



از سلامت خود پشتیبانی کنید و خطر زوال عقل در خود را کاهش دهید

ورود به 50 سالگی، زمان مناسبی برای فکر کردن به آینده و راه‌های سالم ماندن در درازمدت است. این موضوع شامل سلامت مغز و کاهش خطر ابتلا به زوال عقل نیز می‌شود.

زوال عقل می‌تواند بر حافظه، تفکر و خلق و خو تأثیر بگذارد. برخی موارد را نمی‌توان پیشگیری کرد، اما آیا می‌دانستید که نزدیک به نیمی از تمام موارد زوال عقل قابل پیشگیری یا تأخیر هستند؟ کارهایی وجود دارد که می‌توانید انجام دهید که تفاوت واقعی ایجاد می‌کنند - شاید هم‌اکنون برخی از آن‌ها را انجام می‌دهید.

هیچ وقت برای کاهش خطر ابتلا به زوال عقل، خیلی زود یا خیلی دیر نیست. این‌ها کارهایی هستند که می‌توانید انجام دهید:

 از سلامت قلب خود مراقبت کنید و دیابت را مدیریت کنید	 به طور منظم بینایی و شنوایی خود را بررسی کنید	 فعال بمانید و رژیم غذایی متعادل داشته باشید
 اجتماعی باشید و مغز خود را فعال نگه دارید	 سیگار را ترک کنید و مصرف الکل را کم کنید	 برای سلامت روان خود کمک بگیرید

یاد بگیرید چگونه می‌توانید خطر را کاهش دهید

کد QR را اسکن کنید یا به آدرس health.gov.au/dementia مراجعه کنید تا نمره شخصی‌سازی شده خطر زوال عقل خود را دریافت کرده و اطلاعات بیشتری کسب کنید. در صورت نیاز به راهنمایی بیشتر، با پزشک یا ارائه‌دهنده خدمات سلامت خود صحبت کنید.



حمایت در دسترس است

اگر شما یا فردی که می‌شناسید دچار مشکلات حافظه یا علائم زوال عقل است، می‌توانید به صورت رایگان و محرمانه 24 ساعته و 7 روز در هفته، از National Dementia Helpline [خط تلفن کم‌رسانی ملی زوال عقل] حمایت دریافت کنید. شماره تلفن: **1800 100 500**.