

YOUR BRAIN MATTERS

A GUIDE TO HEALTHY HEARTS & MINDS

Η υγεία του νου είναι σημαντική σε οποιαδήποτε ηλικία, ανεξάρτητα αν είστε νέοι ή ηλικιωμένοι. Η επιστημονική έρευνα υποδεικνύει ότι η διαβίωση με υγιή νου, ειδικά στη μέση ηλικία (γενικά από την ηλικία των 40 έως τα 60), μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο ενός ατόμου να παρουσιάσει άνοια αργότερα στη ζωή. Για να ζείτε μια ζωή με υγιή νου, θα πρέπει να φροντίζετε το μυαλό σας, το σώμα σας και την καρδιά σας. Όλα είναι ζωτικής σημασίας.

ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΑΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟ

Να θέτετε προκλήσεις στο μυαλό σας και να είστε κοινωνικά δραστήριοι.

Οι επιστήμονες έχουν βρει ότι η δοκιμασία του εγκεφάλου με νέες δραστηριότητες βοηθά στη δημιουργία νέων εγκεφαλικών κυττάρων και ενισχύει τις διασυνδέσεις μεταξύ τους. Αυτό βοηθά για να δώσει στον εγκέφαλο περισσότερο «αποθεματικό», έτσι ώστε να μπορεί να ανταπεξέρχεται καλύτερα στις δυσκολίες και να συνεχίσει να λειτουργεί σωστά εάν κάποια από τα κύτταρα του εγκεφάλου έχουν υποστεί ζημιά ή έχουν πεθάνει.

Διαλέξτε δραστηριότητες που αποτελούν πρόκληση για σας και σας αρέσει να τις κάνετε. Να θέτετε προκλήσεις στον εαυτό σας συχνά και να μαθαίνετε καινούργια πράγματα σε όλη τη ζωή σας.

Η συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες και η αλληλεπίδραση με άλλους γυμνάζει τα κύτταρα του εγκεφάλου και ενισχύει τις διασυνδέσεις μεταξύ τους. Οι κοινωνικές δραστηριότητες που χρειάζονται πνευματική και σωματική δραστηριότητα παρέχουν ακόμη μεγαλύτερο όφελος για την υγεία του εγκεφάλου και μειώνουν τον κίνδυνο εκδήλωσης άνοιας. Έτσι, προσπαθήστε επίσης να κάνετε και μερικές απ' αυτές.

Να συναντιόσαστε και να κουβεντιάζετε με την οικογένεια και φίλους για να κρατήσετε το μυαλό σας δραστήριο – και ακόμα καλύτερα, συναντηθείτε και κουβεντιάστε κάνοντας μια βόλτα.



Οργανώστε βραδιές με παιχνίδια τράπουλας ή άλλα παιχνίδια με τους φίλους σας ή γραφτείτε σε μια τοπική κοινοτική λέσχη.



Μάθετε να παίζετε ένα μουσικό όργανο ή πηγαίnete στο θέατρο ή σε μια συναυλία.



Μάθετε καινούργια πράγματα ή συμμετέχετε σε δραστηριότητες που σας ευχαριστούν όπως ζωγραφική, χειροτεχνία ή με το άθλημα προσανατολισμού στην ύπαιθρο.



Γραφτείτε σ' ένα σύντομο εκπαιδευτικό πρόγραμμα για κάτι καινούργιο, όπως γιόγκα, ξυλογλυπτική ή φωτογραφία - θα μάθετε νέες δεξιότητες και θα συναντήσετε καινούργιους ανθρώπους.



BrainyApp™

Εάν θέτετε ένα διασκεδαστικό και διαδραστικό τρόπο για να φροντίζετε την υγεία του μυαλού σας, πηγαίnete σ' ένα κατάστημα εφαρμογών (app store) και κατεβάστε την εφαρμογή BrainyApp στο κινητό σας smartphone ή tablet. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το brainyapp.com.au.

ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΓΕΡΟΙ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΣ

Να τρώτε υγιεινά και να συμμετέχετε σε τακτική σωματική δραστηριότητα. Ο εγκέφαλός σας χρειάζεται μια ποικιλία θρεπτικών ουσιών, υγρών και ενέργειας για να λειτουργεί σωστά.

Να αποφεύγετε τη μεγάλη κατανάλωση τροφίμων που είναι πλούσια σε κορεσμένα λίπη (βούτυρο, τηγανητά τρόφιμα, επεξεργασμένα αλλαντικά, κέικ, γλυκά και μπισκότα). Επιλέξτε μια ποικιλία τροφίμων που περιλαμβάνουν λαχανικά, φρούτα, δημητριακά ολικής άλεσης, ξηροί καρποί και γαλακτοκομικά προϊόντα με μειωμένα λιπαρά. Να τρώτε ψάρι, άπαχο κρέας και να μαγειρεύετε με μονοακόρεστα ή πολυακόρεστα λάδια (κανόλα, ελαιόλαδο, ηλιέλαιο και σογιέλαιο).

Αν πίνετε αλκοόλ, θα ήταν καλό να πίνετε με το μέτρο, που είναι όχι πάνω από δύο κανονικά ποτά την ημέρα.

Η τακτική σωματική δραστηριότητα είναι ευεργετική για την υγεία του εγκεφάλου. Βοηθάει στην κυκλοφορία του αίματος και στην παροχή οξυγόνου στον εγκέφαλο.

Προσπαθήστε να κάνετε τουλάχιστον 30 λεπτά μέτριας έντασης γυμναστική κάθε μέρα. Διαλέξτε δραστηριότητες που σας αρέσουν να κάνετε, όπως περπάτημα, κολύμπι, χορό, τάι σοι ή συμμετέχετε σε μια ομάδα γυμναστικής.

Μάθετε να χορεύετε - είναι μια καταπληκτική εξάσκηση για το σώμα και το μυαλό σας.



Να τρώτε μια ποικιλία τροφίμων από τις διάφορες ομάδες τροφίμων και να περικόψετε τα κορεσμένα λίπη.



Συμπεριλάβετε στη διατροφή σας λιπαρά οξέα ωμέγα-3 που προέρχονται από λιπαρά ψάρια και άλλες πηγές όπως τα καρύδια.



Απολαύστε δύο κομμάτια φρούτου την ημέρα - κάντε μια φρουτοσαλάτα, να τρώτε πρωινό.



Συμπεριλάβετε στη διατροφή σας πέντε μερίδες λαχανικών κάθε μέρα.



Συμπεριλάβετε τουλάχιστον 30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας στην κανονική σας καθημερινή ρουτίνα.



Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ

Αυτό που είναι καλό για την καρδιά είναι επίσης καλό και για τον εγκέφαλο.

Η έρευνα δείχνει ότι αν ένα άτομο έχει διαβήτη, υψηλή χοληστερίνη ή υψηλή αρτηριακή πίεση, και δεν τα αντιμετωπίζει αποτελεσματικά, μπορεί να βλάψει τα αιμοφόρα αγγεία του εγκεφάλου και να επηρεάσει τη λειτουργία του εγκεφάλου και τις δεξιότητες της σκέψης.

Είναι σημαντικό να κάνετε τακτικούς ελέγχους για την υγεία και να ακολουθείτε τις συμβουλές του γιατρού σας ή επαγγελματία υγείας. Να ελέγχετε την πίεση, χοληστερίνη, σάκχαρο στο αίμα και το σωματικό βάρος για να βρίσκονται σε επίπεδα που είναι υγιή για εσάς και ακολουθήστε τις θεραπευτικές συμβουλές.

Τα στοιχεία δείχνουν ότι το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο για άνοια. Για να διατηρήσετε το μυαλό σας υγιή, θα πρέπει να αποφεύγετε το κάπνισμα.

Μιλήστε στον επαγγελματία της υγείας σας για οδηγίες πώς να χάσετε το περιττό βάρος.



Να ελέγχετε τακτικά την πίεσή σας.



Αυτό που είναι καλό για την καρδιά είναι επίσης καλό και για τον εγκέφαλο - μιλήστε στο γιατρό σας για τακτικό έλεγχο της πίεσης, της χοληστερίνης, του σακχάρου στο αίμα και του βάρους σας.



Αν είστε 45 και πάνω, θα πρέπει να κάνετε τακτικές αξιολογήσεις κινδύνου καρδιοπάθειας και εγκεφαλικού.



Να αποφεύγετε το κάπνισμα - μιλήστε με τον επαγγελματία της υγείας σας ή καλέστε την Αντικαπνιστή Γραμμή Quitline στο 13 78 48 για βοήθεια να κόψετε το κάπνισμα.



Για περισσότερες πληροφορίες για να ζείτε μια ζωή με υγιή νου, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Συνδέσμου Αλτσχάιμερ Αυστραλίας στο yourbrainmatters.org.au



Ή καλέστε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας Άνοιας στο **1800 100 500**.

Για γλωσσική βοήθεια καλέστε την Τηλεφωνική Υπηρεσία Διεργμένων στο **131 450**.

Αυτό το έντυπο παρέχει μόνο μια γενική περίληψη για το θέμα που καλύπτει. Οι άνθρωποι θα πρέπει να ζητούν συμβουλές από επαγγελματίες για τη συγκεκριμένη τους περίπτωση. Ο Σύνδεσμος Αλτσχάιμερ Αυστραλίας δεν είναι υπεύθυνος για το οποιοδήποτε λάθος ή παράλειψη στο έντυπο αυτό.

Το πρόγραμμα Φροντίστε το Μυαλό σας του Συνδέσμου Αλτσχάιμερ Αυστραλίας υποστηρίζεται με χρηματοδότηση από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση στο πλαίσιο του Ταμείου Πρόληψης Χρόνιων Παθήσεων και Βελτίωσης Υπηρεσιών.

BEING FIT AND HEALTHY MATTERS

Eat healthy and participate in regular physical activity. Your brain needs a range of nutrients, fluids and energy to work properly.

Avoid a high intake of foods that are high in saturated fats (butter, deep fried food, processed deli meats, cakes, pastries and biscuits). Choose a variety of foods that include vegetables, fruit, wholegrains, nuts and reduced fat dairy products. Eat fish, lean meat and cook with monounsaturated or polyunsaturated oils (canola, olive, sunflower and soybean oils).

If you drink alcohol, you should only drink in moderation, which is no more than two standard drinks per day.

Regular physical activity is beneficial for brain health. It helps with blood flow and oxygen supply to the brain.

Try to do at least 30 minutes of moderate exercise each day. Choose activities that you enjoy doing such as walking, swimming, dancing, tai chi or join an exercise group.

Learn to dance – it's great exercise for your body and brain



Eat a variety of foods from different food groups and cut back on saturated fats



Include omega 3 fatty acids from oily fish and other sources such as walnuts in your diet



Enjoy two pieces of fruit a day – make a fruit salad, include at breakfast



Include five serves of vegetables in your diet each day



Build at least 30 minutes of physical activity into your normal daily routine



LOOKING AFTER YOUR HEART MATTERS

What is good for the heart is good for the brain.

Research indicates that having diabetes, high cholesterol or high blood pressure, and not treating them effectively, can damage the blood vessels in the brain and affect brain function and thinking skills.

It is important to have regular health checks and follow the advice of your doctor or health professional. Manage your blood pressure, cholesterol, blood sugar and body weight at levels that are healthy for you, and follow their treatment advice.

Evidence shows that smoking increases the risk of dementia. To keep your brain healthy, smoking should be avoided.

Speak to your health professional for advice on how to lose excess weight



Have your blood pressure checked regularly



What's good for the heart is also good for the brain – speak to your doctor about checking your blood pressure, cholesterol, blood sugar and weight regularly



If you are 45+, you should get regular heart and stroke risk assessments



Avoid smoking – speak to your health professional or call Quitline on 13 78 48 for help on how to quit



For more information on living a brain healthy lifestyle visit Alzheimer's Australia's yourbrainmatters.org.au



Or call the National Dementia Helpline **1800 100 500**
For language assistance call the Telephone Interpreter Service on **131 450**