

YOUR BRAIN MATTERS

A GUIDE TO HEALTHY HEARTS & MINDS

Zdrowie mózgu jest ważne niezależnie od wieku, jest ważne zarówno dla ludzi młodych, jak i starszych. Badania naukowe wskazują na to, że dbanie o zdrowie mózgu, szczególnie w okresie od 40 do 65 roku życia, może zmniejszać ryzyko pojawienia się demencji w późniejszym okresie. Aby twój styl życia był zdrowy dla mózgu, musisz się troszczyć o mózg, całe swe ciało oraz serce. Wszystkie one są dla ciebie bardzo ważne.

UTRZYMYWANIE AKTYWNOŚCI MÓZGU MA ZNACZENIE

Stawiaj wymagające zadania mózgowi i bądź aktywny społecznie.

Naukowcy ustalili, że stawianie mózgu wobec nowych zadań pomaga w budowie nowych komórek mózgu i wzmacnia połączenia między nimi. To z kolei pomaga mózgowi tworzyć większe rezerwy, dzięki którym lepiej daje on sobie radę i funkcjonuje prawidłowo wtedy, kiedy niektóre komórki mózgu ulegają uszkodzeniu albo obumierają.

Dobieraj zajęcia, które są wymagające i które lubisz wykonywać. Często stawiaj się wobec wyzwań i przez całe życie ucz się nowych rzeczy.

Uczestnictwo w zajęciach grupowych oraz kontakt z innymi dają komórkom mózgu okazję do ćwiczeń i wzmacnia połączenia między nimi. Zajęcia grupowe, które łączą zajęcia intelektualne i ćwiczenia fizyczne jeszcze korzystniej wpływają na zdrowie mózgu i ograniczają ryzyko wystąpienia demencji. Skoro tak, to warto uprawiać choćby niektóre z nich.

Umawiaj się z rodziną i przyjaciółmi i w ten sposób utrzymuj aktywność swego mózgu; lepiej jeszcze jest umawiać się z nimi na spacer.



Organizuj wieczorki karciane z przyjaciółmi, albo spędzaj z nimi wieczory na innych grach; możesz też zostać członkiem klubu lokalnej społeczności.



Naucz się gry na jakimś instrumencie muzycznym, albo wybieraj się do teatru lub na koncerty.



Zdobывaj nowe umiejętności, albo oddawaj się zajęciom, które lubisz, jak na przykład malowaniu obrazów, robótkom ręcznym albo terenowym marszom na orientację.



Zapisz się na jakiś krótki kurs, który nauczy cię czegoś nowego, np. na jogę, rzeźbienie w drzewie albo na kurs fotografii – nabydziesz nowe umiejętności i poznasz nowych ludzi.



BrainyApp™

Jeśli odpowiadają ci zabawne i interaktywne zajęcia służące utrzymaniu mózgu w zdrowiu, zajrzyj do witryny internetowej oferującej programy aplikacyjne i ściągnij Brainy App do swojego smartphona albo tabletu. Więcej informacji znajdziesz pod brainyapp.com.au

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA I OGÓLNE ZDROWIE MAJĄ ZNACZENIE

Jedz zdrowo i regularnie ćwicz fizycznie. Aby mógł należycie funkcjonować, twój mózg potrzebuje rozmaitych składników odżywczych, płynów i energii.

Nie spożywaj znacznych ilości żywności obfitującej w tłuszcze nasycone (masło, potrawy smażone przy użyciu znacznej ilości tłuszczu, przetworzone mięsa zakupione w delikatesach, ciastka, pasztety i suchary). Niech twoje menu będzie urozmaicone i zawiera jarzyny, owoce, niezmielone ziarna, orzechy i produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu. Jedz ryby, chude mięso, gotuj zaś na olejach nienasyconych jedno- względnie wieloskładnikowych (rzepakowym, oliwkowym, słonecznikowym lub sojowym).

Jeśli spożywasz alkohol, miarkuj jego spożycie, to znaczy nie przekraczaj objętości dwóch standartowych kieliszków dziennie.

Regularne ćwiczenie fizyczne są korzystne dla zdrowia mózgu. Pomagają one utrzymać odpowiedni obieg krwi i zapewniają mózgowi potrzebne mu ilości tlenu.

Staraj się codziennie spędzać co najmniej 30 minut na średnio intensywnych ćwiczeniach fizycznych. Dobieraj takie ich formy, które lubisz, jak np. spacer, pływanie, taniec, tai chi, albo przyłącz się do grupy ćwiczącej.

Naucz się tańczyć – jest to wspaniałe ćwiczenie dla twego ciała i mózgu.



Przestrzegaj urozmaiconej diety, jedząc różne rodzaje żywności, ograniczaj spożycie tłuszczów nasyconych.



Do swej diety włączaj kwasy tłuszczowe typu omega 3 pochodzące z ryb o dużej zawartości oleju i innych źródeł, takich jak orzechy włoskie.



Codziennie spożywaj dwa kawałki owoców; przygotuj sałatkę owocową, spożywaj ją na śniadanie.



Codziennie spożywaj pięć porcji warzyw.



Uczyni co najmniej trzydziestominutowe ćwiczenia fizyczne swą codzienną rutyną.



TROSKA O SERCE MA ZNACZENIE

To co jest dobre dla serca, jest dobre i dla mózgu.

Badania wskazują na to, że cukrzyca, wysoki poziom cholesterolu lub wysokie ciśnienie, jeśli nie są skutecznie leczone mogą uszkadzać naczynia krwionośne mózgu, a w konsekwencji wpływają na jego funkcjonowanie i procesy myślowe.

Ważne jest byśmy regularnie sprawdzali swoje zdrowie i przestrzegali wskazówek lekarza oraz innych osób sprawujących profesjonalną opiekę nad naszym zdrowiem. Utrzymujmy w zdrowych dla nas przedziałach ciśnienie krwi, poziom cholesterolu, cukru we krwi oraz wagi i przestrzegajmy udzielonych nam rad co do sposobu leczenia.

Wyniki badań wskazują na to, że palenie zwiększa ryzyko wystąpienia demencji. Jeśli chcemy zachować swój mózg w zdrowiu, unikajmy palenia.

Poradź się profesjonalisty, jak się pozbywać nadwagi.



Regularnie sprawdzaj swoje ciśnienie krwi.



Co jest dobre dla serca, jest dobre i dla mózgu, poproś zatem swego lekarza o to, by regularnie sprawdzał twoje ciśnienie krwi, poziom cholesterolu i cukru we krwi, oraz wagę.



Jeśli ukończyłeś już 45 lat, powinieneś poddawać się regularnym badaniom ryzyka wystąpienia zawału serca i wylewu do mózgu.



Unikaj palenia – poradź się profesjonalisty z zakresu opieki zdrowotnej lub zadzwoń do Quitline pod numer 13 78 48 aby uzyskać poradę, jak rzucić palenie.



Więcej informacji o tym, jaki styl życia jest zdrowy dla mózgu znajdziesz na stronie Alzheimer's Australia pod yourbrainmatters.org.au



Ewentualnie zadzwoń do National Dementia Helpline pod numer **1800 100 500**

Pomoc językową uzyskasz dzwoniąc do Telephone Interpreter Service pod numer **131 450**

Niniejsza publikacja jest jedynie ogólnym podsumowaniem poruszanego tematu. Ludzie powinni zabiegać o uzyskanie opinii profesjonalisty co do ich specyficznego przypadku. Alzheimer's Australia nie jest odpowiedzialny za jakikolwiek błąd lub opuszczenie w niniejszej publikacji.

Program Alzheimer's Australia „Dbaj o swój mózg” otrzymuje fundusze od rządu australijskiego w ramach Funduszu Zapobiegania Chronicznym Chorobom oraz Poprawy Usług [the Chronic Disease Prevention and Service Improvement Fund].

© 2012 Alzheimer's Australia

YOUR BRAIN MATTERS

A GUIDE TO HEALTHY HEARTS & MINDS

Being brain healthy is important at any age, whether you're young or old. Scientific research suggests that living a brain healthy life, particularly during mid-life (generally from 40 to 65 years of age), may reduce a person's risk of developing dementia later in life. To live a brain healthy life, you need to look after your brain, your body, and your heart. They are all important.

KEEPING YOUR BRAIN ACTIVE MATTERS

Keep your brain challenged and be socially active.

Scientists have found that challenging the brain with new activities helps to build new brain cells and strengthen connections between them. This helps to give the brain more 'reserve' so that it can cope better and keep working properly if any of the brain cells are damaged or die.

Choose activities that are challenging and you enjoy doing. Challenge yourself often and keep learning new things throughout your life.

Participating in social activities and interacting with others exercises brain cells and strengthens the connections between them. Social activities that involve mental activity and physical activity provide even greater benefit for brain health and reducing the risk of developing dementia. So try to do some of these as well.

Catch up with family and friends to keep your brain active – even better, catch up over a walk



Organise cards or games nights with friends or join a local community club



Learn to play a musical instrument or go to the theatre or a concert



Learn new things or participate in activities you enjoy such as painting, craft or orienteering



Sign up for a short course in something new like yoga, woodwork or photography – you will learn new skills and meet new people



BrainyApp™

If you would like a fun and interactive way of looking after your brain health, go to your app store and download BrainyApp on your smartphone or tablet. Visit brainyapp.com.au for more information.

BEING FIT AND HEALTHY MATTERS

Eat healthy and participate in regular physical activity. Your brain needs a range of nutrients, fluids and energy to work properly.

Avoid a high intake of foods that are high in saturated fats (butter, deep fried food, processed deli meats, cakes, pastries and biscuits). Choose a variety of foods that include vegetables, fruit, wholegrains, nuts and reduced fat dairy products. Eat fish, lean meat and cook with monounsaturated or polyunsaturated oils (canola, olive, sunflower and soybean oils).

If you drink alcohol, you should only drink in moderation, which is no more than two standard drinks per day.

Regular physical activity is beneficial for brain health. It helps with blood flow and oxygen supply to the brain.

Try to do at least 30 minutes of moderate exercise each day. Choose activities that you enjoy doing such as walking, swimming, dancing, tai chi or join an exercise group.

Learn to dance – it's great exercise for your body and brain



Eat a variety of foods from different food groups and cut back on saturated fats



Include omega 3 fatty acids from oily fish and other sources such as walnuts in your diet



Enjoy two pieces of fruit a day – make a fruit salad, include at breakfast



Include five serves of vegetables in your diet each day



Build at least 30 minutes of physical activity into your normal daily routine



LOOKING AFTER YOUR HEART MATTERS

What is good for the heart is good for the brain.

Research indicates that having diabetes, high cholesterol or high blood pressure, and not treating them effectively, can damage the blood vessels in the brain and affect brain function and thinking skills.

It is important to have regular health checks and follow the advice of your doctor or health professional. Manage your blood pressure, cholesterol, blood sugar and body weight at levels that are healthy for you, and follow their treatment advice.

Evidence shows that smoking increases the risk of dementia. To keep your brain healthy, smoking should be avoided.

Speak to your health professional for advice on how to lose excess weight



Have your blood pressure checked regularly



What's good for the heart is also good for the brain – speak to your doctor about checking your blood pressure, cholesterol, blood sugar and weight regularly



If you are 45+, you should get regular heart and stroke risk assessments



Avoid smoking – speak to your health professional or call Quitline on 13 78 48 for help on how to quit



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 call the Telephone Interpreter Service on **131 450**