

YOUR BRAIN MATTERS

A GUIDE TO HEALTHY HEARTS & MINDS

Memiliki otak yang sehat adalah penting pada usia apa pun, apakah anda muda atau tua. Penelitian ilmiah menunjukkan bahwa hidup secara sehat untuk otak kita, terutama waktu kita setengah umur (umumnya antara umur 40 sampai 65 tahun), dapat mengurangi risiko mengalami demensia di masa kita berusia lanjut. Untuk hidup secara sehat untuk otak, kita perlu menjaga otak kita, tubuh kita, dan jantung kita. Itu semuanya penting.

MENJAGA OTAK KITA AKTIF ITU PENTING

Jaga agar otak anda terus ditantang dan tetaplah aktif bergaul.

Para ilmuwan menemukan bahwa menantang otak kita dengan kegiatan-kegiatan baru membantu membentuk sel-sel otak yang baru dan memperkuat hubungan antara sel-sel tersebut. Ini membantu memberi otak lebih banyak 'cadangan' sehingga otak sanggup mengatasi tantangan secara lebih baik dan tetap bekerja dengan baik jika ada sel-sel otak yang rusak atau mati.

Pilihlah kegiatan yang menantang dan yang senang anda lakukan. Tantanglah diri anda sering-sering dan selalulah pelajari hal-hal yang baru sepanjang hidup anda.

Ikut serta dalam pergaulan dan berinteraksi dengan orang-orang lain membuat sel-sel otak kita terlatih dan memperkuat hubungan-hubungan di antara mereka. Pergaulan yang menyangkut kegiatan mental dan kegiatan fisik memberikan manfaat yang lebih besar lagi bagi kesehatan otak dan mengurangi risiko menderita demensia. Jadi cobalah lakukan beberapa kegiatan ini juga.

Bertemulah dengan keluarga dan teman-teman untuk menjaga otak anda tetap aktif – lebih baik lagi, bertemulah dengan mereka sambil berjalan kaki



Selenggarakanlah malam main kartu atau main games dengan teman-teman atau jadilah anggota klub di lingkungan anda



Belarlah memainkan alat musik atau pergi ke teater atau konser



Belarlah hal-hal yang baru atau ikutlah serta dalam kegiatan-kegiatan yang anda sukai seperti melukis, kerajinan tangan atau orienteering (mencari jejak)



Daftarkan diri pada kursus singkat untuk belajar hal baru seperti yoga, pertukangan atau fotografi – anda akan belajar keterampilan baru dan berkenalan dengan orang-orang baru



BrainyApp™

Jika anda ingin cara yang menyenangkan dan interaktif dalam menjaga kesehatan otak anda, pergilah ke 'toko' membeli 'app' (applications) di internet dan unduhlah (download) 'BrainyApp' ke telepon pintar (smartphone) atau tablet anda. Kunjungilah brainyapp.com.au untuk keterangan lebih lanjut.

TETAP BUGAR DAN SEHAT ITU PENTING

Makanlah secara sehat dan ikut sertalah dalam kegiatan fisik secara teratur. Otak anda memerlukan berbagai bahan gizi, cairan dan energi agar dapat bekerja dengan baik.

Hindari banyak makan makanan yang mengandung banyak lemak jenuh (mentega, gorengan, makanan deli yang terproses, kue-kue, roti-rotian dan biskuit). Pilihlah berbagai makanan yang di antaranya ada sayuran, buah-buahan, biji-bijian utuh (wholegrains), kacang-kacangan dan produk susu rendah lemak. Makanlah ikan, daging tak berlemak dan masaklah dengan minyak monounsaturated atau polyunsaturated (minyak canola, zaitun, bunga matahari dan minyak kacang).

Jika anda minum minuman keras, anda sebaiknya minum tidak berlebihan, jangan lebih dari dua ukuran standar per hari.

Kegiatan fisik secara berkala sangat bermanfaat bagi kesehatan otak. Ini membantu pasokan aliran darah dan oksigen ke otak.

Usahakan melakukan olah raga ringan atau sedang paling sedikit 30 menit setiap hari. Pilihlah kegiatan yang anda sukai melakukannya seperti berjalan, berenang, menari, tai chi atau bergabunglah dengan klub olah raga.

Belajarlah menari atau berdansa – ini baik sekali untuk melatih tubuh dan otak anda



Makanlah makanan dari berbagai kelompok makanan dan kurangilah makan lemak jenuh (saturated fats)



Masukkan zat asam lemak (fatty acids) omega 3 yang berasal dari ikan yang banyak minyaknya dan sumber-sumber lain seperti kacang walnut ke dalam makanan anda.



Nikmati dua macam buah setiap hari – buatlah salada buah, termasuk ketika makan pagi.



Masukkan lima macam sayuran ke dalam makanan anda setiap hari



Masukkan paling sedikit 30 menit kegiatan fisik ke dalam kegiatan anda sehari-hari



MENJAGA KESEHATAN JANTUNG ANDA ITU PENTING

Apa yang baik untuk jantung juga baik untuk otak.

Penelitian menunjukkan bahwa kolesterol tinggi atau tekanan darah tinggi yang tidak diobati dengan efektif, dapat merusak saluran-saluran darah di otak dan mempengaruhi cara kerja otak dan kemampuan berfikir.

Pentinglah melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala dan mengikuti nasihat dokter anda atau ahli kesehatan. Jagalah tekanan darah, kolesterol, gula darah dan berat badan pada tingkat yang sehat untuk anda, dan ikutilah nasihat perawatan mereka.

Sudah terbukti bahwa merokok meningkatkan risiko menderita demensia. Untuk menjaga agar otak anda tetap sehat, merokok harus dihindari.

Tanyakan kepada ahli kesehatan anda mengenai bagaimana cara mengurangi berat badan.



Periksakanlah tekanan darah anda secara teratur



Apa yang baik bagi jantung juga baik untuk otak – bicarakan dengan dokter anda mengenai memeriksa tekanan darah, kolesterol, gula darah dan berat badan secara teratur.



Jika umur anda lebih dari 45 tahun, lakukan pemeriksaan jantung dan periksakan risiko mendapat stroke (serangan otak)



Hindari merokok – bicarakanlah dengan ahli kesehatan anda atau teleponlah Quitline pada nomor 13 78 48 untuk meminta pertolongan bagaimana berhenti merokok



Untuk keterangan lebih lanjut mengenai cara hidup yang sehat untuk otak kunjungi situs web Alzheimer's Australia, yourbrainmatters.org.au



Atau teleponlah National Dementia Helpline (Saluran Nasional Pertolongan Demensia) **1800 100 500**
 Untuk bantuan bahasa teleponlah Telephone Interpreter Service (Layanan Jurubahasa melalui Telepon) pada **131 450**

Penerbitan ini memberikan ringkasan yang umum saja mengenai masalah yang dibicarakan. Orang harus meminta nasihat ahli mengenai kasus mereka yang spesifik. Alzheimer's Australia tidak dapat dipersalahkan atas kesalahan atau hal-hal yang tidak dimasukkan ke dalam penerbitan ini.

Program Your Brain Matters dari Alzheimer's Australia didukung oleh dana Pemerintah Australia di bawah Chronic Disease Prevention and Service Improvement Fund (Dana Pencegahan dan Perbaikan Pelayanan Penyakit Menahun)

© 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**