

**Tek bir bulmaca çözmek
demansı önlemez,
ama...**

...meraklı kalarak beyin
sağlığını korursunuz.



www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

**Tek bir yürüyüş
demansı önlemez,
ama...**

...düzenli egzersiz yaparak beyin
sağlığını korursunuz.



www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

**Tek bir çilek
demansı önlemez,
ama...**

...sağlıklı beslenerek beyin
sağlığını korursunuz.



www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

Birçok insan demansla karşı karşıya kalıyor!

Sağlıklı bir yaşam tarzı
benimseyerek demans riskini
azaltabileceğinizi biliyor
muydunuz?

www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

Demans

Demans, maalesef henüz tedavisi mümkün olmayan ve etkili bir hastalık. Demanslı kişilerin sayısı hızla artıyor. İnsanların çoğu sağlıklı bir yaşam tarzının demans riskini azaltabileceğini bilmiyor.

Demans riskini azaltın

Bilimsel araştırmalar demans riskini azaltabileceğinizi gösteriyor. Sağlıklı bir yaşam tarzına ne kadar erken başlarsanız o kadar iyi. Sadece 50,60,70 yaşındakiler değil, daha genç yaştaki insanlar da sağlıklı bir yaşam sürerek demans riskini azaltabilir. Hiçbir zaman çok erken ya da çok geç değil.

Biz kendimiz ilacız kampanyası

Sağlıklı yaşam, bedeniniz için olduğu kadar beyniniz için de iyidir. Alzheimer Centrum Limburg'un "Biz kendimiz ilacız" kampanyası, demans riskinize etki edebileceğinizi gösteriyor. İnsanların bu konuda bilinçlendirilmesiyle, demansın ortaya çıkışı geciktirilebilir ve hatta belki de tümüyle önlenabilir.

Ben ne yapabilirim?

Demans her zaman önlenemez değildir, fakat çok sayıda vaka önlenemez. Beyin sağlığını korumak için yapabileceğiniz çok şey var. Böylece, demans riskinizi azaltmış olursunuz.

Dört "yaşam tarzı ipucu"



Meraklı kalın

Yeni bir dil öğrenin veya yeni bir hobi edinin.



Sağlıklı beslenin

Yeterli miktarda meyve ve sebze tükettiğinizden emin olun, tam tahıllı ürünleri tercih edin ve işlenmiş gıdalardan uzak durun.



Düzenli egzersiz yapın

Her gün yürümeye veya bisiklete binmeye çalışın, asansör yerine merdivenleri kullanın ve aktif kalın.



Kalbiniz için iyi olan şey beyniniz için de iyidir

Tansiyonuza, kilonuza ve kan şekerinize dikkat edin.

Bu yaşam tarzı ipuçlarıyla sadece sağlıklı bir beyne değil aynı zamanda daha sağlıklı bir bedene de sahip olursunuz. Bu ipuçları, kalp ve damar hastalıkları, diyabet, felç ve obezite gibi diğer ciddi hastalıkların önlenmesine de yardımcı olurlar.

Bu, Alzheimer Centrum Limburg'un birçok ortakla birlikte yürüttüğü bir kampanyadır.