

**Sağlıklı
beyin**

MijnBreincoach
uygulamasını indirin!



Demans riskini azaltın

- Meraklı kalın
- Sağlıklı beslenin
- Düzenli egzersiz yapın

we zijn zelf het medicijn.nl (biz kendimiz ilacız)



Demansın önlenmesi

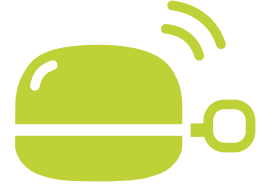
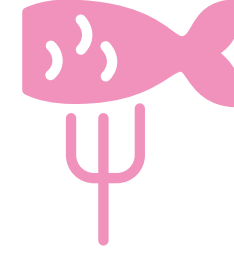
Demans, tedavisi mümkün olmayan kötü bir hastalıktır. Demans hastası olan kişi sayısı giderek artmaktadır. Demans vakalarının %30'dan fazlası, sağlıklı bir yaşam tarzı ile önlenmektedir. Birçok insan bunu bilmiyor.

Ne kadar çabuk olursa o kadar iyi!

Demans riskinizi azaltmak istiyorsanız, buna mümkün olduğunca erken başlamak en iyisidir. Ne kadar genç yaşta başlarsanız o kadar daha iyidir. Beklemeyin, hemen başlayın!

Ne yapabilirim?

Tüm demans vakaları önlenemez değildir ancak, büyük bir kısmı önlenmektedir. Daha sağlıklı yaşayarak, sadece beyninizi sağlıklı tutmuş olmakla kalmazsınız. Sağlıklı yaşamak, diğer ciddi hastalıkları önlemenize de yardımcı olur. Kalp ve damar hastalıklarını, diyabeti, obeziteyi ve koronanın sonuçlarını aklınıza getirebilirsiniz.



Üç yaşam tarzı önerisi

Aşağıda belirtilen üç tavsiyeye uymak, sağlıklı kalmaya yardımcı olur:

- Meraklı kalın (bir hobi, bir şeyler öğrenmek, kendinize ait bir bahçe)
- Sağlıklı beslenin (fazlasıyla meyve ve sebze tüketin, sigara içmeyin)
- Düzenli egzersiz yapın (yürüyüş yapın veya yüzün, meşgale içinde kalın)

Uygulama

Alzheimer Centrum Limburg, MijnBreincoach uygulamasını geliştirmiştir. Bununla durumunuzun ne olduğu ve sağlıklı bir beyin için kendi başınıza neler yapabileceğiniz çabucak anlaşılır. Uygulamayı indirin, teste katılın ve ücretsiz tavsiyeler edinin. Sağlıklı bir beyin üzerinde çalışmak için yaşınız asla çok genç değildir.

Biz kendimiz ilacız

Beyninizi sağlıklı tutmak için kendiniz yapabileceğiniz çok şey vardır. Bu kampanya ile bu hususu duyurmak istiyoruz. Bununla mümkün olduğunca çok sayıda yeni demans vakasının önlenmesine yardımcı olmak ve daha sağlıklı bir yaşam tarzına katkıda bulunmak istiyoruz. Demansı yakından tanıyan herkes bunu önlemenin önemli olduğunu bilir.