



Hỗ trợ sức khỏe và giảm nguy cơ sa sút trí tuệ

Bước sang tuổi 50 là thời điểm nên suy nghĩ về tương lai của quý vị và cách quý vị có thể duy trì sức khỏe lâu dài hơn. Trong đó bao gồm cả sức khỏe não bộ và việc giảm nguy cơ sa sút trí tuệ.

Sa sút trí tuệ có thể ảnh hưởng đến trí nhớ, suy nghĩ và tâm trạng. Một số trường hợp là không thể tránh khỏi, nhưng quý vị có biết rằng gần một nửa số trường hợp sa sút trí tuệ có thể được ngăn ngừa hoặc làm chậm tiến trình? Có những việc quý vị có thể làm để tạo ra sự khác biệt thực sự – có thể quý vị cũng đã thực hiện một số trong số này.

Không bao giờ là quá sớm hay quá muộn để làm giảm nguy cơ sa sút trí tuệ. Dưới đây là những việc quý vị có thể làm:

 Duy trì vận động và ăn uống cân bằng	 Thường xuyên kiểm tra thị lực và thính lực	 Chăm sóc sức khỏe tim mạch và quản lý bệnh tiểu đường
 Tìm kiếm giúp đỡ về sức khỏe tâm thần	 Bỏ thuốc lá và hạn chế rượu bia	 Giao tiếp xã hội và giữ cho bộ não luôn hoạt động



Tìm hiểu cách có thể làm giảm nguy cơ

Quét mã QR hoặc truy cập health.gov.au/dementia để có điểm chấm về nguy cơ sa sút trí tuệ của cá nhân quý vị và tìm hiểu thêm.

Nếu cần thêm sự giúp đỡ – hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Hỗ trợ luôn sẵn có

Nếu quý vị hoặc ai đó mà mình biết đang có vấn đề về trí nhớ hoặc dấu hiệu sa sút trí tuệ, quý vị có thể nhận được hỗ trợ miễn phí và bảo mật từ National Dementia Helpline [Đường dây Trợ giúp Toàn quốc về Sa sút Trí tuệ] **1800 100 500**, hoạt động 24/7.