



6 Những Thói Quen Lành Mạnh Cho Não Bộ

1

Hãy hoà đồng



Duy trì liên lạc với bạn bè và người thân, tránh để bản thân rơi vào tình trạng cô đơn, tách biệt.

4

Tập Thể Dục Thường Xuyên



Tích cực vận động trong ngày và đặt mục tiêu đạt ít nhất hai tiếng rưỡi hoạt động thể chất mức độ vừa phải mỗi tuần.

2

Hãy Rèn Luyện Trí Não



Hãy tìm kiếm những phương pháp để khơi gợi khả năng tư duy của bạn, đồng thời khám phá những mối quan tâm và hoạt động yêu thích mới.

5

Giấc Ngủ Phục Hồi



Hãy ngủ đủ 7 đến 8 tiếng mỗi ngày để có giấc ngủ sâu và phục hồi.

3

Kiểm Soát Căng Thẳng



Practice relaxation, and maintain a daily schedule.

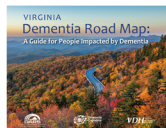
6

Ăn Uống Đúng Cách



Hãy lựa chọn một chế độ ăn uống bổ dưỡng, tốt cho tim mạch, bao gồm cá, rau và trái cây.

Để biết thông tin về các nguồn lực trong khu vực, hãy liên hệ với Cơ Quan Khu Vực về Người Cao Tuổi địa phương hoặc Hiệp Hội Alzheimer.



Để tìm Cơ Quan Khu Vực về Người Cao Tuổi, hãy gọi 1-800-552-3402
Đường Dây Trợ Giúp 24/7 của Hiệp Hội Alzheimer: 1-800-272-3900



Thông tin trên tờ thông tin này được lấy từ *Lộ Trình Bệnh Sa Sút Trí Tuệ Virginia: Hướng Dẫn Cho Người Bị Sa Sút Trí Tuệ Ảnh Hưởng*.
Tải xuống bản sao Lộ Trình của quý vị bằng cách quét mã QR hoặc truy cập: vda.virginia.gov/DementiaCapableVA.htm