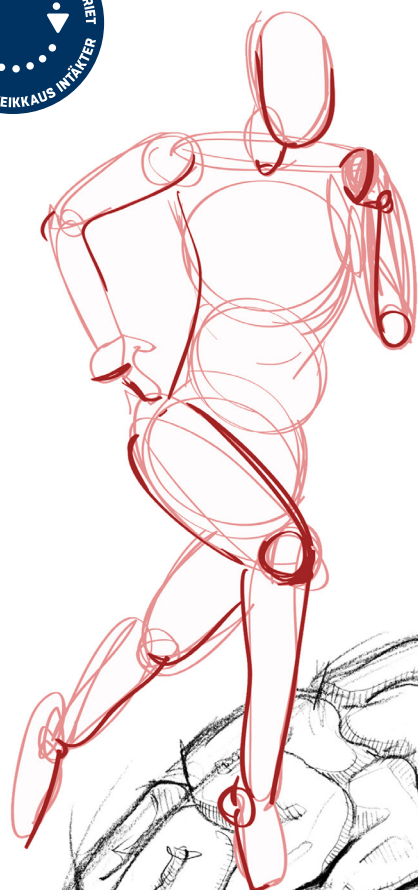


Mot en bättre hjärnhälsa

GUIDE FÖR HJÄRNANS
UNDERHÅLL OCH
VÄLMÅENDE

Mot en bättre hjärnhälsa

Arbetsboken *Mot en bättre hjärnhälsa* är avsedd för personer som vill stöda sin hälsa och bygga upp sitt välmående.

Arbetsboken utgörs av tio olika ämnesområden som hänför sig till upprätthållandet av hälsan:

- | | |
|---------------------|-------------------------------------|
| 1. MOTION | 6. RUSMEDEL, TOBAK OCH DROGER |
| 2. SÖMN OCH VILA | 7. SMÄRTA OCH MEDICINER |
| 3. NÄRING | 8. SKADOR OCH STÖRNINGAR PÅ HJÄRNAN |
| 4. KULTUR OCH KONST | 9. SINNESSTÄMNING |
| 5. VIKTKONTROLL | 10. SOCIALA NÄTVERK |

Varje ämnesområde börjar med frågor som väcker funderingar om egna levnadsvanor och behov av att ändra dem. Sedan följer en faktabaserad del där man på ett kompakt sätt berättar om hjärnhälsan och hur man upprätthåller den. Som sista del för varje ämnesområde ingår hemuppgifter och utrymme för minnesanteckningar.

Det är aldrig för sent att påverka sin egen hjärnhälsa. Man kan inte byta hjärna!

Arbetsboken *Mot en bättre hjärnhälsa* föddes via produktionen av projektet resursbetonade hälsodiskussioner för 40-65 åriga damer i Kymmenedalen som startades av Kouvolan seudun Muisti ry och den har utvecklats i samarbete med Alzheimer Centralförbundet.

I utvecklingsarbetets pilotprojekt koncentrerade man sig på användningen av de minnessjukas risktest i samarbete med stödföreningen för arbetslösa. Avsikten var att utveckla verktyg för de arbetslösas grupparbete och på så sätt erbjuda metoder för upprätthållandet av hjärnhälsan.

Arbetsboken kan användas som verktyg i grupper som arbetar med att förhöja hjärnhälsan eller som stöd för självständigt ändrande av levnadssätt.

Varför rör jag på mig? / Varför rör jag inte på mig?

Hurudan motion njuter jag av?

Hur mycket skulle jag vilja motionera?

Hurudana grenar skulle jag vilja ägna mig åt?

Motion är bra för hjärnan

- Fysisk aktivitet minskar risken för många sjukdomar, såsom progressiva minnessjukdomar.
- Motion gör gott för hjärtat och blodkärlen och förbättrar blodcirkulationen i hjärnan, som levererar syre och näringsämnen till hjärnan. En god blodcirkulation i hjärnan är viktig för uppkomsten och bibehållandet av minnesspår.
- Motionen ökar mängden nervceller i hjärnan och hjälper till med ibruktagandet, differentieringen och samarbetet av nya celler. Detta stöder en smidig verksamhet i minnet.
- Ett sportigt levnadssätt hör till varje åldersgrupp. Speciellt motionsrutinerna i medelåldern har samband med vitalare och hälsosammare år som äldre.
- Motion ökar organismens produktion av vällusthormoner, dvs. endorfiner.
- Motion förebygger och lindrar depression och dess symptom genom att öka produktionen av serotonin.
- Regelbunden motion kan sänka blodtrycket och kolesterolvärdena i blodet och minska risken att insjukna i typ-2 diabetes.



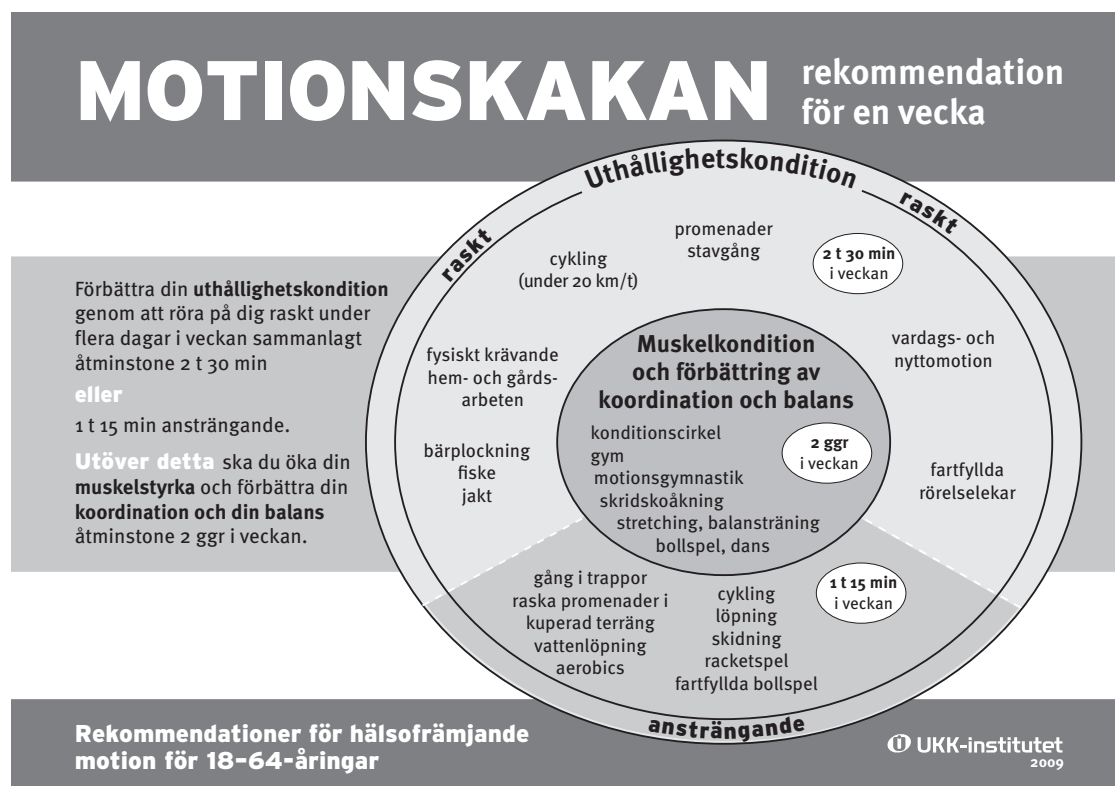
KOM IHÅG

Med tanke på vällusten är det viktigt att

- motionen är frivillig
- idka en motionsform som man tycker om
- röra sig med en sådan fart som känns behaglig

MIN EGEN PLAN

Hur mycket ska man träna:



Min egen motionsplan:



Vilka motionsvanor förbinder jag mig till?

Du kan t.ex. fundera på hur mycket du rör dig under en dag eller en vecka eller hurudana motionsarter du tar med i ditt motionssortiment.

Hurudan nyttomotion skall jag öka i min vardag?

Skulle du t.ex. kunna glömma hissen, promenera till arbetet, bära handelskassarna, stretcha lårmusklerna då du tvättar tänderna, sätta dig på huk några gånger i samband med kockandet eller skura golvet krypande på alla fyra?

Hur minskar jag på den tid som jag sitter eller ligger?

Sömn och vila räknas inte men sittande är väldigt skadligt för hälsan. Större delen av dagen borde man befinna sig i rörelse – alltså inte gå på för fullt då man motionerar utan genom att aktivt pyssla med någonting.



ANTECKNINGAR

2 SÖMN OCH VILA

Hur lång nattsömn sover jag? Ändå sömnen på dagen?

Hurudana utmaningar har jag beträffande sömn och vila?

När går jag vanligen och lägger mig och när vaknar jag?

På vilka sätt mår jag bättre då jag sover bra?

Hurudan är jag då jag vaknar?

Sömn och vila är av största vikt för hjärnan

- Under sömnen lagrar och strukturerar hjärnan sådant som man har lärt sig under dagen. En god och tillräcklig sömn är nödvändig för att man skall kunna lära sig och komma ihåg saker.
- Då man är trött försvåras ihågkommandet, att lära sig nytt och skapande verksamhet. En fortgående brist på sömn försvagar också vitalitetstillståndet, koncentrationsförmågan och uppmärksamheten, vilket ökar risken för olyckor och fel.
- Sömnproblem som har pågått länge, en för liten eller för stor mängd av sömn kan öka risken för att insjukna i progressiv minnessjukdom.
- Fysisk ansträngning och aktivitet underlättar insomnandet och kvaliteten på sömnen.
- Sömnlöshet och sömnproblem ökar även risken för andra sjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, övervikt och depression.
- Den viktigaste sömnen är den djupa sömnen:
 - organismen lugnar ner sig och hjärnan vilar samtidigt som energiförråden återställs
 - organismen reparerar sig själv och nervsystemet och cellerna renas och förnyas.



KOM IHÅG

Åtta timmarsregeln: i dygnet 8 h vila, 8 h arbete och 8 h meningsfull fritid. Om arbetet belastar hjärnan får den vila sig på fritiden. Om arbetet är rutinmässigt och fysiskt borde hjärnan få utmaningar utanför arbetet.

MIN EGEN PLAN



För sömndagbok under en vecka för att se hur ofta sömnen blir för kort.

	nattsömn	dagssömn	
			vitsord för sömnkvaliteten 1 = mycket dåligt, jag är ständigt mycket trött 10 = mycket bra, jag är full av energi
1. dygn:	 timmar +	 minuter	
2. dygn:	 timmar +	 minuter	
3. dygn:	 timmar +	 minuter	
4. dygn:	 timmar +	 minuter	
5. dygn:	 timmar +	 minuter	
6. dygn:	 timmar +	 minuter	
7. dygn:	 timmar +	 minuter	

Veckans sammanställning:

- antalet timmar i medeltal per natt (räkna ihop antalet timmar och dela med sju)
- sömn under dagtid
- vitsord för sömnkvaliteten (räkna ihop vitsorden och dela med sju)



Planera som följande vilken tid du går och lägger dig och notera under en vecka om din plan på tillräcklig sömn förverkligades.

1. dygn:	kl.	/	 timmar +	 minuter
2. dygn:	kl.	/	 timmar +	 minuter
3. dygn:	kl.	/	 timmar +	 minuter
4. dygn:	kl.	/	 timmar +	 minuter
5. dygn:	kl.	/	 timmar +	 minuter
6. dygn:	kl.	/	 timmar +	 minuter
7. dygn:	kl.	/	 timmar +	 minuter

Kräver sömnrytmen eller min sömnkvalitet förbättring?

Skulle du t.ex. vilja gå och lägga dig tidigare, sova en kortare middagslur, sluta vakna på nätterna eller börja vakna utan att ta en lur?

Hur kan jag själv påverka min sömn?

Du kan t.ex. stänga mobiltelefonen och datorn 2-3 timmar för sänggåendet, utföra lätt motion och äta en lätt kvällsbit, vädra rummet före sänggåendet och slappna av med avslappnande musik eller tankar.



ANTECKNINGAR

Vad betyder maten för mig?

Hur många måltider äter jag per dag?

Hör till min dagliga kost grönsaker, frukt och bär?

Vilka är mina favoritmaträtter? Eller maträtter som jag inte tycker om?

Vad hittar man i allmänhet på min tallrik och i mitt kylskåp?

Krävs det ändringar av mina matvanor?

Hjärnan behöver energi och mångsidig näring

- En regelbunden måltidsrytm hjälper till med att säkra ett jämnt energiintag: 3 måltider och 1–3 mellanmål per dag är den lämpligaste takten för de flesta.
- Hjärnan behöver goda fetter från fisk, vegetabilisk olja och nötter.
- Kolhydraterna är hjärnans energikälla. Bäst är de s.k. långsamma kolhydraterna som vi får i oss via fullkornsspannmål, bönor, linser och grönsaker. Med hjälp av dessa hålls blodsockervärdena i balans.
- Protein, dvs. äggviteämne behövs som näringsämne för musklerna och som byggnadsmaterial för hjärnans nät av nerver. Antioxidanter får man bl.a. från vegetabilier, grönsaker och bär, vegetabiliska oljor och -margariner, fullkornssäd och nötter och lever, kött och ägg.
- Användningen av vegetabilier och grönsaker har hänförs till minskade minnesstörningar och för progressiva minnessjukdomar.
- Tillräckligt intag av D-vitamin förhindrar benskörhet och övriga sjukdomar såsom diabetes, som utgör en riskfaktor för minnessjukdomar.
- Bristen på B12-vitamin kan förorsaka nedgång i funktionsförmågan och minnesstörningar. De bästa källorna är lever, fisk, kött och mjölk.
- Använd sparsamt med salt för riklig användning av salt förhöjer blodtrycket.
- För ämnesomsättningen i hjärnan är det viktigt att komma ihåg att dricka tillräckligt med vatten.



KOM IHÅG

Gör hälsosamma val i vardagen och var snäll med hjärnan då och då genom lite frosseri – helst tillsammans med vänner och med måtta.

MIN EGEN PLAN



Håll måltidsdagbok under en veckas tid för att se hur ofta du äter. Den andra tabellen är för planeringen: hur kommer du att fungera under nästa vecka?

1. dag: måltid + mellanmål

2. dag: måltid + mellanmål

3. dag: måltid + mellanmål

4. dag: måltid + mellanmål

5. dag: måltid + mellanmål

6. dag: måltid + mellanmål

7. dag: måltid + mellanmål

1. dag: måltid + mellanmål

2. dag: måltid + mellanmål

3. dag: måltid + mellanmål

4. dag: måltid + mellanmål

5. dag: måltid + mellanmål

6. dag: måltid + mellanmål

7. dag: måltid + mellanmål

Bekanta dig med den tallriksmodell som Statens näringsdelegation rekommenderar.



Undersök och skriv upp fettets kvalitet och salthalt för de livsmedel som du köper. Vad överraskade?

Visste du hur mycket salt t.ex. bröd, färdiga såser eller ketchup innehåller? Har du tidigare kunnat beakta fettets kvalitet då du har gjort dina uppköp?

Hurudana förändringar skulle jag ha nytta av?

Lönar det sig att äta mera, mindre, oftare eller mera sällan? Finns det möjlighet att förbättra situationen beträffande användningen av salt, socker och fett? Borde man ändra på rutinerna gällande butiksbesöken?

Hurudana förändringar är jag beredd att pröva?

Hur klarar du av att förbinda dig? Vad skulle kännas tillräckligt behagligt och givande för att man skulle kunna förbinda sig? Vad skulle du kunna ändra på så att man inte behöver avstå från alla njutningar samtidigt? Gör inledningsvis upp top 3 -lista över ärenden som du skulle vilja ändra.



ANTECKNINGAR

4 KULTUR OCH KONST

Vilken hobby har jag?

Vad är njutbar kultur för mig? Hurudana konstupplevelser tycker jag om?

Vad skulle jag vilja intressera mig för?

Vilka hinder har jag för att syssla med kultur eller konst?

Hjärnan älskar konst och kultur

- Kultur och konst kan ge livet enastående glädje och stöda minnet, funktionsförmågan och rehabiliteringen efter sjukdomar.
- Konsten och kulturen frigör känslor och väcker minnen och hjälper till med att behandla även ärenden som känns besvärliga.
- Kultur, såsom filmer och konserter, muséer och konstupställningar inverkar positivt på en förväntad livslängd.
- Mångsidighet och nyfiken inställning till nytt utgör trumf, för hjärnan tycker om fräsch och ny stimulans.
- Konsumtion av kultur och skapande av den är lika värdefulla – bägge stöder hjärnans välmående.
- Musik och dans aktiverar speciellt hjärnan och musikens vidsträckta påverkan börjar synas i hjärnan redan som ung.
- Det finns ingen åldersgräns eller regler för vilket intresse som skulle vara bäst.
- Var och en kan välja sig själv en lämplig kultur- och konstform och ibland pröva någonting nytt och annorlunda.



KOM IHÅG

Man kan knappast njuta för mycket av kultur och konst – njut en liten dos varje dag!

MIN EGEN PLAN



Fundera på dina egna kultur-, konst-, hobby- och motionsvanor. Du kan använda dig av nedanstående Minneskonditionskort som hjälp för att följa med regelbundenheten och mångsidigheten i dina intressen.

ÅR

20

VÄLJ ETT LÄMPLIGT MÄRKE OCH ANTECKNA DEN I TABELLEN

- Du kan skapa nya märken för att beskriva dina egna intressen.
- Om du har utfört en prestation tillsammans med din nära anhöriga kan du fylla i ett plus-tecken (+) efter märket.

månad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

MÄRKEN PÅ INTRESSEN

F Film, television, radio**NY** Nyttomotion**S** Svettmotion**L** Litteratur och skrivand**SK** Att skapa med händerna**M** Musik och dans**DR** Att dra sig till minnes saker, museer, historia**H** Spel, korsord, hjärngymnastik**T** Teater och annan föreställande konst**V** Vänner och (stöd) grupper

Hurudana intressen eller kultur- eller konstnjutningar skulle du vara beredd att pröva?
Hurudant nytt skulle du kunna pröva? Skulle du kunna locka med dig en vän?

Lista här intressen som är förmånliga.

Skulle du kunna syssla med någonting som är gratis? Vad skulle vara lämpligt med hänsyn till din egen budget?



ANTECKNINGAR

5 VIKTKONTROLL

Vad tänker jag om min egen vikt?

I hurudana situationer har min vikt ändrat?

Vad har bidragit till att min vikt har ökat eller minskat?

Hurudana är mina tidigare erfarenheter av viktkontroll?

Hur har jag lyckats eller var slutade försöken?

NULÄGE

Viktindex

Viktindexet uträknas enligt schemat vikten (kg) fördelad med längden i kvadrat (längden i meter x längden i meter)

18,5–25	Normalvikt
25–30	Övervikt, dvs. lindrig fetma
30–35	Betydande fetma
35–40	Svår fetma
över 40	Sjuklig fetma

Exempel: 64 kg / (1,65 m x 1,65 m) = 23,5

Midjans-
omkrets cm

Midjemåttet mäts 1–2 cm ovanför naveln från bar hud.

Rekommendation: kvinnor under 90 cm och män under 100 cm.

Viktkontroll ökar hjärnhälsan

- Redan en några kilos bantning minskar hälsorisker och medför en gynnsam inverkan på kolesterolvärdena, blodtrycket och fettämnesomsättningen.
- En regelbunden måltidsrytm och motion stöder viktkontrollen.
- Det samlas skadligt fett i organismen om man äter mera än man förbrukar. Detta fett som benämns visceralt fett samlas runt de inre organen och påverkar sockerämnesomsättningen och bidrar till att den "farliga" kolesterolhalten ökar.
- Det räcker inte med att bara vakta på vågens siffror. Ur hjärnhälsans synvinkel är det viktigare att granska midjemåttet.
- Metaboliskt syndrom (MBO) är en störning som hotar hjärnan. Man talar om metaboliskt syndrom om personen utöver midjefetman har minst två av följande: förhöjda socker-, blodtrycks- eller fettvärden eller en nedsatt mängd "gott" kolesterol. Risken för att insjukna i hjärtinfarkt, kranskärslssjukdom och hjärnförlamning ökar tredubbelt jämfört med en frisk person.
- Hjärnhälsans faror utgörs av många enskilda riskfaktorer men speciellt en kombination av dem ökar risken för insjuknande.



KOM IHÅG

Förbruka energi genom att motionera och gör hälsosamma val beträffande motion, kost och eget välmående.

MIN EGEN PLAN



Kruxa i ett alternativ för varje fråga som bäst motsvarar dina vanor.

1. Jag gör matinköp

- ☐ enligt sinnesstämning eller på basen av erbjudanden
- ☐ enligt plan, ibland enligt sinnesstämning
- ☐ i allmänhet enligt plan

2. Jag hoppar över dagsmaten

- ☐ nästan dagligen
- ☐ 1–2x/vecka
- ☐ ca. 1x/vecka eller mera sällan

3. Jag har för vana att småäta

- ☐ ofta
- ☐ ibland
- ☐ sällan eller inte alls

4. Då jag har öppnat en chokladplatta, en chipspåse mm är det svårt att sluta äta

- ☐ många gånger i veckan
- ☐ ca. 1x/vecka
- ☐ nästan aldrig

5. Jag äter oftast då

- ☐ jag får lust att göra det
- ☐ jag vill skämma bort mig själv
- ☐ det serveras mat eller då det är mattid
- ☐ jag är hungrig

Jämför varje svar separat med nedanstående alternativ:

Grön: Till denna del är dina ätvanor i gott skick. Bra!

Blå: Riktningen är bra ur ätvanornas synvinkel. Du förstår principerna för ett hälsosamt ätande, fastän det finns saker att förbättra.

Röd: Till denna del finns att förbättra då det gäller dina ätvanor. Redan med små förändringar åstadkommer du resultat.

Vilka saker borde jag fästa uppmärksamhet vid i min viktkontroll?

Borde vikten minska eller öka så att den placerar sig i normalviktens gaffel? I hurdana situationer skenar din vikt till överdrivna tal? Du kan även fundera på om du äter speciellt dåligt då du har bråttom eller är sorgsen.

Vilken är min målsättning?

Vilket kg-tal strävar du till? Eller är målsättningen att få en tillväxt av och en fastare muskelmassa, en bättre tillvaro eller smalare midja? Om det ännu är en väg till målsättningen, när avser du att vara vid ditt mål? Fundera realistiskt på målsättningarna. En god takt för bantning är i allmänhet ca 0,5–1 kg/vecka. En för stor mängd som man snabbt har bantat bort försvagar musklerna, sänker motståndskraften och utgör en risk även för hjärtat. Om du har avsevärd övervikt eller om din målsättning som underviktig är att öka vikten är det alltid skäl att diskutera med läkaren och hälsovårdaren om saken före påbörjandet.

Hur kan jag uppnå min målsättning?

Du kan t.ex. fundera på dina mat- och motionsvanor: mumsa i sig mellanmål och din nyttomotion i vardagen. Hurdana saker skulle du kunna ta i tu med omedelbart och vilka kan du modigt förbinda dig till?



ANTECKNINGAR

6 RUSMEDEL, TOBAK OCH DROGER

I vilka situationer använder jag rusmedel?

Hurudana rusmedel använder jag?

Hur påverkar rusmedlen mig?

Har jag själv eller mina anhöriga haft nackdelar av min rusmedelsanvändning?

I vilka situationer röker jag tobak?

Skulle jag vara beredd att sluta röka? Vad skulle det kräva?

Har jag någon gång varit orökt? Hur lyckades jag eller varför började jag på nytt?

Hjärnan och minnet älskar nykterhet

- Riklig användning av alkohol och tobak är oförmånligt för hjärnan och utsätter kroppen för störningar i blodcirkulationen i hjärnan, hjärtsjukdomar och minnessjukdomar.
- Även en liten dos alkohol försvagar uppkomsten av minnesspår, koncentrationsförmågan och sömnkvaliteten.
- Många sjukdomar och mediciner och åldern inverkar på hur alkoholen suggs upp och dunstar, dvs. gränserna för måttlighet är individuella.
- Alkohol gör tanken långsammare och försvagar initiativrikedomen och beslutsförmågan.
- Rökning gör blodcirkulationen långsammare, vilket försvårar syresättningen av hjärnan och därigenom dess funktion och försvagar även minnesfunktionerna.
- Nikotin är giftigt för hjärnan och ökar bl.a. risken för hjärninfarkt.



KOM IHÅG

Alkohol passar inte med alla mediciner och även en liten mängd kan utgöra en fara.



Till **rökning** åtgår € i veckan

Till vad annat skulle jag kunna använda samma summa?

Vad skulle jag få i stället om jag skulle sluta röka?

☐ ■ Jag har beslutat sluta röka

Till **alkohol** åtgår € i veckan

Till vad annat skulle jag kunna använda samma summa?

Vad annat skulle jag få i stället om jag skulle sluta med
alkoholanvändningen eller åtminstone minska användningen?

☐ ■ Jag har beslutat minska min alkoholanvändning

☐ ■ Jag har beslutat mig för att sluta med alkoholanvändningen

Jag använder **droger** eller med dem klassificerade berusningsmedel

☐ ■ ja

☐ ■ nej

Hur skulle mitt liv ändra om jag skulle sluta användningen?

☐ ■ Jag har beslutat mig för att sluta med användningen av andra rusmedel

Finns det skäl till ändring av mitt rusmedelsbeteende?

Irriterar det partnern, påpekar barnen, skäms du, ångrar du barkvällen? Försvann minnet eller pengarna, inträffade det missöden? Gick du inte till jobbet eller glömde du träffen som du hade kommit överens om med hustrun?

Hurudan förändring är jag beredd för?

Skulle du t.ex. byta bastuölen mot vichyvatten? Eller skulle du kunna njuta av en god öl i stället för fyra stop i baren? Skulle du kunna fimpa din sista tobak ännu idag?



ANTECKNINGAR

7 SMÄRTA OCH MEDICINER

När känner jag smärta?

Hurudana metoder har jag att undvika att smärtan börjar eller att den förvärras?

Var känns smärtan? Hurudan är smärtan?

I hurudana situationer använder jag mediciner? Har jag någon hjälp av dem?

Hjärnan fungerar bättre smärt- och medicinfri

- Upplevelsen av smärta är mycket individuell.
- Smärtan kan föranleda minneslöshet genom att kapa av uppmärksamheten och genom att störa annan behandling av kunskap såsom att lägga på minnet.
- Det lönar sig att rikta uppmärksamheten mot det som man klarar av trots smärtan i stället för att bekymra sig över vad smärtan förhindrar.
- Bl.a. insomningsmediciner, sömnmediciner och lugnande mediciner inverkar försvagande på hjärnans förmåga att behandla uppgifter och på minnesfunktionerna.
- En riklig användning av mediciner mot infektionssmärta har sina risker. Diskutera med din läkare om trygga gränser.



KOM IHÅG

Ansvara för att du tar dina mediciner
regelbundet på av läkaren föreskrivet sätt.



Skriv under en veckas tid upp känslorna av smärta:

	Var tog det ont?	Hur länge?	Tog du en värkmedicin?
1. dygn:			
2. dygn:			
3. dygn:			
4. dygn:			
5. dygn:			
6. dygn:			
7. dygn:			

Visa ovan nämnda veckouppföljning för din läkare och diskutera tillsammans om ändringar behövs beträffande medicinerna.

Kartlägg under en månads tid din användning av smärtmediciner:

.....st receptfria värkmediciner

.....st av läkare föreskrivna värkmediciner

Användningen av smärtmediciner som jag kommit överens med läkaren om

.....

.....

.....

.....

I hurudana situationer behöver jag mediciner?

Analysera uppgifterna på föregående sida: Tar du medicin endast för behov eller även som vana? Märker du upprepningar i smärtsituationerna: kan någon smärta bero på t.ex. en dålig arbetsställning, för mycket liggande på soffan eller av otillräcklig motion?

Med hurudana medicinfria medel skulle jag kunna underlätta min smärta eller åtminstone rikta bort uppmärksamheten från dem?

Skulle du t.ex. kunna ta några djupa andetag, lyfta vikter, dricka vatten, sova dagssömn eller vädra tankar med en vän för att lindra smärtan? Vad är det som hjälper just dig? Fundera på tre medicinfria utvägar med vilka du kan rikta bort uppmärksamheten från smärta eller underlätta den.

Mediciner som jag hittar hemma

Vilka mediciner har utfärdats av läkare och vilka är s.k. handköpsmediciner? Känner du till varför receptmedicinerna har skrivits ut? Fundera på om du behöver dem alla? Är du medveten om bi- och samverkan av de mediciner som du använder? Diskutera vid behov med läkare – gör inte ändringar i medicineringen självständigt.



ANTECKNINGAR

8 SKADOR PÅ OCH STÖRNINGAR I HJÄRNAN

Använder jag hjälm? Om jag inte gör det vilka orsaker har jag för att låta bli?

Skador eller sjukdomar som riktar sig mot mitt huvud

Sjukdomar i den nära släkten (t.ex. blodtryckssjukdom, hjärtsjukdomar, hjärnsjukdomar)

Har jag diabetes eller benägenhet för det?

Ansvarar jag för en god vård av den eller för det förebyggande arbetet?

Huvudet är värt att skyddas

- Slag mot huvudet (fallande, ramlande, trafikolyckor) kan förorsaka försvagning av minnet eller minnesluckor och försvaga uppmärksamheten, uppfattningen och den språkliga förmågan. Hjärnskador kan även utsätta en för minnessjukdomar.
- Skadornas allvar beror på till vilken del av hjärnan krosskadorna eller slagen i huvudet har riktats.
- Störningar i blodcirkulationen i hjärnan kan försvaga eller fördröja förmågan att lägga på minnet, återkalla i minnet och uppmärksamheten.
- Riskfaktorer för störningar i hjärnans blodcirkulation är bl.a. förhöjt blodtryck, hjärtrelaterade orsaker (t.ex. förmaksflimmer), typ 2 diabetes, rökning, alkohol, droger, högt kolesterol och övervikt.
- Störningar i blodcirkulationen i hjärnan och skador på blodkärlen i hjärnan kan öka risken för att insjukna i blodkärlsrelaterad minnessjukdom.



KOM IHÅG

Det är svårt att reparera huvudet: använd hjälm och ta hand om din hälsa. En ändring i levnadssättet hjälper mot många sjukdomar, såväl som vård eller som förebyggande arbete.

Mitt blodtryck /

Hjärnan lider av att det övre blodtrycket överstiger 140 mmHg och det rekommenderade talet är under 120 mmHg.

OBS! Om ditt tryck har varit lite förhöjt, följ med eventuella förändringar under ett par veckors tid och kontakta läkare om situationen inte ändrar.

Mitt totalkolesterol mmol/l

Ur hjärnhälsans synvinkel är det skadligt om det totala kolesterolvärdet överstiger 6,5 mmol/l. Det lönar sig att försöka hålla kolesterolet vid högst fem (5 mmol/l).

Mät ditt blodtryck och kolesterolvärde regelbundet – i synnerhet om de har varit förhöjda!

Vad ämnar jag göra för att skydda min hjärna?

Låt oss igen fundera på hjälm, kolesterol, blodtryck och diabetes – skulle det vara skäl att göra något åt saken?

Behöver jag stöd?

Kunde någon av dina vänner påbörja en livsförändring tillsammans med dig eller uppmuntra dig till det?



ANTECKNINGAR

9 SINNESSTÄMNING

Hurudan är min sinnesstämning?

Vilka saker bringar glädje och välmående i mitt liv?

Vilka ärenden stressar mig?

När får min hjärna vila?

På vilka sätt sköter jag mig själv då jag är trött och stressad?

Positiv sinnesstämning – smidig hjärna

- Människan fungerar effektivast då hon har lämpligt bråttom och tillräckligt med arbete. Positiv stress är nyttig.
- Överbelastning av hjärnan försvagar arbetsminnet, att minnas saker, behärskande av stora helheter och skapande arbete.
- Stress och depression kan förorsaka allvarliga minnessymptom som försvinner om man tar i tu med dem i tid.
- Om de pågår länge kan bägge leda till utbrändhet och depression och kan öka risken för att insjukna i minnessjukdom i högre ålder.
- Hjärnan behöver njutning, aktivitet och vila i lämpliga förhållanden.
- Människan är en fysisk, psykisk, social och andlig helhet. Alla livets delområden står i växelverkan sinsemellan och inverkar på varandra.
- Identifiera trötthet, stress och utbrändhet i tid så att du kan göra något åt saken.



KOM IHÅG

Se till att du orkar. Njut av vardagens små glädjeämnen och stunder. Försök hitta något positivt i ditt liv även under sämre dagar och kom ihåg att uppskatta dig själv!

RECEPT FÖR BEKYMMER

Det lönar sig att koncentrera sig på bekymmer dagtid genom att reservera en halv timme för det per dag (t.ex. idag kl. 18.00–18.30). Under övriga tider lönar det sig att undvika bekymmer.

Under tiden för bekymmer kan du skriva upp på ett papper alla de saker som rör sig i ditt huvud och fundera på möjliga lösningar.

Genom att fördela dina bekymmer i mindre delar hittar du bättre olika lösningar. Ibland kan även det hjälpa att man lär sig tåla en situation fastän man inte kan ändra den. Varje dag medför nya möjligheter.

Muista Pääasia – ohjaajan opas © Miina Sillanpää Säätiö 2011

ETT PROGRAM I FYRA STEG FÖR ATT BEHÄRSKA BEKYMMER:

1. Identifiera orsaken till bekymren och skriv upp dem
2. Hitta på en lämplig tid och plats för att fundera på bekymren
3. Om du kommer på dig själv med att fundera på bekymmer under andra tider försök medvetet rikta dina tankar på någonting annat
4. Använd den tid du bekymrar dig för någonting till att på ett givande sätt fundera på lösningar på problemen

Penn State -universitetet 2011

Vad kan jag själv påverka och hur?

Oroar du dig för eller stressar för saker som du inte kan göra något åt? Hur skulle jag själv kunna påverka dem? Om inte på något sätt, hur kan jag lösgöra mig från onödiga bekymmer?

Om vilka saker kan jag diskutera eller förhandla och med vem?

Skriv upp dina stödjande nätverk: de människor som du kan berätta för om såväl glädjeämnen som bekymmer. Fundera också på med vem det lönar sig att diskutera så att dina största bekymmer kunde lösas. Vem kunde hjälpa?

Vilka saker kan jag inte påverka även om de tynger mitt sinne?

Analysera även av vilka det samlas mera: sådana bekymmer som du kan påverka eller sådana som du inte kan påverka.



ANTECKNINGAR

10 SOCIALA NÄTVERK

Hurudana är mina nuvarande vänskapsförhållanden?

Hur ofta träffar jag mina vänner och i hurudana situationer?

Hur mycket har mina vänskapsförhållanden och mina nätverk förändrats under senare år?

Hurudana saker har påverkat förändringen?

Var hittar jag eller hur möter jag nya människor?

Hjärnan gläds av möten och samvaro

- Upprätthåll dina vänskapsförhållanden. Socialt umgänge aktiverar minnesverksamheten och upprätthåller sinnets välmående.
- Intressen, kultur och motion både piggar upp sinnesstämningen och friskar upp hjärnan och minnet.
- Socialt umgänge som aktiverar hjärnan främjar hjärnhälsan bl.a. genom att hjälpa en att behärska stress och att förhindra depression, vilka utgör riskfaktorer för minnessjukdomar.
- Att njuta av konst och kultur stöder kontrollen över livet, ökar meningsfullheten i livet och förlänger levnadstiden.
- Diskussion och deltagande i olika tillställningar utgör utmärkt hjärngymnastik.



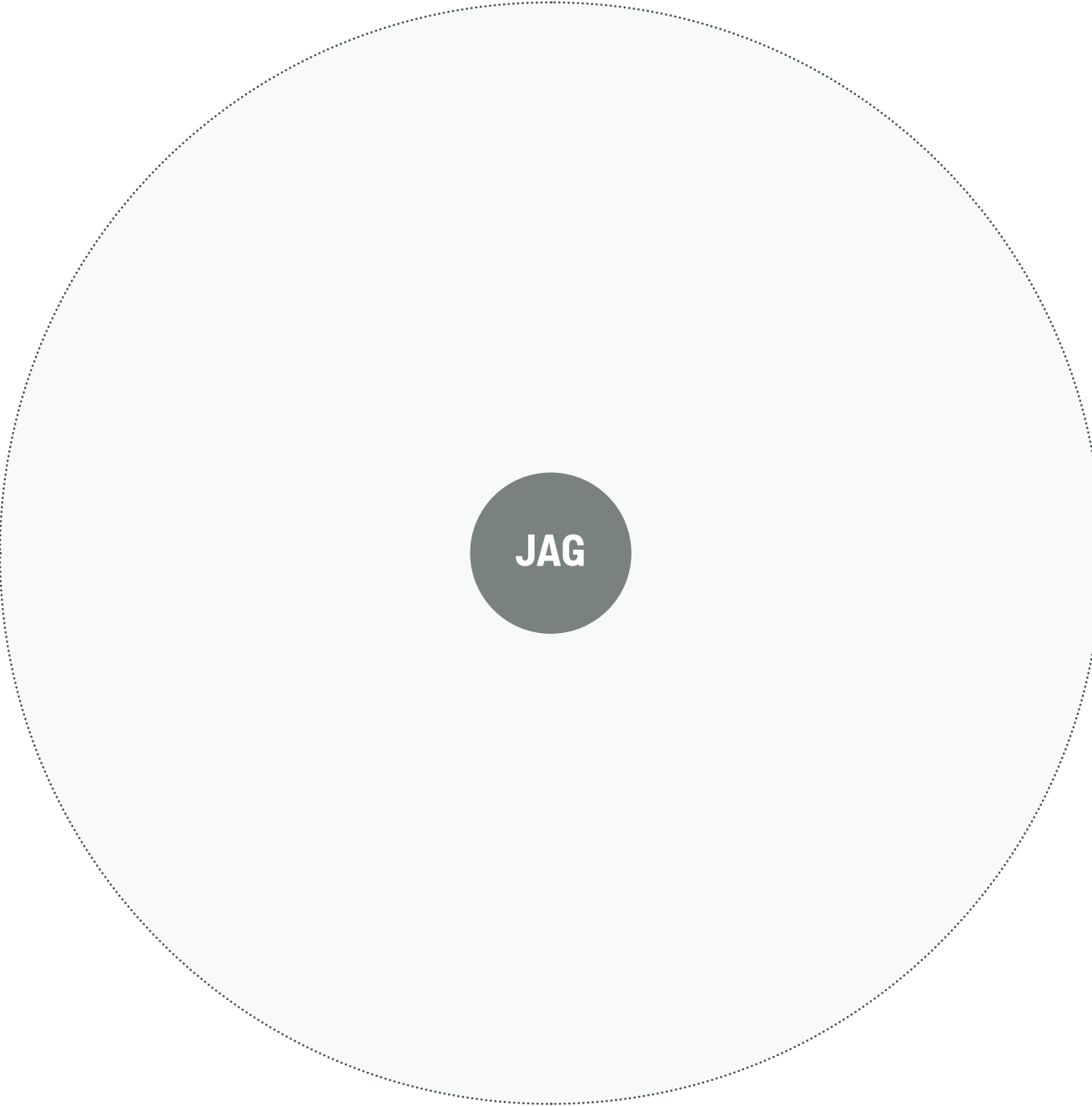
KOM IHÅG

Delad glädje är dubbel glädje – och dubbelnytta även för hjärnan!

MIN EGEN PLAN 

Skriv in för dig viktiga personer i figuren på den plats som anger hur viktiga de är för dig: nära vänner nära den egna cirkeln och de andra i cirkeln innanför eller utanför den större cirkeln.

Fundera därefter på om du skulle vilja ha någon närmare dig och vad du kunde göra åt saken. Kunde man ansluta en ny bekantskap till cirkeln som man kunde bekanta sig med?



JAG

Hurudana vardagskommunikationsformer skulle jag kunna använda mig av?

Borde du ansluta dig till någon klubb, borde du påbörja regelbunden kontakt med vänner, borde du ansluta dig till en Facebook-grupp eller grunda en sådan? Fundera på hur du skulle kunna komma i kontakt med någon gammal skolkamrat eller vän.

Hurudana sociala händelser bringar mig glädje och energi?

Sök på nätet eller biblioteket efter kurser eller grupper som jag kunde delta i. Far med vänner till några tillställningar på andra orter. Planera en trevlig resa eller en gemensam promenad eller picknick och ta med mat som är hälsosam för hjärnan.



ANTECKNINGAR

I NÄTET

- Om hjärnhälsa / Alzheimer Centralförbundet
www.muistiliitto.fi/se/muistiliitto/hjarnhalsa
- Om cirkulationsstörningar i hjärnan / Duodecim, Terveyskirjasto
www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khr00059
- Om risker med användning av alkohol / A-klinikstiftelsen, Päihdelinkki
www.paihdelinkki.fi/fi/node/707
- Om motion / UKK-instituutti
www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/tyokaluja_liikuntaneuvontaan/tulosta_ruotsinkieliset
- Om näring / Statens näringsdelegation
www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/se/tips+for+kloka+val
- Om stress / Arbetshälsoinstitutet
www.ttl.fi/sv/halsa_arbetsformaga/hantering_av_arbetsbelastning/psykisk_funktionsformaga_och_belastning/stress
- Om konst och kultur / Undervisningsministeriet
www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/opm17.pdf?lang=fi
- Om sömnlöshet / God medicinsk praxis -rekommendation
www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=khr00071
- Om sömn och vitalitet / Arbetshälsoinstitutet
www.ttl.fi/sv/valmaende/arbetstid/somn_och_vaka
- Om sinnets välmående / Föreningen för mental hälsa i Finland
www.mielenterveysseura.fi/sv