



## Podržite svoje zdravlje i smanjite rizik od demencije

Nakon navršavanja 50 godina dobro je razmisliti o svojoj budućnosti i kako možete duže ostati zdraviji. To uključuje zdravlje vašeg mozga i smanjenje rizika od demencije.

Demencija može utjecati na pamćenje, razmišljanje i raspoloženje. Neki se slučajevi ne mogu izbjeći, ali jeste li znali da se gotovo polovica svih slučajeva demencije mogu spriječiti ili odgoditi? Postoje stvari koje možete učiniti, a koje mogu napraviti stvarnu razliku – neke od njih možda već radite.

Nikad nije prerano, niti prekasno, smanjiti rizik od demencije. Evo što možete učiniti:

|                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Ostanite aktivni i jedite raznoliku hranu</p> |  <p>Redovito provjeravajte vid i sluh</p>      |  <p>Brinite o zdravlju svog srca i pripazite na šećernu bolest</p> |
|  <p>Potražite pomoć za mentalno zdravlje</p>      |  <p>Prestanite pušiti i ograničite alkohol</p> |  <p>Njegujte društvene veze i održavajte svoj mozak aktivnim</p>   |



### Naučite kako možete smanjiti rizik

Skenirajte QR kod ili posjetite [health.gov.au/dementia](https://health.gov.au/dementia) kako biste dobili svoju personaliziranu ocjenu rizika od demencije i saznali više.

Ako trebate dodatnu pomoć – razgovarajte sa svojim liječnikom ili pružateljem zdravstvenih usluga.

### Podrška je dostupna

Ako vi ili netko koga poznajete imate problema s pamćenjem ili imate znakove demencije, možete dobiti besplatnu i povjerljivu podršku od National Dementia Helpline [Nacionalne linije za pomoć osobama s demencijom] koja radi 24 sata dnevno na **1800 100 500**.