



## اعتن بصحتك وقلل من خطر ظهور الخرف

يُعدّ بلوغ سن الخمسين (50) فرصة مناسبة للتفكير في مستقبلك، وكيف يمكنك الحفاظ على صحتك ورفافك لفترة أطول. ويشمل ذلك الحفاظ على صحتك الذهنية وتقليل خطر ظهور الخرف.

يمكن أن يؤثر الخرف في الذاكرة والتفكير والحالة المزاجية. لا يمكن تجنب بعض حالات الخرف، ولكن هل تعلم أن ما يقارب نصف حالات الخرف يمكن الوقاية منها أو تأخير ظهورها؟ هناك أمور يمكنك القيام بها تُحدث فرقاً حقيقياً، وربما تكون تمارس بعضها بالفعل.

لا يوجد وقت مبكر أو متأخر لاتخاذ خطوات تساعد على تقليل خطر ظهور الخرف. فيما يلي بعض الأمور التي يمكنك القيام بها:

|                                                                                                                                    |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>اعتن بصحة قلبك واحرص على ضبط مرض السكري</p> |  <p>احرص على إجراء فحوصات منتظمة للنظر والسمع</p> |  <p>حافظ على نشاطك البدني واتبع نظاماً غذائياً متوازناً</p> |
|  <p>حافظ على تواصلك الاجتماعي ونشاطك الذهني</p> |  <p>أقلع عن التدخين وقلل من تناول الكحول</p>      |  <p>اطلب المساعدة عند الحاجة للحفاظ على صحتك النفسية</p>    |

### تعرف على كيفية تقليل خطر ظهور الخرف

امسح رمز الاستجابة السريعة (QR) أو تفضّل زيارة الرابط [health.gov.au/dementia](https://health.gov.au/dementia) للحصول على تقييم شخصي لمستوى خطر ظهور الخرف لديك، ولمعرفة المزيد من المعلومات. إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المساعدة، فتحدّث إلى طبيبك أو مقدم خدمات رعايتك الصحية.



### الدعم متوفر

إذا كنت أنت أو شخص تعرفه لديه ضعف في الذاكرة أو تظهر عليه علامات تدل على الخرف، فيمكنك الحصول على دعم مجاني وسري من National Dementia Helpline [الخط الوطني للمساعدة بشأن الخرف]، المتاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، على الرقم **1800 100 500**.