

YOUR BRAIN MATTERS

A GUIDE TO HEALTHY HEARTS & MINDS

Бринути се о здрављу мозга важно је у сваком животном добу – без обзира да ли сте млади или стари. Научна истраживања указују да ако се води начин живота који је здрав за мозак, нарочито у средњем добу (углавном од 40. до 65. године старости), тиме се може смањити ризик да особа касније у животу оболи од деменције. Да бисте водили начин живота који је здрав за мозак, морате да водите рачуна о свом мозгу, телу и срцу. Они су сви важни.

БИТНО ЈЕ ДА ВАМ МОЗАК БУДЕ АКТИВАН

Задајте стално изазове свом мозгу и будите друштвено активни.

Научници су открили да задавање изазова мозгу кроз нове активности помаже стварању нових можданих ћелија и јачању везе међу њима. Ово помаже мозгу да створи 'резерву' тако да може лакше да подноси и нормално ради ако се неке мождане ћелије оштете или изумру.

Изаберите активности које су изазовне и у којима уживате. Постављајте себи изазове често и учите нове ствари стално целог живота.

Бављење друштвеним активностима и дружење са другим људима ангажује мождане ћелије и јача њихове међусобне везе. Друштвене активности које обухватају менталну и физичку активност још су од веће користи за здравље мозга и смањење ризика да се оболи од деменције. Зато покушајте да упражњавате и неке од њих.

Дружите се са рођацима и пријатељима да би вам мозак био активан – још боље, дружите се док шетате



Организујте вечери играња карата или неких других игара са пријатељима или се учланите у локални клуб



Учите да свирате на неком музичком инструменту или идите у позориште или на концерт



Учите нове ствари или се укључите у активности у којима уживате као што су на пример сликање, ручни рад или оријентиринг



Упишите се на краћи курс из нечега што је вама ново као што су на пример: јога, рад са дрветом, фотографија – научићете нове вештине и упознати нове људе



BrainyApp[™]

Ако бисте желели да се бринете о свом мозгу на забаван и интерактиван начин, идите до app store-а и снимите апликацију BrainyApp на паметни телефон (smartphone) или таблет рачунар. За више информација посетите brainyapp.com.au.

БИТНО ЈЕ ДА СТЕ У ДОБРОЈ КОНДИЦИЈИ И ДА СТЕ ЗДРАВИ

Храните се здраво и бавите се редовно физичким активностима. Вашем мозгу су потребне разноврсне хранљиве материје, течности и енергија да би радио како треба.

Избегавајте велики унос хране која је богата zasiћеним мастима (маслац, храна пржена на масноћи, месне прерађевине, торте, пите и колачи). Определите се за различиту храну која садржи поврће, воће, цело зрнелвје, коштуњаво воће и млечне производе са смањеном количином масти. Једите рибу, немасно месо и кувајте на мононезасићеним и полинезасићеним мастима (канола, маслиново уље, сунцокретово уље и сојино уље).

Ако пијете алкохол, треба да пијете само у умереним количинама, а то су највише два стандардна пића дневно. Редовна физичка активност је корисна за добро здравље мозга. Она поспешује проток крви и снабдевање мозга кисеоником.

Покушајте да радите умерене вежбе бар 30 минута свакога дана. Определите се за активности у којима уживате као што су на пример: пешачење, пливање, плес, тај чи, или се учланите у групна вежбања.

Научите да плешете – одлична је вежба и за тело и за мозак



Једите разноврсне намирнице које припадају различитим групама хране и смањите засићене масти



Убаците у исхрану омега-3 масне киселине из масне рибе и других извора – као што су ораси



Почастите се са две воћке дневно – Направите воћну салату; додајте уз доручак



Убаците у исхрану пет порција поврћа свакога дана



Уврстите најмање 30 минута физичких активности у нормалне дневне навике



БИТНО ЈЕ ДА ВОДИТЕ РАЧУНА О СВОМ СРЦУ

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

Истраживања указују да дијабетес, повишен холестерол и крвни притисак који се не лече ефикасно, могу да оштете крвне судове на мозгу и да утичу на функције мозга и размишљање.

Важно је да идете на редовне здравствене прегледе и да се придржавате савета свога лекара или здравственог стручњака. Одржавајте свој крвни притисак, холестерол, шећер у крви и телесну тежину на здравом нивоу и држите се савета у вези њиховог лечења.

Подаци показују да пушење повећава ризик да се добије деменција. Да би се очувало здравље мозга, требало би избегавати пушење.

Разговарајте са својим здравственим стручњаком како да се ослободите сувишне тежине



Контролишите крвни притисак редовно



Оно што је добро за срце, добро је и за мозак – разговарајте редовно са својим доктором у вези контроле крвног притиска, холестерола, шећера у крви и тежине



Ако имате више од 45 година, редовно треба да контролишете ризик којем је изложено ваше срце или ризик да добијете мождани удар



Избегавајте пушење – Разговарајте са здравственим стручњаком или позовите Службу за одвикавање (Quitline) на телефон 13 78 48 да би вам помогли како да престанете да пушите



За више информација о начину живота који је здрав за мозак, посетите интернет страницу Аустралијског удружења за Алцхајмерову болест - yourbrainmatters.org.au



Или позовите Националну телефонску линију за помоћ у вези деменције **1800 100 500**
Ако вам је потребан преводац, позовите Службу телефонског превођења **131 450**

Овај штампани материјал пружа само уопштени кратак садржај обухваћене теме. Свако би требало да тражи стручан савет у вези свог конкретног случаја. Аустралијско удружење за Алцхајмерову болест не сноси никакву одговорност за грешке или пропусте у овом штампаном материјалу.

© 2012 Alzheimer's Australia
Alzheimer's Australia's Your Brain Matters program is supported by funding from the Australian Government under the Chronic Disease Prevention and Service Improvement Fund

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**