



Следите за здоровьем и снижайте риск деменции

В 50 лет самое время задуматься о будущем и о том, как дольше сохранить здоровье. Речь идет в том числе и о здоровье мозга, о снижении риска деменции.

Деменция может влиять на память, мышление и настроение. Иногда она неизбежна, но вот интересный факт: почти каждый второй случай можно предотвратить или отсрочить. Есть эффективные способы профилактики деменции, и какими-то из них вы наверняка уже пользуетесь.

Никогда не рано и никогда не поздно стараться снизить риск деменции. Вот что можно сделать:

 Больше двигайтесь, правильно питайтесь	 Регулярно проверяйте зрение и слух	 Берегите сердце, держите диабет под контролем
 Берегите психику, если нужно – обращайтесь за помощью	 Бросьте курить, ограничьте алкоголь	 Общайтесь с людьми, занимайте ум



Узнайте, как снизить риск

По QR-коду или на странице health.gov.au/dementia можно оценить свой риск деменции и найти дополнительную информацию.

За дополнительной помощью обратитесь к врачу или в медицинское учреждение.

Обращайтесь за поддержкой

Если у вас или у знакомого появились проблемы с памятью или симптомы деменции, позвоните на National Dementia Helpline [Единую горячую линию по деменции] **1800 100 500** (круглосуточно). Помощь бесплатна и конфиденциальна.