

# VIJF EENVOUDIGE MAATREGELEN VOOR OPTIMALE HERSENGEZONDHEID

Er zijn kleine maatregelen die u in uw dagelijkse leven kunt nemen die de gezondheid van uw hersenen wezenlijk kunnen beïnvloeden en het risico op het ontwikkelen van dementie op latere leeftijd kunnen verminderen. Deze maatregelen zijn ook goed voor uw algemene gezondheid, en kunnen het risico op andere chronische ziektes zoals suikerziekte, hartziekte en kanker helpen verminderen.

Het is op iedere leeftijd belangrijk om voor de gezondheid van uw hersenen te zorgen, maar het is vooral belangrijk vanaf het moment dat u de middelbare leeftijd bereikt (vanaf ongeveer 40 tot 65 jaar oud). De **Vijf eenvoudige maatregelen voor optimale hersengezondheid** helpen u uw hersenen gezond te houden en uw risico op dementie te verminderen.

## MAATREGEL 1 ZORG VOOR UW HART



**Wat goed is voor uw hart is goed voor uw hersenen.**

Aandoeningen die het hart of de bloedvaten aantasten, zoals hoge bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte, suikerziekte en zwaarlijvigheid, kunnen het risico op het ontwikkelen van dementie verhogen, vooral als deze voorkomen op middelbare leeftijd.

### Wat u kunt doen

- Laat uw gezondheid regelmatig controleren, waaronder uw bloeddruk, cholesterolgehalte, bloedsuiker en gewicht. Volg het advies van uw gezondheidszorg op.
- Zoek hulp om te stoppen met roken.

## MAATREGEL 2 DOE AAN EEN VORM VAN LICHAAMELIJKE ACTIVITEIT

**Lichamelijk actief zijn geeft onze hersenen een gezonde opkikker.**



Regelmatige lichamelijke activiteit vermeerdert de bloedstroom naar de hersenen en stimuleert de groei van nieuwe hersencellen en hun onderlinge verbindingen.

Actief zijn is ook goed voor uw hart en uw lichaam.

### Wat u kunt doen

- Leder beetje lichamelijke activiteit is beter dan niets.
- Als u momenteel aan geen enkele vorm van lichamelijke activiteit doet, kunt u beginnen met een beetje, en de hoeveelheid daarna langzamerhand opvoeren. Overleg met uw dokter voordat u aan een nieuwe routine van lichaamsbeweging begint.
- Bouw het op tot minstens 30 minuten gematigd intensieve activiteit op de meeste – bijvoorkeur alle – dagen. U kunt het in blokken van 10 minuten doen.

## MAATREGEL 3 GEEF UW HERSENEN MENTALE UITDAGINGEN

**Het is belangrijk om uw hersenen actief te houden.**

Wetenschappers hebben ontdekt dat door activiteiten waarbij men moet denken en leren, of die nieuw zijn of de hersenen uitdagen, nieuwe hersencellen worden aangemaakt waarbij de onderlinge verbindingen versterkt worden.

### Wat u kunt doen

- Ga een nieuwe sport doen
- Leer een nieuwe taal
- Probeer eens een nieuwe hobby
- Begin een cursus in iets dat u altijd hebt willen doen
- Eigenlijk alles, als het maar nieuw en ingewikkeld is, en als u het maar vaak doet.



## MAATREGEL 4 VOLG EEN GEZOND DIEET



### Wat u eet kan uw hersengezondheid beïnvloeden.

Onze hersenen hebben een verscheidenheid aan voedingsstoffen nodig om goed te functioneren.

#### Wat u kunt doen

Voor een goede hersengezondheid kiest u

- Veel groente en wat fruit
- Gezonde vetten en oliën, (meervoudig onverzadigd en enkelvoudig onverzadigde vetten), zoals olijfolie, raapzaadolie, in plaats van boter of kokosnoot- en palmolie (verzadigde vetten)
- Vis
- Halfvolle of vetvrije (magere) melk, yoghurt en kaas
- Mager of vetvrij vlees

Eet minder

- Volle melk, yoghurt en kaas
- Gebakken voedsel en nagerechten, gefrituurd voedsel en eten uit afhaalrestaurants (hoog verzadigd vetgehalte)
- Pasteitjes, gebakjes, cake, koekjes en zoete broodjes (transvetten)

Als u alcohol drinkt, probeer het dan te beperken tot niet meer dan twee 'standaard' drankjes per dag.

## MAATREGEL 5 GENIET VAN SOCIALE ACTIVITEITEN



### Tijd doorbrengen met vrienden en familie, of mensen die u graag als gezelschap heeft, op een manier waarin u geïnteresseerd bent, is goed voor onze hersengezondheid.

Omgaan met andere mensen helpt bij het aanmaken van nieuwe hersencellen en het versterken van hun onderlinge verbindingen, wat u kan beschermen tegen dementie.

Van activiteiten die een combinatie vormen van lichamelijke activiteit, sociale omgang, en het bieden van een mentale uitdaging, profiteert u zelfs nog meer.

#### Wat u kunt doen

- Bij een club of sociale groep horen
- Lid worden van een team, boekenclub, wandelgroep, of koor
- Vrijwillig werk in uw plaatselijke gemeenschap
- Dansles nemen

## WAT NOG MEER?



Hersengezondheid betekent ook zorgen voor uw mentale gezondheid. Neem contact op met een deskundige voor advies over de behandeling van een depressie.

Het is ook belangrijk om ernstige verwonding van uw hoofd te vermijden, dus zorg er voor dat u uw hoofd beschermt.

## VERDERE INFORMATIE

Voor meer informatie over een levensstijl die een goede hersengezondheid bevordert kunt u een kijkje nemen op [yourbrainmatters.org.au](http://yourbrainmatters.org.au) van Alzheimer's Australia.

Of bel de Nationale Dementie Hulplijn op **1800 100 500**

Als u hulp met de taal nodig heeft belt u de Vertaal- en Tolkdienst op **131 450**



Interpreter

# 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](http://yourbrainmatters.org.au) Or call the National Dementia Helpline

**1800 100 500**



Interpreter

For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**