



Чувајте своје здравље и смањите ризик од деменције

Када напуните 50 година је прави тренутак да размислите о својој будућности и како можете дуже да останете здрави. Ово се односи и на здравље вашег мозга и смањење ризика од деменције.

Деменција може да утиче на памћење, размишљање и расположење. Неки случајеви се не могу избећи, али да ли сте знали да се скоро половина свих случајева деменције може спречити или одложити? Постоје ствари које можете да урадите и које могу да направе истинску разлику – можда већ радите неке од њих.

Никада није прерано, нити прекасно, да смањите ризик од деменције. Ево шта можете да урадите:

 Останите активни и унесите уравнотежену исхрану	 Редовно проверавајте вид и слух	 Водите рачуна о здрављу свог срца и држите дијабетис под контролом
 Потражите помоћ за ментално здравље	 Престаните са пушењем и ограничите унос алкохола	 Будите друштвени и одржавајте свој мозак активним



Сазнајте како можете да смањите ризик

Скенирајте QR шифру или посетите интернет страницу health.gov.au/dementia како бисте сазнали своју персонализовану процену ризика од деменције и добили више информација.

Уколико вам је потребна додатна помоћ – разговарајте са својим лекаром или здравственим радником.

Подршка је доступна

Уколико ви или неко кога познајете има проблема са памћењем или знаке деменције, можете добити бесплатну и поверљиву подршку преко телефона **1800 100 500** National Dementia Helpline [Национална линија помоћи за деменцију] који је доступан 24/7.