

18 listopada 2022

Światowy Dzień Mózgu

To dzięki niemu możemy myśleć, czuć, poruszać się i kochać. Zdrowy mózg jest podstawą dobrostanu każdego człowieka - przypominają organizatorzy zbliżającego się Światowego Dnia Mózgu (22.07), którego celem jest zainteresowanie społeczeństwa zagadnieniami związanymi z funkcjonowaniem mózgu, zdrowiem psychicznym, prewencją oraz leczeniem schorzeń neurologicznych.



Tegoroczne obchody podkreślają również potrzebę działań na rzecz zwiększania dostępu do odpowiedniej jakości opieki zdrowotnej, szczególnie w obliczu wyzwań związanych z pandemią, trwającymi wojnami, zmianami klimatycznymi oraz istniejącymi nierównościami społecznymi. Kampania koncentruje się na pięciu kluczowych przesłaniach:

Świadomość: zdrowie mózgu jest niezbędne dla dobrostanu psychicznego, społecznego i fizycznego.

Zapobieganie: wielu chorobom mózgu można zapobiec.



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

Wspieranie: globalne wysiłki są niezbędne dla optymalnego zdrowia mózgu.

Edukacja: działania edukacyjne są kluczem do zdrowia dla wszystkich.

Dostęp: równy dostęp do zasobów, leczenia i rehabilitacji jest niezbędny dla zdrowia mózgu.

Istnieje wiele czynników, na które możesz zwrócić uwagę, by utrzymać swój mózg w dobrej kondycji przez lata. To między innymi: regularne badania kontrolne, odpowiednio zbilansowana dieta, ograniczanie używek, dostateczna ilość snu czy systematyczna aktywność fizyczna i intelektualna.

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!

Źródło: <https://wfneurology.org>



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe 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



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezamieszkałych 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