

5 SIMPLENG MGA HAKBANG UPANG MAGAMIT NANG HUSTO ANG KALUSUGAN NG IYONG UTAK

May maliit na mga hakbang na maaari mong gawin sa iyong pang-araw-araw na buhay na makagagawa ng tunay na pagbabago sa iyong utak at makatutulong na bawasan ang iyong panganib na magkaroon ng demensya sa huling bahagi ng buhay. Ang mga hakbang na ito ay mahusay rin para sa iyong pangkalahatang kalusugan at makatutulong na bawasan ang iyong panganib na magkaroon ng iba pang di gumaling-galing na mga sakit katulad ng diyabetes, sakit sa puso at kanser.

Mahalaga ang pag-aalaga sa kalusugan ng iyong utak sa anumang edad, ngunit ito ay partikular na mahalaga kapag ikaw ay dumating sa kalagitnaang edad (mula sa edad na 40 hanggang 65). Ang **5 Simple Steps to Maximise Your Brain Health** ay tutulong sa iyo na mapanatiling malusog ang iyong utak at mabawasan ang panganib ng demensya.

UNANG HAKBANG PANGALAGAAN ANG IYONG PUSO



Ang mabuti sa iyong puso ay mabuti para sa iyong utak .

Ang mga kondisyong nakakaapekto sa puso o mga daluyan ng dugo, katulad ng mataas na presyon ng dugo, mataas na kolesterol, diyabetes at labis na katabaan, ay makadadagdag sa panganib ng pagkakaroon ng demensya, lalu na kung ito ay mangyayari sa kalagitnaang edad.

Ano ang maaari mong gawin

- Magkaroon ng regular na mga pagsusuring pangkalusugan upang masuri ang presyon ng iyong dugo, kolesterol, asukal sa dugo at timbang. Sundin ang payo ng iyong propesyonal pangkalusugan
- Humingi ng tulong upang tumigil sa paninigarilyo

IKA-2 HAKBANG GUMAWA NG ILANG PISIKAL NA GAWAIN

Ang pagiging pisikal na aktibo ay nagbibigay sa ating mga utak ng benepisyong pangkalusugan.



Ang regular na pisikal na gawain ay nakadadagdag sa daloy ng dugo sa utak at nagpapasigla sa pagtubo ng bagong mga selyula ng utak at ng mga ugnayan sa pagitan ng mga ito.

Ang pagiging aktibo ay mahusay rin para sa puso at katawan.

Ano ang maaari mong gawin

- Ang paggawa ng anumang pisikal na gawain ay mas mabuti kaysa walang ginagawa
- Kung ikaw ay walang ginagawang anumang pisikal na gawain sa kasalukuyan, magsimulang gumawa ng ilan at unti-unting dagdagan ang mga ginagawa mo. Kausapin ang iyong doktor bago ka magsimula ng anumang bagong pangkaraniwang ehersisyo.
- Gumawa ng hindi bababa sa 30 minutong katamtamang-lakas na gawain sa karamihan – mas maganda kung lahat – ng araw. Ito ay maaaring gawin sa loob ng 10 minutong bloke.

IKA-3 HAKBANG PANATILIHING AKTIBO ANG IYONG UTAK

Mahalaga na mapanatiling aktibo ang iyong utak.

Napag-alaman ng mga siyentipiko na ang mga gawaing kinapapalooban ng pag-iisip at pag-aaral, na bago o nagpapagana sa utak, ay nakatutulong sa pagtubo ng bagong mga selyula ng utak at pinalalakas ang mga ugnayan sa pagitan ng mga ito.

Ano ang maaari mong gawin

- Mag-aral ng bagong isport
- Mag-aral ng bagong lengguwahe
- Subukan ang isang bagong libangan
- Magsimula ng isang bagong kurso sa isang bagay na parati mong ninanais na gawin
- Kahit anong bagay sa katunayan, basta't ito ay bago, komplikado at madalas ginagawa.



IKA-4 NA HAKBANG SUNDIN ANG ISANG DIYETANG PAMPALUSOG



Ang kinakain mo ay makakaapekto sa kalusugan ng iyong utak.

Kailangan ng utak natin ang ibat ibang mga pagkaing nakapagpapalusog upang gumana ito nang mahusay.

Ano ang maaari mong gawin

Para sa mahusay na kalusugan ng utak, piliin ang:

- Maraming gulay at prutas
- Nakapagpapalusog na mga taba at mantika (polyunsaturated at monounsaturated na mga mantika), katulad ng olive oil, canola oil, sa halip na butter o coconut oil at palm oil (mga saturated na mantika)
- Isda
- Gatas na low-fat o fat-free (skim), yoghurt at keso
- Walang taba o low fat na mga karne

Kumain ng kaunting:

- Gatas na full fat, yoghurt at keso
- Piniritong pagkain at mga meryenda, mga pagkaing pinrito na lubog sa mantika at pagkaing takeaway (mataas sa mga saturated fat)
- Mga pie, pastry, cake, biskuwit at mga bun (mga trans fat)

Kung ikaw ay iinom ng alak, subukan at ilimita ito nang hindi hihigit sa 2 'standard' na mga inumin sa anumang araw.

IKA-5 HAKBANG MAGPAKASAYA SA GAWAING PAKIKISALIMUHA



Ang paggugol ng oras kasama ang mga kaibigan at pamilya, o mga taong nasisiyahan kang makasama, sa mga paraang kinahihilingan mo, ay mahusay para sa kalusugan ng ating utak.

Ang pakikisalimuha sa ibang tao ay nakatutulong na magbuo ng bagong mga selyula ng utak at pinapalaksang ang mga ugnayan sa pagitan ng mga ito, na magpoprotekta sa iyo laban sa demensya.

Ang mga gawaing may kumbinasyon ng pagiging pisikal na aktibo, sosyal na interaksyon at pagkakaroon ng paghamon sa kaisipan katulad ng pagsasayaw, ay nagbibigay ng mas malaking pakinabang.

Ano ang maaari mong gawin

- Maging bahagi ng isang klub o grupong pangsosyalan
- Lumahok sa isang pangkat, book club, walking group, o choir
- Magboluntaryo sa lokal na komunidad
- Mag-aral sumayaw

ANO PA?

Ang kalusugan ng utak ay nangangahulugan din ng pag-aalaga ng iyong kalusugang pangkaisipan. Makipagkita sa iyong propesyonal pangkalusugan para sa pagpapayo ukol sa paggamot sa depresyon.

Mahalaga din na iwasan ang pinsala sa ulo, kaya tiyakin na protektahan ang iyong ulo.



PAANO AKO MAKAKAKUHA NG KARAGDAGANG IMPORMASYON?

Para sa karagdagang impormasyon ukol sa pamumuhay na may malusog na utak na estilo ng buhay bisitahan ang Alzheimer's Australia's yourbrainmatters.org.au

O tumawag sa National Dementia Helpline sa **1800 100 500**

Para sa tulong pang-lengguwahe tumawag sa Translating Interpreter Service sa **131 450**



Interpreter

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**