

Zdrowy mózg, zdrowe życie

Jak zmniejszyć ryzyko
zachorowania na demencję



Demencja Australia jest zaufanym źródłem informacji, edukacji oraz usług dla około pół miliona Australijczyków żyjących z demencją oraz dla prawie 1.6 miliona osób, które się nimi opiekują. Opowiadamy się za pozytywną zmianą i wspieramy niezbędne badania. Jesteśmy tu, aby wesprzeć osoby dotknięte demencją oraz, aby umożliwić im jak najlepsze życie.

Jesteśmy tu dla Ciebie bez względu na to kim jesteś i jak dotknęła Cię demencja.

W celu uzyskania dalszych informacji i zapytań prosimy o kontakt:

Krajowa Infolinia ds.
demencji (National
Dementia Helpline)
1800 100 500

Znajdź nas w Internecie
dementia.org.au

Spis treści

Twój mózg	4
Zrozumienie demencji	7
Zmniejszenie ryzyka demencji	9
Dbanie o swoje serce	11
Dbanie o swoje ciało	15
Zwiększ aktywność fizyczną	15
Utrzymaj zdrową, racjonalną dietę	18
Zachowaj zdrowy rytm snu	21
Sprawdź swój słuch i inne zmysły	23
Chroń swoją głowę	25
Dbanie o swój umysł	27
Tworzenie i utrzymywanie zdrowych nawyków	32
Co zrobić, jeśli się martwisz	34

Twój mózg

Mózg to niesamowity organ. Składa się z wielu różnych części, które współpracują ze sobą, aby utrzymać Cię przy życiu i wykonywać codzienne zadania i funkcje.

Utrzymanie zdrowego mózgu jest niezbędne do prowadzenia zadowalającego, zdrowego i długiego życia. Badania naukowe rzeczywiście sugerują, że zdrowy dla mózgu styl życia może zmniejszyć ryzyko rozwoju demencji w późniejszym życiu.

Niezależnie od tego, czy jesteś stary, młody czy w średnim wieku, istnieją proste zmiany, które możesz wprowadzić, aby poprawić i chronić zdrowie swojego mózgu.

Nigdy nie jest za późno, aby zacząć.

Twój mózg i starzenie się

Wraz z wiekiem w naszym mózgu zachodzą zmiany, które mogą wpływać na naszą pamięć i myślenie. **To normalne.**

Typowe zmiany mogą obejmować:

- zapominanie imion
- gubienie rzeczy
- zapominanie rzeczy
- zapominanie drogi
- zapominanie o spotkaniach
- trudności z wykonywaniem znanych zadań
- zmiany w nastroju i osobowości.

Czynniki, które mogą wpływać na pamięć i myślenie:

- zmęczenie lub uczucie odwodnienia
- uczucie stresu, smutku, bólu lub niepokoju
- niektóre leki
- infekcje, ostra choroba lub niedobory składników odżywczych
- depresja
- zmiany hormonalne
- upośledzenie sensoryczne.

Wszystkie te rzeczy mogą się zdarzyć i zdarzają się nawet młodszym ludziom. W wielu przypadkach są rzeczy, które można zrobić, aby cofnąć te zmiany, kontrolować je lub spowodować ich ustąpienie.

Kiedy powinieneś się niepokoić

Kiedy zmiany w pamięci lub myśleniu regularnie wpływają na codzienne życie, możesz potrzebować dalszego wsparcia.

Zmiany mogą obejmować:

- kłopoty z pamiętaniem dnia i daty
- kłopoty z zapamiętywaniem ostatnich wydarzeń
- problemy z załatwieniem spraw finansowych
- trudności w śledzeniu i dołączaniu do rozmów, szczególnie w grupach
- utrata zainteresowania zajęciami, które zwykle lubisz.

Jednym z powodów tych zmian może być demencja. **Demencja nie jest częścią normalnego procesu starzenia się.**

Jeśli często doświadczasz niektórych z tych zmian, powinieneś wkrótce udać się do lekarza.



Zrozumienie demencji

Demencja opisuje zbiór objawów spowodowanych chorobami wpływającymi na mózg.

Częste choroby to:

- Alzheimer
- Demencja naczyniowa
- Demencja czołowo-skroniowa
- Ośłupienie z ciałkami Lewy'ego.

Choroby te powodują postępujący spadek zdolności myślenia u danej osoby. Obejmuje to ich pamięć i myślenie, zdolności językowe i umiejętności rozwiązywania problemów.

Z biegiem czasu części mózgu ulegają uszkodzeniu, co wpływa na zdolność osoby do funkcjonowania tak samo jak wcześniej.

To nie jest normalny etap procesu starzenia się.

Czy można zapobiec demencji?

Nie ma konkretnego sposobu zapobiegania demencji. Istnieją również czynniki ryzyka, których nie można kontrolować, takie jak starzenie się, genetyka i historia rodzinna.

Istnieje jednak wiele czynników związanych ze zdrowiem i stylem życia, które możemy modyfikować i które możemy kontrolować **zmniejszając nasze ryzyko** rozwoju demencji lub opóźnienia wystąpienia objawów.

Nigdy nie jest za późno na zmianę

Zdrowy mózg jest ważny w każdym wieku, ale szczególnie w wieku średnim.

Możemy robić rzeczy, aby poprawić zdrowie naszego mózgu w każdym wieku, nie tylko wtedy, gdy się starzejemy.

Zmniejszenie ryzyka demencji

Istnieją czynniki związane ze zdrowiem i stylem życia, które przyczyniają się do od 35% do 50% przypadków demencji na całym świecie.

Czynniki te obejmują:

- schorzenia układu krążenia
- brak aktywności fizycznej
- utrata słuchu
- zaburzenia snu
- zła dieta
- niski poziom złożonej aktywności umysłowej lub stymulacji we wczesnym okresie życia
- depresja
- izolacja społeczna.

Dobra wiadomość jest taka, że wszystkie te czynniki można zminimalizować, zmodyfikować lub poprawić. Wprowadzając proste zmiany do swojego codziennego życia, możesz zmniejszyć ryzyko zachorowania na demencję.

Zmniejszenie ryzyka demencji koncentruje się na zachowaniu zdrowego mózgu. Możesz to zrobić **utrzymując serce, ciało i umysł w zdrowiu**. Im wcześniej możesz wprowadzić te zmiany, tym lepiej.



Dbanie o swoje serce

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy ze związku między zdrowiem serca a zdrowiem mózgu.

Najnowsze badania pokazują, że choroby sercowo-naczyniowe lub te, które wpływają na serce i naczynia krwionośne, są powiązane z wyższym ryzykiem rozwoju demencji w późniejszym wieku.

Schorzenia te obejmują:

- wysokie ciśnienie krwi (nadciśnienie)
- wysoki cholesterol
- cukrzyca typu 2
- otyłość
- choroba serca
- palenie.

Schorzenia te są często związane z czynnikami stylu życia, takimi jak brak aktywności fizycznej i/lub nieracjonalna dieta.



Sposoby na poprawę zdrowia serca

Regularnie kontroluj stan zdrowia

Monitoruj ciśnienie krwi, poziom cholesterolu i glukozy we krwi, zwłaszcza jeśli masz historię chorób sercowo-naczyniowych w rodzinie.

Utrzymuj zdrową wagę

Opracuj nawyki żywieniowe, które obejmują zdrową, zróżnicowaną dietę i kontrolę porcji. Porozmawiaj z pracownikiem służby zdrowia, jeśli potrzebujesz pomocy w odchudzaniu.

Rzuć palenie – nigdy nie jest za późno!

Istnieje wiele zasobów, które pomogą Ci rzucić palenie, w tym nikotynowe terapie zastępcze, gumi, plastry lub spraye. Zacznij od rozmowy z lekarzem.

Ogranicz spożycie alkoholu

Nadmierne spożywanie alkoholu z czasem może spowodować uszkodzenie mózgu, które wywołuje objawy demencji. Jeśli pijesz alkohol, trzymaj się zalecanych przez Australię wskazówek dotyczących nie więcej niż dwóch standardowych drinków dziennie i co najmniej dwóch dni bez alkoholu w tygodniu.

Palenie wpływa zarówno na serce, jak i mózg

Zwiększa ryzyko chorób serca, udaru mózgu i raka, a także ryzyko rozwoju demencji. Nie ma bezpiecznego poziomu palenia papierosów.



Dbaj o swoje ciało

Bycie w dobrej formie i zdrowiu jest ważne dla twojego mózgu. Możesz zachować zdrowie fizyczne i zmniejszyć ryzyko zachorowania na demencję poprzez:

- zwiększenie aktywności fizycznej
- utrzymanie zdrowej, racjonalnej diety
- utrzymanie zdrowego rytmu snu
- sprawdzając słuch i inne zmysły
- chroniąc głowę.

Zwiększ aktywność fizyczną

Brak aktywności fizycznej jest jednym z głównych czynników ryzyka pogorszenia funkcji poznawczych i demencji w późniejszym życiu.

Ćwiczenia pomagają utrzymać mózg w zdrowiu oraz poprawiają pamięć i myślenie poprzez:

- wspieranie przepływu krwi i dostarczanie tlenu do mózgu
- tworzenie nowych komórek mózgowych
- przyczyniają się do rezerwy poznawczej
- ochronę funkcjonowania mózgu w późniejszym wieku.

W Australii 75% osób w wieku 65 lat i starszych nie jest wystarczająco aktywnych i jest zaskoczonych, gdy dowiaduje się, jak bardzo aktywność fizyczna jest ważna dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia.

Bycie aktywnym także:

- zmniejsza ryzyko rozwoju chorób, które wpływają na serce i mózg (np. wysokie ciśnienie krwi, choroby serca, cukrzyca typu 2 i otyłość)
- poprawia sen i nastrój
- pomaga zmniejszyć ryzyko upadków
- utrzymuje Cię w społeczności i angażuje w kontakt z innymi ludźmi.

Jaką aktywność fizyczną powinienem wykonywać?

Aktualne wytyczne australijskiego Ministerstwa Zdrowia zalecają:

- 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej, co najmniej pięć dni w tygodniu
- ćwiczenia wzmacniające mięśnie dwa razy w tygodniu.

Aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności to taka, która powoduje szybsze bicie serca i brak tchu.

Ważne jest, aby uwzględnić różnorodne zajęcia, które działają na różne grupy mięśni i różne stawy w ciele. Pomoże Ci to zbudować wydolność aerobową, siłę, równowagę i giętkość.

Sposoby na zwiększenie aktywności fizycznej

Rozpoczęcie jest często najtrudniejszą rzeczą. Kluczem jest znalezienie zajęć, które lubisz i będziesz w stanie dalej wykonywać.

Możesz nauczyć się tańczyć, pływać, grać w kręgle lub dołączyć do zajęć jogi lub grupy spacerowej.

Jeśli uważasz, że ćwiczenia są nudne, poszukaj zajęć, w których możesz uczestniczyć z przyjacielem. Lub dołącz do lokalnej grupy społecznościowej.

Możesz także włączyć zajęcia do swojego codziennego życia, na przykład chodzić do sklepów zamiast jechać samochodem lub wysiąść z autobusu kilka przystanków wcześniej i resztę drogi przejść pieszo.

Jeśli masz poważne schorzenie lub nie byłeś aktywny przez długi czas, powinieneś porozmawiać z lekarzem o swoich planach rozpoczęcia aktywności fizycznej.

Utrzymuj zdrową, zróżnicowaną dietę

Twoje ciało i mózg potrzebują szeregu składników odżywczych do funkcjonowania. Dieta bogata w witaminy, minerały i niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe może pomóc chronić mózg, wspierając ważne procesy przeciwzapalne i przeciwutleniające.

Zdrowa dieta jest również ważnym elementem utrzymania prawidłowej wagi ciała.

Nadmierne spożycie niektórych pokarmów lub nadwaga zwiększa ciśnienie krwi i ryzyko cukrzycy, chorób serca i udaru mózgu, co może zwiększać ryzyko rozwoju demencji.

Badania wskazują, że zdrowe nawyki żywieniowe są związane z lepszym zdrowiem mózgu.

Australijskie wytyczne żywieniowe zawierają ogólne wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania.



Dąż do różnorodności

Ważne jest, aby codziennie uwzględniać szereg pożywnych pokarmów z każdej z pięciu grup żywności. Należą do nich:

- pokarmy zbożowe i zboża (najlepiej pełnoziarniste), np. chleb, makaron, ryż, komosa ryżowa, polenta
- warzywa, rośliny strączkowe i fasola, w różnych kolorach
- owoce
- produkty mleczne (najlepiej o niskiej zawartości tłuszczu) lub alternatywy, takie jak produkty na bazie soi
- chude mięso, drób, ryby, jaja, tofu, orzechy i nasiona.

Upewnij się tylko, że wielkość porcji jest odpowiednia.

Monitoruj spożycie tłuszczu

Nie wszystkie tłuszcze są złe. Niektóre tłuszcze zawierają niezbędne składniki odżywcze, takie jak oliwa z oliwek, orzechy, awokado i tłuste ryby.

Jednak niektóre tłuszcze (nasycone i trans) nie są zdrowe dla organizmu i powinny być ograniczone w diecie.

Pokarmy bogate w niezdrowe tłuszcze to:

- masło i śmietana
- pełnotłuste produkty mleczne
- tłuste mięso i przetworzone mięso
- olej palmowy i olej kokosowy
- herbatniki, ciasta i ciasteczka
- potrawy smażone w dużej ilości tłuszczu.

Uważaj na spożycie soli

Podczas gotowania lub jedzenia, oszczędnie używaj soli, aby pomóc kontrolować ciśnienie krwi. Unikaj słonych potraw, takich jak mrożonki, fast foody oraz żywność przetworzona lub pakowana.

Uważaj na ukryty cukier

Uważaj na żywność z dodatkiem cukru, taką jak desery, napoje bezalkoholowe i żywność reklamowana jako niskotłuszczowa. Warto najpierw sprawdzić zawartość cukru na etykiecie.



Pij wodę

Zwiększ codzienne spożycie wody, nosząc ze sobą butelkę z wodą lub nalewając sobie szklankę wody przy każdym posiłku.

Utrzymuj zdrowy rytm snu

Sen odgrywa ważną rolę w zdrowiu mózgu. Ma kluczowe znaczenie dla czujności, nastroju, funkcjonowania w ciągu dnia i funkcji poznawczych.

Coraz więcej dowodów wskazuje, że zaburzenia snu mogą zwiększać ryzyko rozwoju depresji, problemów poznawczych i demencji w późniejszym wieku. Zaburzenia snu obejmują:

- krótsze okresy snu
- częste budzenie się
- obniżona jakość snu
- obturacyjny bezdech senny.

Przeciętnie, dorośli powinni starać się spać 7-8 godzin.

Na jakość naszego snu mogą wpływać różne czynniki. Należą do nich:

- schorzenia
- depresja lub niepokój
- używanie substancji i leków
- codzienne nawyki związane ze snem
- problemy z oddychaniem.

Jednak przy odpowiednim wsparciu i zmianie stylu życia można opanować zaburzenia snu.

Sposoby na poprawę snu

Ustal porę spania

Wstawaj codziennie o tej samej porze, aby ustawić swój „zegar biologiczny”.

Stwórz relaksującą rutynę przed snem

Dobra rutyna przed snem pomaga powiedzieć mózgowi i ciału, że nadszedł czas na sen.

Utrzymuj dobre warunki do spania

Twoje łóżko powinno być wygodne i nie za gorące ani za zimne. Usuń rozpraszacze, takie jak telewizor, radio lub telefon.

Mądrze podchodź do drzemek

Postaraj się nie przekraczać 30 minut wczesnym popołudniem.

Utrzymuj aktywność fizyczną

Aktywność fizyczna pomaga regulować nasz zegar biologiczny, ułatwia zasypianie, zwiększa głębokość snu i zmniejsza liczbę nocnych przebudzeń.

Nie zmuszaj się do snu

Jeśli nie możesz zasnąć, przenieś się do innej części domu. Usiądź w ciszy bez telewizora, komputera, światła i przekąsek i wróć do łóżka, gdy znów poczujesz się zmęczony.

Nie używaj leków nasennych jako długoterminowego rozwiązania

Leki nasenne o działaniu uspokajającym i leki z grupy benzodiazepin powinny być stosowane tylko doraźnie (tj. nie dłużej niż dwa tygodnie).

Sprawdź swój słuch i inne zmysły

Nasze zmysły wpływają na sposób, w jaki reagujemy na otoczenie i otaczających nas ludzi. Coraz więcej badań pokazuje, że może istnieć związek między utratą słuchu a ryzykiem wystąpienia problemów poznawczych w późniejszym wieku.

Osoby z lekkim ubytkiem słuchu są dwukrotnie bardziej narażone na rozwój demencji niż osoby z prawidłowym słuchem, podczas gdy osoby z poważnym ubytkiem słuchu są pięć razy bardziej na to narażone.

Zapobieganie lub minimalizowanie utraty słuchu:

- unikaj głośnego hałasu
- noś ochronniki słuchu
- rzuć palenie
- prawidłowo usuń woskowinę za pomocą domowego zestawu do czyszczenia uszu
- regularnie badaj swój słuch.

Jeśli zaczniesz zauważać problemy ze słuchem na jakimkolwiek etapie życia, powinieneś porozmawiać z lekarzem. Wczesna diagnoza i interwencja mogą pomóc poprawić jakość życia i zmniejszyć ryzyko demencji.

Niektóre badania sugerują związek między upośledzeniem wzroku a demencją w późniejszym wieku. Zmiany wzroku są powszechne wraz z wiekiem. Zarezerwuj regularne badania wzroku, aby sprawdzić stan swoich oczu na początku wieku średniego.

Chroń swoją głowę

Badania wykazały, że umiarkowane lub ciężkie urazy głowy lub powtarzające się uderzenia w głowę mogą zwiększać ryzyko rozwoju demencji w późniejszym wieku.

Najlepszym podejściem jest przede wszystkim ochrona głowy i unikanie obrażeń.

- Noś kask i odpowiedni sprzęt ochronny podczas uprawiania sportu lub rekreacji, w tym jazdy na rowerze, skuterze lub motocyklu.
- Podczas podróży samochodem należy zapinać pasy bezpieczeństwa.
- Przestrzegaj przepisów drogowych, w tym nie prowadź pojazdu po spożyciu narkotyków lub alkoholu.
- Zachowaj szczególną ostrożność na śliskich powierzchniach.
- Zminimalizuj ryzyko potknięć lub upadków w domu i poza nim.





Dbanie o swój umysł

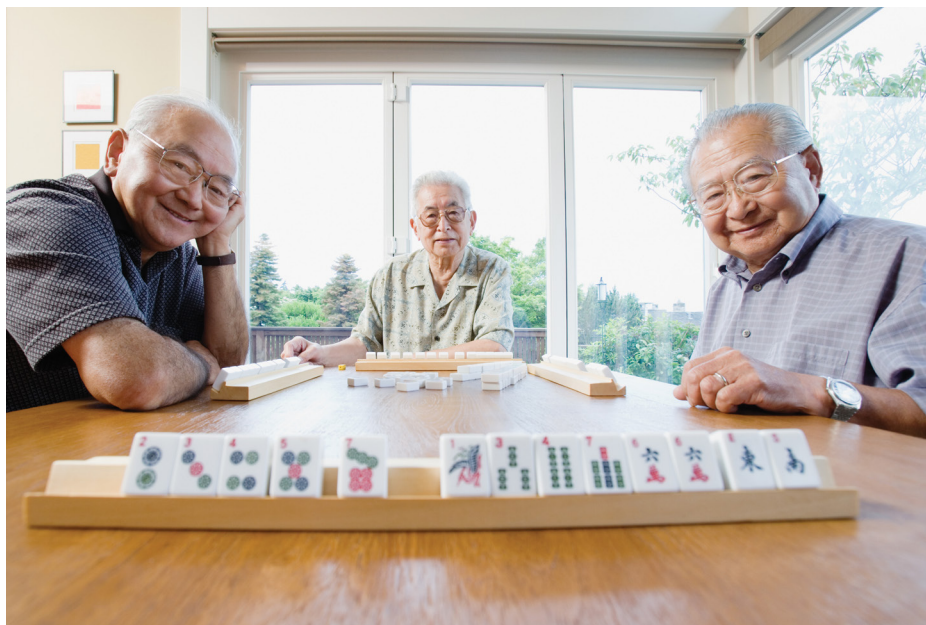
Utrzymywanie stymulacji i aktywności mózgu jest niezwykle ważne dla naszego zdrowia poznawczego.

Badania wykazały, że rodzaje zajęć, które wykonujemy, ich zaangażowanie umysłowe i społeczne oraz częstotliwość ich wykonywania mogą:

- Zbudować rezerwę poznawczą, aby lepiej sobie radziła i działała prawidłowo, jeśli niektóre komórki mózgowe zostaną uszkodzona lub umrą.
- Zbudować neuroplastyczność mózgu poprzez wzrost nowych komórek mózgowych, ulepszone połączenia między istniejącymi komórkami mózgowymi i ulepszone sieci wsparcia otaczające komórki mózgowe.

Nigdy nie jest za późno, aby zmienić nasze mózgi!

Kiedyś myśleliśmy, że „starego psa nowych sztuczek nie nauczysz”. Jednak badania przeprowadzone w ciągu ostatnich 15 lat wykazały, że mózg może się przystosować i zmienić na wszystkich etapach życia, nawet w późniejszym wieku.



Sposoby na zwiększenie aktywności umysłowej

Ćwicz swój mózg

Stymulacja umysłowa i nowa nauka są powiązane ze zmniejszonym ryzykiem demencji. Niektóre czynności, które ćwiczą mózg to:

- czytanie
- krzyżówki
- malarstwo
- szycie
- stolarstwo
- gotowanie
- gra na instrumencie
- korzystanie z technologii.

Ważne jest, aby urozmaicać czynności i wykonywać je często.

Uczestnictwo w działalności społecznikowskiej

Interakcja społeczna pomaga poprawić nasze samopoczucie i zmniejszyć poczucie osamotnienia lub depresji. Może zmniejszyć ryzyko pogorszenia się funkcji poznawczych.

Ważne jest, aby znaleźć sposoby by być towarzyskim:

- Powiedz „cześć” lub porozmawiaj z ludźmi, których spotykasz w ciągu dnia.
- Spotkaj się ze znajomymi przez telefon lub osobiście.
- Dołącz do zajęć grupowych za pośrednictwem rady miejskiej, galerii sztuki lub muzeum.
- Dołącz do działań za pośrednictwem organizacji takich jak Men's Shed Association i Volunteering Australia.

Spróbuj czegoś nowego!

Czynności, które są nowe, oryginalne lub w jakiś sposób stanowią wyzwanie, wymagają większego wysiłku umysłowego i stymulacji mózgu.



Kontroluj swój nastrój

Każdy od czasu do czasu doświadcza zmian nastroju, ale uporczywe lub silne uczucie smutku lub utrata radości z codziennych zajęć może wskazywać na depresję.

Starsi ludzie często wykazują więcej objawów fizycznych i behawioralnych, takich jak:

- trudności ze snem
- zmęczenie
- zawroty głowy
- zmiany apetytu
- problemy poznawcze (zapominanie lub słaba koncentracja).

Depresja we wcześniejszym okresie życia jest również ważnym czynnikiem ryzyka rozwoju demencji w późniejszym wieku.

Okolo 75% starszych osób z depresją doświadcza łagodnych zaburzeń poznawczych, które wpływają na ich pamięć, szybkość myślenia, planowanie, rozwiązywanie problemów i umiejętności podejmowania decyzji.

Jeśli doświadczasz objawów depresji, powinieneś zasięgnąć porady lekarza na temat diagnozy i leczenia.

Warto jest pamiętać, że depresję można leczyć poprzez interwencję psychologiczną, farmakologiczną lub połączenie obu.

Twoje samopoczucie psychiczne i zdrowie mózgu są ważne.
Depresja to poważna choroba i są lekarze specjaliści gotowi do pomocy.

Tworzenie i utrzymywanie zdrowych nawyków

Drobne zmiany w stylu życia, mające na celu poprawę stanu serca, ciała i umysłu, razem chronią zdrowie mózgu i zmniejszają ryzyko rozwoju demencji.

Nigdy nie jest za późno na zmiany. Kluczem jest podjęcie decyzji, co będzie dla Ciebie skuteczne, a następnie sporządzenie planu, którego możesz się trzymać.

Reasumując

Wyznacz cele. Wprowadź zmiany, które odnoszą się do określonego celu. Możesz mieć więcej niż jeden cel na raz i zmieniać cele po drodze.

Zacznij od najprostszego. Wprowadzaj stopniowe zmiany, aż nowe zachowanie stanie się częścią Twojej rutyny. Próba zmiany zbyt wielu rzeczy naraz jest często nierealistyczna i niedługotrwała.

Zacznij od tego co znasz. Dodaj nowe zachowania w istniejącą rutynę, zamiast zacząć od zera.

Pozyskaj pomoc. Podziel się swoimi celami z przyjaciółmi i rodziną, aby pomóc Ci zachować odpowiedzialność i motywację.

Wybierz zajęcia, które lubisz. Wybierz takie zajęcie, które lubisz i które Cię interesuje, aby zwiększyć swoją motywację i uczynić cel bardziej osiągalnym.

Śledź swoje postępy. Od czasu do czasu sprawdzaj swoje cele. Śledzenie postępów może pomóc w utrzymaniu motywacji. Nie zniechęcaj się, jeśli postęp jest wolniejszy niż byś chciał.

Wynagradzaj się. Po drodze wyznacz małe zachęty, aby zachować motywację.

Nawet przy rozpoznaniu demencji dbanie o serce, ciało i umysł jest niezbędne. Zdrowy dla mózgu styl życia może:

- pomóc w radzeniu sobie z objawami demencji
- pomóc Ci żyć jak najdłużej z demencją
- spowolnić postęp choroby.

Co zrobić, jeśli się martwisz

Jeśli masz obawy lub pytania dotyczące zdrowia mózgu, dostępnych jest wiele materiałów, które mogą Ci pomóc.

Dowiedz się więcej o oznakach i objawach

Pobierz lub poproś o książeczkę Dementia Australia "Martwisz się o swoją pamięć". Odwiedź dementia.org.au/worried-about-your-memory

Porozmawiaj ze swoim lekarzem

Odwiedź swojego lekarza, aby porozmawiać o wszelkich trudnościach z pamięcią lub myśleniem. Demencję można zdiagnozować tylko poprzez kompleksową ocenę lekarską.

Zadzwoń na Krajową Infolinię Demencji (National Dementia Helpline)

National Dementia Helpline to bezpłatna i poufna usługa, dzięki której możesz rozmawiać z troskliwymi i doświadczonymi specjalistami na temat demencji i problemów związanych z utratą pamięci, dla siebie lub innych osób.

Krajowa Infolinia ds. demencji: **1800 100 500**

Strona internetowa: dementia.org.au

Przydatne strony internetowe

- dementia.org.au
- eatforhealth.gov.au
- alcohol.gov.au
- quitnow.gov.au
- lifeline.org.au
- heartfoundation.org.au
- beyondblue.org.au

Aby uzyskać więcej informacji na temat zdrowia mózgu i zmniejszania ryzyka demencji, odwiedź stronę dementia.org.au/risk-reduction

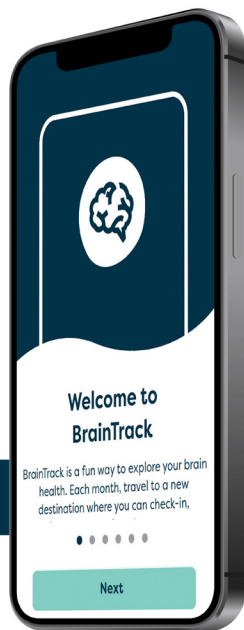
Brain Track

Check your brain health

Explore fun, free games and activities on the BrainTrack app.



Download now



Krajowa Infolinia ds. demencji (National Dementia Helpline) **1800 100 500**



Aby uzyskać pomoc
językową, zadzwoń **131 450**

Znajdź nas w Internecie
dementia.org.au



Dementia Australia dziękuje za dofinansowanie ze strony rządu Australii, samorządów stanowych i terytorialnych oraz hojny wkład osób prywatnych i organizacji.

Krajowa Infolinia ds. demencji jest finansowana przez rząd Australii

© Demencja Australia 2022 / 20081 / październik 2022r.