



**COMUNICAT DE PRESĂ**  
**Ziua Internațională de Luptă Împotriva Maladiei Alzheimer**  
**21 septembrie 2025**

Cu ocazia Zilei Internaționale de Luptă împotriva Bolii Alzheimer, marcată anual pe data de 21 septembrie, Institutul Național de Sănătate Publică transmite un îndemn la conștientizare, prevenție și informare privind această afecțiune care afectează milioane de oameni la nivel mondial. Această zi a fost stabilită în anul 1994, sub umbrela federației internaționale, Alzheimer Disease International (ADI) și sub patronajul Organizației Mondiale a Sănătății, cu scopul de a concentra eforturile în vederea sensibilizării populației generale cu privire la problematica demenței de tip Alzheimer.

Campania din acest an, derulată la nivel mondial, se concentrează pe promovarea unor măsuri concrete pe care oamenii le pot lua pentru a-și menține sănătatea mintală și a reduce riscul de declin cognitiv. Informațiile oferite au rolul de a încuraja oamenii să adopte obiceiuri sănătoase, să solicite un diagnostic precoce și să-i ajute pe cei afectați de boala Alzheimer precum și de alte demențe.

În întreaga lume, peste 57 milioane de persoane suferă de demență, dintre care peste 60% locuiesc în țări cu venituri mici și medii. În fiecare an, sunt diagnosticate cu demență aproximativ 10 milioane de cazuri noi. Se preconizează că numărul persoanelor care trăiesc cu demență va crește la 139 de milioane până în 2050, iar în Europa numărul persoanelor afectate se va dubla până în 2050. Femeile sunt afectate într-o măsură mai mare, atât direct, prin boală, cât și indirect, pentru că ele sunt cele care acoperă 70% din timpul alocat îngrijirilor și sprijinului persoanelor apropiate diagnosticate cu demență.

Demența este în prezent a șaptea cauză de deces și una dintre cauzele majore de dizabilitate și dependență socială în rândul persoanelor în vârstă, la nivel global.

Conform estimării publicate de Institute for Health Metrics and Evaluation, în România prevalența demenței va avea o creștere accelerată de la 341.195 cazuri de demență în anul 2019 la 577.177 cazuri în anul 2050.

În România, în anul 2024, medicii de familie au raportat la Direcțiile de Sănătate Publică 11.286 de cazuri noi de îmbolnăvire cu boala Alzheimer, numărul aproape s-a dublat față de anul 2014, rata de incidență a bolii dublându-se și ea (59.2 cazuri noi la 100.000 de locuitori în anul 2024). Incidența bolii Alzheimer este mai mare în rândul femeilor, în comparație cu bărbații și în mediul urban în comparație cu mediul rural. Diferențele pot fi explicate parțial prin o adresabilitate mai bună la servicii de sănătate pentru mediul prin un acces mai bun la serviciile de sănătate din mediul urban

Boala Alzheimer este o afecțiune neurodegenerativă progresivă, care afectează memoria, gândirea, comportamentul și autonomia personală. Reprezintă principala formă de demență (aproximativ 60-70% din totalitatea cazurilor de demență) și, deși nu există un tratament curativ,



intervențiile timpurii pot încetini evoluția și pot îmbunătăți semnificativ calitatea vieții pacientului.

Maladia Alzheimer este asociată cu acumularea de proteine (amiloide) la nivelul neuronilor cerebrali. Producția neurotransmițătorului acetilcolina este diminuată și astfel, inițial sunt afectate ariile cerebrale responsabile de memorie, iar mai târziu ariile care controlează limbajul, raționamentul și comportamentul social. În cele din urmă, tot cortexul cerebral este afectat.

Apariția bolii Alzheimer nu este specifică îmbătrânirii normale, însă vârsta înaintată este cel mai cunoscut factor de risc pentru dezvoltarea bolii, majoritatea persoanelor cu boala Alzheimer având peste 65 de ani.

Alți factorii de risc pentru maladia Alzheimer sunt: factorii genetici (riscul este mai mare pentru persoanele care au unul dintre părinți sau frați cu această boală), sindromul Down, traumatismele craniene, insomnia, sedentarismul, obezitatea, fumatul, hipertensiunea arterială, diabetul zaharat de tip 2, nivelurile ridicate de colesterol.

**Semnele și simptomele precoce ale bolii Alzheimer** includ pierderea memoriei pe termen scurt, senzația de dezorientare și pierderea obiectelor. Inițial, persoanele cu demență Alzheimer consideră sarcinile zilnice ca fiind complexe și le este dificil să își organizeze și să își exprime gândurile. De asemenea, unele dintre schimbările de dispoziție și comportament pot fi legate de dificultățile de comunicare. Pe măsură ce demența Alzheimer progresează, simptomele se accentuează și afectează tot mai mult activitățile cotidiene. Pierderile de memorie și dificultățile de comunicare devin mai severe. Persoanele prezintă confuzie, modificări de dispoziție și personalitate precum și dificultăți în desfășurarea rutinei zilnice, cum ar fi îmbrăcatul și igiena personală. În stadiile avansate ale demenței Alzheimer, persoanele afectate se confruntă frecvent cu dificultăți de mers, de menținere a poziției așezat și, în cele din urmă, cu tulburări de înghițire.

#### **Recomandări pentru prevenirea riscului de declin cognitiv și demență:**

- Exerciții fizice: exerciții de coordonare și de menținere a echilibrului,
- Implicare socială pentru menținerea unui tonus psihic adecvat,
- Dieta echilibrată, în special legume, cereale integrale, pește, ulei de măsline,
- Stimulare mentală prin învățarea de lucruri noi, jocuri de strategie,
- Igiena somnului: program de somn regulat,
- Reducerea stresului,
- Renunțarea la consumul de alcool și fumat.

În România, sprijinul persoanelor diagnosticate cu Alzheimer, precum și aparținătorilor acestora, se realizează printr-o rețea de servicii sociale și medico-sociale care include:

- centre de zi specializate, unde beneficiarii pot accesa evaluare și consiliere psihologică, stimulare cognitivă, terapie ocupațională și recuperare medicală;
- îngrijire la domiciliu prin echipe mobile;
- grupuri de suport pentru pacienți și aparținători, care oferă educație, sprijin emoțional și instruire în tehnici de îngrijire;
- servicii de îngrijire temporară pentru a oferi perioade de odihnă aparținătorilor
- unități rezidențiale adaptate nevoilor persoanelor cu demență.



Aceste servicii sunt furnizate atât de Direcțiile Generale de Asistență Socială, cât și de organizații neguvernamentale, în parteneriat cu profesioniști din domeniul medical și comunități locale.

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) recunoaște demența ca o problemă majoră de sănătate publică la nivel mondial. În acest sens, în mai 2017, Adunarea Mondială a Sănătății a adoptat **Planul de acțiune global privind răspunsul sănătății publice la demență (2017–2025)**. Acest plan oferă un cadru clar de acțiune pentru autoritățile naționale, partenerii internaționali și OMS, cu scopul de a sprijini eforturile comune în mai multe direcții esențiale: recunoașterea demenței ca prioritate de sănătate publică, creșterea gradului de informare și combaterea stigmatizării, reducerea riscului de boală, îmbunătățirea accesului la diagnostic și îngrijire, dezvoltarea sistemelor informatice dedicate, sprijinirea îngrijitorilor și stimularea cercetării. Având în vedere că demența se preconizează a fi cea de-a treia cauză principală de deces până în 2040 și va afecta milioane de oameni la nivel mondial, planul a fost prelungit până în 2031. Această prelungire reprezintă un pas esențial în impulsivarea acțiunilor globale privind prevenirea, diagnosticarea, îngrijirea, tratamentul și sprijinul, prin dezvoltarea și implementarea Planurilor Naționale pentru Demență.

Cu ocazia Zilei Internaționale de Luptă Împotriva Maladiei Alzheimer, INSP susține acest demers global de a încuraja implicarea tuturor partenerilor – instituții, profesioniști, societate civilă și populație – în prevenirea, depistarea timpurie și gestionarea demenței.

Având în vedere îmbătrânirea populației și creșterea numărului de persoane afectate de demență, este important să acționăm cât mai devreme. Chiar dacă, în prezent, nu există tratamente care să vindece boala, știm că anumite măsuri pot contribui la întârzierea sau reducerea riscului de apariție a acesteia. Promovarea unui stil de viață sănătos, controlul factorilor de risc modificabili și sprijinirea cercetării medicale sunt pași concreți pe care îi putem face împreună.

Totodată, este important să pregătim sistemul de sănătate și serviciile sociale pentru a răspunde nevoilor tot mai mari ale persoanelor afectate.

**Doar printr-un efort colectiv și susținut putem construi o societate mai pregătită, mai empatică și mai bine informată în fața provocărilor aduse de maladia Alzheimer.**

#### Surse bibliografice:

Centrul Național de Statistică în Sănătate Publică (CNSSP)-date centralizate de la cabinetele medicilor de familie către Direcțiile de Sănătate Publică

<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/dementia>

[https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(21\)00249-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(21)00249-8/fulltext)

<https://www.alzint.org/news-events/news/the-78th-world-health-assembly-agrees-to-extend-the-global-action-plan-on-the-public-health-response-to-dementia/>

[https://www.alzheimer-europe.org/policy/campaign/alzheimer-europe-election-campaign-2024/call-to-action?language=rode\\_euro](https://www.alzheimer-europe.org/policy/campaign/alzheimer-europe-election-campaign-2024/call-to-action?language=rode_euro)

[http://www.alz.org/alzheimers\\_disease\\_what\\_is\\_alzheimers.asp](http://www.alz.org/alzheimers_disease_what_is_alzheimers.asp)

<https://www.alzheimer-europe.org/dementia/prevalence-dementia-europe>

<https://sdgresources.relx.com/events/world-alzheimers-day-2024>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>

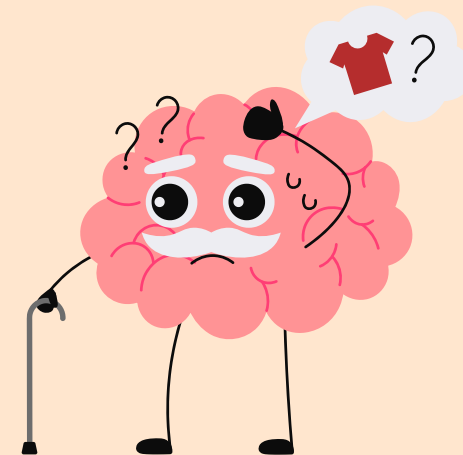
<https://www.alzint.org/get-involved/world-alzheimers-month/>

[https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(21\)00249-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(21)00249-8/fulltext)

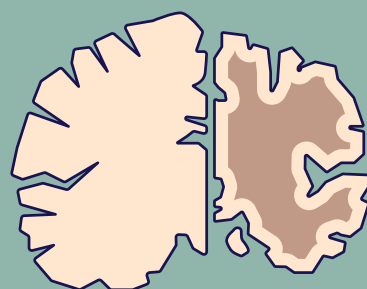


# ZIUA INTERNAȚIONALĂ DE LUPTĂ ÎMPOTRIVA MALADIEI ALZHEIMER

21 SEPTEMBRIE 2025



Ai grijă de memoria ta astăzi, pentru amintirile de mâine!



## Îmbătrânirea normală a creierului

Uitarea ocazională a unor nume,  
programări

Erori sporadice de calcul numeric

Utilizarea unor dispozitive noi  
necesită uneori ajutor

Confuzie de scurtă durată legată de  
data calendaristică

Vedere încețoșată determinată  
de cataractă

Ezitări în exprimare din când în când

Refacerea pașilor pentru găsirea  
obiectelor

Probleme, apărute ocazional, legate  
de judecată

Presiunea sarcinilor zilnice

Disconfort la ieșirea din rutină

## Semne de avertizare a demenței

Pierderi de memorie frecvente și  
deranjante

Dificultăți în recunoașterea cifrelor

Dificultăți în efectuarea sarcinilor  
familiale, zilnice

Probleme de orientare  
în timp și spațiu

Tulburări de vedere sau dificultăți  
de orientare în spațiu

Dificultatea de a urmări sau  
menține o conversație

Dificultatea de a găsi obiecte  
folosite recent

Scăderea capacității de judecată,  
dificultatea de adaptare la situații noi

Retragerea din activitățile  
sociale preferate

Schimbări de comportament și  
dispoziție: iritabilitate, agresivitate,  
depresie, apatie



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII



**ZIUA INTERNAȚIONALĂ  
DE LUPTĂ ÎMPOTRIVA  
MALADIEI ALZHEIMER  
21 SEPTEMBRIE 2025**



Dacă ai putea transmite un  
singur mesaj persoanelor  
care suferă de Alzheimer,  
care ar fi acela?

# Ziua Internațională de Luptă împotriva maladiei Alzheimer

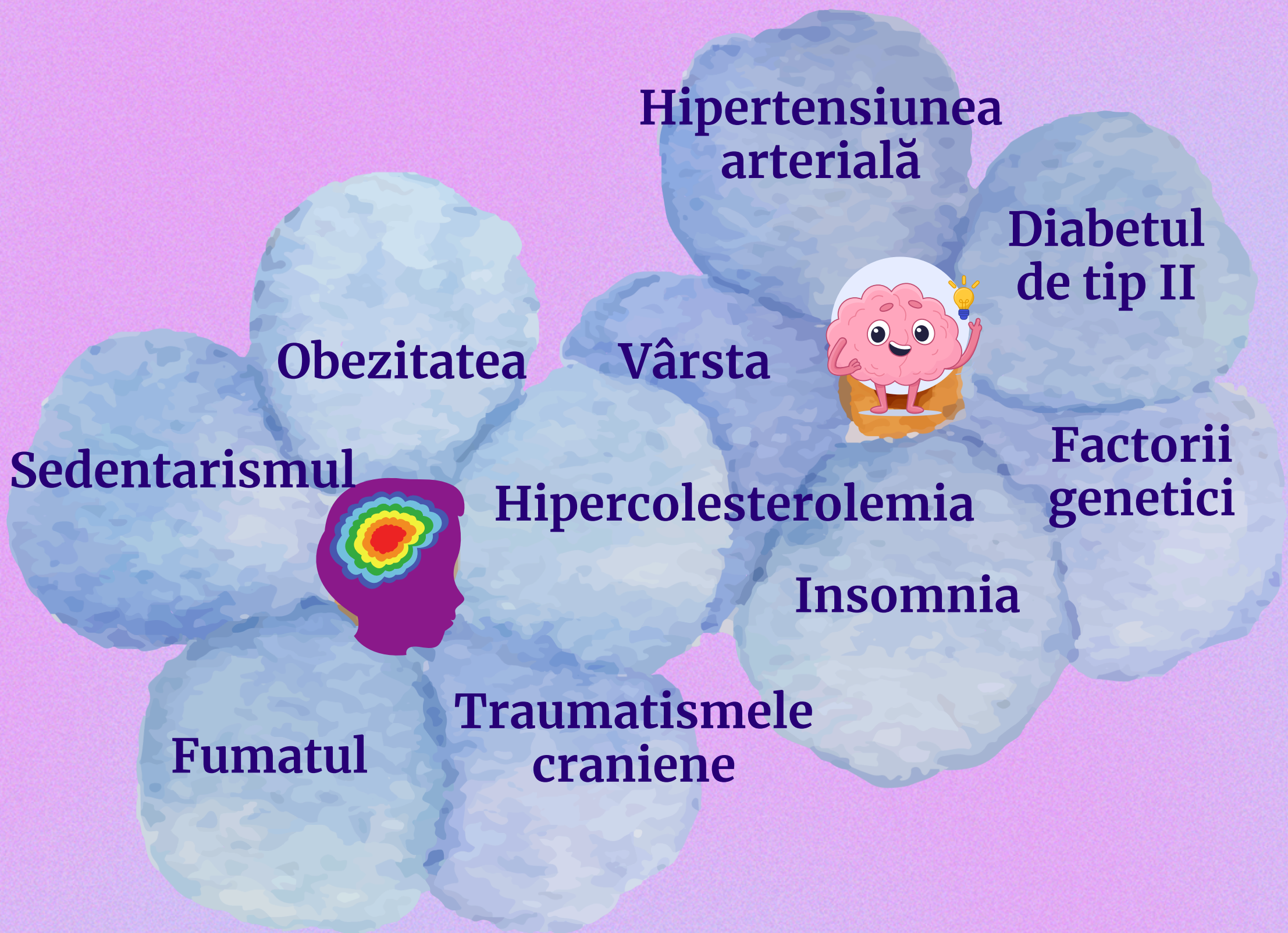


21 septembrie 2025



Ai grijă de memoria ta astăzi, pentru  
amintirile de mâine!

## FACTORII DE RISC PENTRU BOALA ALZHEIMER



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare  
și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al  
Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII



# ZIUA INTERNAȚIONALĂ DE LUPTĂ ÎMPOTRIVA MALADIEI ALZHEIMER

## 21 SEPTEMBRIE 2025



*Ai grijă de memoria ta astăzi,  
pentru amintirile de mâine!*

### MODALITĂȚI DE PREVENIRE

# 01.

**ALIMENTAȚIE  
SĂNĂTOASĂ**



# 02.

**ACTIVITATE FIZICĂ  
REGULATĂ**



# 03.

**ACTIVITATE  
MENTALĂ  
CONSTANTĂ**



# 04.

**PROGRAM REGULAT  
DE SOMN**



# 05.

**EVITAREA  
FUMATULUI ȘI  
CONSUMULUI  
EXCESIV DE ALCOOL**



# 06.

**ACTIVITĂȚI  
RECREATIVE**



# 07.

**IMPLICARE  
SOCIALĂ**



# 08.

**CONTROL MEDICAL  
REGULAT**



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII