

دماغ صحي

!MijnBreincoach
قم بتزيل تطبيق

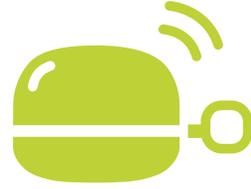
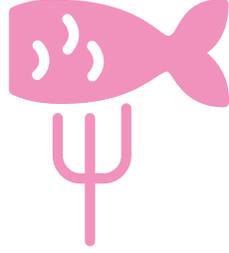
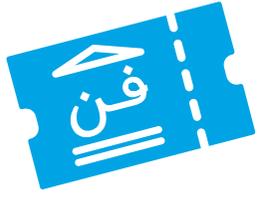
واجعل فرصة حصول الخرف أقل



- احتفظ بحب الاستطلاع
- تناول طعاما صحيا
- تحرك بانتظام



(دواؤنا بأيدينا) wezijnzelfhetmedicijn.nl



منع حدوث الخرف

الخرف هو مرض مزعج لا يمكن الشفاء منه. يتزايد عدد المصابين بالخرف أكثر فأكثر. يمكن منع الإصابة بالخرف لدى أكثر من 30% من الحالات عن طريق نمط الحياة الصحي. ولا يعلم الكثير من الناس ذلك.

كلما كان الأمر مبكراً، كلما كان أفضل!

إذا كنت تريد التقليل من احتمال الإصابة بالخرف، فمن الأفضل أن تبدأ بذلك في أقرب وقت ممكن. كلما بدأت بسن أصغر، كلما كان ذلك أفضل. لا تنتظر، فقط ابدأ!

ثلاثة نصائح لأسلوب الحياة

- اتباع ثلاثة نصائح تساعد على البقاء بصحة جيدة:
- احتفظ بحب الاستطلاع (هواية، تعلم شيء ما، حديقة خاصة بك)
 - تناول طعاماً صحياً (الكثير من الخضروات والفواكه، لا تدخن)
 - تحرك بانتظام (قم بالمشي أو السباحة، ابقِ منشغلاً)

التطبيق

طور مركز ليمبورخ للزهايمر تطبيق MijnBreincoach. بواسطة هذا التطبيق يمكن معرفة وضعك بسرعة وما يمكنك القيام به للحصول على دماغ صحي. قم بتنزيل التطبيق وإجراء الاختبار والحصول على نصائح مجانية. لست أبداً بسن أصغر لكي تبدأ على العمل على دماغ صحي.

دواؤنا بأيدينا

يمكنك أن تفعل الكثير بنفسك للحفاظ على صحة دماغك. هذا ما نريد أن نعلنه بهذه الحملة. نريد من خلال ذلك أن نساعد على منع حدوث أكبر عدد ممكن من حالات الخرف الجديدة والمساهمة في نمط حياة صحي أكثر. كل من عرف الخرف عن قرب، يعلم أن من المهم منعه.

