



**Φροντίστε την υγεία
σας και μειώστε τον
κίνδυνο εμφάνισης
άνοιας**

Κλείνοντας τα 50 είναι μια καλή στιγμή να σκεφτείτε το μέλλον σας και τι μπορείτε να κάνετε ώστε να παραμείνετε υγιείς για περισσότερα χρόνια. Σε αυτό περιλαμβάνεται και η φροντίδα της υγείας του εγκεφάλου σας, καθώς και η μείωση του κινδύνου να εμφανίσετε άνοια στο μέλλον.

Η άνοια μπορεί να επηρεάσει τη μνήμη, τη σκέψη και τη διάθεση. Ορισμένες περιπτώσεις είναι αναπόφευκτες, αλλά γνωρίζετε ότι σχεδόν οι μισές από όλες τις περιπτώσεις άνοιας θα μπορούσαν να προληφθούν ή να καθυστερήσουν; Υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε και τα οποία μπορούν να κάνουν πραγματική διαφορά – ίσως κάποια από αυτά ήδη τα κάνετε.

Ποτέ δεν είναι ούτε πολύ νωρίς, ούτε πολύ αργά, για να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας. Ακολουθούν μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε:

 Παραμείνετε δραστήριοι και ακολουθήστε μια ισορροπημένη διατροφή	 Να κάνετε τακτικούς ελέγχους όρασης και ακοής	 Φροντίστε την υγεία της καρδιάς σας και διαχειριστείτε σωστά τον διαβήτη
 Αναζητήστε βοήθεια για θέματα ψυχικής υγείας	 Σταματήστε το κάπνισμα και περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ	 Διατηρήστε τις κοινωνικές σας επαφές και κρατήστε τον εγκέφαλό σας ενεργό



Μάθετε πώς μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο για εσάς

Σαρώστε τον κωδικό QR ή επισκεφθείτε τη διεύθυνση health.gov.au/dementia για να λάβετε την εξατομικευμένη σας αξιολόγηση του κινδύνου εμφάνισης άνοιας και να μάθετε περισσότερα.

Αν χρειάζεστε περαιτέρω βοήθεια, μιλήστε με τον γιατρό σας ή τον επαγγελματία υγείας σας.

Υπάρχει διαθέσιμη υποστήριξη

Εάν εσείς ή κάποιο άτομο που γνωρίζετε αντιμετωπίζει προβλήματα μνήμης ή εμφανίζει σημάδια άνοιας, μπορείτε να λάβετε δωρεάν και εμπιστευτική υποστήριξη από την National Dementia Helpline [Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια], η οποία λειτουργεί 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα στο **1800 100 500**.