



अपने स्वास्थ्य का समर्थन करें और अपने लिए मनोभ्रंश का खतरा कम करें

50 वर्ष की आयु पर पहुँचना अपने भविष्य के बारे में और इस विषय पर सोचने का एक अच्छा समय है कि आप लंबे समय तक अधिक स्वस्थ कैसे रह सकते/ती हैं। इसमें आपके मस्तिष्क का स्वास्थ्य और मनोभ्रंश (डिमेंशिया) के आपके खतरे को कम करना शामिल है।

मनोभ्रंश से स्मृति, विचार और मनोदशा प्रभावित हो सकते हैं। कुछ मामलों में संरक्षण नहीं किया जा सकता है, लेकिन क्या आपको पता है कि मनोभ्रंश के सभी मामलों में से लगभग आधे मामलों में रोकथाम या विलंब हो सकता है? आप ऐसी गतिविधियाँ कर सकते/ती हैं, जो वास्तविक अंतर ला सकती हैं - आप शायद इनमें से कुछ गतिविधियाँ पहले से ही कर रहे होंगे/रही होंगी।

मनोभ्रंश के अपने जोखिम को कम करने के लिए कदम उठाने में न कभी बहुत जल्दी होती है और न कभी बहुत देर। आप ये गतिविधियाँ कर सकते/ती हैं:

सक्रिय रहें और संतुलित आहार का सेवन करें	देखने और सुनने की क्षमता की नियमित जाँचें कराएँ	अपने दिल के स्वास्थ्य का ध्यान रखें और डायबटीज का प्रबंध करें
मानसिक स्वास्थ्य के लिए सहायता प्राप्त करें	धूम्रपान छोड़ें और एल्कोहल का सेवन सीमित करें	सामाजिक बने रहें और अपने मस्तिष्क को सक्रिय रखें



इस बारे में जानकारी प्राप्त करें कि आप अपने लिए खतरा कम कैसे कर सकते/ती हैं

अपना व्यक्तिगत मनोभ्रंश खतरा स्कोर या और अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए QR कोड स्कैन करें या health.gov.au/dementia पर जाएँ।

यदि आपको अधिक सहायता चाहिए - तो अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें।

समर्थन उपलब्ध है

यदि आप या आपके कोई परिचित बातें याद रखने से संबंधित समस्याओं या मनोभ्रंश के लक्षणों का सामना कर रहे/ही हैं, तो आप 24/7 National Dementia Helpline [राष्ट्रीय मनोभ्रंश हेल्पलाइन] से **1800 100 500** पर नि:शुल्क और गोपनीय सहायता प्राप्त कर सकते/ती हैं।