

ALZHEIMER'S AND BRAIN HEALTH AWARENESS MONTH

The Maryland Department of Health (MDH) recognizes the serious challenges Alzheimer's disease and related dementias cause and that it's never too early or too late to begin improving brain health and preventing or delaying Alzheimer's onset in adults.

Purpose

MDH provides this Dementia Awareness Toolkit to help raise awareness of brain health and dementia resources and inspire Marylanders to make healthy choices for brain health and recognize the signs of dementia in themselves and their loved ones and take appropriate action.

Social Media Accounts to Follow:

- [X \(Twitter\)](#)
- [Instagram](#)
- [Facebook](#)
- [YouTube](#)
- [LinkedIn](#)
- [Bluesky](#)
- [Threads](#)

Included in This Toolkit

- Social media copy in English and Spanish
- Social media graphics in English and Spanish
- Alt text in English and Spanish

Social Media Copy

English

1. Alzheimer's is the most common form of dementia, causing memory loss and cognitive decline. Early detection can improve care and support. ❤️ Learn the signs and get informed: health.maryland.gov/brainhealth. #AlzheimersAwarenessMonth
2. Dementia impacts memory, thinking, and daily life, but early recognition can make a big difference. Learn the signs and find the support you need to help yourself or a loved one. Together, we can face dementia with knowledge and care. ❤️ Learn more: health.maryland.gov/brainhealth. #AlzheimersAwarenessMonth
3. You can take steps today to help reduce your risk of dementia:
 - Stay physically active
 - Eat a balanced diet
 - Keep your mind engaged
 - Stay socially connected.Small lifestyle changes add up to big brain benefits. Learn more tips for brain health: health.maryland.gov/brainhealth. #AlzheimersAwarenessMonth
4. Your diet is crucial to brain health and can significantly lower your risk for Alzheimer's disease. Follow these tips for healthy eating: health.maryland.gov/healthy-living. #AlzheimersAwarenessMonth
5. Kicking bad habits like smoking, tobacco use and vaping can help reduce your Alzheimer's disease risk. Learn more about healthy lifestyle choices you can make: health.maryland.gov/healthy-living. #AlzheimersAwarenessMonth
6. Being active can lower your risk for Alzheimer's disease and related dementias. Learn more about healthy lifestyle choices you can make to reduce your risk: health.maryland.gov/brainhealth. #AlzheimersAwarenessMonth
7. Take your medications for diabetes, hypertension, depression, and other chronic diseases regularly. Talk to your provider about early screening, and for more tips, visit health.maryland.gov/healthy-living. #AlzheimersAwarenessMonth

8. Making healthy choices, like exercising and getting good quality sleep, can help you prevent or delay Alzheimer's and dementia. It's never too early or too late to get started. Learn ways to get started on your path to brain health: health.maryland.gov/healthy-living.
#AlzheimersAwarenessMonth
9. Science shows that making healthy choices, like exercising and getting good quality sleep, can significantly reduce your risk of cognitive decline. Learn how to make healthy choices for brain health: health.maryland.gov/brainhealth.
#AlzheimersAwarenessMonth
10. Empower your patients to take charge of their brain health. Talk to them about lifestyle changes they can make and the importance of screening for Alzheimer's and related dementias. Learn how @mdhealthdept is supporting brain health in Maryland: health.maryland.gov/brainhealth.
#AlzheimersAwarenessMonth
11. Health care providers: Early detection and diagnosis of Alzheimer's and dementia provide greater access to treatment options. Help your patients take charge of their brain health. Screen them for dementia. Learn how @mdhealthdept is supporting brain health: health.maryland.gov/brainhealth.
#AlzheimersAwarenessMonth
12. There are treatments to slow the progression of Alzheimer's and dementia. Talk to your provider about early screening and learn more from the @Alzheimer's Association/@alzassociation at alz.org/10signs. #AlzheimersAwarenessMonth
13. It's never too early or too late to take action to promote a healthy brain. Understanding brain health and learning what steps you can take helps you address your memory concerns for yourself or a loved one. Learn more from the @Alzheimer's Association/@alzassociation at alz.org/10signs. #AlzheimersAwarenessMonth

Spanish

1. El Alzheimer es la forma más común de demencia y causa pérdida de memoria y deterioro cognitivo. La detección temprana puede mejorar la atención y el apoyo. 💜 Conozca los signos e infórmese: bit.ly/4otabf6.
2. La demencia afecta la memoria, el pensamiento y la vida diaria, pero su reconocimiento temprano puede marcar una gran diferencia. Aprenda las señales y encuentre el apoyo que necesita para ayudarse a sí mismo o a un ser querido. Juntos, podemos enfrentar la demencia con conocimiento y atención. 💜 Obtenga más información: bit.ly/4otabf6.

3. Puede tomar medidas hoy para ayudar a reducir su riesgo de padecer demencia:

- Manténgase físicamente activo
- Lleve una dieta equilibrada
- Mantenga su mente ocupada
- Manténgase conectado socialmente.

Pequeños cambios en el estilo de vida se suman para producir grandes beneficios para el cerebro. Obtenga más consejos para la salud del cerebro: bit.ly/4otabf6.

4. Seguir una dieta es fundamental para mantener una mente saludable y puede disminuir de manera significativa el riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer. Siga estos consejos para mantener una alimentación saludable en bit.ly/48DO40V.
5. Dejar los malos hábitos como fumar, consumir tabaco y vapear puede ayudar a reducir el riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer. Obtenga más información sobre las opciones saludables que puede incorporar a su estilo de vida en bit.ly/48DO40V.
6. Ser una persona activa puede reducir el riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer y las demencias asociadas. Obtenga más información sobre las opciones saludables que puede incorporar a su estilo de vida para reducir el riesgo en bit.ly/4otabf6.
7. Tome los medicamentos para la diabetes, la hipertensión, la depresión y otras enfermedades crónicas de manera regular. Hable con su proveedor sobre pruebas de detección tempranas y obtenga más consejos en bit.ly/48DO40V.
8. Tomar decisiones saludables, como hacer ejercicio y dormir bien, puede ayudarle a prevenir o retrasar el Alzheimer y la demencia. Nunca es demasiado temprano o tarde para comenzar. Aprenda formas de comenzar a tener una mente saludable en bit.ly/48DO40V.
9. La ciencia demuestra que tomar decisiones saludables, como hacer ejercicio y dormir bien, puede reducir de manera significativa el riesgo del deterioro cognitivo. Aprenda cómo tomar decisiones saludables para tener una mente sana en bit.ly/4otabf6.
10. Motive a sus pacientes a tener una mente saludable. Hábleles sobre cambios en el estilo de vida y la importancia de detectar el Alzheimer y las demencias asociadas. Aprenda cómo @mdhealthdept promueve una mente saludable en Maryland en bit.ly/4otabf6.
11. Proveedores de salud: Detectar y diagnosticar temprano Alzheimer y demencia brinda mayor acceso a tratamientos. Ayude a sus pacientes a cuidar su mente. Hágales pruebas. Aprenda cómo @mdhealthdept promueve la salud cerebral: bit.ly/4otabf6.

12. Hay tratamientos para retrasar el desarrollo del Alzheimer y la demencia. Hable con su proveedor sobre realizar pruebas de detección tempranas y obtenga más información en Alzheimer's Association en alz.org/10signs.
13. Nunca es demasiado temprano o tarde para empezar a tener una mente saludable. Saber esto y conocer los pasos que puede seguir le ayudará a abordar sus problemas de memoria o los de un ser querido. Obtenga más información en Alzheimer's Association en alz.org/10signs.

Social Media Graphics and Alt Text



Alt Text

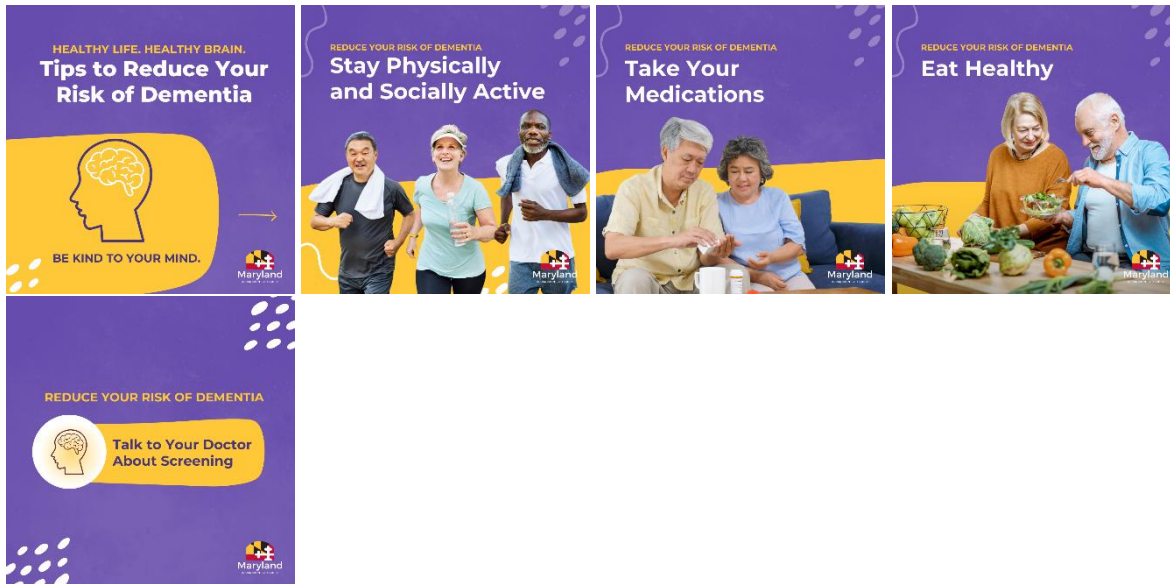
- English: Healthy choices. Healthy brain. Eat health. Get active. Quit smoking and vaping. Get enough sleep. Talk to your doctor.
- Spanish: Decisiones saludables. Mente saludable. Los cambios en el estilo de vida llevan a una mejor salud. Coma sano. Manténgase activo. Deje de fumar y vapear. Duerma bien.



Please note these two graphics are only available in English.

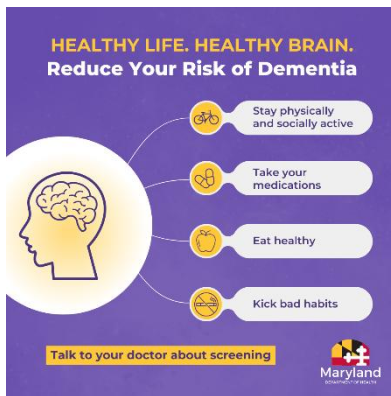
Alt Text

- Traffic Cone: A traffic cone labeled with the words, "Dad, you keep getting lost." Take action. Talk. Learn more at alz.org/talk.
- Fire alarm station: A fire alarm printed with the words, "Mom, you keep having mood swings." Take action. Talk. Learn more at alz.org/talk.



Alt Text:

- English Carousel
 - Healthy life. Healthy brain. Tips to reduce your risk of dementia. Be kind to your mind.
 - Stay physically and socially active.
 - Take your medications.
 - Eat healthy.
 - Reduce your risk of dementia. Talk to your doctor about screening.
- Spanish Carousel
 - Vida sana. Mente sana. Consejos para reducir el riesgo de demencia. Sea bueno con su mente.
 - Mantente activo física y socialmente.
 - Tome sus medicamentos.
 - Coma sano.
 - Reduzca el riesgo de demencia. Pregúntele a su médico sobre los chequeos de rutina.



Alt Text

English: Healthy life. Healthy Brain. Reduce your risk of dementia. Stay physically and socially active. Take your medications. Eat healthy. Kick bad habits. Talk to your doctor about screening.

Spanish: Vida sana. Mente sana. Reduzca el riesgo de demencia. Mantente activo física y socialmente. Tome sus medicamentos. Coma sano. Deje los malos hábitos. Pregúntele a su médico sobre los chequeos de rutina.