

# Υγιής εγκέφαλος, υγιής ζωή

Πώς να μειώσετε τον  
κίνδυνο εμφάνισης άνοιας



Ο οργανισμός Dementia Australia είναι η πηγή αξιόπιστων πληροφοριών, εκπαίδευσης και υπηρεσιών για το περίπου μισό εκατομμύριο Αυστραλούς με άνοια και τα σχεδόν 1,6 εκατομμύρια άτομα που εμπλέκονται στη φροντίδα τους. Συνηγορούμε υπέρ της θετικής αλλαγής και υποστηρίζουμε τη ζωτικής σημασίας έρευνα. Είμαστε εδώ για να υποστηρίξουμε ανθρώπους που πλήττονται από άνοια και να τους δώσουμε τη δυνατότητα να ζήσουν όσο το δυνατόν καλύτερα.

Ανεξάρτητα από το πώς σας επηρεάζει ή άνοια ή ποιοι είστε, είμαστε στο πλευρό σας.

**Για περισσότερες πληροφορίες και ερωτήσεις επικοινωνήστε με την:**

Εθνική Γραμμή  
Βοήθειας για την Άνοια  
(National Dementia Helpline)  
**1800 100 500**

---

Βρείτε μας στο Διαδίκτυο  
**dementia.org.au**

# Περιεχόμενα

Ο εγκέφαλός σας	4
Κατανόηση της άνοιας	7
Μείωση του κινδύνου της άνοιας	9
Η φροντίδα της καρδιάς σας	11
Η φροντίδα του σώματός σας	15
Αυξήστε τη σωματική δραστηριότητα	15
Διατηρήστε μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή	18
Διατηρήστε υγιείς συνήθειες ύπνου	21
Ελέγξτε την ακοή και τις άλλες αισθήσεις σας	23
Προστατέψτε το κεφάλι σας	25
Η φροντίδα του μυαλού σας	27
Δημιουργία και διατήρηση υγιεινών συνηθειών	32
Τι να κάνετε αν ανησυχείτε	34

# Ο εγκέφαλός σας

Ο εγκέφαλος είναι ένα απίστευτο όργανο. Αποτελείται από πολλά διαφορετικά μέρη, τα οποία συνεργάζονται για να σας κρατούν ζωντανό και να εκτελούν καθημερινές εργασίες και λειτουργίες.

Η διατήρηση της υγείας του εγκεφάλου σας είναι απαραίτητη για να ζήσετε μια ικανοποιητική, υγιή και μακροχρόνια ζωή. Στην πραγματικότητα, η επιστημονική έρευνα δείχνει ότι ένας υγιής για τον εγκέφαλο τρόπος ζωής μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο να εμφανίσετε άνοια σε μεταγενέστερο στάδιο της ζωής.

Ανεξάρτητα αν είστε ηλικιωμένος, νέος ή στο ενδιάμεσο, υπάρχουν απλές αλλαγές που μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε και να προστατέψετε την υγεία του εγκεφάλου σας.

**Ποτέ δεν είναι αργά για να ξεκινήσετε.**

## Ο εγκέφαλός σας και η γήρανση

Καθώς μεγαλώνουμε, συμβαίνουν αλλαγές στον εγκέφαλό μας που μπορούν να επηρεάσουν τη μνήμη και τη σκέψη μας. **Αυτό είναι φυσιολογικό.**

Οι συνήθεις αλλαγές μπορεί να περιλαμβάνουν:

- να ξεχνάμε ονόματα
- να χάνουμε πράγματα
- να ξεχνάμε πράγματα
- να ξεχνάμε οδηγίες
- να ξεχνάμε ραντεβού
- δυσκολίες στην ολοκλήρωση γνώριμων εργασιών
- αλλαγές στη διάθεση και την προσωπικότητα.

## Παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τη μνήμη και τη σκέψη:

- η κούραση ή το αίσθημα αφυδάτωσης
- το αίσθημα πίεσης, θλίψης, πόνου ή άγχους
- κάποια φάρμακα
- οι λοιμώξεις, οξείες ασθένειες ή ελλείψεις θρεπτικών συστατικών
- η κατάθλιψη
- οι ορμονικές αλλαγές
- η αισθητηριακή διαταραχή.

Όλα αυτά μπορεί να συμβούν και συμβαίνουν, ακόμη και σε νεότερους ανθρώπους. Σε πολλές περιπτώσεις, υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να αναστρέψετε, να διαχειριστείτε ή να επιλύσετε αυτές τις αλλαγές.

## Πότε πρέπει να ανησυχήσετε

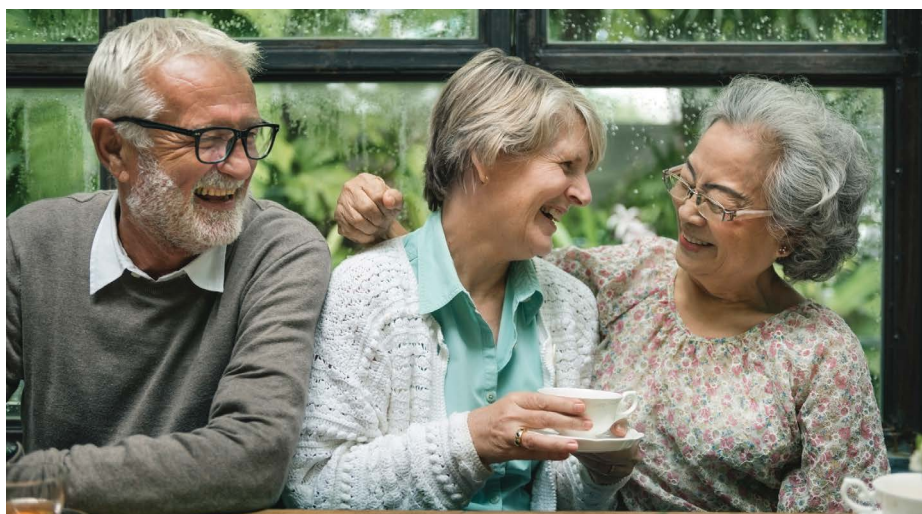
Όταν οι αλλαγές στη μνήμη ή στη σκέψη επηρεάζουν συχνά την καθημερινή ζωή, μπορεί να χρειαστείτε περαιτέρω υποστήριξη.

Οι αλλαγές μπορεί να περιλαμβάνουν:

- δυσκολία να θυμηθείτε την ημέρα και την ημερομηνία
- δυσκολία να θυμηθείτε πρόσφατα γεγονότα
- προβλήματα διαχείρισης οικονομικών θεμάτων
- δυσκολία παρακολούθησης και συμμετοχής σε συζητήσεις, ιδιαίτερα σε ομάδες
- απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που συνήθως απολαμβάνετε.

Ένας από τους λόγους για αυτές τις αλλαγές θα μπορούσε να είναι η άνοια. **Η άνοια δεν είναι φυσιολογικό μέρος της γήρανσης.**

Εάν αντιμετωπίζετε συχνά ορισμένες από αυτές τις αλλαγές, θα πρέπει να επισκεφτείτε τον γιατρό σας το συντομότερο δυνατόν.



# Κατανόηση της άνοιας

Με τον όρο άνοια περιγράφεται ένα σύνολο συμπτωμάτων που προκαλούνται από ασθένειες που επηρεάζουν τον εγκέφαλο.

Στις συνήθεις ασθένειες περιλαμβάνονται:

- Νόσος Αλτσχάιμερ
- Αγγειακή άνοια
- Μετωποκροταφική άνοια
- Άνοια με σωματία Λιούη.

Αυτές οι ασθένειες προκαλούν προοδευτική μείωση των δεξιοτήτων σκέψης ενός ατόμου. Αυτό περιλαμβάνει τη μνήμη και τη σκέψη του, τη γλώσσα και τις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων.

Με την πάροδο του χρόνου, μέρη του εγκεφάλου καταστρέφονται, γεγονός που επηρεάζει την ικανότητα ενός ατόμου να λειτουργεί όπως λειτουργούσε στο παρελθόν.

**Αυτό δεν αποτελεί φυσιολογικό μέρος της γήρανσης.**

## Μπορείτε να αποτρέψετε την άνοια;

Δεν υπάρχει συγκεκριμένος τρόπος για την πρόληψη της άνοιας. Υπάρχουν επίσης ορισμένοι παράγοντες κινδύνου που δεν μπορείτε να ελέγξετε, όπως η γήρανση, η γενετική προδιάθεση και το οικογενειακό ιστορικό.

Ωστόσο, υπάρχουν πολλοί παράγοντες υγείας και τρόπου ζωής που μπορούμε να τροποποιήσουμε και να καταφέρουμε να **μειώσουμε τον κίνδυνο που αντιμετωπίζουμε** για εμφάνιση άνοιας ή να καθυστερήσουμε την έναρξη των συμπτωμάτων.

### Ποτέ δεν είναι αργά για να κάνετε μια αλλαγή

Η υγεία του εγκεφάλου είναι σημαντική σε οποιαδήποτε ηλικία, αλλά ιδιαίτερα όταν φτάσετε στη μέση ηλικία.

Μπορούμε να κάνουμε πράγματα για να βελτιώσουμε την υγεία του εγκεφάλου μας σε οποιαδήποτε ηλικία, όχι μόνο όταν γεράσουμε.



# Μείωση του κινδύνου να εμφανίσετε άνοια

Υπάρχουν παράγοντες υγείας και τρόπου ζωής που συμβάλλουν στο 35% έως 50% των περιπτώσεων άνοιας παγκοσμίως. Αυτοί οι παράγοντες περιλαμβάνουν:

- καρδιαγγειακές παθήσεις
- σωματική αδράνεια
- απώλεια ακοής
- διαταραχή ύπνου
- κακή διατροφή
- χαμηλά επίπεδα πολύπλοκης νοητικής δραστηριότητας ή διέγερσης στην παιδική ηλικία
- κατάθλιψη
- κοινωνική απομόνωση.

Τα καλά νέα είναι ότι όλοι αυτοί οι παράγοντες μπορούν να ελαχιστοποιηθούν, να τροποποιηθούν ή να βελτιωθούν. Με την ενσωμάτωση απλών αλλαγών στην καθημερινότητά σας, μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας.

Η μείωση του κινδύνου για άνοια επικεντρώνεται στην υγεία του εγκεφάλου. Αυτό μπορείτε να το κάνετε **δημιουργώντας πιο υγιή καρδιά, σώμα και μυαλό**. Όσο νωρίτερα μπορείτε να υιοθετήσετε αυτές τις αλλαγές, τόσο το καλύτερο.



# Η φροντίδα της καρδιάς σας

Πολλοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν τη σχέση μεταξύ της υγείας της καρδιάς και της υγείας του εγκεφάλου.

Η πιο πρόσφατη έρευνα δείχνει ότι οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ή αυτές που επηρεάζουν την καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία, συνδέονται με υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης άνοιας σε μεταγενέστερο στάδιο της ζωής.

Αυτές οι παθήσεις περιλαμβάνουν:

- υψηλή αρτηριακή πίεση (υπέρταση)
- υψηλή χοληστερόλη
- διαβήτη τύπου 2
- παχυσαρκία
- καρδιακή νόσος
- κάπνισμα.

Αυτές οι παθήσεις συχνά συνδέονται με παράγοντες του τρόπου ζωής, όπως η σωματική αδράνεια και/ή η μη ισορροπημένη διατροφή.



# Τρόποι για να βελτιώσετε την υγεία της καρδιάς σας

## Κάντε τακτικές ιατρικές εξετάσεις

Παρακολουθήστε την αρτηριακή σας πίεση, τη χοληστερόλη και τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας, ειδικά εάν έχετε οικογενειακό ιστορικό καρδιαγγειακών παθήσεων.

## Διατηρήστε ένα υγιές βάρος

Αναπτύξτε διατροφικές συνήθειες που περιλαμβάνουν υγιεινή, ποικίλη διατροφή και έλεγχο των μερίδων. Μιλήστε με έναν επαγγελματία υγείας εάν χρειάζεστε βοήθεια για να χάσετε βάρος.

## Κόψτε το κάπνισμα – ποτέ δεν είναι αργά!

Υπάρχουν πολλά μέσα που θα σας βοηθήσουν να το κόψετε, στα οποία περιλαμβάνονται θεραπείες υποκατάστασης νικοτίνης, τσίχλες νικοτίνης, επιθέματα ή σπρέι. Ξεκινήστε μιλώντας με τον γιατρό σας.

## Περιορίστε την πρόσληψη αλκοόλ

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ με την πάροδο του χρόνου μπορεί να οδηγήσει σε εγκεφαλική βλάβη που προκαλεί συμπτώματα άνοιας. Εάν πίνετε αλκοόλ, ακολουθήστε τις συνιστώμενες αυστραλιανές οδηγίες για όχι περισσότερα από δύο κανονικά ποτά την ημέρα και τουλάχιστον δύο ημέρες την εβδομάδα χωρίς αλκοόλ.

## **Το κάπνισμα επηρεάζει τόσο την καρδιά όσο και τον εγκέφαλο**

Αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακής νόσου, εγκεφαλικού και καρκίνου, καθώς και τον κίνδυνο να εμφανίσετε άνοια. Δεν υπάρχει ασφαλές επίπεδο καπνίσματος.



# Η φροντίδα του σώματός σας

Το να είστε σε καλή φυσική κατάσταση και υγιής είναι σημαντικό για τον εγκέφαλό σας. Μπορείτε να διατηρήσετε την υγεία του σώματος και να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας:

- αυξάνοντας τη σωματική δραστηριότητα
- διατηρώντας μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή
- διατηρώντας υγιείς συνήθειες ύπνου
- ελέγχοντας την ακοή σας και τις άλλες αισθήσεις
- προστατεύοντας το κεφάλι σας.

## Αυξήστε τη σωματική δραστηριότητα

Η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας είναι ένας από τους μεγαλύτερους παράγοντες κινδύνου που συμβάλλουν στη γνωστική έκπτωση και την άνοια στη μετέπειτα ζωή.

Η άσκηση βοηθά στη διατήρηση της υγείας του εγκεφάλου και βελτιώνει τη μνήμη και τη σκέψη:

- υποστηρίζοντας τη ροή του αίματος και την παροχή οξυγόνου στον εγκέφαλο
- αυξάνοντας τα νέα εγκεφαλικά κύτταρα
- συμβάλλοντας στο νοητικό απόθεμα
- προστατεύοντας τη λειτουργία του εγκεφάλου στη μετέπειτα ζωή.

Στην Αυστραλία, το 75% των ατόμων ηλικίας 65 ετών και άνω δεν είναι αρκετά δραστήρια και εκπλήσσονται όταν μαθαίνουν πόσο σημαντική είναι η σωματική δραστηριότητα για την υγεία και την ευημερία μας.

Το να μένετε δραστήριοι επίσης:

- μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης ιατρικών προβλημάτων που επηρεάζουν την καρδιά και τον εγκέφαλο (π.χ. υψηλή αρτηριακή πίεση, καρδιακή νόσο, διαβήτης τύπου 2 και παχυσαρκία)
- βελτιώνει τον ύπνο και τη διάθεσή σας
- βοηθά στη μείωση του κινδύνου πτώσεων
- σας κρατά κοινωνικούς και σε επικοινωνία με άλλους ανθρώπους.

## **Πόση σωματική δραστηριότητα πρέπει να κάνω;**

Οι τρέχουσες οδηγίες του Υπουργείου Υγείας της Αυστραλίας συνιστούν:

- 30 λεπτά μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα τουλάχιστον πέντε ημέρες την εβδομάδα
- δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης δύο φορές την εβδομάδα.

Μέτριας έντασης σωματικές δραστηριότητες είναι εκείνες που κάνουν την καρδιά σας να χτυπά πιο γρήγορα και να αισθάνεστε ότι σας κόβεται η αναπνοή.



Είναι σημαντικό να συμπεριλάβετε μια ποικιλία δραστηριοτήτων που γυμνάζουν διαφορετικές μυϊκές ομάδες και αρθρώσεις στο σώμα. Αυτό θα σας βοηθήσει να χτίσετε την αερόβια φυσική σας κατάσταση, τη δύναμη, την ισορροπία και την ευκαμψία σας.

## **Τρόποι για να αυξήσετε τη σωματική σας δραστηριότητα**

Το να ξεκινήσετε είναι συχνά το πιο δύσκολο κομμάτι. Το κλειδί είναι να βρείτε δραστηριότητες που σας αρέσουν και θα μπορείτε να συνεχίσετε να κάνετε.

Μπορείτε να μάθετε χορό, να πηγαίνετε για κολύμπι, να παίζετε μπόουλινγκ στο χορτάρι ή να συμμετέχετε σε μια τάξη γιόγκα ή σε μια ομάδα πεζοπορίας.

Εάν βρίσκετε την άσκηση βαρετή, αναζητήστε δραστηριότητες για να κάνετε μαζί με έναν φίλο. Ή γραφτείτε σε μια τοπική κοινοτική ομάδα.

Μπορείτε επίσης να εντάξετε μια δραστηριότητα στην καθημερινότητά σας, όπως το να περπατήσετε μέχρι τα μαγαζιά αντί να οδηγήσετε ή να κατεβείτε από το λεωφορείο μερικές στάσεις νωρίτερα και να περπατήσετε την υπόλοιπη διαδρομή.

Εάν έχετε ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας ή έχετε μείνει αδρανής για μεγάλο χρονικό διάστημα, θα πρέπει να μιλήσετε με τον γιατρό σας σχετικά με το σχέδιό σας να ξεκινήσετε σωματική δραστηριότητα.

## Διατηρήστε μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή

Το σώμα και ο εγκέφαλός σας χρειάζονται μια σειρά από θρεπτικά συστατικά για να λειτουργήσουν. Μια διατροφή πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και απαραίτητα λιπαρά οξέα μπορεί να βοηθήσει στην προστασία του εγκεφάλου σας προωθώντας σημαντικές αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές διεργασίες.

Η υγιεινή διατροφή παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους. Η υπερκατανάλωση ορισμένων τροφών ή το υπερβολικό βάρος αυξάνει την αρτηριακή πίεση και τον κίνδυνο διαβήτη, καρδιακής νόσου και εγκεφαλικού, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας.

Τα στοιχεία δείχνουν ότι οι συνήθειες υγιεινής διατροφής συνδέονται με καλύτερη υγεία του εγκεφάλου.

Οι διατροφικές οδηγίες της Αυστραλίας παρέχουν γενικές συμβουλές για την υγιεινή διατροφή.



### **Βάλτε στόχο την ποικιλία**

Είναι σημαντικό να περιλαμβάνετε μια σειρά από θρεπτικά τρόφιμα από κάθε μία από τις πέντε ομάδες τροφίμων κάθε μέρα. Αυτά περιλαμβάνουν:

- τρόφιμα με σιτηρά και δημητριακά (κατά προτίμηση ολικής αλέσεως), π.χ. ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, κινόα, πολέντα
- λαχανικά, όσπρια και φασόλια, σε ποικιλία χρωμάτων
- φρούτα
- γαλακτοκομικά προϊόντα (κατά προτίμηση με χαμηλά λιπαρά) ή εναλλακτικές λύσεις, όπως προϊόντα με βάση τη σόγια
- άπαχα κρέατα, πουλερικά, ψάρια, αυγά, τόφου, ξηροί καρποί και σπόροι.

Απλώς φροντίστε να διατηρήσετε τα μεγέθη των μερίδων στις σωστές ποσότητες.

### **Παρακολουθήστε την πρόσληψη λίπους**

Δεν είναι όλα τα λίπη κακά. Ορισμένα λίπη περιέχουν απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, όπως το ελαιόλαδο, οι ξηροί καρποί, το αβοκάντο και τα λιπαρά ψάρια.

Ωστόσο, ορισμένα λίπη (κορεσμένα και τρανς λιπαρά) δεν είναι υγιή για τον οργανισμό και θα πρέπει να περιορίζονται στη διατροφή σας.

Τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ανθυγιεινά λίπη περιλαμβάνουν:

- βούτυρο και κρέμα
- γαλακτοκομικά προϊόντα με πλήρη λιπαρά
- λιπαρά κρέατα και επεξεργασμένα κρέατα
- φοινικέλαιο και λάδι καρύδας
- μπισκότα, κέικ και αρτοσκευάσματα
- τηγανητά φαγητά.

### **Προσέξτε την πρόσληψη αλατιού**

Χρησιμοποιήστε το αλάτι με μέτρο όταν μαγειρεύετε ή τρώτε για να ελέγξετε την αρτηριακή σας πίεση.

Αποφύγετε τα αλμυρά τρόφιμα, όπως τα κατεψυγμένα γεύματα, το γρήγορο φαγητό και τα επεξεργασμένα ή συσκευασμένα τρόφιμα.

### **Προσέξτε την κρυμμένη ζάχαρη**

Να είστε προσεκτικοί με τα τρόφιμα με πρόσθετη ζάχαρη, όπως τα επιδόρπια, τα αναψυκτικά και τα τρόφιμα που διατίθενται στο εμπόριο ως χαμηλά σε λιπαρά. Καλό είναι να ελέγξετε πρώτα την περιεκτικότητα σε ζάχαρη στην ετικέτα.



### **Πίνετε νερό**

Αυξήστε την ημερήσια πρόσληψη νερού έχοντας μαζί σας ένα μπουκάλι νερό ή βάζοντας ένα ποτήρι νερό με κάθε γεύμα.

## **Διατηρήστε υγιείς συνήθειες ύπνου**

Ο ύπνος παίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία του εγκεφάλου. Είναι κρίσιμο για την εγρήγορση, τη διάθεση, τη λειτουργία κατά τη διάρκεια της ημέρας και τη γνωστική λειτουργία.

Όλο και περισσότερα στοιχεία δείχνουν ότι η διαταραχή του ύπνου μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης κατάθλιψης, γνωστικών προβλημάτων και άνοιας σε μεταγενέστερο στάδιο της ζωής.

Οι διαταραχές ύπνου περιλαμβάνουν:

- μικρότερες περιόδους ύπνου
- συχνό ξύπνημα
- χαμηλή ποιότητα ύπνου
- αποφρακτική άπνοια κατά τον ύπνο.

Γενικά, οι ενήλικες πρέπει να έχουν ως στόχο τις 7-8 ώρες ύπνου.

Διάφοροι παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν την ποιότητα του ύπνου μας. Αυτοί περιλαμβάνουν:

- ιατρικά προβλήματα
- κατάθλιψη ή άγχος
- χρήση ουσιών και φαρμάκων
- καθημερινές συνήθειες ύπνου
- αναπνευστικά προβλήματα.

Ωστόσο, με τη σωστή υποστήριξη και αλλαγές στον τρόπο ζωής, η διαταραχή του ύπνου μπορεί να αντιμετωπιστεί.

## **Τρόποι για να βελτιώσετε τις συνήθειες ύπνου σας**

**Καθιερώστε ένα πρόγραμμα ύπνου**

Σηκωθείτε την ίδια ώρα κάθε μέρα για να ρυθμίσετε το «ρολόι του σώματος».

**Δημιουργήστε μια χαλαρωτική ρουτίνα πριν τον ύπνο**

Μια καλή ρουτίνα πριν τον ύπνο σας βοηθά να πείτε στον εγκέφαλο και το σώμα σας ότι είναι ώρα για ύπνο.

**Διατηρήστε ένα καλό περιβάλλον ύπνου**

Το κρεβάτι σας πρέπει να είναι άνετο και όχι πολύ ζεστό ή κρύο. Απομακρύνετε περισπασμούς όπως τηλεόραση, ραδιόφωνο ή τηλέφωνο.

**Φανείτε έξυπνοι με τον απογευματινό ύπνο**

Προσπαθήστε να τον κρατήσετε στα 30 λεπτά νωρίς το απόγευμα.

### **Παραμείνετε σωματικά δραστήριοι**

Η σωματική δραστηριότητα βοηθά στη ρύθμιση του ρολογιού του σώματός μας, μας βοηθά να κοιμηθούμε, αυξάνει τον βαθύ ύπνο και μειώνει το νυχτερινό ξύπνημα.

### **Μην πιέζετε τον εαυτό σας να κοιμηθεί**

Εάν δεν μπορείτε να κοιμηθείτε, μεταφερθείτε σε άλλο χώρο του σπιτιού. Καθίστε ήσυχα χωρίς τηλεόραση, υπολογιστή, φώτα ή σνακ και επιστρέψτε στο κρεβάτι όταν αισθανθείτε ξανά κουρασμένοι.

### **Μην χρησιμοποιείτε υπνωτικά φάρμακα ως μακροπρόθεσμη λύση**

Τα ηρεμιστικά υπνωτικά και τα φάρμακα της κατηγορίας βενζοδιαζεπινών θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο για βραχυπρόθεσμη βοήθεια (δηλαδή όχι περισσότερο από δύο εβδομάδες).

## **Ελέγξτε την ακοή και τις άλλες αισθήσεις σας**

Οι αισθήσεις μας επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο ανταποκρινόμαστε στο περιβάλλον μας και τους ανθρώπους γύρω μας. Περισσότερες έρευνες διαπιστώνουν ότι μπορεί να υπάρχει σύνδεση μεταξύ της απώλειας ακοής και του κινδύνου να αναπτύξουμε γνωστικά προβλήματα σε μεταγενέστερο στάδιο της ζωής.

Τα άτομα με ήπια απώλεια ακοής έχουν διπλάσιες πιθανότητες να αναπτύξουν άνοια από εκείνα με φυσιολογική ακοή, ενώ τα άτομα με σοβαρή απώλεια ακοής έχουν πενταπλάσιες πιθανότητες.

## **Πρόληψη ή ελαχιστοποίηση της απώλειας ακοής:**

- αποφύγετε το δυνατό θόρυβο
- φορέστε προστατευτικά ακοής
- κόψτε το κάπνισμα
- αφαιρέστε σωστά το κερύ του αυτιού χρησιμοποιώντας μια συσκευή καθαρισμού οικιακής χρήσης
- ελέγχετε τακτικά την ακοή σας.

Εάν αρχίσετε να παρατηρείτε προβλήματα με την ακοή σας σε οποιοδήποτε στάδιο της ζωής σας, θα πρέπει να μιλήσετε με τον γιατρό σας. Η έγκαιρη διάγνωση και παρέμβαση μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής σας και στη μείωση του κινδύνου άνοιας.

Ορισμένες μελέτες υποδεικνύουν συσχέτιση μεταξύ της διαταραχής της όρασης και της άνοιας στη μετέπειτα ζωή. Οι αλλαγές στην όραση είναι συχνές καθώς μεγαλώνουμε. Κάντε τακτικές οφθαλμολογικές εξετάσεις για να ελέγχετε την υγεία των ματιών σας από τη μέση ηλικία και μετά.



## Προστατέψτε το κεφάλι σας

Έρευνες έχουν δείξει ότι ήπιοι έως σοβαροί τραυματισμοί στο κεφάλι, ή επαναλαμβανόμενα χτυπήματα στο κεφάλι, μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας στη μετέπειτα ζωή.

Η καλύτερη προσέγγιση είναι καταρχάς να προστατεύουμε το κεφάλι μας και να αποφεύγουμε τον τραυματισμό.

- Φοράτε κράνος και κατάλληλο εξοπλισμό ασφαλείας κατά τη διάρκεια αθλητικών ή ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων, συμπεριλαμβανομένης της οδήγησης ποδηλάτων, μοτοποδηλάτων ή μοτοσικλετών.
- Φοράτε ζώνη ασφαλείας όταν ταξιδεύετε με οποιοδήποτε μηχανοκίνητο όχημα.
- Τηρείτε τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας, συμπεριλαμβανομένης της μη οδήγησης μετά από χρήση ναρκωτικών ή αλκοόλ.
- Προσέξτε ιδιαίτερα τις ολισθηρές επιφάνειες.
- Ελαχιστοποιήστε τον κίνδυνο παραπατήματος ή πτώσεων μέσα και έξω από το σπίτι.





# Η φροντίδα του μυαλού σας

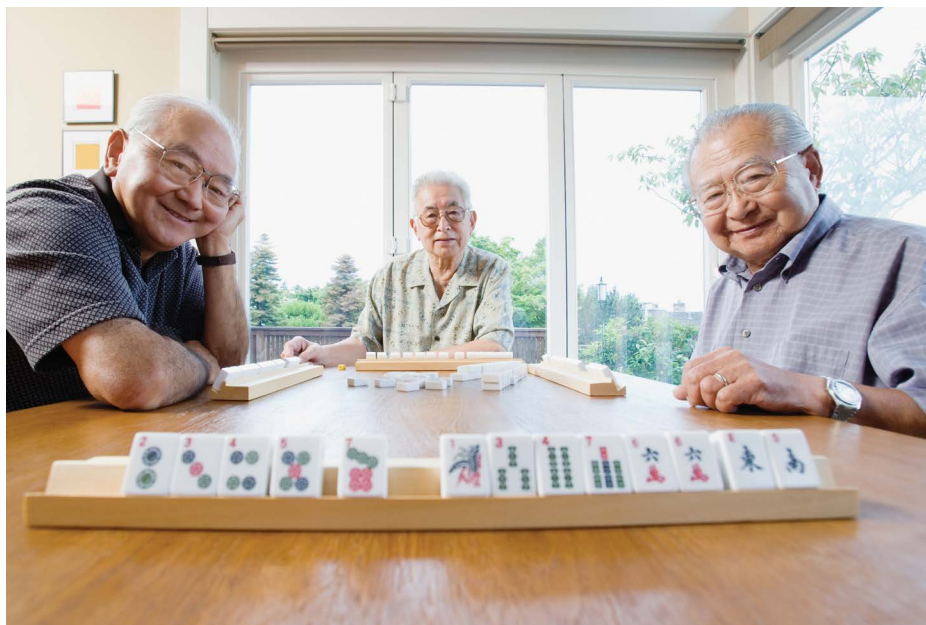
Το να διατηρούμε τον εγκέφαλο σε διέγερση και ενεργό είναι εξαιρετικά σημαντικό για τη γνωστική μας υγεία.

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα είδη δραστηριοτήτων που κάνουμε, ο βαθμός διανοητικής και κοινωνικής συμμετοχής σε αυτές και πόσο συχνά τις κάνουμε, μπορούν:

- Να αναπτύξουν το νοητικό απόθεμα, ώστε να μπορεί ο εγκέφαλος να αντεπεξέλθει καλύτερα και να συνεχίσει να λειτουργεί σωστά εάν κάποια εγκεφαλικά κύτταρα καταστραφούν ή πεθάνουν.
- Να αναπτύξουν τη νευροπλαστικότητα του εγκεφάλου, μέσω της ανάπτυξης νέων εγκεφαλικών κυττάρων, βελτιωμένων συνδέσεων μεταξύ των υπάρχοντων εγκεφαλικών κυττάρων και βελτιωμένων δικτύων υποστήριξης που περιβάλλουν τα εγκεφαλικά κύτταρα.

## Ποτέ δεν είναι αργά να αλλάξουμε τον εγκέφαλό μας!

Παλιά πιστεύαμε ότι «δεν μπορείς να μάθεις καινούργια κόλπα σε ένα γέρικο σκυλί». Ωστόσο, η έρευνα τα τελευταία 15 χρόνια έχει δείξει ότι ο εγκέφαλος μπορεί να προσαρμοστεί και να αλλάξει σε όλα τα στάδια της ζωής, ακόμη και σε προχωρημένη ηλικία.



## Τρόποι για να ενισχύσετε την πνευματική σας δραστηριότητα

Γυμνάστε τον εγκέφαλό σας

Η διανοητική διέγερση και οι νέες ευκαιρίες μάθησης συνδέονται με μειωμένο κίνδυνο άνοιας. Μερικές δραστηριότητες που γυμνάζουν τον εγκέφαλο είναι:

- το διάβασμα
- τα σταυρόλεξα
- η ζωγραφική
- το ράψιμο
- οι ξυλοκατασκευές
- το μαγείρεμα
- το παίξιμο ενός μουσικού οργάνου
- η χρήση της τεχνολογίας.

Είναι σημαντικό να εναλλάσσετε δραστηριότητες και να τις κάνετε συχνά.

### **Συμμετέχετε σε μια κοινωνική δραστηριότητα**

Η κοινωνική συναναστροφή βοηθά στη βελτίωση της ευημερίας μας και στη μείωση των αισθημάτων μοναξιάς ή κατάθλιψης. Μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο νοητικής εξασθένησης.

Είναι σημαντικό να βρείτε τρόπους να είστε κοινωνικοί:

- Πείτε «γεια» ή κάντε μια φιλική κουβέντα με άτομα που βλέπετε κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Επικοινωνήστε με φίλους μέσω τηλεφώνου ή προσωπικά.
- Λάβετε μέρος σε μια ομαδική δραστηριότητα μέσω του δήμου σας, μιας γκαλερί τέχνης ή ενός μουσείου στην περιοχή σας.
- Λάβετε μέρος σε δραστηριότητες μέσω οργανισμών όπως το Men's Shed Association και το Volunteering Australia.

## **Δοκιμάστε κάτι καινούργιο!**

Δραστηριότητες που είναι καινούργιες, πρωτότυπες ή κατά κάποιο τρόπο αποτελούν πρόκληση, απαιτούν περισσότερη διανοητική προσπάθεια και εγκεφαλική διέγερση.



### Διαχειριστείτε τη διάθεσή σας

Όλοι βιώνουν αλλαγές στη διάθεσή τους από καιρό σε καιρό. Όμως, τα επίμονα ή έντονα συναισθήματα θλίψης ή η απώλεια της απόλαυσης στις συνήθεις δραστηριότητές σας, μπορεί να υποδηλώνουν κατάθλιψη.

Οι ηλικιωμένοι συχνά παρουσιάζουν περισσότερα σωματικά και συμπεριφορικά συμπτώματα, όπως:

- δυσκολία στον ύπνο
- κόπωση
- ζάλη
- αλλαγές στην όρεξη
- γνωστικά προβλήματα (ξεχνούν ή δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν).

Το ιστορικό κατάθλιψης είναι επίσης ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για την εμφάνιση άνοιας στη μετέπειτα ζωή.

Περίπου το 75% των ηλικιωμένων με κατάθλιψη θα παρουσιάσουν ήπια νοητική στέρση, η οποία επηρεάζει τη μνήμη, την ταχύτητα σκέψης, τον προγραμματισμό, την επίλυση προβλημάτων και τις δεξιότητες λήψης αποφάσεων.

Εάν αντιμετωπίζετε συμπτώματα κατάθλιψης, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας σχετικά με τη διάγνωση και τη διαχείριση.

Αυτό που είναι σημαντικό να θυμάστε είναι ότι η κατάθλιψη μπορεί να θεραπευτεί με ψυχολογική παρέμβαση, φαρμακευτική αγωγή ή συνδυασμό και των δύο.

Η ψυχική σας ευεξία και η υγεία του εγκεφάλου σας είναι σημαντικά.  
Η κατάθλιψη είναι μια σοβαρή πάθηση και υπάρχουν ειδικοί γιατροί έτοιμοι να βοηθήσουν.

# Δημιουργία και διατήρηση υγιεινών συνηθειών

Μικρές αλλαγές στον τρόπο ζωής για τη βελτίωση της καρδιάς, του σώματος και του μυαλού σας συμβάλλουν για να προστατεύσουν την υγεία του εγκεφάλου σας και να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας.

Ποτέ δεν είναι αργά για να κάνετε αλλαγές. Το κλειδί είναι να αποφασίσετε τι θα λειτουργήσει για εσάς και μετά να κάνετε ένα σχέδιο το οποίο θα μπορείτε να τηρήσετε.

## Βάζοντάς τα όλα μαζί

**Βάλτε στόχους.** Κάντε αλλαγές που σχετίζονται με έναν συγκεκριμένο στόχο. Μπορείτε να έχετε περισσότερους από έναν στόχους κάθε φορά και να αλλάζετε τους στόχους σας στην πορεία.

---

**Ξεκινήστε απλά.** Κάντε σταδιακές αλλαγές μέχρι η νέα συμπεριφορά να γίνει μέρος της ρουτίνας σας. Το να προσπαθείτε να αλλάξετε πάρα πολλά πράγματα ταυτόχρονα, είναι συχνά μη ρεαλιστικό και μη βιώσιμο.

---

**Χτίστε πάνω σε αυτά που γνωρίζετε.** Εντάξτε νέες συμπεριφορές στην υπάρχουσα ρουτίνα σας, αντί να ξεκινήσετε από το μηδέν.



**Ζητήστε βοήθεια.** Μοιραστείτε τους στόχους σας με τους φίλους και την οικογένειά σας, για να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε την υπευθυνότητα και το κίνητρό σας.

---

**Διαλέξτε δραστηριότητες που σας αρέσουν.**

Διαλέξτε μια δραστηριότητα που σας αρέσει και σας ενδιαφέρει για να ενσχύσετε το κίνητρό σας και να κάνετε τον στόχο πιο εφικτό.

---

**Παρακολουθήστε την πρόοδό σας.** Ελέγχετε τους στόχους σας από καιρό σε καιρό. Η παρακολούθηση της προόδου σας μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε το κίνητρο. Μην αποθαρρύνεστε εάν η πρόοδος είναι πιο αργή από όσο θα θέλατε.

---

**Χρησιμοποιήστε ανταμοιβές.** Θέστε μικρές ανταμοιβές στην πορεία για να διατηρήσετε το κίνητρο.

**Ακόμη και όταν υπάρχει διάγνωση άνοιας, η φροντίδα της καρδιάς, του σώματος και του μυαλού σας είναι απαραίτητη. Ένας υγιής για τον εγκέφαλο τρόπος ζωής μπορεί:**

- να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τα συμπτώματα της άνοιας
- να σας βοηθήσει να ζήσετε καλά με την άνοια για όσο το δυνατόν περισσότερο
- να επιβραδύνει την εξέλιξη της νόσου.

# Τι να κάνετε αν ανησυχείτε

Εάν έχετε ανησυχίες ή ερωτήσεις σχετικά με την υγεία του εγκεφάλου σας, υπάρχουν πολλά βοηθήματα διαθέσιμα για να σας βοηθήσουν.

## Μάθετε περισσότερα για τις ενδείξεις και τα συμπτώματα

Κατεβάστε ή ζητήστε ένα αντίγραφο του φυλλαδίου του οργανισμού Dementia Australia με τίτλο: "Ανησυχείτε για τη μνήμη σας". Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα [dementia.org.au/worried-about-your-memory](https://dementia.org.au/worried-about-your-memory)

## Μιλήστε με τον γιατρό σας

Επισκεφθείτε τον γιατρό σας για να μιλήσετε για τυχόν δυσκολίες με τη μνήμη ή τη σκέψη. Η άνοια μπορεί να διαγνωστεί μόνο μέσω μιας γενικής ιατρικής αξιολόγησης.

## Τηλεφωνήστε στην Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια

Η Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια είναι μια δωρεάν και εμπιστευτική υπηρεσία όπου μπορείτε να συνομιλήσετε με έμπειρους επαγγελματίες που νοιάζονται σχετικά με ανησυχίες για την άνοια και την απώλεια μνήμης, για τον εαυτό σας ή άλλα άτομα.

Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια: **1800 100 500**

Ιστότοπος: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)

## Χρήσιμοι ιστότοποι

- [dementia.org.au](https://dementia.org.au)
- [eatforhealth.gov.au](https://eatforhealth.gov.au)
- [alcohol.gov.au](https://alcohol.gov.au)
- [quitnow.gov.au](https://quitnow.gov.au)
- [lifeline.org.au](https://lifeline.org.au)
- [heartfoundation.org.au](https://heartfoundation.org.au)
- [afterblue.org.au](https://afterblue.org.au)

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την υγεία του εγκεφάλου και τη μείωση του κινδύνου άνοιας, δείτε την ιστοσελίδα [dementia.org.au/risk-reduction](https://dementia.org.au/risk-reduction)

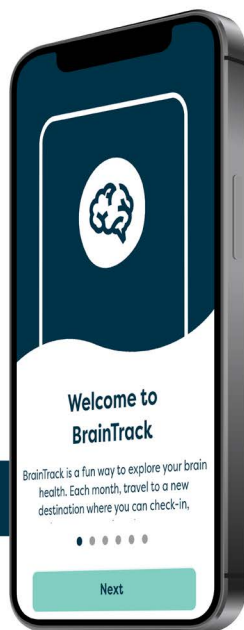
# Brain Track

Check your  
**brain health**

Explore fun, free games and activities on the BrainTrack app.



**Download now**



Εθνική Γραμμή  
Βοήθειας για την Άνοια  
(National Dementia Helpline)  
**1800 100 500**



Για γλωσσική βοήθεια  
τηλεφωνήστε στο **131 450**

Βρείτε μας στο Διαδίκτυο  
**dementia.org.au**



Ο οργανισμός Dementia Australia αναγνωρίζει τη χρηματοδότηση από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση, τις Κυβερνήσεις των Πολιτειών και της Επικράτειας και τη γενναιόδωρη οικονομική υποστήριξη από ιδιώτες και οργανισμούς.

Η Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια χρηματοδοτείται από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση

© Dementia Australia 2022 / 20081 / Οκτώβριος 2022