



Sağlığınızı destekleyerek demans riskinizi azaltın

50 yaşına girmek, geleceğinizi düşünmek ve daha uzun süre sağlıklı kalmanın yollarını değerlendirmek için iyi bir zamandır. Buna beyin sağlığını korumak ve demans riskinizi azaltmak da dahildir.

Demans kişinin hafızasını, düşünme becerilerini ve ruh halini etkileyebilir. Bazı demans vakaları önlenemese de, demans vakalarının yaklaşık yarısının önlenebileceği veya geciktirilebileceği bilinmektedir. Sağlığınız üzerinde olumlu bir etki yaratabilecek adımlar atabilirsiniz. Bunlardan bazılarını halihazırda uyguluyor olabilirsiniz.

Demans riskini azaltmak için hiçbir zaman çok erken ya da çok geç değildir. Atabileceğiniz adımlar:

Aktif bir yaşam tarzını benimseyin ve dengeli beslenin	Düzenli olarak göz muayenesi ve işitme testi yaptırın	Kalp sağlığınıza özen gösterin ve diyabetinizi kontrol altında tutun
Ruh sağlığınızı desteklemek için yardım alın	Sigarayı bırakın ve alkol tüketiminizi azaltın	Sosyal bağlarınızı güçlendirin ve beyninizi aktif tutun



Demans riskinizi azaltmanın yollarını öğrenin

Kişiselleştirilmiş demans risk puanınızı öğrenmek ve daha fazla bilgi edinmek için karekodunu taratın veya health.gov.au/dementia internet adresini ziyaret edin.

Daha fazla bilgi veya desteğe ihtiyaç duyuyorsanız aile doktorunuzla ya da sağlık uzmanınız ile görüşün.

Destek hizmetleri mevcuttur

Siz veya tanıdığınız bir kişi hafıza sorunları yaşıyorsa ya da demans belirtileri gösteriyorsa, 7 gün 24 saat hizmet veren National Dementia Helpline'ı [Ulusal Demans Yardım Hattı]

1800 100 500 numaralı telefondan arayarak ücretsiz ve gizli destek alabilirsiniz.