

5 ПРОСТИХ КРОКІВ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЗКУ



UKRAINIAN | ENGLISH

Ви можете робити маленькі кроки у вашому повсякденному житті, які суттєво вплинуть на здоров'я вашого мозку і допоможуть зменшити ризик розвитку деменції у більш пізньому віці. Ці кроки також корисні для загального стану здоров'я і можуть допомогти знизити ризик утворення інших хронічних захворювань, таких як діабет, хвороби серця і рак.

Піклування про здоров'я вашого мозку важливо у будь-якому віці, але це стає особливо важливим, коли ви досягаєте середнього віку (приблизно від 40 до 65 років). Інформаційний листок **5 простих кроків для покращення здоров'я мозку** допоможе вам зберегти мозок здоровим і знизити ризик розвитку деменції.

КРОК 1 ДБАЙТЕ ПРО СВОЄ СЕРЦЕ



Те, що добре для вашого серця, добре і для вашого мозку.

Захворювання, що впливають на серце та кровоносні судини, такі як високий кров'яний тиск, високий рівень холестерину, діабет і ожиріння, можуть збільшити ризик виникнення деменції, особливо в середньому віці.

Що ви можете зробити

- Регулярно перевіряйте кров'яний тиск, рівень холестерину та цукру в крові і слідкуйте за вагою. Дотримуйтесь порад вашого лікаря.
- Якщо ви палите, отримайте допомогу щодо припинення паління.

КРОК 2 БУДЬТЕ ФІЗИЧНО АКТИВНИМИ

Фізична діяльність дуже корисна для вашого мозку.



Регулярна фізична діяльність збільшує постачання крові у мозок та стимулює утворення нових клітин мозку і зміцнення зв'язків між ними.

Фізична діяльність також корисна для вашого серця й тіла.

Що ви можете зробити

- Краще займатись будь-якою фізичною діяльністю, аніж ніякою.
- Якщо ви зараз зовсім не маєте ніякого фізичного навантаження, то почніть потроху та поступово його збільшуйте. Перед тим, як розпочати будь-які нові вправи, порадьтесь з вашим лікарем.
- Намагайтесь хоча б 30 хвилин на день займатись помірною фізичною діяльністю, і бажано це робити щодня. Вправи можна робити блоками по 10 хвилин.

КРОК 3 НАВАНТАЖУЙТЕ СВІЙ МОЗОК

Важливо постійно підтримувати активність мозку.

Вчені з'ясували, що види діяльності, пов'язані з мисленням та навчанням, які є новими або навантажують мозок, допомагають утворенню нових клітин мозку і зміцненню зв'язків між ними.

Що ви можете зробити

- Займіться новим видом спорту
- Вивчайте нову мову
- Знайдіть собі нове хобі
- Почніть курс, який вам завжди хотілось вивчати
- Насправді робіть будь-що, якщо це нове, складне та ви цим будете часто займатись.



КРОК 4**ДОТРИМУЙТЕСЬ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ**

Ваше харчування може впливати на здоров'я вашого мозку.

Для повноцінної роботи вашого мозку потрібне різноманітне харчування.

Що ви можете зробити

Для міцного здоров'я вашого мозку обирайте:

- Багато овочів і фруктів
- Здорові жири і олії (поліненасичені і мононенасичені жири), такі як оливкова і рапсова олія, замість вершкового масла, кокосової чи пальмової олії (насичені жири)
- Рибу
- Нежирне або знежирене молоко, йогурт і сир
- Пісне або нежирне м'ясо

Споживайте менше

- Жирного молока, йогуртів та сирів
- Смаженої їжі та десертів, продуктів, смажених у фритюрі, та фастфуду (з високим змістом насичених жирів)
- Пирогів, тістечок, тортів, печива і булочок (транс-жири)

Якщо ви споживаєте алкоголь, то спробуйте обмежити споживання до двох 'стандартних' напоїв на день.

КРОК 5**ОТРИМУЙТЕ ЗАДОВОЛЕННЯ ВІД СОЦІАЛЬНОГО ЖИТТЯ**

Проводити час з друзями та родиною або з людьми, чиє товариство вам до вподоби, корисно для вашого мозку.

Спілкування з іншими допомагає будувати нові клітини мозку і зміцнює зв'язки між ними, що може захистити вас від деменції.

Ще більш корисними є заняття, які поєднують фізичну активність, спілкування з іншими і навантаження на мозок, наприклад, танці.

Що ви можете зробити

- Приєднайтесь до якогось клубу чи соціальної групи
- Вступіть до якоїсь команди, до книжкового клубу, до гуртка з ходьби чи до хору
- Допомагайте вашій місцевій громаді
- Візьміть уроки танців

ЩО ЩЕ?

Здоров'я мозку також означає турботу про своє розумове здоров'я. Зверніться до лікаря за консультацією щодо лікування депресії.

Також важливо уникати серйозних травм голови, тому захищайте голову.

ЯК Я МОЖУ ОТРИМАТИ ДОДАТКОВУ ІНФОРМАЦІЮ?

Для отримання додаткової інформації про здоров'я мозку відвідайте веб-сторінку Асоціації Альцгеймер Австралія yourbrainmatters.org.au

Або зателефонуйте до Національної лінії допомоги при



деменції за номером **1800 100 500**

За мовною підтримкою телефонуйте до

Служби Перекладачів за номером **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**