

5 LANGKAH SEDERHANA MEMAKSIMALKAN KESEHATAN OTAK ANDA

Ada langkah-langkah kecil yang dapat anda ambil dalam kehidupan sehari-hari yang akan menyebabkan perbedaan nyata pada kesehatan otak anda dan membantu anda mengurangi risiko mendapat penyakit demensia di kemudian hari. Langkah-langkah ini juga baik untuk kesehatan anda pada umumnya, dan dapat membantu mengurangi risiko anda mendapat penyakit-penyakit kronis seperti diabetes (penyakit kencing manis), penyakit jantung dan kanker.

Memelihara kesehatan otak anda penting pada umur berapa saja, tetapi terutama penting begitu anda mencapai usia setengah umur (dari usia kira-kira 40 sampai 65 tahun). **5 Langkah Sederhana Memaksimalkan Kesehatan Otak Anda** (5 Simple Steps to Maximise Your Brain Health) akan membantu anda menjaga kesehatan otak anda dan mengurangi risiko mendapat demensia.

LANGKAH 1 JAGA KESEHATAN JANTUNG ANDA

Apa yang baik untuk jantung anda juga baik untuk otak anda.



Penyakit-penyakit yang mempengaruhi jantung atau pembuluh darah, seperti tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, diabetes (penyakit gula) dan obesitas (penyakit kegemukan), dapat mempertinggi risiko mendapat demensia, terutama jika ini terjadi pada usia setengah umur.

Apa yang dapat anda lakukan

- Secara berkala jalani pemeriksaan kesehatan untuk memantau tekanan darah, kolesterol, gula darah dan berat badan anda. Ikutilah nasihat ahli kesehatan anda.
- Mintalah bantuan untuk berhenti merokok.

LANGKAH 2 LAKUKAN SESUATU KEGIATAN JASMANI

Jika tubuh kita aktif maka ini memberi otak kita dorongan yang sehat.



Kegiatan jasmani yang teratur meningkatkan aliran darah ke otak dan merangsang tumbuhnya sel-sel otak baru dan sambungan-sambungan antara sel-sel itu.

Selalu aktif juga baik bagi jantung dan tubuh anda.

Apa yang dapat anda lakukan

- Melakukan kegiatan fisik apa saja lebih baik daripada tidak melakukannya sama sekali
- Jika anda sekarang tidak melakukan kegiatan fisik apa pun, mulailah dengan melakukannya sedikit, dan berangsur-angsur tambahkan banyaknya yang anda lakukan. Berkonsultasilah dengan dokter anda sebelum anda memulai sesuatu latihan rutin baru.
- Naikkan berangsur-angsur sampai paling sedikit 30 menit kegiatan dengan intensitas sedang pada sebagian besar hari – sebaiknya setiap hari. Ini dapat dilakukan dalam kelompok sepanjang 10 menit.

LANGKAH 3 TANTANGLAH OTAK ANDA SECARA MENTAL

Penting menjaga agar otak anda terus aktif

Para ilmuwan menemukan bahwa kegiatan-kegiatan yang menyangkut berfikir dan belajar hal-hal yang baru atau menantang otak kita, membantu membangun sel-sel otak baru dan memperkuat hubungan-hubungan di antara sel-sel otak itu.

Apa yang dapat anda lakukan

- Mulai main olah raga yang baru
- Belajar suatu bahasa baru
- Coba ambil suatu hobi (kesukaan) yang baru
- Ambil kursus mengenai sesuatu yang sudah lama ingin anda lakukan
- Sebenarnya apa saja boleh, asal saja kegiatan ini baru, rumit, dan sering dilakukan.



LANGKAH 4 JALANI CARA MAKAN SEHAT



Apa yang anda makan dapat mempengaruhi kesehatan otak anda.

Otak kita memerlukan bahan makanan yang bervariasi agar dapat berfungsi dengan baik.

Apa yang dapat anda lakukan

Untuk kesehatan otak yang baik, pilihlah

- Banyak-banyak sayuran dan sejumlah buah-buahan
- Lemak dan minyak yang sehat (polyunsaturated fats atau minyak tak jenuh ganda dan monounsaturated fats atau minyak tak jenuh tunggal), seperti minyak zaitun, minyak kanola, dan bukannya mentega atau minyak kelapa dan minyak kelapa sawit (saturated fats atau minyak jenuh)
- Ikan
- Susu skim, yogurt dan keju yang rendah kadar lemaknya atau tanpa lemak
- Daging tak berlemak atau sedikit lemaknya

Makan sedikit saja:

- Susu, yogurt dan keju yang jenuh kadar lemaknya
- Makanan dan makanan pencuci mulut yang digoreng, makanan gorengan dan makanan warung yang dibawa pulang (kadar lemak jenuhnya tinggi)
- Kue pie, roti-rotian, kue cake, biskuit dan roti bulat (m mengandung trans fats)

Jika anda minum minuman keras, coba batasi tidak lebih dari 2 gelas yang 'standar' pada hari itu.

LANGKAH 5 NIKMATILAH KEGIATAN BERGAUL



Bergaul dengan teman dan keluarga, atau dengan orang-orang yang anda sukai, dengan cara-cara yang menarik anda adalah penting untuk kesehatan otak kita.

Bergaul dengan orang lain membantu membangun sel-sel otak yang baru dan memperkuat hubungan di antara sel-sel tersebut, yang dapat melindungi anda dari demensia.

Kegiatan-kegiatan yang menggabungkan keaktifan jasmaniah, pergaulan, dan yang menguji kemampuan pikiran kita, misalnya menari atau berdansa, membawa faedah yang lebih besar lagi.

Apa yang dapat anda lakukan

- Jadilah bagian dari sebuah klub atau kelompok pergaulan
- Masuklah jadi anggota suatu tim, klub buku, kelompok jalan bersama, atau paduan suara.
- Jadilah relawan dalam komunitas setempat anda
- Ambil kursus menari

APA LAGI?

Kesehatan otak juga berarti menjaga kesehatan jiwa anda. Temuilah ahli kesehatan anda untuk meminta nasihat mengenai mengobati depresi.

Juga penting menghindari cedera serius pada kepala, jadi pastikan agar anda melindungi kepala anda.



KETERANGAN LEBIH LANJUT

Untuk keterangan lebih lanjut mengenai cara hidup yang baik untuk kesehatan otak kunjungilah yourbrainmatters.org.au pada Alzheimer's Australia. Atau teleponlah National Dementia Helpline (Saluran Nasional Pertolongan Demensia) pada nomor **1800 100 500**



Interpreter

Untuk bantuan bahasa teleponlah Translating and Interpreting Service (Layanan Penerjemahan Tulisan dan Lisan) pada **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



Interpreter

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