

5 ЕДНОСТАВНИ ЧЕКОРИ ЗА ПОДОБРУВАЊЕ НА МОЗОЧНОТО ЗДРАВЈЕ



MACEDONIAN | ENGLISH

Има мали чекори што може да ги преземате во секојдневниот живот а со кои многу ќе придонесете за здравјето на вашиот мозок и ќе помогнете кај вас да се намали опасноста од појава на деменција во подоцнежните години од животот. Тие чекори се исто така добри и за општо здравје и може да помогнат кај вас да се намали опасноста од појава на други хронични болести како што се шеќерната болест, срцевите заболувања и ракот.

На секоја возраст е важно да се грижите за мозочното здравје, ама тоа е особено важно кога ќе навлезете во средовечна возраст (отприлика меѓу 40 и 65 години старост). Листот **5 едноставни чекори за подобрување на мозочното здравје** ќе ви помогне да го зачувате мозокот здрав и да ја намалите опасноста кај вас да се појави деменција.

ЧЕКОР 1 ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА СРЦЕТО

Она што е добро за срцето,
добро е и за мозокот.



Состојбите што им штетат на срцето или на крвните садови, како што се високиот крвен притисок, високиот холестерол, шеќерната болест и прекумерната телесна тежина може да ја зголемат опасноста од појава на деменција, особено ако се присутни во средовечната возраст.

Што може да сторите

- Редовно проверувајте си ги крвниот притисок, нивото на шеќер во крвта и телесната тежина. Придржувајте се кон советите на вашиот здравствен работник
- Побарајте помош за да престанете да пушите

ЧЕКОР 2 ЗАНИМАВАЈТЕ СЕ СО НЕКАКВА ТЕЛЕСНА АКТИВНОСТ

Телесните активности му даваат
здрав поттик на мозокот.



Редовната телесна активност го зголемува дотокот на крв во мозокот и ги поттикнува растот на нови мозочни клетки и врските меѓу нив.

Телесната активност е добра за срцето и телото.

Што може да сторите

- Подобро е да се занимавате со каква и да било телесна активност отколку со никаква
- Ако сега не се занимавате со никаква телесна активност, почнете да се занимавате со некоја и постепено зголемувајте ја таа активност. Поразговарајте со вашиот лекар пред да почнете со било какви нови телесни вежби.
- Стигнете до најмалку 30 минути умерено напорна телесна активност во повеќето – а најдобро во сите – денови. Таа активност може да ја изведувате во покуси временски периоди од по 10 минути.

ЧЕКОР 3 ЗАНИМАВАЈТЕ СЕ СО УМСТВЕНИ АКТИВНОСТИ

Важно е да си го одржувате мозокот активен.

Научниците откриле дека активностите што вклучуваат размислување и учење, што се нови или што го напрегаат мозокот помагаат за градењето на нови мозочни клетки и за зацврстувањето на врските меѓу нив.

Што може да сторите

- Почнете да се занимавате со некој нов спорт
- Научете нов јазик
- Обидете се да се занимавате со некое ново хоби
- Одете на курс за нешто што отсекогаш сте сакале да го правите
- Всушност, правете што и да било, ако тоа е нешто ново, сложено и се прави често.



ЧЕКОР 4 ПРИДРЖУВАЈТЕ СЕ КОН ЗДРАВ НАЧИН НА ИСХРАНА



Она што го јадете влијае на мозочното здравје.

На нашиот мозок му се потребни разновидни хранливи материи за да работи како што треба.

Што може да сторите

За добро мозочно здравје, одбирајте:

- Многу зеленчук и овошје
- Здрави масти и масла (полинезаситени и мононезаситени масти), како што се маслиновото масло или маслото од канола, место путер или кокосово или палмино масло (заситени масти)
- Риба
- Млеко, јогурт и сирење со ниска содржина на масти или без масти (обезмастени)
- Кртина или месо со малку маст

Јадете помалку

- Полномасно млеко, јогурт и сирење
- Пржена храна и благи работи, храна пржена во многу масло и готова храна (што содржат многу заситени масти)
- Пити, банички, колачи, бисквити и крофни (транс масти)

Ако пиете алкохол, обидете се да го ограничите на не повеќе од 2 „стандардни“ пијалаци дневно.

ЧЕКОР 5 УЖИВАЈТЕ ВО АКТИВНОСТИ ЗА ДРУЖЕЊЕ



За вашето мозочно здравје е корисно ако минувате време со пријателите и роднините, или со луѓе во чие друштво уживате, и тоа на начини што вам ви се интересни.

Дружењето со други луѓе помага да се создаваат нови мозочни клетки и да се зацврстуваат врските меѓу нив, а тоа може да ве заштити од деменцијата.

Активностите што здружуваат телесна активност, дружење со други луѓе и го поттикнуваат умот, како што е танцувањето, овозможуваат уште поголеми користи.

Што може да сторите

- Вклучете се во некој клуб или група за дружење
- Зачленете се во некој тим, во клуб на читатели, во група за пешачење или во хор
- Пријавете се како доброволец во вашата локална заедница
- Одете на часови по танцување.

ШТО УШТЕ?

Мозочното здравје исто така значи да водите сметка за вашето душевно здравје. Појдете кај вашиот здравствен работник за да ви даде совети како да се лекувате од депресија (потиштеност).

Исто така е важно да избегнувате сериозни повреди на главата, па затоа погрижете се главата да ви биде заштитена.



НАТАМОШНИ ИНФОРМАЦИИ

За повеќе информации како да живеете на начин што е здрав за мозокот, посетете го местото на интернет на здружението Alzheimer's Australia на yourbrainmatters.org.au

Или телефонирајте на Националната телефонска линија за помош при деменција (National Dementia Helpline) на **1800 100 500**



За јазична помош јавете се во Преведувачката служба (Translating and Interpreting Service) на **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**