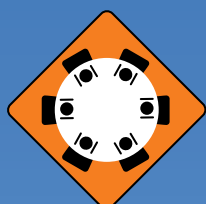




Smanjenje rizika od demencije



Demencija je pojam koji se koristi kako bi se opisao niz bolesti koje utječu na mozak, uključujući Alzheimerovu bolest. Uglavnom je nepoznato što uzrokuje demenciju, no znanstvenici smatraju da ju vjerojatno uzrokuje kombinacija čimbenika.

Postoji nekoliko čimbenika, koji su, iako ne uzrokuju demenciju izravno, povezani s povećanim rizikom pojave demencije. Neke od tih čimbenika možemo promijeniti, a neke ne možemo.

Faktori rizika od pojave demencije na koje nemamo utjecaj su:

◆ Starenje

Rizik od razvoja demencije povećava se s godinama i u većini se slučajeva pojavljuje kod starijih ljudi. Od dobi od 65 godina, rizik od demencije udvostručuje se svakih 5 godina.

◆ Obiteljska povijest oboljenja od demencije

Obiteljska povijest demencije povezuje se s neznatno povećanim rizikom od razvoja demencije. Važno je znati da to ne znači da ćete i vi oboljeti od demencije.

Faktori od pojave demencije na koje možemo utjecati:

- ◆ Nedostatak mentalne stimulacije
- ◆ Prehrana bogata zasićenim masnoćama
- ◆ Fizička neaktivnost
- ◆ Visoki krvni tlak
- ◆ Visoki kolesterol
- ◆ Dijabetes tipa 2
- ◆ Pretilost
- ◆ Pušenje
- ◆ Pretjerana konzumacija alkohola
- ◆ Društvena izolacija
- ◆ Povreda glave

Kako mogu smanjiti rizik?

Istraživanja su pokazala da niz čimbenika iz načina življenja i niz zdravstvenih čimbenika mogu umanjiti rizik ili odgoditi pojavu demencije. Iako nisu jamstvo protiv demencije, oni će imati mnoge druge povoljne učinke po zdravlje i dobrobit.



Kako biste održali vaš mozak u formi i smanjili rizik od demencije:

Održavajte svoj mozak aktivnim

Postavljajte izazove svojem mozgu raznim mentalno stimulativnim aktivnostima u kojima uživajte. Na primjer, čitajte knjigu, rješavajte križaljku, sudoku ili slažite slagalice, igrajte karte, upišite se na tečaj ili se bavite pletenjem, tkanjem ili drvodjelstvom.

Zdravije jedite

Izbjegavajte unos hrane koja je bogata zasićenim mastima poput maslaca, duboko pržene hrane, mesnih prerađevina, lisnatog tijesta, kolača ili keksa. Odaberite raznovrsnu hranu koja uključuje mnogo povrća, voća i cjelozrnatih žitarica, te mliječne proizvode smanjene masnoće. Ako jedete meso, odaberite nemasne dijelove i kuhajte s monozasićenim ili polizasićenim uljima poput ulja od uljane repice, maslina, suncokreta ili soje.

Budite fizički aktivni

Korist od fizičke aktivnosti je da pomaže protoku krvi i opskrbi mozga kisikom. Također potiče rast i preživljavanje moždanih stanica. Pridržavajte se Nacionalnih smjernica za fizičku aktivnost i sudjelujte u barem 30 minuta fizičke aktivnosti dnevno. Odaberite aktivnosti u kojima uživajte, poput šetnje, plivanja, plesa, tai chiya ili se uključite u grupu za vježbanje.

Regulirajte svoj krvni tlak, kolesterol, šećer u krvi i tjelesnu težinu

Istraživanja pokazuju da osobe koje imaju visoki krvni tlak, visoki kolesterol, dijabetes ili su pretili, osobito u srednjoj dobi, imaju veći rizik od razvoja demencija u kasnijem životu. Kod svog liječnika obavljajte redovite kontrole i pridržavajte se njegovih savjeta.

Sudjelujte u društvenim aktivnostima

Sudjelovanje u društvenim aktivnostima odlično je za cjelokupno zdravlje. Družite se sa prijateljima i obitelji i uključite se u aktivnosti u kojima uživajte. Pokušajte se učlaniti društvenu grupu, posjećujte koncerte ili izađite u kazalište.

Ne pušite

Niz studija pokazalo je kod pušača postoji veća mogućnost da razviju demenciju nego kod osoba koji to nisu. Ako pušite zatražite savjet putem dežurnog službe za pomoć pri prestanku pušenja (Quitline) na 131 848 ili posjetite www.quitnow.info.au

Ako konzumirate alkohol, budite umjereni u tome

Konzumiranje velikih količina alkohola povećava rizik od razvoja demencije, uključujući i demenciju povezanu s alkoholom. Zanimljivo, konzumacija male količine alkohola može smanjiti opasnost od demencije, međutim ako trenutno ne pijete alkohol, nema dokaza da biste trebali početi. Nacionalne smjernice o alkoholu preporučaju najviše dva standardna pića dnevno.

Zaštitite svoju glavu od ozljeda

Osobe koje su pretrpjele teške ozljede glave, osobito s gubitkom svijesti na dulje vrijeme izložene su većem riziku od razvoja demencije. Stoga zaštitite glavu nošenjem kacige dok vozite motocikl ili bicikl, vežite se sigurnosnim pojasom u vozilu i budite pažljivi ako ste pješak. Imajte na umu rizike koji kod kuće postoje od pada s nepričvršćenih predmeta, na tepihu, preko alata i kablova.

Dodatne informacije o demenciji i smanjenju rizika od demencije potražite na internetskoj stranici Alzheimer's Australia, Mind your Mind mindyourmind.org.au, ili nazovite Nacionalni dežurni telefon za pomoć kod demencije (National Dementia Helpline) na **1800 100 500** (samo engleski). Za pomoć s prevodenjem nazovite Službu za telefonsko tumačenje (Telephone Interpreter Service) na **131 450** koja će vas spojiti s Nacionalnim dežurnim telefonom za pomoć kod demencije (National Dementia Helpline).





Dementia risk reduction

Dementia is a term used to describe a number of diseases that affect the brain, including Alzheimer's disease. What causes dementia is mostly unknown, but scientists believe that it is likely that a combination of factors are involved.

There are several factors that, while not directly causing dementia, are associated with an increased risk of developing dementia. Some of these factors we can change, and some we can't.

The risk factors for dementia that we can't change are:

- ◆ Getting older

The risk of developing dementia increases with age and most cases occur in older people. From the age of 65, the risk of having dementia doubles every 5 years.

- ◆ Having a family history of dementia

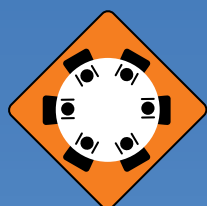
Having a family history of dementia is associated with a slightly increased risk of developing dementia. It is important to know that this doesn't mean you will develop dementia.

The risk factors for dementia that we may be able to change are:

- ◆ Lack of mental stimulation
- ◆ High saturated fat diet
- ◆ Physical inactivity
- ◆ High blood pressure
- ◆ High cholesterol
- ◆ Type 2 diabetes
- ◆ Obesity
- ◆ Smoking
- ◆ Excessive alcohol intake
- ◆ Social isolation
- ◆ Head injury

How can I reduce my risk?

Research has shown that a range of lifestyle and health factors may reduce the risk or delay the onset of dementia. While these are not a guarantee against dementia, they will provide many other health and wellbeing benefits.





To help look after your brain health and reduce your risk of dementia:

Keep your brain active

Challenge the brain with a variety of mentally stimulating activities that you enjoy. For example, read a book, do crossword, sudoku and jigsaw puzzles, play cards, enrol in a course, or do knitting, weaving or woodwork.

Eat healthily

Avoid a high intake of foods that are high in saturated fats such as butter, deep fried food, processed deli meats, pastries, cakes and biscuits. Choose a variety of foods that include plenty of vegetables, fruit and wholegrains and reduced fat dairy products. If you eat meat, choose lean cuts and cook with monounsaturated or polyunsaturated oils such as canola, olive, sunflower, and soybean.

Be physically active

The benefit of physical activity is that it helps with blood flow and oxygen supply to the brain. It also promotes brain cell growth and survival. Follow the *National Physical Activity Guidelines* and participate in at least 30 minutes of physical activity each day. Choose activities that you enjoy such as walking, swimming, dancing, tai chi or join an exercise group.

Manage your blood pressure, cholesterol, blood sugar and body weight

Research shows that people who have high blood pressure, high cholesterol, diabetes or are obese, particularly around middle age, have a greater risk of developing dementia in later life. Visit your doctor to have regular check-ups and follow their advice.

Participate in social activities

Participating in social activities is great for overall health. Catch up with friends and family, and get involved in activities you enjoy. Try joining a social group, or going to concerts or the theatre.

Don't smoke

A number of studies have shown that people who smoke have a greater chance of developing dementia than people who do not. If you do smoke, seek advice from Quitline on 131 848 or visit www.quitnow.info.au

If you drink alcohol, drink in moderation

Drinking large quantities of alcohol increases the risk of developing dementia, including alcohol-related dementia. Interestingly, drinking small to moderate amounts of alcohol may reduce dementia risk – however, if you currently don't drink alcohol, there is no evidence to suggest you should start. The national alcohol guidelines recommend no more than two standard drinks per day.

Protect your head from injury

People who have experienced a severe head injury, particularly with a loss of consciousness for an extended period, are at greater risk of developing dementia. So protect your head by wearing a helmet when riding a motorbike or bicycle, wear a seatbelt when traveling in a vehicle, and take care as a pedestrian. Be mindful of the risks of falling at home from loose objects, rugs, tools and cords.

For more information about dementia and dementia risk reduction, visit Alzheimer's Australia's Mind your Mind website mindyourmind.org.au. Alternatively, please call the National Dementia Helpline on **1800 100 500** (English only). For assistance in Croatian, please phone the Telephone Interpreter Service on **131 450** to connect you to the National Dementia Helpline.

