

YOUR BRAIN MATTERS

A GUIDE TO HEALTHY HEARTS & MINDS

Zdrav mozak je važan u bilo kojoj dobi, bez obzira jeste li mladi ili stari. Znanstvena istraživanja pokazuju da zdrav život kojim se održava zdrav mozak, osobito u srednjim godinama (poglavito u dobi od 40 do 65 godina), može smanjiti rizik od razvoja demencije kasnije u životu. Živjeti načinom života koji je zdrav za mozak, znači pripaziti na mozak, tijelo i srce. Sve to je važno.

VAŽNO JE DA JE MOZAK AKTIVAN

Pronalazite izazove za mozak i budite društveno aktivni

Znanstvenici su utvrdili da bavljenje novim aktivnostima predstavlja izazov za mozak i pomaže u stvaranju novih moždanih stanica i jačanju veza između njih. To pomaže stvaranju «rezerve» u mozgu pa se mozak može bolje nositi sa zadaćama i nastaviti ispravno raditi ukoliko neke moždane stanice budu oštećene ili umru.

Odaberite aktivnosti koje su vam izazov i kojima se volite baviti. Često si pronalazite neki izazov i stalno kroz život učite nešto novo.

Sudjelovanje u društvenim aktivnostima i druženje trenira moždane stanice i jača vezu između njih. Društvene aktivnosti koje uključuju mentalnu aktivnost i tjelesnu aktivnost još su korisnije za održavanje zdravog mozga i smanjenju rizika od razvoja demencije. Zato pokušajte također činiti nešto od slijedećeg:

Nalazite se s rodbinom i prijateljima kako bi mozak bio aktivan – ili još i bolje, razgovarajte s njima u zajedničkoj šetnji



Organizirajte kartanje ili neke druge igre s prijateljima ili se uključite u neki mjesni klub



Učite svirati neki glazbeni instrument ili idite u kazalište ili na koncerte



Učite nešto novo i ili sudjelujte u aktivnostima u kojima uživate, kao npr. slikanje, izrada rukotvorina ili orijentacijsko snalaženje (orienteeering)



Upišite se na kraći tečaj za nešto novo, poput joge, obrade drveta ili fotografije – steći ćete nove vještine i upoznati nove ljude



BrainyApp™

Ako želite zabavan i interaktivan način očuvanja zdravog mozga, idite na app store i preuzmite BrainyApp koje sadrži vaš smartphone ili tablet. Za više informacija posjetite brainyapp.com.au

BITI U FORMI I BITI ZDRAV JE VAŽNO

Jedite zdravo i redovito se bavite tjelesnim aktivnošću. Vaš mozak treba niz hranjivih tvari, tekućine i energiju za ispravno funkcioniranje.

Izbjegavajte namirnice s velikom količinom zasićenih masti (maslac, duboko prženu hranu, mesne prerađevine, kolače i kekse). Odaberite razne namirnice koje sadrže povrće, voće, žitarice od cjelovitog zrna, orašaste plodove i mliječne proizvode s malim udjelom masti. Jedite ribu, nemasno meso i kuhajte s mononezasićenim ili polinezasićenim uljima (uljem od uljane repice, maslina, suncokreta i soje).

Ako pijete alkohol, pijte u umjerenim količinama, što znači ne više od dva standardna pića dnevno.

Redovita tjelesna aktivnost je korisna za zdravlje mozga. Ona poboljšava protok krvi i kisika u mozak.

Pokušajte se baviti umjerenom tjelovježbom barem 30 minuta svaki dan. Odaberite aktivnosti koje volite, kao što su hodanje, plivanje, ples, tai chi ili se pridružite grupi za tjelovježbu.

Naučite plesati - to je izvrsna vježba za tijelo i mozak



Jedite raznoliku hranu iz različitih skupina hrane i smanjite zasićene masti



Uključite u prehranu omega-3 masne kiseline iz plave ribe i drugih izvora, kao što su orasi



Jedite dva komada voća dnevno - napravite voćnu salatu, uključuje je uz doručak



Uključite pet porcija povrća u prehranu svaki dan



Uključite barem 30 minuta tjelesne aktivnosti u svoju normalnu svakodnevnu rutinu



VODITI BRIGU O SVOM SRCU JE VAŽNO

Ono što je dobro za srce je također dobro i za mozak

Istraživanja pokazuju da dijabetes, visoki kolesterol ili visoki krvni tlak, koji se učinkovito ne liječe, mogu oštetiti krvne žile u mozgu i utječu na funkciju mozga i sposobnost razmišljanja.

Važno je redovito ići na zdravstvene preglede i slijediti savjete svog liječnika ili zdravstvenog djelatnika. Održavajte krvni tlak, kolesterol, šećer u krvi i tjelesnu težinu na razini koja je zdrava za vas i slijedite savjete svojih zdravstvenih stručnjaka.

Dokazi pokazuju da pušenje povećava rizik od demencije. Za zdrav mozak, pušenje treba izbjegavati.

Razgovarajte sa svojim zdravstvenim stručnjakom o tome kako izgubiti prekomjernu težinu



Redovito kontrolirajte krvni tlak



Ono što je dobro za srce je također dobro i za mozak - razgovarajte sa svojim liječnikom o redovitom kontroliranju krvnog tlaka, kolesterola, šećera u krvi i težine



Ako imate 45 i više godina, redovito biste trebali ići na preglede za provjeru rizika od srčanog i moždanog udara



Izbjegavajte pušenje - razgovarajte sa svojim zdravstvenim stručnjakom ili nazovite Quitline na 13 78 48 za pomoć u tome kako prestati



Za više informacija o zdravom načinu života za mozak posjetite Alzheimer's Australia web stranicu yourbrainmatters.org.au



ili nazovite National Dementia Helpline na **1800 100 500**

Za jezičnu pomoć nazovite Službu tumača preko telefona (Telephone Interpreter Service) na **131 450**

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**