

HÄR ÄR VÅR TILLVÄGAGÅNG TILL HJÄRNHÄLSOKUNSKAP

HÄLSOKUNSKAP DIN DAGLIGA GUIDE TILL HJÄRNHÄLSA



bhelp.eu



Grundad av lethe-project.eu

Hälsokunskap innebär att ha kunskapen och färdigheterna för att förstå, utvärdera och använda hälsoinformation för att fatta välgrundade beslut.

Att förbättra din hälsokunskap innebär att lära sig att hitta, förstå och använda hälsoinformation i ditt dagliga liv.

LETHE-projektet har fått finansiering från Europeiska unionens forsknings- och innovationsprogram Horisont 2020 enligt bidragsavtal nr 101017405

ENKLA ÅTGÄRDER FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR DEMENS

DU KAN BYGGA UPP DEN GENOM ATT:

Ställa frågor under läkarbesök

Använda betrodda källor för hälsoinformation

Prata öppet med vårdpersonal

Lära dig grunderna i förebyggande åtgärder och ett hälsosamt liv

MED FÖRBÄTTRAD HÄLSOKUNSKAP ÄR DU BÄTTRE RUSTAD ATT:

Förstå dina hälsobehov

Göra säkra, välgrundade val lite mer

Vidta tidiga åtgärder för att hålla dig frisk och undvika komplikationer

När det gäller att förebygga demens hjälper god hälsokunskap dig att veta vad du ska göra idag för att minska riskerna för imorgon.

FEM VANOR SOM STÖDGER DIN HJÄRNA

Rör dig mer

Regelbunden fysisk aktivitet förbättrar blodflödet till hjärnan, stärker hjärtat och hjälper till att kontrollera blodtrycket. Sikta på 150 minuter måttlig aktivitet i veckan. Även promenader, trädgårdsarbete eller lätt stretching kan stödja minne och hjärnfunktion. Att hålla sig aktiv hjälper till att hålla ditt sinne skarpt när du åldras.

Skydda dina sinnen, skydda din hjärna

Obehandlad hörsel- och synnedsättning kan öka risken för kognitiv nedgång genom att begränsa social interaktion, minska sensorisk input och öka kognitiv belastning. Regelbunden screening och tidig korrigering – som att använda glasögon eller hörapparater – kan minska isolering, förbättra kommunikationen och bidra till att upprätthålla hjärnhälsan. Att stödja din sensoriska hälsa håller dig uppkopplad, engagerad och mentalt aktiv när du åldras.

Ät bra

En hälsosam kost rik på växtbaserade livsmedel ger näringsämnen som skyddar hjärnceller och minskar inflammation. Fokusera på grönsaker, frukt, baljväxter, fullkorn, nötter och hälsosamma fetter som olivolja. Fisk med hög halt av omega-3, såsom lax eller sardiner, stödjer också hjärnans funktion. Att begränsa processad mat, socker och mättat fett kan främja ett hälsosammare kognitivt åldrande.

Hälsosamt hjärta, hälsosam hjärna

Att hålla ditt hjärta friskt hjälper till att skydda din hjärna. Høgt blodtryck, høgt kolesterol, fetma och diabetes kan skada blodkärl och öka risken för demens. Att hantera dessa genom regelbunden aktivitet, hälsosam kost och medicinsk vård – även senare i livet – stödjer både hjärt- och hjärnhälsa och hjälper till att bevara minne och självständighet.

Stimulera ditt sinne, stärk din hjärna

Mentala och sociala aktiviteter hjälper till att bygga kognitiv reserv, vilket håller din hjärna flexibel och motståndskraftig. Att läsa, lära sig nya saker och hålla kontakten med andra genom samtal eller gruppaktiviteter stödjer minne och tankeförmåga när man åldras. Tillsammans håller de hjärnan aktiv och engagerad.