World Alzheimer's Month - 2025

The Cognition & Behavioral Neurology Section (CBNS), Department of Neurology, observed World Alzheimer's Month on September 25th, 2025. An Observance and Awareness Program for the Patients and Caregivers was held from 10:00 AM to 12:30 PM at the Swasthy Convention Hall, Sree Chitra Tirunal Institute for Medical Sciences and Technology, Thiruvananthapuram. The theme of this year was ***"Ask about Dementia. Ask about Alzheimer's."***

As part of the observance, a pamphlet titled ***'Strength through Care'*** was released by Dr. Ashalatha Radhakrishnan, Professor and Head of the Department of Neurology. The pamphlet provides comprehensive information on dementia, including its symptoms, risk factors, caregiving tips, and preventive interventions.

Dr. Sapna Erat Sreedharan, Professor, Department of Neurology, was the chief resource person of the awareness program. Dr. Sapna delivered a talk on the topic "Sleep and Cognition." Thereafter, a panel discussion was held, comprising Dr. Ramshekhar N. Menon (Professor in Neurology & Section In Charge, CBNS), Dr. Sapna Erat Sreedharan, Dr. Asish Vijayaraghavan (Asst. Professor, Neurology), Dr. Kiren George Koshy (Asst Professor, Neurology), Mrs. Sushama S. R. (Psychologist), and Mrs. Vipina V. P. (Speech Therapist). The panel discussed various topics, including risk factors, preventive strategies, and the latest advancements in treatment and patient care. This was followed by a cognitive rehabilitation session led by psychologists, speech therapists, occupational therapists, and the physical medicine and rehabilitation team. Thirty-five participants, comprising patients and caregivers based in Thiruvananthapuram, took part in the meeting. The logistics were arranged by Ms Parvathy PK and Ms Chaithanya NC (Research Fellows, CBNS).

WORLD ALZHEIMER'S MONTH 2025
THEME: ASK ABOUT DEMENTIA, ASK ABOUT ALZHEIMER'S

WORLD ALZHEIMER'S MONTH 2025
THEME: ASK ABOUT DEMENTIA, ASK ABOUT ALZHEIMER'S
PATIENT AND CAREGIVER AWARENESS PROGRAM

WORLD ALZHEIMER'S MONTH 2025

Self-care

- Be self-aware and practice self-compassion
- Don't be afraid to seek help from family, friends, or professional services like home health care.

Interventions for prevention

Practicing structured lifestyle interventions have shown to strengthen and protect cognitive functions in the elderly who are at a risk of cognitive decline [2].

1.Regular physical exercises & healthy lifestyle.

Engaging in brisk walking, simple aerobic exercises, strength and balance training or yoga not only helps in improving brain health but also delay physical dependency. Sleep well!

2. Maintaining a healthy diet

MIND diet is a dietary pattern that may help reduce the risk of dementia and improve brain health. It includes:

- Green leafy vegetables and other vegetables
- Fruits: Fruits, including berries
- Nuts & Seeds: Nuts, pumpkin seeds, chia seeds, flax seeds, almonds.

- Olive oil/ virgin coconut oil: can be used daily for cooking
- Grains: Wheat, brown grains.
- Fish: Oily fish such as salmon and sardines should be eaten at least four days a week.
- Beans and legumes: Can be included in large quantities.
- Limit consumption of red meat and milk products like cheese and butter.

3. Engaging in Cognitive Stimulating Activities

- Puzzles, crosswords, activities like knitting, creating art, reading and writing.
- Acquiring new skills – To play a new instrument, learn a new language

4. Social engagement

Engaging with family and friends, having stimulating conversations, joining social groups. Avoid isolation.

5. Regular Monitoring of health

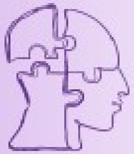
Regular monitoring of Blood Pressure, Cholesterol, Diabetes and Cardiovascular health. Avoid smoking and excess alcohol. Treat depression.

References:
1. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the *Lancet* standing Commission Livingston, Gill et al. The Lancet, Volume 404, Issue 10452, 572 – 628
2. Baker LD, Espeland MA, Whitmer RA, et al. Structured vs Self-Guided Multidomain Lifestyle Interventions for Global Cognitive Function: The US POINTER Randomized Clinical Trial. JAMA. 2025;334(8):681–691. doi:10.1001/jama.2025.12923

STRENGTH THROUGH CARE

A guide to understanding Dementia and moving forward with care

Cognition and Behavioral Neurology Section
Sree Chitra Tirunal Institute for Medical Sciences and Technology
Thiruvananthapuram



What is Dementia?

'Dementia' is a general term that describes a group of symptoms caused by the degeneration of nerve cells in the brain.

It affects memory, attention, learning, thinking, awareness, personality and behavior, language, tool use and interferes with daily life and social-occupational functioning.

Dementia is most commonly seen in older adults (>65 years) but can be seen in younger people.

Alzheimer's disease is the most common form of neurodegenerative dementia.

Symptoms

- Memory loss
- Decrease in thinking ability
- Poor judgment and reasoning skills
- Language and communication difficulties

- Disorientation
- Changes in personality and behavior
- Inability to perform daily activities at home or work place

Risk Factors

- The risk of developing Dementia increases with age.
- Genetic/Hereditary Factors

There are 14 other modifiable risk factors, which, if addressed at different stages of life, can prevent or delay the progression of dementia in up to half the cases worldwide [1].

Early life

Low educational level

Midlife

Hearing loss

High LDL cholesterol

Depression

Head injury

Physical inactivity

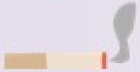
Diabetes

Smoking

Blood pressure

Obesity

Excessive alcohol consumption

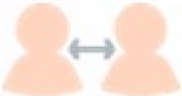


Later life

Social isolation

Air pollution

Vision loss



Caregiving

Caring for someone with dementia can be challenging at times. It is common for caregivers to experience physical and mental stress in these situations. However, there are ways to manage dementia. Seek medical help for early diagnosis in the stage of 'mild cognitive impairment' and to identify treatable causes.

General tips

- Organize a routine
- Encourage them to do as much as they can independently
- Choose comfortable clothing that is easy to wear
- Include gentle physical activities
- Prevent falls

To manage changes in behavior

- Be patient and understanding. Focus on the person's safety and quality of life
- If the person becomes upset, redirect their attention to a different activity
- Keep familiar objects of daily use nearby. Maintain a calm environment at home.
- The person can show behavioral issues and poor social adjustment. Therefore, be patient with him/her.

<u>സ്വയം പരിപാലിക്കൽ</u>

- സ്വയം ബോധവൽക്കരിക്കുക, സ്വയം അനുകമ്പ പരിശീലിക്കുക
- കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ നിന്നോ സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നോ ഗാർഹിക ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം പോലുള്ള പ്രൊഫഷണൽ സേവനങ്ങളിൽ നിന്നോ സഹായം തേടാൻ ഭയപ്പെടരുത്.

പ്രതിരോധത്തിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

വൈജ്ഞാനിക ശേഷി കുറയാൻ സാധ്യതയുള്ള പ്രായമായവരിൽ, ഘടനാപരമായ ജീവിതശൈലി ഇടപെടലുകൾ പരിശീലിക്കുന്നത് വൈജ്ഞാനിക പ്രവർത്തനങ്ങളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായി കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട് (2).

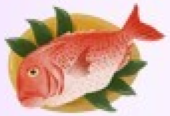
1.ചിട്ടയായി ശാരീരിക വ്യായാമങ്ങളും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലിയും ശീലിക്കുക.

വേഗത്തിലുള്ള നടത്തം, ലളിതമായ എയറോബിക് വ്യായാമങ്ങൾ, ശക്തിയും ശരീര സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്താനുമുള്ള പരിശീലനങ്ങൾ, യോഗ എന്നിവയിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് തലച്ചോറിന്റെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ മാത്രമല്ല, ശാരീരിക ആശ്രയത്വം വൈകിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. ഒപ്പം നന്നായി ഉറങ്ങുക!

2. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ക്രമം നിലനിർത്തുക

മേധാക്ഷയത്തിന്റെ സാധ്യത കുറയ്ക്കാനും തലച്ചോറിന്റെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കുന്ന ഒരു ഭക്ഷണക്രമമാണ് മൈൻഡ് [MIND] ഡയറ്റ്. ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത് :

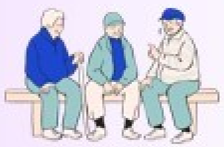
- പച്ച ഇലക്കറികളും മറ്റ് പച്ചക്കറികളും
- പഴങ്ങൾ: ബെറികൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള പഴങ്ങൾ
- നട്ട്സും വിത്തുകളും : നട്ടുകൾ, മത്തങ്ങ വിത്തുകൾ, ചിയ വിത്തുകൾ, ഫ്ലാക്സ് വിത്തുകൾ, ബദാം



- ഒലിവ് ഓയിൽ/ഉരുക്ക് വെളിച്ചെണ്ണ: പാചകത്തിന് ദിവസവും ഉപയോഗിക്കാം
- ധാന്യങ്ങൾ: ഗോതമ്പ്, തവിട്ട് ധാന്യങ്ങൾ.
- മത്സ്യം: സാൽമൺ, മത്തി തുടങ്ങിയ എണ്ണമയമുള്ള മത്സ്യങ്ങൾ ആഴ്ചയിൽ നാല് ദിവസമെങ്കിലും കഴിക്കണം.
- പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ : വലിയ അളവിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം.
- ചീസ്, വെണ്ണ തുടങ്ങിയ പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെയും ചുവന്ന മാംസത്തിന്റെയും ഉപയോഗം പരിമിതപ്പെടുത്തുക.

3. വൈജ്ഞാനിക ഉത്തേജക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക

- പസിലുകൾ, ക്രോസ്‌വേഡുകൾ, തുന്നൽ , കലാ സൃഷ്ടിക്കൽ, വായന, എഴുത്ത് തുടങ്ങിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ.
- പുതിയ കഴിവുകൾ പരിശീലിക്കുന്നത് - ഒരു പുതിയ ഉപകരണം വായിക്കാനോ ഒരു പുതിയ ഭാഷ പഠിക്കാനോ ശ്രമിക്കാം.



4.സാമൂഹിക ഇടപെടൽ

കുടുംബവുമായും സുഹൃത്തുക്കളുമായും ഇടപഴകുക, ഉത്തേജക സംഭാഷണങ്ങൾ നടത്തുക, സാമൂഹിക ഗ്രൂപ്പുകളിൽ ചേരുക. ഒറ്റപ്പെടൽ ഒഴിവാക്കുക.

5. ആരോഗ്യം പതിവായി നിരീക്ഷിക്കുക

രക്തസമ്മർദ്ദം, കൊളസ്ട്രോൾ, പ്രമേഹം, ഹൃദയാരോഗ്യം എന്നിവ പതിവായി നിരീക്ഷിക്കുക. പുകവലിയും അമിത മദ്യപാനവും ഒഴിവാക്കുക. വിഷാദരോഗം ചികിത്സിക്കുക..

References:
1. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the *Lancet* standing Commission Livingston, Gill et al. The Lancet, Volume 404, Issue 10452, 572 – 628
2. Baker LD, Espeland MA, Whitmer RA, et al. Structured vs Self-Guided Multidomain Lifestyle Interventions for Global Cognitive Function: The US POINTER Randomized Clinical Trial. JAMA. 2025;334(8):681–691. doi:10.1001/jama.2025.12923

കരുതലിലൂടെ കരുത്ത്

മേധാക്ഷയത്തെ മനസ്സിലാക്കി കരുതലോടെ മുന്നോട്ടു നീങ്ങാനൊരു സഹായി

കോഗ്നിഷൻ ആൻഡ് ബിഹേവിയറൽ ന്യൂറോളജി വിഭാഗം

എസ്.സി.ടി.ഐ.എം.എസ്.ടി - തിരുവനന്തപുരം

എന്താണ് മേധാക്ഷയം?

മേധാക്ഷയം അഥവാ ഡിമെൻഷ്യ എന്നത് തലച്ചോറിലെ നാഡീകോശങ്ങൾക്ക് ക്ഷതം സംഭവിക്കുന്നതുമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ഒരു കൂട്ടം രോഗലക്ഷണങ്ങളെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്ന ഒരു പൊതുപദമാണ്.

ഇത് ഓർമ്മ, ശ്രദ്ധ, പഠനം, ചിന്ത, അവബോധം, വ്യക്തിത്വം, പെരുമാറ്റം, ഭാഷ, ഉപകരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗം എന്നിവയെ ബാധിക്കുകയും ദൈനംദിന ജീവിതത്തെയും സാമൂഹിക-തൊഴിൽ പ്രവർത്തനത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

മേധാക്ഷയം സാധാരണയായി പ്രായമായവരിലാണ് (> 65 വയസ്സ്) കാണപ്പെടുന്നത്, പക്ഷേ ചെറുപ്പക്കാരിലും ഇത് കാണാൻ കഴിയും.

ന്യൂറോഡീജനറേറ്റീവ് ഡിമെൻഷ്യയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്ന രോഗാവസ്ഥയാണ് അൽഷിമേഴ്സ്.

പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ

- ഓർമ്മക്കുറവ്
- ചിന്താശേഷിയിലെ കുറവ്
- മോശം വിധിനിർണ്ണയവും യുക്തിസഹമായ കഴിവുകളും
- ഭാഷ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലും ആശയവിനിമയത്തിലും വരുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ
- സ്ഥലകാല ബോധം നഷ്ടപ്പെടൽ
- വ്യക്തിത്വത്തിലും പെരുമാറ്റത്തിലും മാറ്റങ്ങൾ
- വീട്ടിലോ ജോലിസ്ഥലത്തോ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്താൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ.

അപകട ഘടകങ്ങൾ

- പ്രായം കൂടുന്തോറും മേധാക്ഷയം വരാനുള്ള സാധ്യത വർധിക്കുന്നു.
- ജനിതക /പാരമ്പര്യ ഘടകങ്ങൾ

ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിലായി മാറ്റം വരുത്താൻ സാധിക്കുന്ന മറ്റ് 14 അപകട ഘടകങ്ങളുണ്ട്, അവയെ കൃത്യമായ ഘട്ടങ്ങളിൽ പരിഹരിച്ചാൽ ലോകമെമ്പാടുമുള്ള മേധാക്ഷയത്തിന്റെ കേസുകളിൽ പകുതിയുടെയും പുരോഗതി തടയാനോ കാലതാമസം വരുത്താനോ കഴിയും [1].

ആദ്യകാല ജീവിതം

കുറഞ്ഞ വിദ്യാഭ്യാസ നില

ജീവിതത്തിന്റെ മധ്യത്തിൽ

കേൾവിക്കുറവ്

ഉയർന്ന എൽ ഡി എൽ കൊളസ്ട്രോൾ

വിഷാദം

തലച്ചോറിനേറ്റ പരിക്ക്

ശാരീരിക നിഷ്ക്രിയത്വം

പ്രമേഹം

പുകവലി

രക്തസമ്മർദ്ദം

പൊണ്ണത്തടി

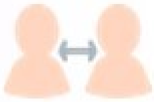
അമിത മദ്യപാനം

പിൽക്കാല ജീവിതം

സാമൂഹിക ഒറ്റപ്പെടൽ

വായു മലിനീകരണം

കാഴ്ച നഷ്ടപ്പെടുന്നത്



പരിചരണം

മേധാക്ഷയം ബാധിച്ചവരെ പരിചരിക്കുന്നത് ചില സമയങ്ങളിൽ വെല്ലുവിളി നിറഞ്ഞതാവാം. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ പരിചാരകർക്ക് ശാരീരികവും മാനസികവുമായ സമ്മർദ്ദം അനുഭവപ്പെടുന്നത് സാധാരണമാണ്. എന്നിരുന്നാലും, മേധാക്ഷയ പരിചരണത്തിന് വഴികളുണ്ട്. 'ലഘുവായ വൈജ്ഞാനിക വൈകല്യ'ത്തിന്റെ ഘട്ടത്തിൽ തന്നെ രോഗനിർണയത്തിനും ചികിത്സിക്കാവുന്ന കാരണങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിനുമായി വൈദ്യസഹായം തേടുക.

പൊതുവായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- ദിനചര്യകൾ ക്രമീകരിക്കുക
- തനിയെ ചെയ്യാൻ പറ്റുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക
- എളുപ്പത്തിൽ ധരിക്കാവുന്ന തരത്തിലുള്ള സുഖമമായ വസ്ത്രങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- സൗമ്യമായ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉൾപെടുത്തുക.
- വീഴ്ചകൾ ഒഴിവാക്കുക.

പെരുമാറ്റത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ

- ക്ഷമയും ധാരണയും പുലർത്തുക. വ്യക്തിയുടെ സുരക്ഷക്കും, ജീവിത നിലവാരത്തിനും കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകുക
- വ്യക്തി അസ്വസ്ഥനാകുകയാണെങ്കിൽ, വ്യത്യസ്തമായ ഒരു പ്രവർത്തിയിലേക്ക് അവരുടെ ശ്രദ്ധ തിരിച്ചുവിടുക
- പരിചിതമായ വസ്തുക്കൾ സമീപത്ത് സൂക്ഷിക്കുകയും ശാന്തമായ ഒരു അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യുക
- അസുഖത്തെ തുടർന്ന് രോഗി മാനസികമായ ചില ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ കാണിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട് . ആയതിനാൽ നിങ്ങളതിനോട് സംയമനം പാലിക്കുക