Jevnaker kommune

Tips til hvordan du kan forebygge og redusere risikoen for demens

Et sunt sinn i en sunn kropp. Det som er bra for hjertet ditt er enda bedre for ditt sinn. Mange risikofaktorer for demens er de samme som for hjerte- og karsykdom.

Hva kan **du** gjøre selv?

- **Hjelp sansene**
  Det er lurt å bruke hjelpemidler hvis du ser eller hører dårlig. Særlig nedsatt hørsel øker risikoen for demens.

- **Å være fysisk aktiv**
  En beskyttelsesfaktor mot demens ser ut til å være fysisk aktivitet. Du kan være aktiv gjennom sport og idrett, men også gjennom hverdagslige aktiviteter: Ta trappene i stedet for heisen. Bruk sykkelen i stedet for bilen. For mye passivitet er skadelig, både for hjernen og kroppen vår.

- **Sunn mat**
  En diett med mye grønnsaker, frukt, fisk, nøtter og olivenolje kan ha en beskyttende faktor for å utvikle demenssykdom. Middelhavsmat er ikke bare godt, men også sunt!

- **Stabil vekt**
  De som er overvektige midt i livet, mellom 40 og 75 år, kan ha en økt risiko for demens i høy alder. Det lønner seg derfor å ha en stabil vekt.

Dette betyr at å investere i en sunn livsstil gir doble fordeler: Mindre sjanse for demens, mindre sjanse for hjertesykdom.

- **<u>Vær nysgjerrig</u>**
  Det er ikke bare fysiske livsstilsfaktorer som diett eller mosjon som påvirker risikoen, men også mentale faktorer. De som forsetter å gjøre mentalt utfordrende ting gjennom hele livet, reduserer trolig risikoen for demens. Prøv gjerne ting som er mer komplekse enn kryssord eller sudoku. Kanskje lære et nytt språk eller lære å spille et musikkinstrument?

- **<u>Forbli sosialt aktiv</u>**
  Det er fornuftig ikke bare å forbli fysisk og mentalt aktiv, men også være sosial. Gå ut med venner, gjør frivillig arbeid, og ha det moro.

- **<u>Unngå røyking</u>**
  Røyking fører ikke bare til lungekreft, men også til økt risiko for demens.

- **<u>Unngå alkohol</u>**
  Alkohol er ikke bra for helsen din, selv i små mengder. Du øker også risikoen for demens ved å drikke alkohol. Nyt alkohol med måte.

Sjekkliste for å forebygge demens

Bra for hjernen din	JA	NEI
Holder du hjernen din aktiv hver dag?		
Holder du deg sosialt aktiv?		
Er du generelt nysgjerrig som type?		
Er du bevisst på alle sansene dine?		

Bra for hjernen og hjertet	JA	NEI
Holder du deg fysisk aktiv?		
Spiser du et sunt og variert kosthold?		
Får du unngått stillesittende arbeid på jobben din?		
Er du ikke-røyker?		
Spiser du rikelig med frukt, grønnsaker og nøtter?		
Har du et moderat inntak av alkohol?		

Får du mange «NEI» på listen, kan det være at du bør gjøre noen endringer i hverdagen din.

Mer info finner du på
https://forskning.no/partner-alzheimer-depresjon/ti-grep-for-a-forebygge-demens/266680
- eller benytt QR-koden nedenfor:

Illustrasjoner: Istock