



**Pangalagaan ang iyong
kalusugan at bawasan ang
panganib na magkaroon
ng dementia**

Ang iyong ika-50 na taong gulang ay magandang pagkakataon upang isipin ang iyong kinabukasan at kung paano ka mananatiling mas malusog nang mas matagal. Kasama rito ang kalusugan ng iyong utak at pagbawas ng panganib na magkaroon ng dementia.

Ang dementia ay maaaring makaapekto sa memorya, pag-iisip, at damdamin. May ilang kaso na hindi maiiwasan, ngunit alam mo ba na halos kalahati ng lahat ng kaso ng dementia ay maaaring maiwasan o maantala? May mga bagay kang magagawa na makakapagbigay ng tunay na pagbabago - maaaring ang ilan ay ginagawa mo na.

Hindi kailanman napakaaga o huli na upang bawasan ang panganib na magkaroon ng dementia. Narito ang mga bagay na magagawa mo:

 Manatiling aktibo at kumain ng balanseng pagkain	 Ugaliing magpatingin ng mata at pandinig	 Alagaan ang kalusugan ng iyong puso at pamahalaan ang diabetes
 Humingi ng tulong para sa kalusugan ng isip	 Tumigil sa paninigarilyo at limitahan ang pag-inom ng alkohol	 Makisalamuha sa iba at panatiliing aktibo ang iyong utak



Alamin kung paano mo mababawasan ang iyong panganib

I-scan ang QR code o bisitahin ang health.gov.au/dementia upang makuha ang iyong personalisadong iskor sa panganib ng dementia at upang malaman pa ang higit pa.

Kung kailangan mo ng karagdagang tulong - makipag-usap sa iyong doktor o healthcare provider.

May suportang makukuha

Kung ikaw o ang isang kakilala mo ay dumaranas ng problema sa memorya o mga palatandaan ng dementia, maaari kang makakuha ng libre at kumpidensyal na suporta mula sa 24/7 National Dementia Helpline [Pambansang Linya ng Tulong para sa Dementia] **1800 100 500**.