

# YOUR BRAIN MATTERS

## A GUIDE TO HEALTHY HEARTS & MINDS

Мати здоровий мозок важливо у будь-якому віці, як у молодому, так і в похилому. Науковці дослідили, що здоровий спосіб життя мозку, особливо в середній частині життя (звичайно з 40 до 65 років) може знизити ризик деменції в подальшому житті. Щоб ваш мозок жив здоровим життям, ви повинні дбати про свій мозок, тіло і серце. Усі вони важливі.

## ЯК ЗРОБИТИ МОЗОК АКТИВНИМ

Навантажуйте свій мозок і живіть суспільно активним життям.

Вчені з'ясували, що навантаження мозку новими видами діяльності допомагає утворенню нових клітин мозку і зміцненню зв'язків між ними. Це сприяє виникненню своєрідного додаткового «резерву» мозку, і якщо будь-які з мозкових клітин будуть пошкоджені або відінуть, мозок краще впорається з цим і буде добре працювати.

Обирайте види діяльності, які є достатньо складними і які вам подобаються. Часто навантажуйте себе і продовжуйте вчитись чомусь новому усе життя.

Участь у суспільному житті і спілкування з іншими тренує клітини мозку і зміцнює зв'язки між ними. Види діяльності, які поєднують розумову і фізичну активність, є ще більш корисними для здоров'я вашого мозку і ще більш зменшують ризик деменції. Тому спробуйте зайнятись також і ними.

Спілкуйтесь із членами вашої родини та друзями, щоб ваш мозок був активним, а ще краще – спілкуйтесь із ними під час прогулянки



Організуйте вечори, коли б ви грали з друзями в карти або інші ігри або вступіть до місцевого клубу



Навчіться грати на якомусь музичному інструменті або підіть в театр або на концерт



Навчіться чомусь новому або беріть участь у видах діяльності, які вам до вподоби, - малювання, майстрування, орієнтування



Запишіться на короткий курс чогось нового, скажімо, йоги, вирізання по дереву або фотографії – ви отримаєте нові навички і познайомитесь із новими людьми



**BrainyApp**<sup>™</sup>

Якщо б вас зацікавив веселий і інтерактивний спосіб догляду за здоров'ям вашого мозку, завантажте аплікацію BrainyApp на ваш смартфон чи планшет. Для отримання більш детальної інформації зайдіть на веб-сторінку [brainyapp.com.au](http://brainyapp.com.au)

# ВАЖЛИВО БУТИ ЗДОРОВИМ ТА У ХОРОШІЙ ФОРМІ

Дотримуйтесь здорового харчування та робіть регулярні фізичні вправи. Для того щоб нормально працювати, вашому мозку потрібні поживні речовини, рідина та енергія.

Уникайте надмірного споживання їжі, багатої насиченими жирами (їжі, смаженої у фритюрі, масла, оброблених м'ясних продуктів, тортів, тістечок та печива). Обирайте різноманітну їжу, яка б включала овочі, фрукти, цільнозернові продукти, горіхи і молочні продукти із зниженим вмістом жиру. Їжте рибу, нежирне м'ясо і готуйте на мононенасичених або поліненасичених оліях (канолі, оливковій, соняшниковій та соєвій).

Якщо ви вживаєте алкоголь, ви повинні пити помірно, тобто не більше двох стандартних порцій на день.

Регулярні фізичні вправи дуже корисні для мозку. Вони допомагають постачати у мозок кров і кисень.

Намагайтесь хоча б 30 хвилин на день присвятити помірній фізичній активності. Обирайте те, що вам подобається – піші прогулянки, плавання, танці, тай чі або приєднайтесь до групи здоров'я.

Навчіться танцювати – це чудова вправа для вашого тіла та мозку



Харчуйтесь різноманітною їжею з різних харчових груп і скоротіть споживання насичених жирів



Включіть до своєї дієти жирні кислоти омега 3 із жирної риби та інших джерел, скажімо, з волоських горіхів



Насолоджуйтесь двома видами фруктів щодня – зробіть фруктовий салат частиною сніданку



Включіть до своєї щоденної дієти п'ять порцій овочів



Зробіть принаймні 30-хвилинне фізичне навантаження частиною свого денного розкладу



## ЯК ДБАТИ ПРО СВОЄ СЕРЦЕ

Що добре для вашого серця, то добре для вашого мозку.

Дослідження показують, що якщо ви маєте діабет, підвищений рівень холестерину та високий тиск, але відповідно не лікуєтесь, то ви може пошкодити кров'яні судини мозку та вплинути на діяльність мозку та функції мислення.

Важливо регулярно проходити медичний огляд та виконувати поради вашого лікаря. Підтримуйте тиск, рівень холестерину та цукру в крові і вагу тіла на нормальному для вас рівні та виконуйте поради щодо лікування.

Дослідженнями доведено, що паління збільшує ризик деменції. Для того, щоб ваш мозок був здоровим, паління слід уникати.

Порадьтеся із своїм лікарем щодо шляхів зменшення зайвої ваги



Регулярно перевіряйте кров'яний тиск



Що добре для серця, добре і для мозку: порадьтеся з лікарем щодо регулярного контролю за тиском, холестерином та цукром у крові, а також за вагою



Якщо вам більше як 45 років, ви повинні проходити регулярні перевірки щодо стану вашого серця та ризику інсульту



Уникайте паління – поговоріть з вашим лікарем або зателефонуйте до Quitline за номером 13 78 48 і отримайте допомогу щодо припинення паління



Якщо ви хочете отримати більш детальну інформацію щодо здорового способу життя для вашого мозку, відвідайте сайт Alzheimer's Australia's [yourbrainmatters.org.au](http://yourbrainmatters.org.au)



Або зателефонуйте до National Dementia Helpline **1800 100 500**

За мовною підтримкою телефонуйте до Служби Перекладачів за номером **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](http://yourbrainmatters.org.au)



Or call the National Dementia Helpline **1800 100 500**  
For language assistance call the Telephone Interpreter Service on **131 450**