

5 PROSTYCH SPOSOBÓW NA UTRZYMANIE MÓZGU W JAK NAJLEPSZYM STANIE

Drobne rzeczy czynione codziennie mogą mieć zasadnicze znaczenie dla zdrowia twego mózgu i pomogą obniżyć ryzyko zapadnięcia na demencję w późniejszym czasie. Te drobne kroki są także pożyteczne dla stanu twego ogólnego zdrowia i mogą pomóc ci obniżyć ryzyko zapadnięcia na inne chroniczne schorzenia, takie jak: cukrzyca, schorzenia serca i rak.

Troska o zdrowie mózgu jest ważna bez względu na wiek osoby, ale szczególnie ważna jest ona dla osób w wieku średnim (mniej więcej, od czterdziestego do sześćdziesiątego piątego roku życia). Przestrzeganie podanych niżej **5 prostych sposobów na zapewnienie jak najlepszego stanu zdrowia mózgu** pomoże utrzymać twój mózg w zdrowiu i obniży ryzyko zapadnięcia na demencję.

SPOSÓB 1: ZADBAJ O SWOJE SERCE



Co dobrze służy twemu sercu, służy dobrze także twemu mózgowi.

Schorzenia, które wpływają na stan serca i naczyń krwionośnych, takie jak wysokie ciśnienie, wysoki poziom cholesterolu, cukrzyca i otyłość, mogą zwiększyć ryzyko zapadnięcia na demencję, szczególnie jeśli wystąpią w średnim wieku.

Co można zrobić:

- Często sprawdzać stan zdrowia, ciśnienie krwi, poziom cholesterolu, cukru we krwi i wagę. Stosuj się do rad swego lekarza.
- Poradź się, jak rzucić palenie.

SPOSÓB 2: UPRAWIAJ JAKIŚ RODZAJ FIZYCZNYCH ĆWICZEŃ



Aktywność fizyczna poprawia stan zdrowia mózgu.

Regularne ćwiczenia fizyczne poprawiają dopływ krwi do mózgu i pobudzają wzrost nowych komórek mózgu i połączeń między nimi.

Aktywność taka wpływa dobrze na serce i na całe ciało.

Co można zrobić:

- Nawet niewiele ćwiczeń fizycznych, to lepiej niż żadne.
- Jeśli obecnie nie wykonujesz żadnych ćwiczeń fizycznych, spróbuj zacząć, a potem zwiększaj ich ilość. Porozmawiaj ze swym lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek nowe regularne ćwiczenia.
- Docelowo uprawiaj – prawie każdego dnia, a najlepiej codziennie - średnio intensywne ćwiczenia przez trzydzieści minut. Możesz to czynić w dziesięciominutowych sekwencjach.

SPOSÓB 3: STWARZAJ SWEMU MÓZGOWI INTELEKTUALNE WYZWANIA

Jest ważne, by twój mózg był aktywny.

Naukowcy ustalili, że czynności, które wymagają myślenia i uczą, są nowe dla mózgu, albo stanowią dla niego wyzwanie, pobudzają wzrost nowych komórek mózgu i wzmacniają połączenia między nimi.

Co można zrobić:

- zacznij uprawiać nowy rodzaj sportu,
- naucz się nowego języka,
- zajmij się nowym hobby,
- zapisz się na kurs, dzięki któremu nauczysz się czegoś, co od dawna chciałeś/-aś umieć robić,
- regularnie wykonuj jakiegokolwiek nowe skomplikowane zajęcia.



SPOSÓB 4: PRZESTRZEGAJ ZDROWEJ DIETY



To, co jesz może wpłynąć na stan zdrowia twego mózgu.

Aby mógł właściwie funkcjonować, mózg potrzebuje rozmaitych rodzajów środków odżywczych.

Co można zrobić:

Dla zachowania mózgu w dobrym zdrowiu, spożywaj:

- mnóstwo jarzyn i owoców,
- zdrowe tłuszcze i oleje (wielonienasycone i jednonienasycone tłuszcze), takie, jak oliwa z oliwek i rzepaku, zamiast masła i oleju kokosowego, albo palmowego (tłuszczów nasyconych),
- ryby,
- mleko o niskiej zawartości tłuszczu, albo beztłuszczowe (odtłuszczone), jogurt i sery,
- kawałki mięsa bez tłuszczu, bądź zawierające jego minimalną ilość.

Spożywaj mniej:

- pełnotłustego mleka, jogurtu i serów,
- smażonych potraw i deserów, potraw smażonych w głębokim oleju i dań przygotowanych na wyciągu (o wysokiej zawartości nasyconych tłuszczów), oraz
- pasztetów, wyrobów cukierniczych, ciast, biszkoptów i słodkich bułeczek (zawierających przetworzone tłuszcze).

Jeśli spożywasz alkohol, spróbuj ograniczyć jego dzienną konsumpcję do dwóch standardowych drinków.

SPOSÓB 5: BĄDŹ SPOŁECZNIE AKTYWNY/-A



Spędzanie czasu z przyjaciółmi i rodziną, albo ludźmi, których towarzystwo lubisz, na zajęciach, które cię interesują, jest korzystne dla zdrowia mózgu.

Przebywanie w towarzystwie innych ludzi sprzyja wzrostowi nowych komórek mózgu i wzmacnia połączenia między nimi, co może zabezpieczyć cię przed demencją.

Korzyść z zajęć, które łączą fizyczną aktywność i kontakty towarzyskie, a zarazem są intelektualnym wyzwaniem, jak taniec towarzyski, jest jeszcze większa.

Co można zrobić:

- zapisz się do klubu, albo grupy zajmującej się działalnością społeczną,
- zapisz się do zespołu sportowego, klubu czytelników, grupy spacerowej, albo chóru,
- wykonuj pracę wolontariusza na rzecz swej lokalnej społeczności,
- zapisz się na kurs tańca.

CO JESZCZE?

Zdrowie mózgu zależy od twojej troski o zdrowie umysłowe. Zasięgnij rady specjalisty co do leczenia depresji.



Jest również ważne, by unikać poważnych urazów głowy. Pamiętaj, by ją chronić.

JAK DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ O TYCH SPRAWACH?

Aby otrzymać więcej informacji na temat stylu życia korzystnego dla zdrowia mózgu, odwiedź stronę internetową Alzheimer's Australia:

yourbrainmatters.org.au

Albo, zadzwoń na numer National Dementia Helpline:



1800 100 500

Pomoc tłumacza uzyskasz dzwoniąc do

Translating and Interpreting Service: **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**