

健腦小貼工—幫您降低患上認知障礙症的風險

全身健康會影響腦部健康

請檢視及治療以下身體狀況 整體健康狀況會影響腦部健康。 請您檢查自己的身體狀況，如有問題，請盡早處理	我需要向家庭醫生 查詢	我在這方面沒問題
血壓		
膽固醇		
體重		
糖尿病		
聽力		
視力		
心理健康		

生活習慣會影響腦部健康

	需要努力改善	我在這方面沒問題
戒煙		
儘量減少飲酒		
均衡飲食，選擇健康食物		
每週進行三次身體活動		
每週保持社交聯繫		
每週透過新活動或不同方式鍛鍊腦部		



共面
認知障礙症

訪問: www.facingdementiatogether.au/ch
致電全國認知障礙症熱線 1800 100 500

