

6 عادات صحية للدماغ

1

كن اجتماعيًا



ابق على تواصل مع
الأصدقاء والعائلة ولا
تسمح لنفسك بالعزل
الذاتي.

4

تمرّن باستمرار



تحرك على مدار اليوم
بهدف الوصول إلى 2
ساعة ونصف من
النشاط البدني المعتدل
في الأسبوع.

2

شغل عقلك



ابحث عن طرق
لتحفيز تفكيرك واستكشاف
اهتمامات
وهوايات جديدة.

5

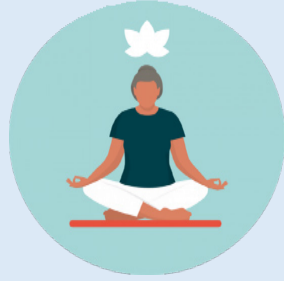
النوم المنشط



احصل على 7 إلى 8
ساعات من النوم المريح كل
يوم.

3

دائرة ضغوط الحياة



مارس الاسترخاء، وحافظ
على جدول يومي.

6

تناول الطعام الصحي



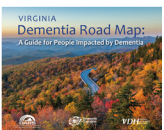
اختر نظامًا غذائيًا مغذيًا
وصحيًا للقلب
يتضمن الأسماك
والخضراوات والفواكه.

للحصول على معلومات حول الموارد الأخرى في منطقتك، تواصل مع وكالة Area Agency on Aging المحلية لديك أو Alzheimer's Association.

التي تتبعها، اتصل على الرقم 1-800-552-3402 Area Agency on Aging للعثور على وكالة

خط المساعدة لدى Alzheimer's Association

المتاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع: 1-800-272-3900



المعلومات الواردة في ورقة النصائح هذه مأخوذة من Virginia Dementia Road Map:

A Guide for People Impacted by Dementia. "خريطة طريق فرجينيا للخرف: دليل للأشخاص المتأثرين بالخرف".

يمكنك تنزيل نسختك من خارطة الطريق عن طريق مسح رمز الاستجابة السريعة (QR) أو زيارة: vda.virginia.gov/DementiaCapableVA.htm

