

Cách Cải Thiện Sức Khỏe Não Bộ Và Giảm các Nguy Cơ Mắc bệnh sa sút trí tuệ

Sức Khỏe tổng quát cũng ảnh hưởng đến sức khỏe của Não Bộ.

Những yếu tố dưới đây cần phải được kiểm tra và điều trị.	Tôi cần phải hỏi bác sĩ của tôi về vấn đề này	Tôi cảm thấy ổn về tình trạng này
Huyết Áp		
Mỡ máu		
Cân nặng		
Bệnh tiểu đường		
Thính lực (Khả năng nghe)		
Thị lực (khả năng thấy)		
Sức khỏe tinh thần		

Lối sống ảnh hưởng đến sức khỏe não bộ

	Tôi sẽ cải thiện	Tôi cảm thấy ổn về tình trạng này
Bỏ hút thuốc lá		
Giảm lượng rượu tiêu thụ		
Tuân theo chế độ ăn uống lành mạnh		
Duy trì hoạt động thể chất 3 lần mỗi tuần		
Giữ kết nối xã hội hàng tuần		
Giúp bộ não tập luyện với các hoạt động mới hoặc đa dạng mỗi tuần		



**Hãy cùng
đối mặt
với Dementia**

facingdementiatogether.au/vi
**hoặc điện thoại Đường dây nóng Quốc
gia về Sa sút trí tuệ 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

