serwis Zdrowie



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezamieszkalych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

Jeżeli poszukujesz miejsca, które organizuje zajęcia z uwzględnieniem potrzeb mózgu osoby starszej (jak m.in. fizjoterapia oraz ćwiczenia funkcji poznawczych) – zgłoś się do naszej Diennej Placówki Opieki i Aktywizacji. Więcej informacji na temat naszych bezpłatnych form wsparcia znajdziesz na stronie lub pod numerem telefonu: **12 44 67 530**, zachęcamy do kontaktu!



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit