



आफ्नो स्वास्थ्यलाई राम्रो बनाउनुहोस् र डिमेन्सियाको जोखिम कम गर्नुहोस्

50 वर्षको उमेर पुग्न भन्ने तपाईंको भविष्यबारे सोच्ने र लामो समयसम्म तपाईं कसरी स्वस्थ रहन सक्नुहुन्छ भन्नेबारे विचार गर्ने उपयुक्त समय हो। यसमा तपाईंको मस्तिष्कको स्वास्थ्यको ख्याल राख्नु र डिमेन्सियाको जोखिम कम गर्नु पनि समावेश छ।

डिमेन्सियाले स्मृति, सोच र मनोदशालाई असर गर्न सक्छ। केही अवस्थाहरूमा डिमेन्सियाबाट जोगिन सकिँदैन, तर के तपाईंलाई थाहा छ कि डिमेन्सियाका झण्डै आधा अवस्थाहरू रोक्न वा ढिलाइ गर्न सकिन्छ? तपाईंले गर्न सक्ने यस्ता केही कुराहरू छन् जसले वास्तवमै फरक पार्न सक्छन् – सायद तपाईंले ती मध्ये केही कुराहरू पहिले नै गरिरहनुभएको हुन सक्छ।

तपाईंको डिमेन्सिया जोखिम कम गर्न कहिल्यै धेरै चाँडै वा धेरै ढिलो हुँदैन। यहाँ तपाईंले गर्न सक्ने कुराहरू छन्:

 सक्रिय रहनुहोस् र सन्तुलित आहार खानुहोस्	 नियमित रूपमा आँखाको दृष्टि र श्रवणशक्तिका जाँचहरू गराउनुहोस्	 तपाईंको मुटुको स्वास्थ्यको हेरचाह गर्नुहोस् र मधुमेह व्यवस्थापन गर्नुहोस्
 मानसिक स्वास्थ्यको लागि मद्दत खोज्नुहोस्	 धुम्रपान त्याग्नुहोस् र रक्सी सेवन सीमित गर्नुहोस्	 सामाजिक रूपमा सक्रिय रहनुहोस् र आफ्नो मस्तिष्कलाई सक्रिय राख्नुहोस्



तपाईंले आफ्नो जोखिम कसरी कम गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने कुरा सिक्नुहोस्

तपाईंको व्यक्तिगत डिमेन्सिया जोखिम अंक (स्कोर) प्राप्त गर्न र थप जान्नको लागि QR कोड स्क्यान गर्नुहोस् वा health.gov.au/dementia हेर्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई थप मद्दत चाहिन्छ भने – आफ्नो डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

सहायता उपलब्ध छ

यदि तपाईं वा तपाईंले चिन्नुभएको कसैले स्मरणशक्ति सम्बन्धी समस्या वा डिमेन्सियाका लक्षणहरू अनुभव गरिरहनुभएको छ भने, तपाईंले 24/7 National Dementia Helpline [राष्ट्रिय डिमेन्सिया हेल्पलाइन] **1800 100 500** बाट निःशुल्क र गोपनीय सहयोग प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।