

PET JEDNOSTAVNIH KORAKA DA BISTE MAKSIMALIZIRALI ZDRAVLJE MOZGA

Postoje mali koraci koje možete svakodnevno poduzimati, koji će vam značajno pomoći u očuvanju zdravlja mozga i smanjenju rizika od demencije u kasnijem životu. Ovi koraci su također dobri za vaše opće zdravlje i mogu vam pomoći smanjiti rizik od obolijevanja od drugih kroničnih oboljenja, poput dijabetesa, srčanih bolesti i raka.

Važno je održavati zdravlje mozga u bilo kojim godinama, ali to postaje posebno važno kada uđete u sredovječnu životnu dob (otprilike od 40 do 65 godina). Brošura **Pet jednostavnih koraka da biste maksimalizirali zdravlje mozga** pomoći će vam u održavanju funkcije mozga i smanjenju rizika od demencije.

1. KORAK: PAZITE NA SRCE



Što je dobro za srce, dobro je i za mozak.

Zdravstvena stanja koja štetno utječu na srce ili krvne žile, kao što su povišeni tlak, povišeni kolesterol, dijabetes, i pretilost, mogu povećati rizik od demencije, pogotovo ukoliko se ova oboljenja jave u srednjoj dobi.

Što možete učiniti

- Odlazite na redovne zdravstvene preglede da biste provjerili tlak, kolesterol, visinu šećera u krvi i težinu. Pridržavajte se savjeta svog zdravstvenog stručnjaka.
- Potražite pomoć da biste prestali pušiti.

2. KORAK: BAVITE SE NEKOM TJELESNOM AKTIVNOŠĆU

Tjelesna aktivnost poboljšava zdravlje mozga.



Redovna tjelesna aktivnost povećava dotok krvi u mozak, stimulira rast novih moždanih stanica i uspostavljanje njihovih veza.

Tjelesna aktivnost također je dobra i za srce i tijelo.

Što možete učiniti

- Bilo kakva tjelesna aktivnost bolja je od nikakve.
- Ako se trenutno ne bavite nikakvom tjelesnom aktivnošću, nešto započnite raditi i postupno povećavajte trajanje te aktivnosti. Prije nego počnete s novom vježbom, porazgovarajte sa svojim liječnikom.
- Povećavajte trajanje tjelesne aktivnosti sve dok ne postignete 30 minuta napora srednjeg intenziteta većinom dana – ali najbolje svakodnevno. To možete raditi u 10-minutnim intervalima.

3. KORAK: STIMULIRAJTE RAD MOZGA

Važno je biti mentalno aktivan.

Znanstvenici su identificirali da određene aktivnosti, uključujući razmišljanje i učenje, ukoliko su nove ili predstavljaju izazov za mozak, pomažu stvaranje novih moždanih stanica i osnaživanje njihovih veza.

Što možete učiniti

- počnite se baviti novim sportom
- počnite učiti novi jezik
- nađite novi hobi
- upišite novi tečaj koji ste oduvijek željeli upisati
- započnite se baviti bilo čime, sve dok se radi o nečem novom i kompleksnom i dok to namjeravate raditi redovno i često



4. KORAK: ODRŽAVAJTE ZDRAVU ISHRANU



Ishrana utječe na zdravlje mozga.

Mozgu je potrebna raznolika ishrana da bi mogao funkcionirati.

Što možete učiniti

Za dobro zdravlje mozga, jedite:

- puno povrća i voća
- zdrave masnoće i ulja (višestruko i jednostruko nezasićene masnoće), poput maslinovog ili ulja uljane repice, umjesto putra i kokosovog i palminog ulja (zasićene masnoće)
- ribu
- nemasno ili polumasno mlijeko, jogurt i sir
- krto meso

Jedite manje:

- punomasnog mlijeka, jogurta i sira
- prženu hranu i deserte, pohanu i brzu hranu (koja je bogata zasićenim masnoćama)
- mesne pite, lisnato tijesto, kolače, kekse i slatko pecivo (sintetičke masnoće)

Ako pijete alkohol, ograničite njegov unos na najviše 2 'standardna' pića na dan.

5. KORAK: UŽIVAJTE U DRUŠTVENIM AKTIVNOSTIMA



Provoditi vrijeme sa obitelji i prijateljima ili s osobama u čijem društvu uživate na način koji vam to odgovara, važno je za zdravlje mozga.

Druženje s drugim ljudima pomaže u stvaranju novih moždanih stanica i učvršćivanju njihovih veza, što vas može zaštititi od demencije.

Aktivnosti koje su kombinacija tjelesne aktivnosti i druženja, a koje ujedno stimuliraju rad mozga - poput plesa - još su korisnije.

Što možete učiniti

- uključite se u klub ili društvenu grupu
- učlanite se u sportski tim, klub ljubitelja knjige, grupu šetača ili zbor
- budite dragovoljac u vašoj mjesnoj zajednici
- pođite na sate plesa

ŠTO JOŠ?

Za zdravlje mozga potrebno je pripaziti i na duševno zdravlje. Zamolite vašeg zdravstvenog stručnjaka za savjet o liječenju depresije.



Također je važno ne izlagati se ozbiljnim ozljedama glave, pa stoga uvijek zaštitite glavu.

DODATNE INFORMACIJE

Za više informacija, posjetite internet stranicu organizacije Alzheimer's Australia na adresi yourbrainmatters.org.au ili nazovite Nacionalnu liniju za pomoć kod demencije na



Interpreter

broj **1800 100 500**

Za jezičnu pomoć nazovite Službu za prevođenje i tumačenje na broj **131 450**

5 SIMPLE STEPS TO MAXIMISE YOUR BRAIN HEALTH

There are small steps that you can take in your everyday life that will make a real difference to the health of your brain and help reduce your risk of developing dementia later in life. These steps are also good for your general health, and can help lower your risk of other chronic diseases like diabetes, heart disease and cancer.

Looking after the health of your brain is important at any age, but it is particularly important once you reach middle age (around 40 to 65 years of age). The **5 Simple Steps to Maximise Your Brain Health** will help you keep your brain healthy and lower your risk of dementia.

STEP 1 LOOK AFTER YOUR HEART



What is good for your heart is good for your brain.

Conditions that affect the heart or blood vessels, such as high blood pressure, high cholesterol, diabetes and obesity, can increase the risk of developing dementia, especially if these occur at middle age.

What you can do

- Have regular health checks to check your blood pressure, cholesterol, blood sugar and weight. Follow the advice of your health professional
- Seek help to quit smoking.

STEP 2 DO SOME KIND OF PHYSICAL ACTIVITY

Being physically active gives our brains a healthy boost.



Regular physical activity increases blood flow to the brain and stimulates the growth of new brain cells and the connections between them.

Being active is also good for your heart and body.

What you can do

- Doing any physical activity is better than doing none
- If you are currently not doing any physical activity, start by doing some, and gradually increase the amount you do. Speak to your doctor before you start any new exercise routine
- Build up to at least 30 minutes of moderate-intensity activity on most – preferably all – days. This can be done in 10 minute blocks.

STEP 3 MENTALLY CHALLENGE YOUR BRAIN

It is important to keep your brain active.

Scientists have found activities that involve thinking and learning, that are new or challenge the brain, help to build new brain cells and strengthen the connections between them.

What you can do

- Take up a new sport
- Learn a new language
- Have a go at a new hobby
- Start a course in something you've always wanted to do
- Anything really, as long as it's new, complex, and done often.



STEP 4 FOLLOW A HEALTHY DIET



What you eat can affect your brain health.

Our brain needs a variety of nutrients to function properly.

What you can do

For good brain health, choose:

- Lots of vegetables and some fruit
- Healthy fats and oils (polyunsaturated and monounsaturated fats), such as olive oil, canola oil, instead of butter or coconut and palm oil (saturated fats)
- Fish
- Low-fat or fat-free (skim) milk, yoghurt and cheese
- Lean or low fat cuts of meat.

Eat less:

- Full fat milk, yoghurt and cheese
- Fried food and desserts, deep fried foods and takeaway food (high in saturated fats)
- Pies, pastries, cakes, biscuits and buns (trans fats).

If you drink alcohol, try and limit it to no more than 2 'standard' drinks on any day.

STEP 5 ENJOY SOCIAL ACTIVITY



Spending time with friends and family, or people whose company you enjoy, in ways that interest you, is good for our brain health.

Mixing with other people helps to build new brain cells and strengthen the connections between them, which can protect you against dementia.

Activities that combine being physically active, social interaction, and are mentally challenging, such as dancing, provide even greater benefit.

What you can do

- Be part of a club or social group
- Join a team, book club, walking group, or choir
- Volunteer in your local community
- Take up dance classes.

WHAT ELSE?



Brain health also means looking after your mental health. See your health professional for advice on treating depression.

It's also important to avoid serious head injury, so be sure to protect your head.

FURTHER INFORMATION

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 phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**