

ÅTERHÄMTNING

En god sömn är nödvändig för hjärnhälsan. Under sömnen behandlar och organiserar hjärnan information, raderar onödig information samt sparar den viktiga. I djupsömnen befrias hjärnan från slaggprodukter, vilket är viktigt för hjärnans välmående.

En lämplig vakenhetsgrad behövs under dagen för att du ska minnas och för att lära dig nya saker.

Återhämtning även under arbetsdagen hjälper dig att orka bättre. Ta t.ex. en 2 minuters micropaus mellan två olika uppgifter och hjärnan tackar dig.



HJÄRNHÄLSA?

Hur många punkter kan du kruxa för?
Vad borde du ev. fästa mer
uppmärksamhet på?

- ☐ Jag vet och tar hand om mina brodtrycks-, blodsocker- och kolesterolvärden
- ☐ Jag har bra balans mellan aktivitet och vila
- ☐ Jag motionerar regelbundet
- ☐ Jag äter mångsidigt och försöker följa kostrekommendationer
- ☐ Jag har kontakt med mina vänner
- ☐ Mitt alkoholbruk är måttligt

MERA INFO

Demensföreningen på Åland
Verksamhetsledare Fia Hagelberg
tel. 0457 548 3818 eller
info@demens.ax

Hjärnhälsa - en huvudsak

Snabbguide om hjärnhälsa
och praktiska tips för en
välmående hjärna



AKTIVERA DIN HJÄRNA

En meningsfull och mångsidig sysselsättning är viktig. Aktivera din hjärna med något som du trivs med och tycker om. Våga pröva på nya saker! Det är också viktigt att upprätthålla sociala kontakter, träffa vänner och bekanta.

Hjärnan gillar t.ex. att du:

- läser eller lär dig nya språk
- lyssnar på musik eller sjunger
- vandrar i skogen
- deltar i olika gruppaktiviteter
- löser korsord eller sudoku
- tar del och njuter av kultur och konst
- handarbetar

ALL RÖRELSE AKTIVERAR HJÄRNAN

Alla former av rörelse förbättrar hjärnans blodcirkulation och därmed förses hjärnan med viktiga näringsämnen och syre.

Regelbunden fysisk aktivitet förbättrar:

- koncentrations- och problemlösningsförmåga
- blodtrycks-, kolesterol- och blodsockervärden
- balans och koordination
- välbefinnande och sömn
- funktionsförmåga och hållning
- möjligheten att minska stress och ångest

FYLL DITT FAT MED KLOK MAT

Viktiga hörnstenar i en hjärnhälsosam kost är ett mångsidigt näringsintag, en regelbunden måltidsrytm samt en lämplig mängd energi i förhållande till förbrukning. Det som är bra för hjärtat är också bra för hjärnan.

Hjärnhälsosam kost innehåller:

- rikligt med mjuka fetter (fisk, olja, nötter, fullkorn)
- vatten och annan vätska 1-1,5 l/dag
- grönsaker, bär och frukter 500 - 800g/dag
- proteinhaltiga produkter till varje måltid
- kostfiber
- mindre av godis och söta produkter

