



**Одржувајте
го здравјето
и намалето
го ризикот од
деменција**

Кога ќе наполните 50 години, тоа е добро време да размислувате за иднината и како да останете здрави што е можно подолго. Ова го вклучува здравјето на вашиот мозок и намалување на ризикот од деменција.

Деменцијата може да влијае врз меморијата, размислувањето и расположението. Некои случаи на деменција не можат да се избегнат, но дали знаевте дека речиси половина од случаевите може да се спречат или да се одложат? Има некои работи кои можете да ги правите, а кои можат да направат вистинска разлика - вие можеби веќе правите некои од нив.

Никогаш не е премногу рано или премногу доцна за да се намали ризикот од деменција. Еве неколку работи кои можете да ги направите:

 Бидете активни и јадете здрава храна	 Редовно проверувајте ги видот и слухот	 Водете сметка за здравјето на вашето срце и контролирајте го дијабетесот
 Барајте помош за менталното здравје	 Престанете да пушите и ограничете го алкохолот	 Дружете се и одржувајте го мозокот активен



Научете како можете да го намалите ризикот

Скенирајте го QR кодот или посетете ја интернет страницата health.gov.au/dementia за да добиете лична оценка за ризик од деменција и за да дознаете повеќе.

Ако ви е потребна дополнителна помош, разговарајте со вашиот лекар или здравствена установа.

Достапна е поддршка

Ако вие или некој ваш познат има проблеми со меморијата или има знаци на деменција, може да добиете бесплатна и доверлива поддршка 24 часа на ден, 7 дена во неделата на National Dementia Helpline [Државната линија за помош при деменција] на телефон **1800 100 500**.