

ΤΑ 5 ΑΠΛΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ ΣΑΣ

Υπάρχουν μικρά βήματα που μπορείτε να κάνετε στην καθημερινή σας ζωή τα οποία θα κάνουν πραγματική διαφορά στην υγεία του εγκεφάλου και θα μειώσουν τον κίνδυνο να αναπτύξετε άνοια αργότερα στη ζωή. Αυτά τα βήματα είναι επίσης καλά για τη γενική υγεία σας, και μπορούν να βοηθήσουν να ελαττώσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης άλλων χρόνιων ασθενειών όπως το διαβήτη, τις καρδιακές παθήσεις και τον καρκίνο.

Η φροντίδα της υγείας του εγκεφάλου σας είναι σημαντική σε οποιαδήποτε ηλικία, αλλά είναι ιδιαίτερα σημαντική μόλις φθάσετε στη μέση ηλικία (από περίπου 40 έως 65 ετών). Τα **5 Απλά Βήματα για να Μεγιστοποιήσετε την Υγεία του Εγκεφάλου σας** θα σας βοηθήσουν να κρατήσετε τον εγκέφαλό σας υγιή και να ελαττώσετε τον κίνδυνο να αναπτύξετε άνοια.

ΒΗΜΑ 1 ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΕΤΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΣΑΣ



Αυτό που είναι καλό για την καρδιά σας είναι επίσης καλό για τον εγκέφαλό σας.

Οι παθήσεις που έχουν επιπτώσεις στην καρδιά ή τα αιμοφόρα αγγεία, όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση, υψηλή χοληστερίνη, ο διαβήτης και η παχυσαρκία, μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο εκδήλωσης άνοιας, ειδικά αν αυτές εμφανιστούν στη μέση ηλικία.

Τι μπορείτε να κάνετε

- Να κάνετε τακτικούς ελέγχους υγείας για να ελέγχετε την αρτηριακή πίεση, χοληστερίνη, το σάκχαρο στο αίμα και το σωματικό βάρος. Ακολουθείτε τις συμβουλές του επαγγελματία υγείας σας
- Ζητήστε βοήθεια για να σταματήσετε το κάπνισμα.

ΒΗΜΑ 2 ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΠΟΙΟΥ ΕΙΔΟΥΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



Όταν είστε σωματικά δραστήριοι δίνετε στον εγκέφαλό σας μια υγιή ώθηση.

Η τακτική σωματική δραστηριότητα αυξάνει τη ροή αίματος στον εγκέφαλο και διεγείρει τη δημιουργία νέων εγκεφαλικών κυττάρων και των διασυνδέσεων μεταξύ τους.

Όταν είστε σωματικά δραστήριοι είναι επίσης καλό για την καρδιά και το σώμα σας.

Τι μπορείτε να κάνετε

- Κάνοντας οποιαδήποτε μορφή σωματικής δραστηριότητας είναι καλύτερο από το να μην κάνετε τίποτα
- Εάν αυτήν την περίοδο δεν κάνετε καμία σωματική δραστηριότητα, ξεκινήστε κάνοντας μερικές ασκήσεις και σταδιακά αυξήστε αυτό που κάνετε. Μιλήστε με το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε νέα ρουτίνα άσκησης
- Σταδιακά να την αυξήσετε σε τουλάχιστον 30 λεπτά μέτριας έντασης-σωματικής δραστηριότητας για τις περισσότερες - κατά προτίμηση όλες τις ημέρες. Αυτό μπορεί να γίνει σε δόσεις των 10 λεπτών.

ΒΗΜΑ 3 ΝΑ ΘΕΤΕΤΕ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΑΣ

Είναι σημαντικό να διατηρείτε το μυαλό σας δραστήριο.

Οι επιστήμονες έχουν βρει ότι οι δραστηριότητες που συμπεριλαμβάνουν τη σκέψη και τη μάθηση, που είναι καινούργιες ή διεγείρουν τον εγκέφαλο, βοηθούν στη δημιουργία καινούργιων κυττάρων του εγκεφάλου και ενισχύουν τις διασυνδέσεις μεταξύ τους.

Τι μπορείτε να κάνετε

- Ασχοληθείτε με ένα καινούργιο σπορ
- Μάθετε μια ξένη γλώσσα
- Δοκιμάστε ένα καινούργιο χόμπι
- Εγγραφείτε σε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα το αντικείμενο του οποίου σας ενδιέφερε πάντα
- Οτιδήποτε, αρκεί να είναι κάτι καινούργιο, πολύπλοκο, και γίνεται συχνά.



ΒΗΜΑ 4 ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΜΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Αυτό που τρώτε μπορεί να έχει επιπτώσεις στην υγεία του εγκεφάλου σας.

Ο εγκέφαλός μας χρειάζεται ποικιλία τροφών για να λειτουργεί φυσιολογικά.

Τι μπορείτε να κάνετε

Για καλή υγεία του εγκεφάλου, επιλέγετε:

- Άφθονα λαχανικά και φρούτα
- Υγιή λίπη και έλαια (πολυακόρεστα και μονοακόρεστα λίπη), όπως το ελαιόλαδο, έλαιο κανόλα, αντί το βούτυρο ή έλαιο καρύδας και φοίνικα (κορεσμένα λίπη)
- Ψάρια
- Χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά ή χωρίς λιπαρά γάλα (αποβουτυρωμένο γάλα), γιαούρτι και τυρί
- Άπαχα ή χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος κομμάτια κρέας.

Τρώτε λιγότερο:

- Πλήρες γάλα, γιαούρτι και τυρί
- Τηγανιτά και επιδόρπια, τροφές που τηγανίζονται σε φριτέζα και έτοιμα φαγητά (πλούσια σε κορεσμένα λίπη)
- Πίτες, ζυμαρικά, κέικ, μπισκότα και ψωμάκια (τρανς λιπαρά).

Αν πίνετε αλκοόλ, προσπαθήστε να το περιορίσετε μέχρι 2 'κανονικά' ποτά την ημέρα.

ΒΗΜΑ 5 ΝΑ ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΤΕ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



Ξοδεύοντας χρόνο με τους φίλους και την οικογένεια, ή με ανθρώπους που σας αρέσει και ενδιαφέρει η παρέα τους είναι καλό για την υγεία του εγκεφάλου σας.

Η ανάμιξη με άλλους ανθρώπους βοηθά στη δημιουργία εγκεφαλικών κυττάρων και ενισχύει τις διασυνδέσεις μεταξύ τους, κι αυτό μπορεί να σας προστατεύσει από την άνοια.

Οι δραστηριότητες που συνδυάζουν τη σωματική δραστηριότητα, την κοινωνική αλληλεπίδραση, και παρουσιάζουν πνευματική πρόκληση, όπως ο χορός, παρέχουν ακόμη μεγαλύτερο όφελος.

Τι μπορείτε να κάνετε

- Γίνετε μέλος μιας λέσχης ή κοινωνικής ομάδας
- Γίνετε μέλος ομάδας, λέσχης βιβλίου, ομάδα πεζοπορίας, ή χορωδίας
- Γίνετε εθελοντής στην τοπική σας κοινότητα
- Πάρετε μαθήματα χορού.

ΤΙ ΑΛΛΟ;

Η υγεία του εγκεφάλου σημαίνει επίσης να φροντίζετε τη ψυχική σας υγεία. Δείτε τον επαγγελματία υγείας σας για συμβουλές σχετικά με τη θεραπεία της κατάθλιψης.



Είναι επίσης σημαντικό να αποφευχθεί ο σοβαρός τραυματισμός στο κεφάλι, ως εκ τούτου να είστε σίγουροι ότι προστατεύετε το κεφάλι σας.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

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 (National Dementia Helpline) στο **1800 100 500**



Για γλωσσική βοήθεια καλέστε την Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας στο **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**