

مكتمنعش الخرف ولكن
واحد لعبة تركيب

تبقى مهتم كتخلي عقلك صحي



www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

مكتمنعش الخرف ولكن
واحد المرة تمشي

ديمة تحرك كتخلي عقلك صحي



www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

مكتمنعش الخرف ولكن
واحد فريضة

ماكلة صحية كتخلي عقلك صحي



www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

هم علاقة مع الخرف ممکن يكون عند بزاف ديال الناس.

كتقلل الفرصة باش يجيك الخرف؟
واش كتعرف بأن حياة صحية

www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

الخرف

الخرف مرض خايب، مع الأسف بقي مكي ناشي العلاج
الناس للي عندهم الخرف كتكثر
رفوش بأن الحياة الصحية كتقلل الفرصة باش يجيك الخرف

فرصة باش تنقص من الصابة ديال الخرف

من الدراسات العلمية، خرجت باللي فرصة تجيك الخرف ممكن تنقص
كل ما بديتي فحياة صحية، كل ما كان أحسن
ماشي غير الناس اللي عندهم 50، 60 أو 70 عام اللي يقدرو ينقصو من فرصة ديال
الخرف بعيش حياة صحية
عمرک ما تكون بکري بزاف أو معطل بزاف





”حنا هوما الدواء“ campagne.

الحياة الصحية مزينة الجسم والعقل
حنا هما الدواء ديال Alzheimer Centrum Limburg كتبين تاثير الفرصه من الخرف
إلى كانو الناس عارفين، نقدرو نعطلو الخرف أو نوقفوها

شنو نقدر ندير؟

ما قادينش دايماً نوقفو الخرف، ولكن فبزاف ديال الحالات نقدرو
.إنت قادر تدير بزاف باش تخلي عقلك صحيح
.هاكا تصغر الفرصة باش يجيك الخرف

أربع نصائح لحياة صحية

	بقا مهتم تعلم لغة جديدة أو هواية
	كل صحي كل من الخضار والفواكه كافي، اختار الخبز الكامل وابتعد عن المأكولات المعالجة
	تحرك كافي حاول تمشي أو تركب الدراجة يومياً، طلع السلالم ماشي في الأسنسير وبقي في حركة
	شنو مزيان للقلب مزيان للعقل حافظ على ضغط الدم الوزن وسكر الدم

بهاد النصائح الصحية كتحافظ على العقل الصحي والجسم الصحي
الشرابين، السكري، السكتة الدماغية، والوزن الزائد
.كتساعد باش تبعدوا على الأمراض الخايبة بحال أمراض القلب

حنا هما الدواء ديال Alzheimer Centrum Limburg كتبين تاثير الفرصه من الخرف