

ਆਪਣੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉੱਚਤਮ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਵਧਾਉਣ ਦੇ 5 ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਜ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਛੋਟੇ ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਵਾਸਤਵਿਕ ਅੰਤਰ ਪਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪੜਾਵ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਕਾਰਜ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੇ ਸਦੀਵੀ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਵ 'ਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਧੇੜ-ਉਮਰ (ਕਰੀਬ 40 ਤੋਂ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ) ਦੌਰਾਨ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉੱਚਤਮ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਵਧਾਉਣ ਦੇ 5 ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਕਾਰਜ 1

ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦਿਲ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਹਾਈ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੱਦ ਜਦੋਂ ਇਹ ਅਧੇੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ, ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਨੇਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਦਦ ਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਕਾਰਜ 2

ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੋ

ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਨੇਮੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਉ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਦਿਮਾਗੀ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੱਲਕੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਨਿਤਨੇਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਦਰ ਦਿਨਾਂ – ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇਕਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ – ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਮੱਧ-ਤੀਵਰਤਾ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਸਨੂੰ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਖੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਜ 3

ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਚੁਨੌਤੀ ਦਿਓ

ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਜੋ ਨਵੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੁਨੌਤੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਵੇਂ ਦਿਮਾਗੀ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਵੋ
- ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖੋ
- ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਸ਼ੌਕ ਪਾਲੋ
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਵੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ
- ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਵੀ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਉਹ ਨਵਾਂ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੋਵੇ।



ਕਾਰਜ 4
ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਉ



ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਹਾਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸੱਕਦੇ ਹੋ

ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

- ਬਹੁਤੇਰਿਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲ (ਪਾਲੀਅਨਸੇਚੁਰੇਟੇਡ ਅਤੇ ਮੋਨੋਅਨਸੇਚੁਰੇਟੇਡ ਚਰਬੀ), ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਟਰ ਜਾਂ ਨਾਰੀਅਲ ਅਤੇ ਤਾੜ ਦੇ ਤੇਲ (ਸੇਚੁਰੇਟੇਡ ਚਰਬੀ) ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਲਿਵ ਆਇਲ (ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ), ਕਨੋਲਾ ਆਇਲ

- ਫਿਸ਼ (ਮੱਛੀ)
- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਚਰਬੀ-ਮੁਕਤ (ਸਕਿਮ) ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਪਨੀਰ
- ਲੀਨ ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੀਟ ਦੀ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਟੁਕੜੇ, ਅਤੇ ਫਿਸ਼

ਨਿੱਚੇ ਲਿਖੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘੱਟ ਕਰੋ

- ਫੁਲ ਫੈਟ (ਪੂਰਨ ਚਰਬੀ) ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਪਨੀਰ
- ਫਰਾਇਡ ਫੂਡ ਅਤੇ ਮਿਠਆਈ, ਡੀਪ ਫਰਾਇਡ ਅਤੇ ਟੇਕਅਵੇ ਫੂਡ (ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਚੁਰੇਟੇਡ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)
- ਪਾਇਆਂ, ਪੇਸਟਰਿਆਂ, ਕੋਕ, ਬਿਸਕੁਟ ਅਤੇ ਬੰਜ਼ (ਟਰਾਂਸ ਚਰਬੀ)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਲਕੋਹਲ (ਸ਼ਰਾਬ) ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 'ਸਟੈਂਡਰਡ' ਡਰਿੰਕਸ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ।

ਕਾਰਜ 5
ਸਮਾਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ



ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਦੂੱਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਉੱਠਣ-ਬੈਠਣ ਕਰਕੇ ਨਵੇਂ ਦਿਮਾਗੀ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਵੰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ, ਸਮਾਜਕ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ, ਅਤੇ ਨੱਚਣ-ਟੱਪਣ ਵਰਗੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਨੌਤੀਪੂਰਨ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਰਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸੱਕਦੇ ਹੋ

- ਕਿਸੇ ਕਲੱਬ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਸਮੂਹ (ਸੋਸ਼ਲ ਕਲੱਬ) ਨਾਲ ਜੁੜੋ
- ਕਿਸੇ ਟੀਮ, ਬੁੱਕ ਕਲੱਬ, ਵਾਕਿੰਗ ਗਰੁਪ, ਜਾਂ ਕਵਾਇਰ (ਗਾਇਕ-ਮੰਡਲੀ) ਨਾਲ ਜੁੜੋ
- ਆਪਣੇ ਮਕਾਮੀ ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੰਮ ਕਰੋ
- ਡਾਂਸ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਵੋ

ਹੋਰ ਕੀ?



ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਤਲੱਬ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਮਿਲੋ।

ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਕਿਸੀ ਗੰਭੀਰ ਚੋਟ ਦੇ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ।

ਮੈਂ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Alzheimer's Australia's ਦੀ ਵੈੱਬ-ਸਾਈਟ yourbrainmatters.org.au ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੇਲਪਲਾਇਨ ਨੂੰ **1800 100 500** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ



ਭਾਸ਼ਾਈ ਮਦਦ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਭਾਸ਼ਿਆ ਸੇਵਾ (Translating and Interpreting Service) ਨੂੰ **131 450** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

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**