

طرق تحسين صحة الدماغ والتقليل من خطر الدمنشيا:

تؤثر صحة الجسد على صحة الدماغ

أحتاج أن أستمير طبيبي عن هذا الموضوع	ليس لدي مشكلة في هذا الشأن	لذلك من المهم فحص ومعالجة الأمور التالية:
		ضغط الدم
		الكوليسترول
		الوزن
		السكري
		السمع
		النظر
		الصحة النفسية

وكذلك يؤثر نمط الحياة على صحة الدماغ

ليس لدي مشكلة في هذا الشأن	سأحرص على فعل ذلك	
		الامتناع عن التدخين
		التقليل من تناول الكحوليات
		اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن
		ممارسة النشاطات البدنية ثلاث مرات بالأسبوع
		ممارسة النشاطات الاجتماعية بشكل أسبوعي
		تنشيط العقل باستخدام النشاطات الجديدة والمختلفة بشكل أسبوعي



www.facingdementiatogether.au/ar
يرجى الاتصال بالخط الساخن للدمنشيا: 1800 100 500



Ways to improve brain health and reduce risk of dementia

Whole body health affects brain health

Each of these should be checked and treated	I need to ask my GP to about this	I'm ok on this
Blood pressure		
Cholesterol		
Weight		
Diabetes		
Hearing		
Vision		
Mental health		

Lifestyle affects brain health

	I will work on this	I'm ok on this
Quit smoking		
Minimise how much alcohol you drink		
Follow a balanced diet of healthy foods		
Keep physically active 3 times a week		
Keep socially connected every week		
Challenge your brain with new or varied activities every week		



Visit www.facingdementiatogether.au
Call the National Dementia Helpline
1800 100 500

