



Proteggi la tua salute e riduci il rischio di demenza

Compiere 50 anni è un buon momento per pensare al proprio futuro e a come mantenersi in salute più a lungo. Questo include anche la salute del cervello e la riduzione del rischio di demenza.

La demenza può influire sulla memoria, sul pensiero e sull'umore. Alcuni casi non possono essere evitati, ma sapevi che quasi la metà di tutti i casi di demenza potrebbe essere prevenuta o ritardata? Ci sono azioni che puoi intraprendere e che possono fare davvero la differenza: potresti già metterne in pratica alcune.

Non è mai troppo presto, o troppo tardi, per ridurre il rischio di demenza. Ecco alcune cose che puoi fare:

 Mantieniti attivo/a e segui un'alimentazione equilibrata	 Sottoponiti regolarmente a controlli della vista e dell'udito	 Prenditi cura della salute del cuore e tieni sotto controllo il diabete
 Cerca supporto per la tua salute mentale	 Smetti di fumare e limita il consumo di alcol	 Coltiva le relazioni sociali e mantieni il cervello attivo



Scopri come ridurre il tuo rischio

Scansiona il codice QR oppure visita health.gov.au/dementia per ottenere una valutazione personalizzata del tuo rischio di demenza e saperne di più.

Se hai bisogno di maggiore supporto, parlane con il tuo medico o con un professionista sanitario.

È disponibile supporto

Se tu o una persona che conosci state riscontrando problemi di memoria o segnali di demenza, potete accedere gratuitamente e in modo riservato al National Dementia Helpline [Servizio di assistenza nazionale per la demenza], attivo 24 ore su 24, 7 giorni su 7, al numero **1800 100 500**.