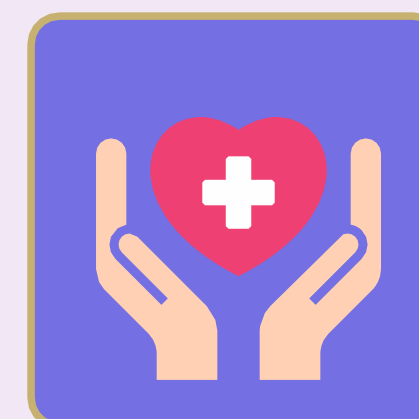
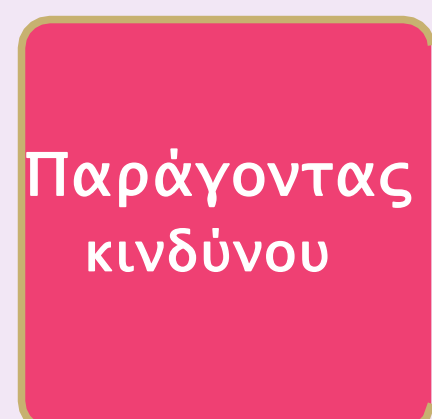




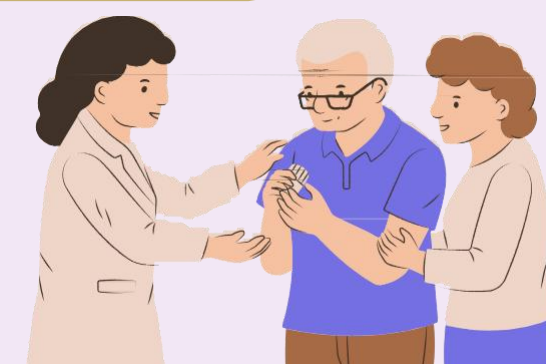
Τέλος



Ένα ταξίδι μέσα από
τους κινδύνους και την
πρόληψη



Αφετηρία



παράγοντες κινδύνου

Κόψτε και τοποθετήστε τις κάρτες των περιπτώσεων στον πίνακα.

Καπνίζεις εδώ και χρόνια.
Παρατηρείτε ότι είναι πιο δύσκολο
να συμβαδίζετε με τους άλλους
κατά τη διάρκεια σωματικών
δραστηριοτήτων και ο γιατρός σας
σας προειδοποιεί για τις
επιπτώσεις στον εγκέφαλό σας..

Η δουλειά σας σας αναγκάζει να
κάθεστε όλη μέρα και έχετε
παραμελήσει την άσκηση.
Αισθάνεστε υποτονικοί και
συνειδητοποιείτε ότι αυτή η
ρουτίνα δεν κάνει καλό στην υγεία
του εγκεφάλου σας.

Τρώτε πολύ γρήγορο φαγητό
και ζαχαρούχα σνακ.
Αρχίζετε να αισθάνεστε πιο
κουρασμένοι και διανοητικά
ομιχλώδεις

Οι προθεσμίες της εργασίας
συσσωρεύονται και
αισθάνεστε
καταβεβλημένοι. Έχετε
παρατηρήσει κενά μνήμης
και δυσκολία

συγκέντρωσης.

Στην τελευταία σας εξέταση,
ο γιατρός ανέφερε ότι η
αρτηριακή σας πίεση
ανεβαίνει. Κινδυνεύετε από
νοητική έκπτωση αν
παραμείνει τόσο υψηλή.

Μετά από χρόνια αγνόησης
των διατροφικών συμβουλών,
αναπτύξατε διαβήτη τύπου 2
και αυτό έχει αρχίσει να
επηρεάζει τα επίπεδα
ενέργειας και τη διανοητική
σας διαύγεια.

Ξενυχτάτε βλέποντας
τηλεόραση και το
πρόγραμμα του ύπνου σας
είναι χάλια. Τον τελευταίο
καιρό, παρατηρείτε
δυσκολία να θυμάστε

πράγματα.

Αφού μετακομίσατε σε
μια νέα πόλη, δεν έχετε
βρει χρόνο να συνδεθείτε
με ανθρώπους. Η μοναξιά
επιβαρύνει την ψυχική
σας ευεξία..

Η κοινωνική κατανάλωση
αλκοόλ έχει μετατραπεί σε
τακτική βαριά κατανάλωση
αλκοόλ. Ξυπνάτε με αίσθημα
αδιαθεσίας και παρατηρείτε
ότι αυτό επηρεάζει τη μνήμη
σας.

ΠΙΣΩ ΠΛΕΥΡΑ ΤΩΝ ΚΑΡΤΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΚΙΝΔΥΝΟΥ



παράγοντες κινδύνου ΚΑΡΤΕΣ

Κόψτε και τοποθετήστε τις κάρτες των περιπτώσεων στον πίνακα.

Έχετε πάρει βάρος με τα χρόνια και τώρα δυσκολεύεστε με τη σωματική δραστηριότητα. Ο γιατρός σας σας προειδοποιεί ότι αυτό μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο άνοιας..

Έχετε παρατηρήσει ότι ζητάτε από τους ανθρώπους να επαναλαμβάνονται συχνά. Δεν έχετε αντιμετωπίσει την απώλεια ακοής σας και αυτό επηρεάζει την κοινωνική σας ζωή.

Ζείτε σε μια πόλη με έντονη ρύπανση και έχετε αρχίσει να αισθάνεστε τις επιπτώσεις της στην αναπνευστική και γνωστική σας υγεία.

You've fallen into a routine of doing the same things daily without challenging your mind. You've noticed your memory isn't as sharp.

Μετά από μια δύσκολη χρονιά, παλεύετε με την κατάθλιψη. Τα κίνητρά σας είναι χαμηλά και έχετε αρχίσει να ξεχνάτε πράγματα.

Αντιμετωπίζετε μια αυτοάνοση πάθηση που διατηρεί το σώμα σας σε κατάσταση φλεγμονής, επηρεάζοντας την εστίαση και τη μνήμη σας..

Αγνοούσατε την υψηλή αρτηριακή σας πίεση για χρόνια και τώρα παρατηρείτε τις επιπτώσεις στην πνευματική σας οξύτητα.

Ήσασταν σε εσωτερικούς χώρους όλο το χειμώνα χωρίς έκθεση στο ηλιακό φως και τώρα αντιμετωπίζετε κόπωση και χαμηλή διάθεση.

Η χρήση ουσιών έχει αρχίσει να επηρεάζει τη διάθεση και τη μνήμη σας. Επιβαρύνει τη συνολική υγεία του εγκεφάλου σας.

BACKSIDE OF THE RISK FACTORS CARDS



Prevention Opportunity Cards

Cut and place the case cards on the board.

You decide to join a local fitness class. The movement feels great, and you notice improved energy and focus.

You swap out processed foods for fresh vegetables, olive oil, and lean meats. You feel lighter and mentally sharper.

You make an effort to reconnect with old friends, and the time spent socializing feels refreshing.

You start taking online lessons in a new language, and the mental challenge gives you a great sense of accomplishment.

You establish a bedtime routine and finally get a full night's sleep. The mental fog lifts, and you feel recharged.

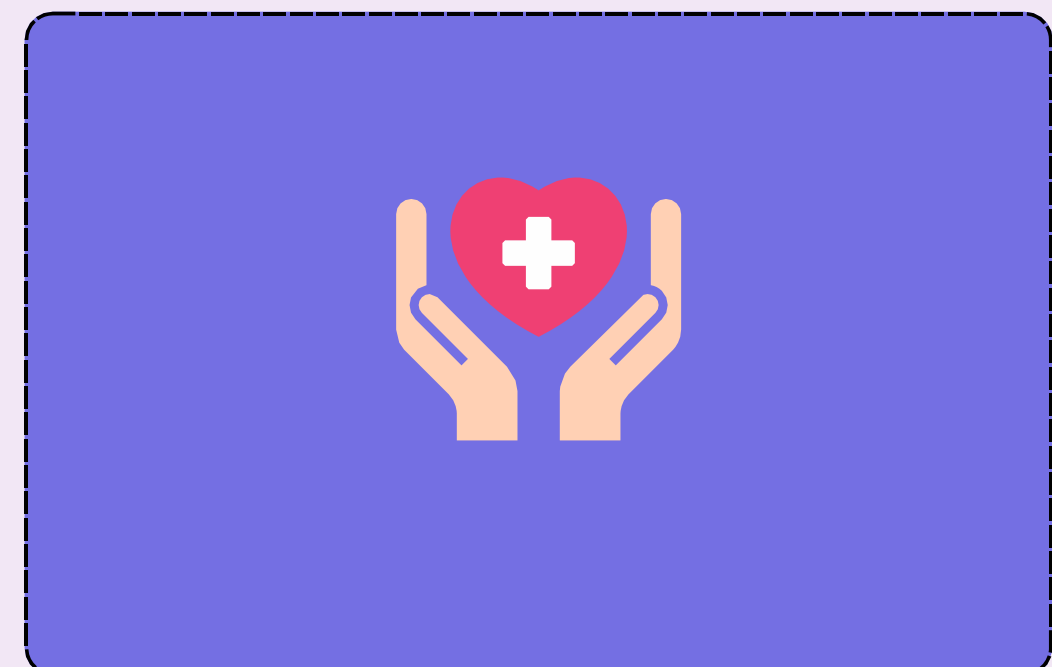
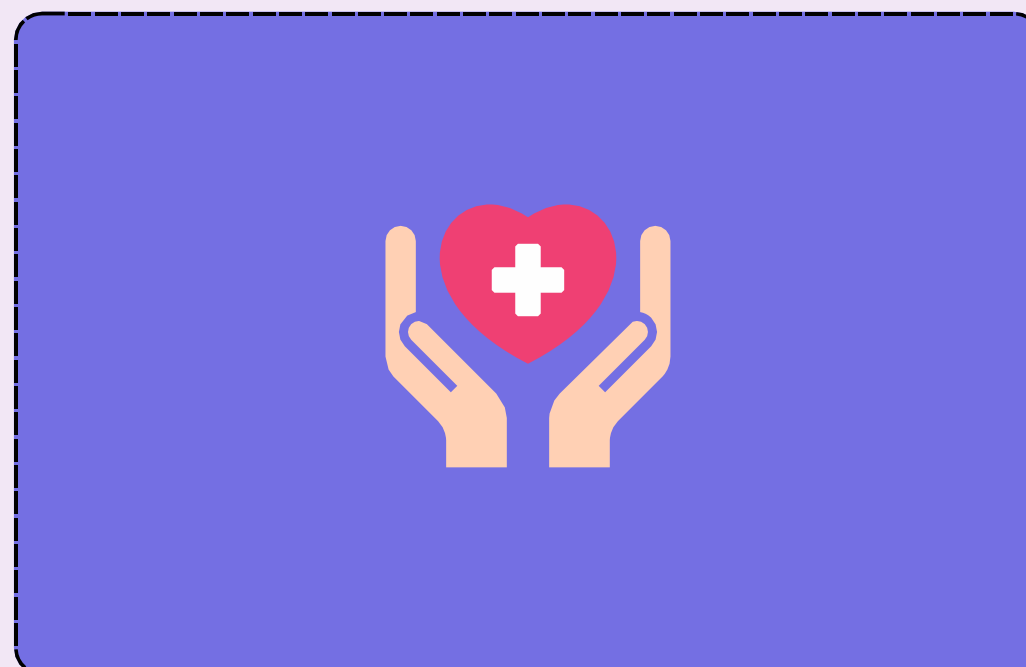
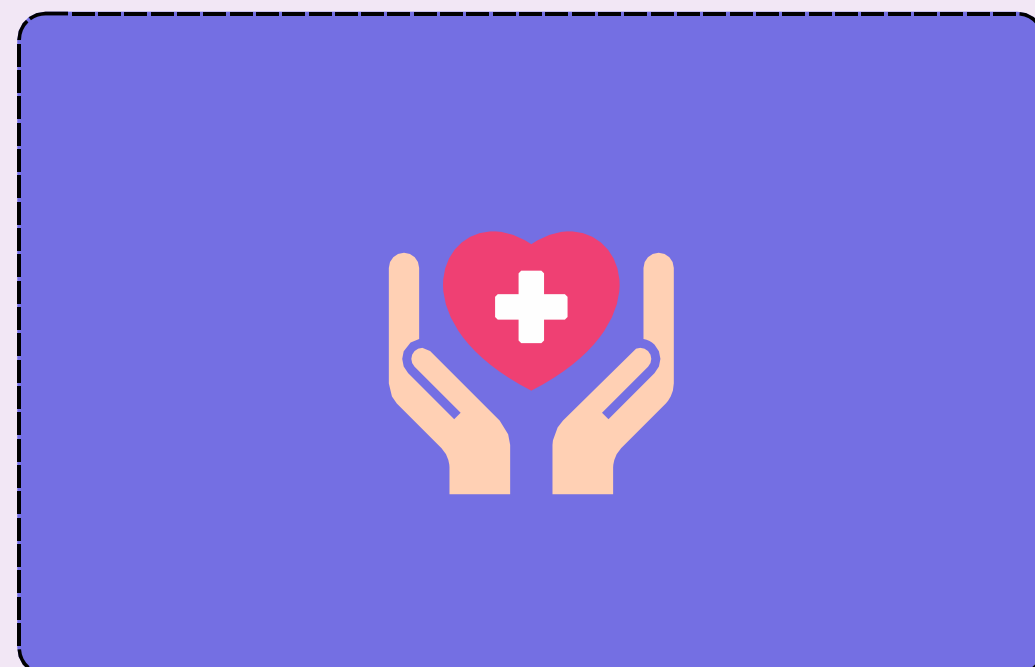
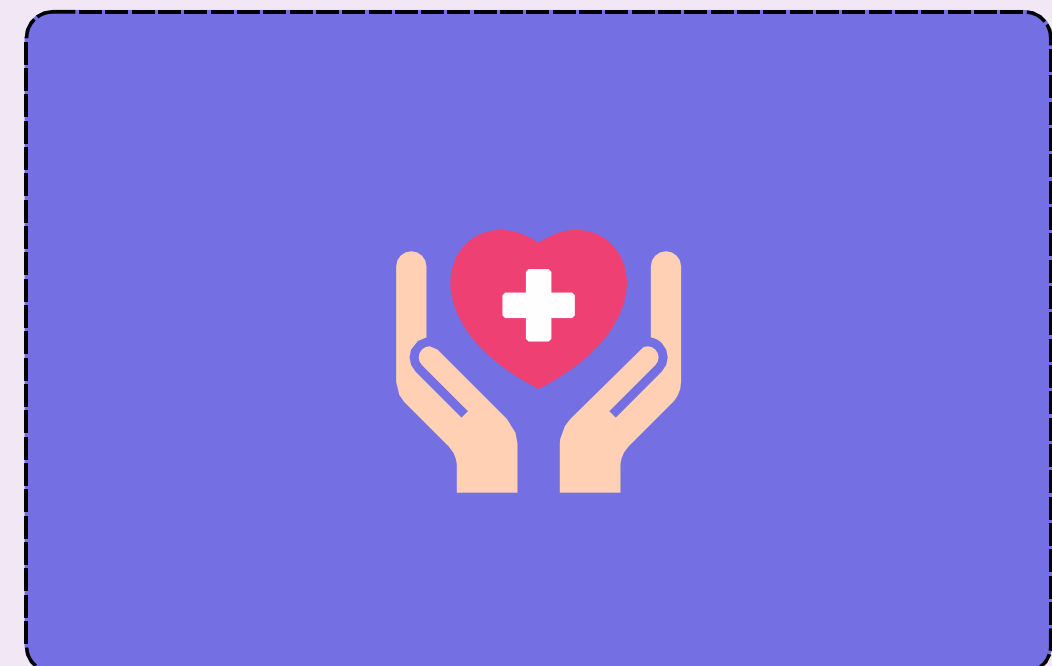
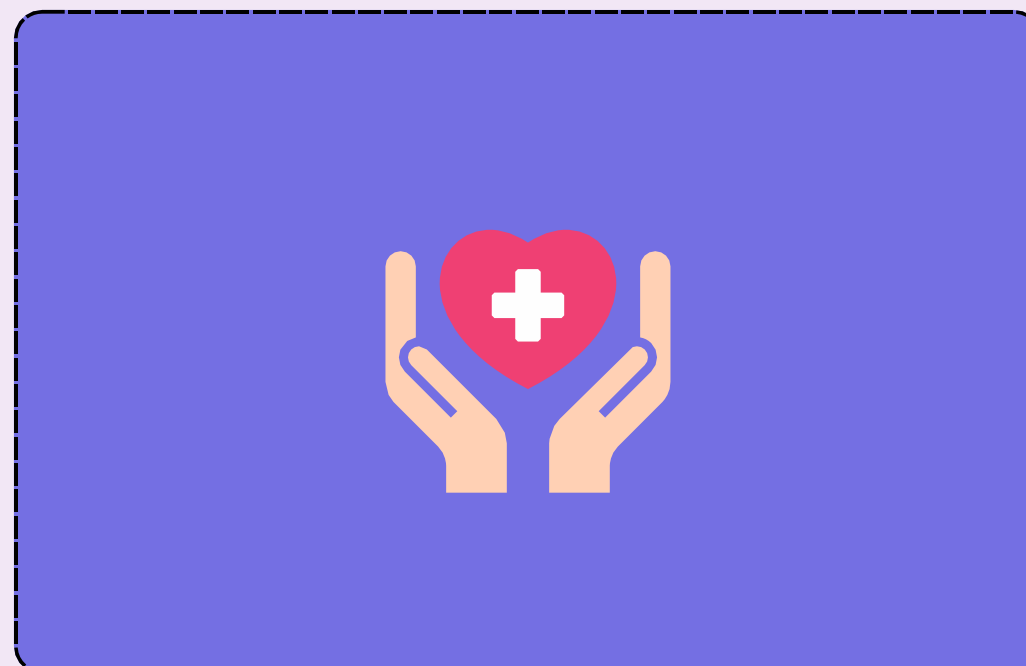
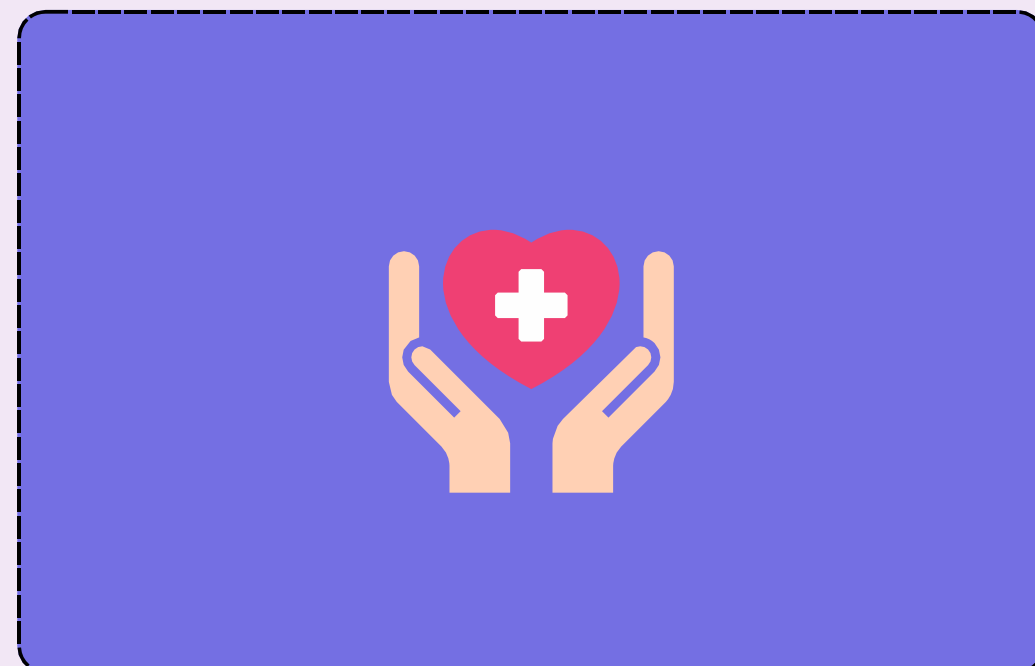
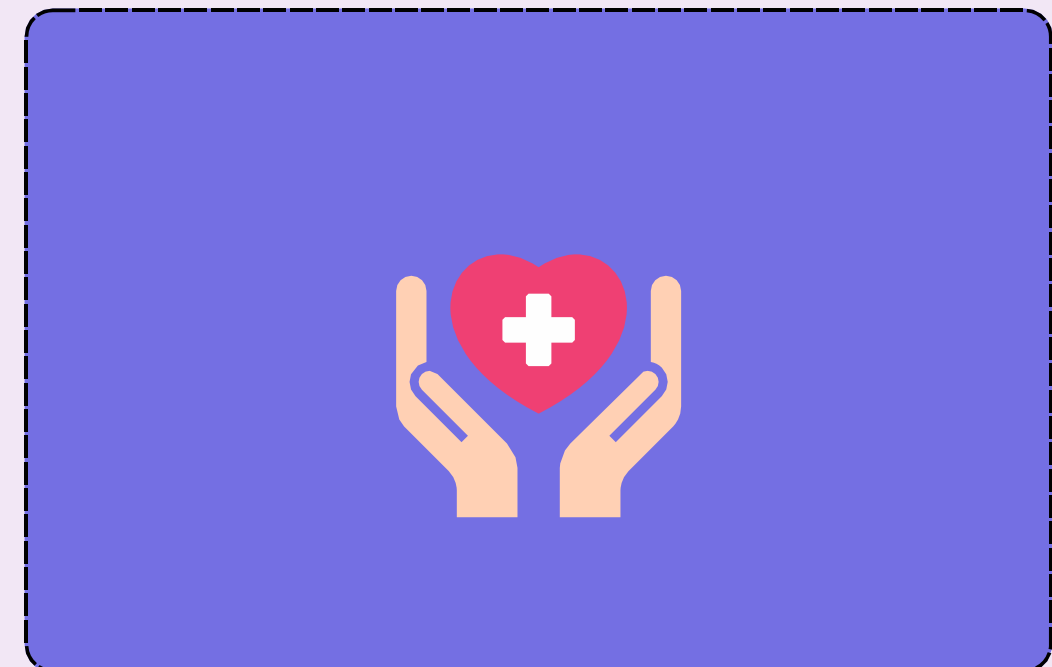
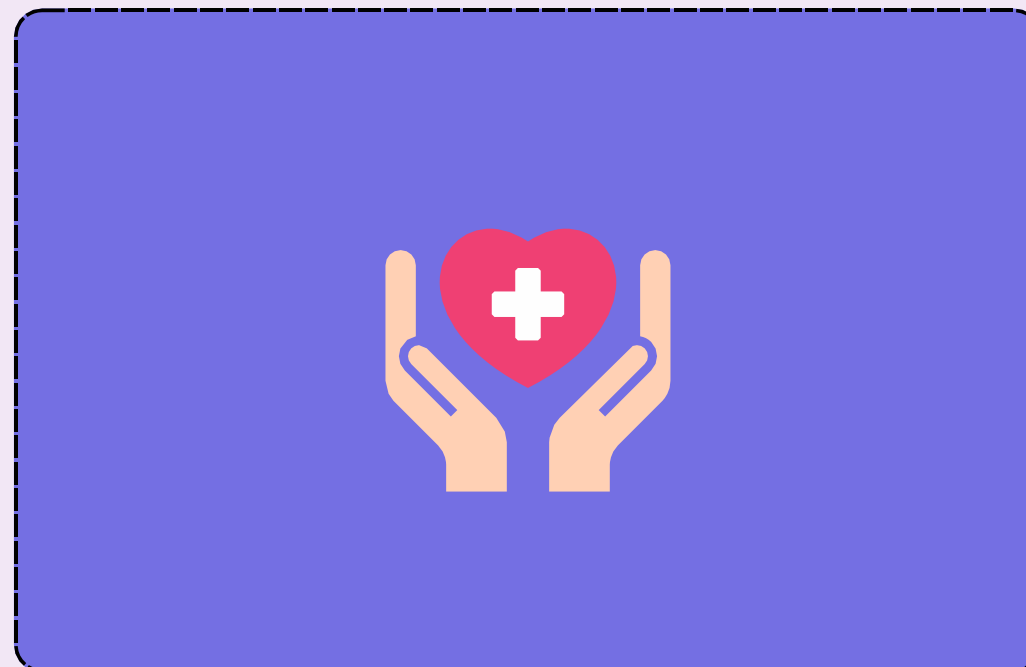
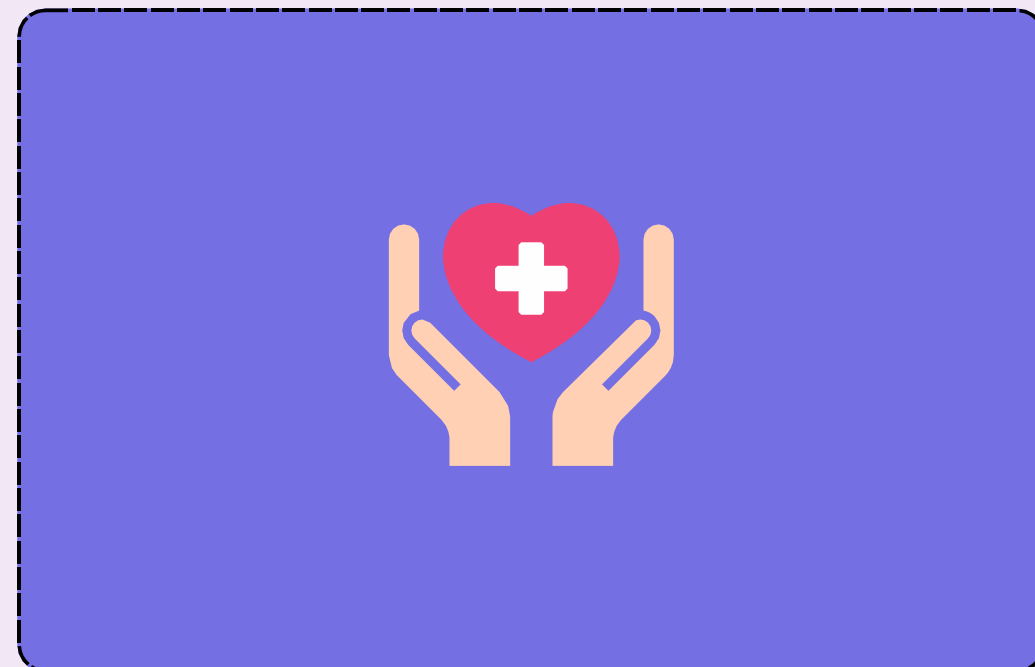
After starting a daily meditation practice, you feel more relaxed and focused, and your stress levels decrease.

You start monitoring your blood pressure and making healthier lifestyle choices. It's under control now.

You've started a habit of solving crossword puzzles in the morning, and it's keeping your mind sharp.

You add more fish, nuts, and seeds to your diet. Your brain feels more energized and focused.

BACKSIDE OF THE PREVENTION OPPORTUNITY CARDS



Κάρτες Δυνατότητων πρόληψης

Κόψτε και τοποθετήστε τις κάρτες των
περιπτώσεων στον πίνακα.

Έχετε αρχίσει να κάνετε τακτικά
διαλείμματα από τον
υπολογιστή και το τηλέφωνό
σας και τα μάτια και το μυαλό
σας αισθάνονται πολύ πιο
καθαρά.

Μειώνετε την κατανάλωση
αλκοόλ και παρατηρείτε ότι
η διάθεσή σας και η μνήμη
σας βελτιώνονται.

Γίνεστε μέλος μιας τοπικής
λέσχης βιβλίου και συναντάτε
νέους ανθρώπους. Οι
συζητήσεις είναι
ενδιαφέρουσες και αισθάνεστε
πνευματικά διεγερμένοι.

Αρχίζετε να παίρνετε την
υγεία σας πιο σοβαρά,
διαχειριζόμενοι τον διαβήτη
και τη χοληστερόλη σας.
Αισθάνεστε ότι έχετε τον
έλεγχο.

Βρίσκετε χρόνο για
περιπάτους στη φύση, και ο
καθαρός αέρας ανεβάζει τη
διάθεση και τα επίπεδα
ενέργειάς σας.

Αρχίσατε να ζωγραφίζετε
ξανά και η δημιουργική
διαδικασία σας δίνει χαρά
και πνευματική διέγερση.

Προγραμματίζετε τακτικές
εξετάσεις με το γιατρό σας,
ώστε να εντοπίζετε έγκαιρα
πιθανά προβλήματα υγείας.
Αισθάνεστε καθησυχασμένοι.

Έχετε αρχίσει να παίζετε
σκάκι με έναν φίλο και η
πνευματική στρατηγική
κρατάει το μυαλό σας σε
εγρήγορση.

Έχετε δημιουργήσει όρια
μεταξύ εργασίας και
προσωπικής ζωής,
μειώνοντας το άγχος και
βελτιώνοντας τη συνολική
σας ευεξία.

BACKSIDE OF THE PREVENTION OPPORTUNITY CARDS

