



세대별 치매예방 액션플랜

청년기

하루 세 끼를 꼭 챙겨 드세요.
하루 세 끼를 거르지 말고 생선, 채소와 과일이 포함된 건강한 식단을 섭취하는 것이 중요합니다.

평생 즐길 수 있는 취미로 운동을 하세요.
자신이 평생 즐길 수 있는 취미활동으로 운동 하나를 배우는 것이 좋습니다.

머리 다치지 않도록 조심하세요.
운동할 땀 보호장구를 반드시 착용하고, 머리를 부딪쳤을 때에는 바로 검사를 받습니다.

장년기

생활습관에서 오는 병은 꾸준히 치료하세요.
생활습관에서 오는 병은 동네의원과 보건소를 통해 꾸준히 관리하는 것이 좋습니다.

우울증은 적극 치료하세요.
우울증이 의심되면 주저하지 말고 병원에서 치료받는 것이 좋습니다.

노년기

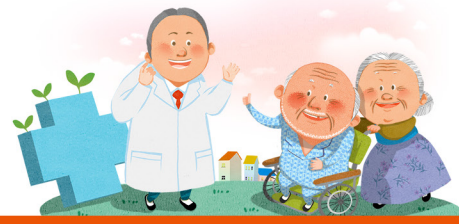
매일매일 치매예방체조를 하세요.
뇌신경을 자극하는 손, 안면근육 운동을 꾸준히 하면 치매예방에 도움이 됩니다.

여러 사람들과 자주 어울리세요.
복지관, 경로당에 가면 여러 사람들을 만나고 친구를 사귈 수 있습니다.

매년 보건소에서 치매조기검진을 받으세요.
보건소에서 60세 이상 치매조기검진을 받습니다.

치매조기검진을 통해 치매를 예방하세요.

주소지 보건소 치매상담센터에서 치매검사를 무료로 받으실 수 있습니다.



대상 : 만 60세 이상 어르신

치매에 대해 궁금하세요? 치매 때문에 도움이 필요하세요?

치매상담콜센터 1899-9988
24시간 365일 늘 함께 합니다.

▶ 이용방법은?

- 국번없이 1899-9988로 전화
- 1 번은 정보상담 :** 치매원인질병, 증상 및 치료, 치매 예방방법, 지원 서비스, 정부 정책·제도
- 2 번은 돌봄상담 :** 치매환자 케어기술, 간병부담, 정서적 지지, 간병 스트레스 관리 등



대구광역시 북구 호국로 807(칠곡경북대학교병원 2층)
tel 053. 323.6321~2 fax 053. 323.6323

치매예방수칙

3권
勸 | 즐길 것

3금
禁 | 참을 것

3행
行 | 행길 것

일상 속 작은 노력이 당신과 당신의 가족을 행복하게 합니다.





가족이 가장 힘든 질병 1위! 치매!
치매예방수칙
3.3.3

3권 勸(즐길것)



일주일에 3번 이상 걷기

일상에서 걷기 운동을 꾸준히 하세요.
 5층 이하의 계단을 이용하고,
 버스 한 정거장 정도는
 걸어가도 좋아요.



생선과 채소 골고루 먹기

식사를 거르지 말고,
 생선과 채소를 골고루 챙겨 드세요.
 기름진 음식은 피하고 싱겁게 드세요.



부지런히 읽고 쓰기

틈날 때마다 책이나 신문을 읽고,
 글쓰기를 하세요.

3금 禁(참을것)



술은 적게 마시기

술은 한 번 마실 때
 3잔보다 적게 마시고,
 다른 사람에게 권하지도 마세요.



담배는 피지 말기

흡연은 시작하지 말고,
 지금 담배를 피고 있다면
 당장 끊는 것이 좋아요.



**머리 다치지 않도록
 조심하기**

운동할 땐 보호장구를 반드시
 착용하고, 머리를 부딪쳤을 땐
 바로 검사를 받으세요.

3행 行(챙길것)



정기적으로 건강검진 받기

고혈압, 비만, 당뇨병을
 예방하기 위해
 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 체크하세요.



**가족, 친구들과
 자주 소통하기**

가족, 친구와
 자주 연락해서 만나고,
 단체활동과 여가생활을 하세요.



**매년 보건소에서
 치매 조기검진 받기**

보건소에 가서
 치매 조기검진을 받고,
 치매 초기증상을 알아두세요.



즐기고, 참고, 챙기고
勸 禁 行

