

BEYİN SAĞLIĞINIZI EN YÜKSEK DÜZEYDE TUTMAK İÇİN 5 KOLAY ADIM



TURKISH | ENGLISH

Günlük yaşamınızda, beyin sağlığınızda gerçek bir fark yaratacak ve yaşamınızın ileriki zamanlarında demans oluşması riskini azaltacak, atılacak küçük adımlar bulunmaktadır. Bu adımlar aynı zamanda genel sağlığınıza da faydalıdır ve şeker, kalp hastalığı gibi diğer kronik rahatsızlıklara ve kansere yakalanma riskini azaltmada yardımcı olacaktır.

Beyin sağlığına önem göstermek her yaşta önemlidir, ama orta yaşa (40 yaşından 65 yaşına kadar) ulaştıktan sonra özellikle önemlidir. **Beyin Sağlığınızı En Yüksek Düzeyde Tutmak için 5 Kolay Adım** beyninizi sağlıklı tutmanıza ve demans riskini azaltmanıza yardımcı olacaktır.

ADIM 1 KALBİNİZE İYİ BAKIN



Kalbinize iyi gelen şey beyninize de iyi gelir.

Yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, şeker ve şişmanlık gibi kalbi veya kan damarlarını etkileyen rahatsızlıklar, özellikle orta yaşlarda ortaya çıktıklarında demans oluşması riskini arttırabilirler.

Ne yapabilirsiniz

- Tansiyonunuzu, kolesterol, kan şekeri düzeyinizi ve kilonuzu kontrol ettirmek için düzenli sağlık kontrollerinden geçin. Sağlık uzmanınızın tavsiyelerine uyun.
- Sigarayı bırakmak için yardım alın

ADIM 2 HERHANGİ BİR FİZİKSEL ETKİNLİK YAPIN

Fiziksel olarak aktif olmak beynimize sağlıklı bir itici güç olur.



Düzenli fiziksel faaliyet, beynine olan kan akışını artırır ve yeni beyin hücrelerinin büyümesini ve aralarındaki bağlantıyı uyarır.

Aktif olmak kalbiniz ve vücudunuz için de iyidir.

Ne yapabilirsiniz

- Herhangi bir fiziksel hareket yapmak hiçbir etkinlik yapmaktan iyidir.
- Şu anda hiçbir fiziksel faaliyet yapmıyorsanız, az miktarda yaparak başlayın ve yaptığınız miktarı yavaş yavaş arttırın. Yeni bir egzersizi düzenli olarak yapmaya başlamadan önce doktorunuzla konuşun.
- Yaptığınız egzersizi çoğu günlerde - tercihan her gün - en azından 30 dakika orta-şiddette olacak şekilde giderek arttırın. Bunu 10 dakikalık bölümler halinde yapabilirsiniz.

ADIM 3 BEYNİNİZİ ZİHİNSEL OLARAK ZORLAYIN

Beyninizi aktif tutmanız önemlidir.

Bilim insanları yeni veya beyni zorlayan, düşünmeyi ve öğrenmeyi içeren faaliyetlerin, yeni beyin hücrelerinin oluşmasına ve aralarındaki bağların güçlenmesine yardımcı olduğunu buldular.

Ne yapabilirsiniz

- Yeni bir spora başlayın
- Yeni bir dil öğrenin
- Yeni bir hobiye başlayın
- Hep yapmak istediğiniz bir şey için kursa gidin
- Yeni, karmaşık ve sık sık yapıldığı sürece herhangi bir şey olabilir.



ADIM 4 SAĞLIKLI BESLENİN



Yediğiniz şeyler beyin sağlığını etkileyebilir.

Beynimizin düzgün çalışması için çeşitli besinlere ihtiyacı vardır.

Ne yapabilirsiniz

İyi bir beyin sağlığı için şunları seçin

- Bolca sebze ve meyve
- Sağlıklı katı ve sıvı yağlar, tereyağı veya hindistan cevizi yağı veya hurma yağı (doymuş yağlar) yerine ve zeytinyağı, kanola yağı gibi (çoklu ve tekli doymamış yağlar)
- Balık
- Az-yağlı veya yağsız (skim) süt, yoğurt ve peynir
- Yağsız veya az yağlı parça et

Az tüketin

- Tam yağlı süt, yoğurt ve peynir
- Kızartılmış yiyecekler ve tatlılar, derin yağda kızartılmış yiyecekler ve hazır yemekler (doymuş yağlardan zengin)
- Börekler, hamur işleri, kekler, bisküviler ve sandviç ekmekleri (trans yağları)

Alkol içiyorsanız, kısıtlamaya çalışın ve herhangi bir günde 2 'standart' içeceğin üstüne çıkmayın.

ADIM 5 SOSYAL ETKİNLİKLERDE BULUNUN



Arkadaşlarımızla ve ailemizle veya ilgi alanlarınız kapsamında birlikte olmaktan hoşlandığınız kişilerle vakit geçirmek beyin sağlığımız için iyidir.

Diğer insanlarla birlikte olmak, yeni beyin hücreleri oluşmasına ve hücreler arasındaki bağların güçlenmesine yardımcı olur, bu da demanstan koruyabilir.

Dans etmek gibi fiziksel hareketi ve sosyal etkileşimi birleştiren ve zihni zorlayan etkinlikler çok daha fazla fayda sağlarlar.

Ne yapabilirsiniz

- Bir sosyal kulübün veya sosyal grubun parçası olabilirsiniz
- Bir takıma, kitap kulübüne, yürüyüş grubuna veya koroya katılabilirsiniz
- Yerel toplumunuzda gönüllü çalışabilirsiniz
- Dans dersleri alabilirsiniz

BAŞKA?



Beyin sağlığı, aynı zamanda zihinsel sağlığınıza da özen göstermeniz demektir. Depresyon tedavisi hakkında sağlık uzmanınızla görüşün.

Ayrıca, kafanızı koruyarak ciddi zedelenmelere maruz kalmaması için çaba gösterin.

AYRINTILI BİLGİ

Sağlıklı bir beyinle yaşam tarzınızı sürdürme hakkında ayrıntılı bilgi edinmek için Alzheimer's Australia web sitesini ziyaret ediniz yourbrainmatters.org.au

Veya Ulusal Demans Hattını (National Dementia Helpline)

1800 100 500 arayınız

Dil konusunda yardım almak için Yazılı ve Sözlü

Tercümanlık Servisini (Translating and Interpreting Service) **131 450** numaradan arayınız



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