



Tänk på din hjärna: 14 enkla tips för att hålla demens borta!

14 riskfaktorer grupperade efter livsstadium:

Tidigt liv



Mindre utbildning: Säkerställ att utbildning av god kvalitet är tillgänglig för alla och uppmuntra kognitivt stimulerande aktiviteter i medelåldern för att skydda kognition

Mitt i livet



Hörselnedsättning: Gör hörapparater tillgängliga för personer med hörselnedsättning och minska skadlig bullerexponering för att minska hörselnedsättning



Högt LDL-kolesterol: Upptäck och behandla högt LDL-kolesterol från medelåldern



Traumatisk hjärnskada: Uppmuntra användning av hjälm och huvudskydd vid kontaktsporter och på cyklar



Hypertoni: Förebygg eller minska hypertoni och bibehåll ett systoliskt blodtryck på 130 mm Hg eller mindre från 40 års ålder



Fetma: Bibehåll en hälsosam vikt och behandla fetma så tidigt som möjligt, vilket också bidrar till att förebygga diabetes



Överdriven alkoholkonsumtion: Minska hög alkoholkonsumtion genom priskontroll och ökad medvetenhet om nivåer och risker för överkonsumtion



Depression: Behandla depression effektivt

Senare i livet



Rökning: Minska cigarettbruk genom utbildning, priskontroll och att förebygga rökning på offentliga platser och göra råd om rökavvänjning tillgängliga



Fysisk inaktivitet: Uppmuntra motion eftersom personer som idrottar och motionerar löper mindre risk att utveckla demens



Diabetes



Social isolering: Prioritera åldersvänliga och stödjande samhällsmiljöer och bostäder och minska social isolering genom att underlätta deltagande i aktiviteter och att leva med andra



Luftföroreningar: Minska exponeringen för luftföroreningar



Synnedsättning: Gör screening och behandling för synnedsättning tillgänglig för alla

Data insamlade av The Lancet-kommissionerna.

Förebyggande, intervention och vård av demens: 2024 års rapport från Lancet-kommissionen.
www.thelancet.com

LETHE-projektet har fått finansiering från Europeiska unionens forsknings- och innovationsprogram Horizon 2020 enligt bidragsavtal nr 101017405.