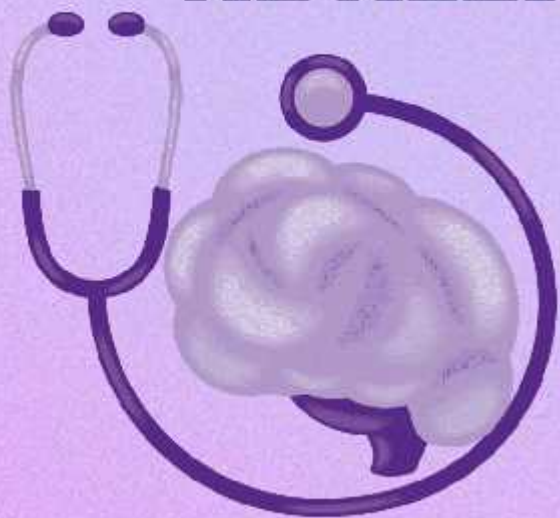


AZ ALZHEIMER-KÓR ELLENI KÜZDELEM VILÁGNAPJA

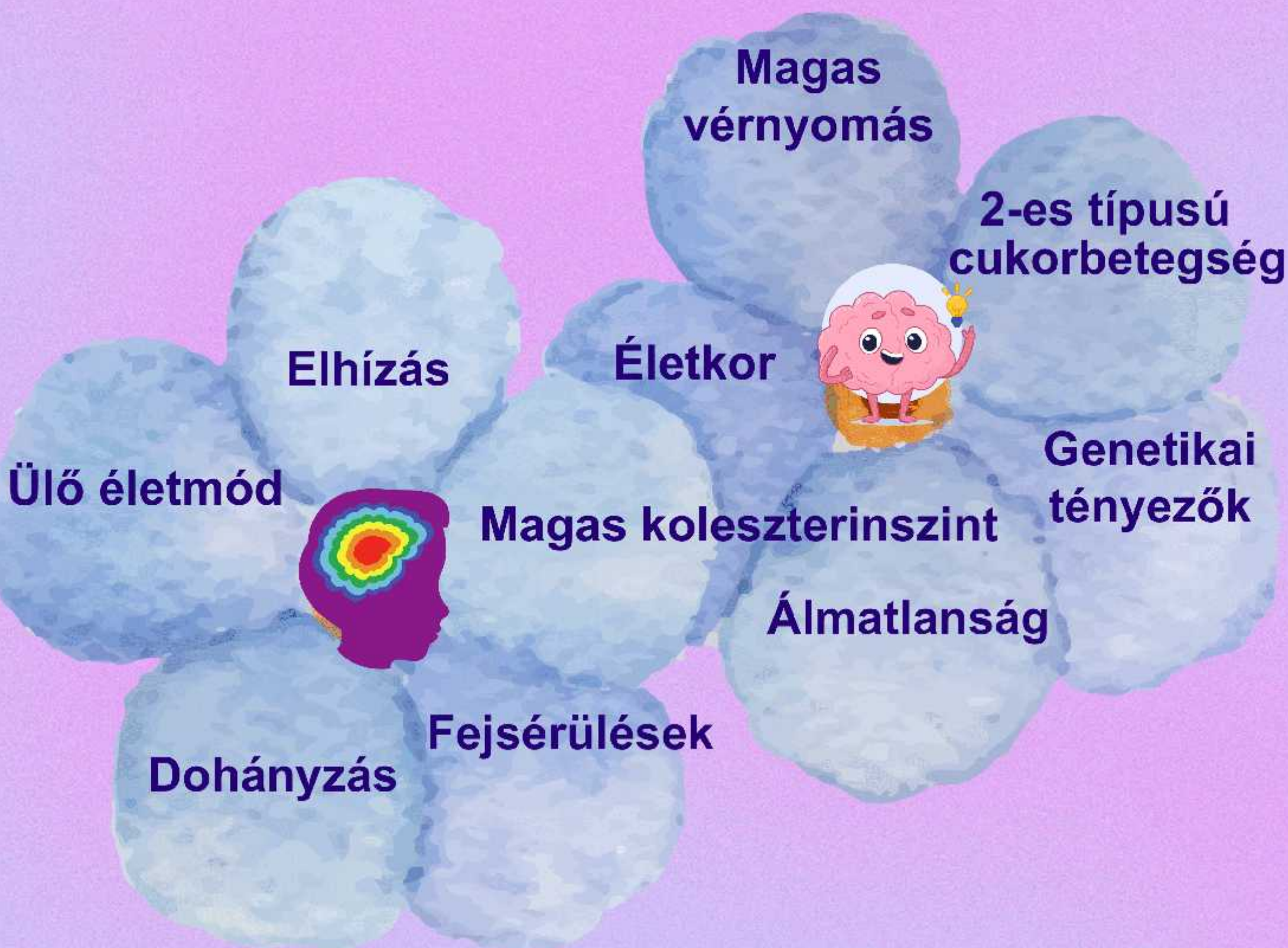


2025 szeptember 21



Vigyázz ma a memóriádra, a holnap emlékeiért!

AZ ALZHEIMER-KÓR KOCKÁZATI TÉNYEZŐI



Az Egészségügyi Minisztérium Egészségértékelési és
Egészségnevelési alprogramja keretében készült
ismeretterjesztő anyag- ingyenes terjesztésre.



Nemzeti
Közegészségügyi
Intézet



Kovászna Megyei
Közegészségügyi
Igazgatóság



EGÉSZSÉGÜGYI
MINISZTERIUM

AZ ALZHEIMER-KÓR ELLENI KÜZDELEM VILÁGNAPJA 2025 SZEPTEMBER 21

*Vigyázzunk, hogy az emlékeink egy életre szóljanak!
A mai nap a legjobb lehetőség arra, hogy elkezdjük
a demencia elleni küzdelemet!*



MEGELŐZÉS

01.

EGÉSZSÉGES
TÁPLÁLKOZÁS



02.

RENDSZERES
TESTMOZGÁS



03.

SZELLEMI
AKTIVITÁS



04.

RENDSZERES
ALVÁS



05.

KERÜLJE A DOHÁNYZÁST
ÉS A TÚLZOTT
ALKOHOLFOGYASZTÁST



06.

REKREÁCIÓS
TEVÉKENYSÉGEK



07.

TÁRSADALMI
SZEREPVÁLLALÁS



08.

RENDSZERES ORVOSI
ELLENŐRZÉS



Nemzeti
Közegészségügyi
Intézet

Az Egészségügyi Minisztérium
Egészségértékelési és Egészségnevelési
alprogramja keretében készült
ismeretterjesztő anyag, - ingyenes terjesztésre



EGÉSZSÉGÜGYI
MINISZTERIUM



Kaposvár Megyei
Közegészségügyi
Igazgatóság