

5 ЈЕДНОСТАВНИХ КОРАКА ЗА ПОБОЉШАЊЕ ЗДРАВЉА МОЗГА

Постоје мали кораци које можете да уведете у свој свакодневни живот који ће знатно изменити здравље вашег мозга и помоћи да се смањи ризик да касније у животу добијете деменцију. Ти кораци су такође добри за ваше опште здравље и могу да помогну да се смање ризици да добијете хроничне болести као што су: дијабетес, срчана обољења или карцином.

Важно је да се води рачуна о здрављу мозга у свакој старосној доби, али је то посебно важно када се дође у средње године (отприлике од 40 до 65). Текст **5 једноставних корака за побољшање здравља мозга** ће вам помоћи да вам мозак остане здрав и да смањите ризик од деменције.

КОРАК БРОЈ 1 ВОДИТЕ РАЧУНА О СРЦУ

Оно што је добро за срце, добро је и за мозак.



Здравствена стања која утичу на срце или крвне судове, као што су: висок крвни притисак, висок холестерол, дијабетес и гојазност, могу да повећају ризик да се добије деменција, нарочито ако се ове болести јаве у средњим годинама.

Шта ви можете да предузмете

- Идите на редовне прегледе да контролишете крвни притисак, холестерол, шећер у крви и тежину. Држите се савета свог здравственог радника
- Тражите помоћ да престанете да пушите

КОРАК БРОЈ 2 БАВИТЕ СЕ НЕКИМ ФИЗИЧКИМ АКТИВНОСТИМА

Бити физички активан значи дати здрав подстицај мозгу.



Редовна физичка активност повећава проток крви до мозга и стимулише стварање нових можданих ћелија и веза међу њима.

Бити физички активни такође је добро и за срце и за тело.

Шта ви можете да предузмете

- Бавити се било којом физичком активношћу боље је него никаквом
- Ако се тренутно не бавите никаквим физичким активностима, почните да се бавите нечим по мало и постепено повећавајте оно што радите. Поразговарајте са својим лекаром пре него што почнете са новим редовним вежбањем.
- Повећајте време бављења активностима умереног интензитета на бар 30 минута скоро сваког, по могућству, сваког дана. Ово може да буде и у сегментима од по 10 минута.

КОРАК БРОЈ 3 ПОСТАВЉАЈТЕ МОЗГУ ИЗАЗОВЕ

Важно је да мозак буде активан

Научници су утврдили да активности које укључују размишљање и учење, активности које су нове или представљају изазов за мозак, помажу у стварању нових можданих ћелија и јачају везе међу њима.

Шта ви можете да предузмете

- Почните да се бавите новим спортом
- Учите нови језик
- Опробајте се у новом хобију
- Упишите се на курс из нечега што сте одувек желели да радите
- Заправо, све што је ново, сложено и што често радите



КОРАК БРОЈ 4 ПРИДРЖАВАЈТЕ СЕ ЗДРАВЕ ИСХРАНЕ



Оно што једете може да утиче на здравље мозга.

Мозгу су потребне разне врсте хранљивих материја да би правилно функционисао.

Шта ви можете да предузмете

За здрав мозак узимајте:

- Пуно поврћа и неко воће
- Здраве масти и уља (полинезасићене и монозасићене масти) као што су: маслиново уље и канола уље, уместо путера или кокосовог и палминог уља (засићене масти)
- Рибу
- Млеко, јогурт и сир са смањеном количином масти или немасно (обрано)
- Посне или мало масне комаде меса

Једите мање:

- Пуномасног млека, јогурта и сира
- Пржену храну и десерте, јела пржена у дубоком уљу и брзу храну (садрже много засићених масти)
- Пите, тестенине, торте, кекс и колаче (транс масти)

Ако пијете алкохол, пробајте да га ограничите на највише два «стандардна пића» дневно

КОРАК БРОЈ 5 УЖИВАЈТЕ У ДРУШТВЕНИМ АКТИВНОСТИМА



За здравље мозга је добро да проводите време са пријатељима и породицом, или са људима у чијем друштву вам је пријатно, радећи оно што вас интересује.

Дружење са људима помаже стварању нових можданих ћелија и јачању веза међу њима, то вас може заштитити од деменције.

Активности које повезују физичку активност, друштвену интеракцију и које су ментални изазови, као например плес, производе још већу корист.

Шта ви можете да предузмете

- Учланите се у неки клуб или друштвену групу
- Упишите се у неки тим, клуб обожавалица књига, групу за пешачење или хор
- Пријавите се за добровољни рад у заједници
- Пођите на часове плеса

ШТА ЈОШ?

Здравље мозга подразумева и бригу о менталном здрављу. Обратите се свом здравственом стручњаку за савет у вези лечења депресије.



Такође је важно да се избегавају озбиљне повреде главе. Зато водите рачуна да заштитите главу.

ДОДАТНЕ ИНФОРМАЦИЈЕ

За више информација о здрављу мозга посетите: yourbrainmatters.org.au Алцхајмерс Аустралије (Alzheimer's Australia)

Или позовите Националну телефонску помоћ за деменцију на број: **1800 100 500**



За помоћ на вашем језику позовите Службу преводаца и тумача: **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**