



ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਸੋਚਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਅਸਲ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ – ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਨਾ ਤਾਂ ਕਦੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਦੇ ਬਹੁਤ ਦੇਰ। ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

 ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ	 ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ	 ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ (ਡਾਇਬਟੀਜ਼) ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਦਦ ਲਵੋ	 ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ	 ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖੋ



ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਖਤਰਾ ਸਕੋਰ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ health.gov.au/dementia 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ National Dementia Helpline [ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈਲਪਲਾਈਨ] **1800 100 500** ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।