



**Dukung
kesehatanmu dan
kurangi risiko
demensia**

Ulang tahun ke-50 adalah waktu tepat untuk mulai memikirkan masa depan serta cara menjaga kesehatan untuk jangka panjang. Termasuk kesehatan otak dan mengurangi risiko menderita demensia.

Demensia dapat memengaruhi ingatan, pola pikir, dan suasana hati. Dalam kasus tertentu demensia memang tidak bisa dihindari, tetapi tahukah Anda bahwa hampir setengah kasus demensia sebenarnya bisa dicegah atau ditunda? Ada berbagai hal yang bisa dilakukan untuk membawa perubahan nyata – beberapa di antaranya mungkin sudah Anda lakukan.

Tidak ada kata terlambat, atau terlalu cepat, untuk mengurangi risiko demensia. Berikut adalah contoh hal yang bisa dilakukan:

 Tetaplah aktif dan konsumsi makanan bergizi seimbang	 Periksalah penglihatan dan pendengaran secara berkala	 Jagalah kesehatan jantung dan tangani diabetes dengan baik
 Carilah bantuan kesehatan mental	 Berhentilah merokok dan batasi konsumsi alkohol	 Bersosialisasilah dan lakukan aktivitas yang menjaga otak tetap aktif



Pelajari cara mengurangi risiko Anda

Pindai kode QR atau kunjungi health.gov.au/dementia untuk mendapatkan skor risiko demensia yang khusus untuk Anda dan pelajari lebih lanjut.

Jika memerlukan bantuan lebih lanjut – hubungi dokter atau penyedia layanan kesehatan Anda.

Tersedia bantuan

Jika Anda atau seseorang yang Anda kenal mengalami masalah ingatan atau tanda-tanda demensia, tersedia dukungan gratis dan bersifat rahasia melalui National Dementia Helpline [Layanan Bantuan Demensia Nasional] 24/7 di **1800 100 500**.