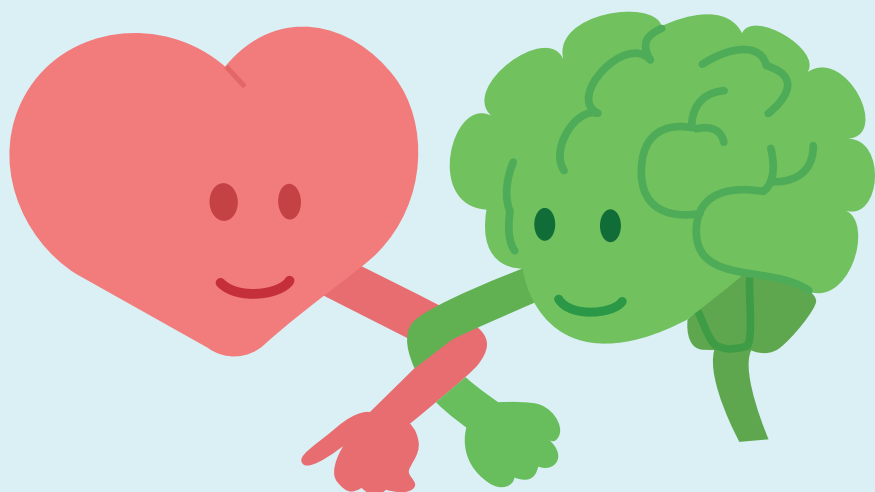


Zdravlje mozga u fokusu

s FINGER modelom





Heart ♥ Brain
= TRUE

Brain ♥ Heart
= TRUE

Ova publikacija se može preuzeti kao PDF i naručiti
kao štampana verzija na www.demenscentrum.se/bs.

© Svenskt Demenscentrum 2025
Tekst: Svenskt Demenscentrum
Grafčki dizajn: Mathias Ala-Kojola



Zdravlje mozga u fokusu

Ovo izdanje je namijenjeno svima koji su zainteresirani za zdravlje mozga. Naša nada je da će te inspirisati na male jednostavne promjene u svakodnevnom životu, koje mogu imati veliki značaj kako za tvoje opće zdravlje, tako i za tvoje zdravlje mozga.

Istraživanja pokazuju da naš stil života ima direktnu vezu s našim zdravljem mozga. Kroz kombinaciju mjera životnog stila možemo spriječiti, smanjiti rizik od ili odgoditi probleme s pamćenjem i kognitivne bolesti, kao što je demencija. Naravno, nema garancija, svi možemo biti pogođeni kognitivnim bolestima kao što je demencija, ali činjenica da možemo utjecati na naše zdravlje mozga je veoma pozitivna. Ranije smo podcjenjivali značaj životnog stila za zdravlje mozga. Bilo da imate dobro zdravlje mozga ili neki oblik kognitivnog poremećaja, još uvijek možete mnogo učiniti za svoje zdravlje.

Miia Kivipelto, profesorica kliničke gerijatrije, godinama je provodila istraživanja o tome kako naš stil života utiče na mozak. U njenoj poznatoj FINGER studiji, detaljno su ispitana pet područja životnog stila koja zajedno doprinose boljem zdravlju mozga.

Ovdje dijelimo osnovno znanje o pet prstiju i dajemo konkretne savjete o tome šta i kako možeš raditi unutar svakog područja. Savjeti se ne trebaju smatrati kao kritike, već kao smjernice o tome kako možete unaprijediti zdravlje svog mozga.

Mi u Švedskom centru za demenciju, zajedno s FINGERS Institutom za zdravlje mozga (FBHI), želimo da svi znaju ono što mi znamo. To je nešto što vi i vaš mozak ne želite propustiti!

Mozak je nevjerovatan

Naš mozak je nevjerovatan! Zahvaljujući njemu možemo planirati, smišljati i ostvariti stvari. Uz pomoć naših takozvanih kognitivnih sposobnosti možemo pamtit i činjenice, događaje i procese, rješavati složene zadatke, orijentisati se, komunicirati s drugima i tumačiti našu sredinu. Sve ovo obično funkcionira dobro, sve dok je naš mozak zdrav i dobro se osjeća. Ali mozak, kao i drugi organi u tijelu, može biti pogođen povredom i bolešću. U svakodnevnom govoru to se obično naziva kognitivnom bolešću ili demencijom. Ono

što je ranije bilo jednostavno, kao što je pamćenje stvari, pronalaženje puta kući ili planiranje kupovine i odlazak u trgovinu, postaje sve teže – s vremenom čak i nemoguće.

Svi mogu oboljeti od demencije, a još uvijek ne postoji lijek koji je potpuno izliječi. Istraživači širom svijeta marljivo rade na razvoju lijekova koji mogu izliječiti demenciju. Nadamo se da će jednog dana uspjeti u tome. Ali već danas možemo sami, kroz promjene u načinu života, pokušati odgoditi eventualno obolijevanje i dobiti više zdravih godina.

Neke kratke činjenice o demenciji

- Demencija nije *bolest*, već zajednički naziv za niz simptoma koji su posljedica oštećenja ili bolesti koje uništavaju nervne ćelije u mozgu. Demencija je, dakle, krovni pojam, jer obuhvata mnoge vrste oštećenja i bolesti.
- Najčešći uzrok demencije, koji čini blizu 70% svih demencijskih bolesti, je Alzheimerova bolest. Sljedeća po učestalosti je vaskularna demencija, također poznata kao demencija krvnih sudova.
- Cirka 150 000 osoba živi s demencijom u Švedskoj danas.
- Svi s dijagnozom demencije imaju takozvanu kognitivnu bolest. Ali svi s kognitivnom bolešću nemaju demenciju.
- Demencija se ne može izliječiti, ali postoje lijekovi koji ublažavaju simptome i koji mogu ublažiti određene simptome u ranoj fazi toka bolesti, kod određenih dijagnoza demencije.



Kakav
rezultat-
saradnje!



Saradnja daje efekt

Sa FINGER modelom možete dakle spriječiti i smanjiti rizik od problema s pamćenjem i kognitivnih bolesti.

Dijelovi FINGER modela su:

-  zdrava hrana
-  fizička aktivnost
-  gimnastika mozga
-  društvene aktivnosti
-  kontrola zdravstvenih vrijednosti (ima veze sa srcem i krvnim sudovima).

Svi dijelovi su jednako važni. To su "pet velikih prstiju ruke" za zdravlje mozga, moglo bi se reći, i važno je zadovoljiti sve njih. Ako se brinete o jednom ili dva faktora životnog stila, to je naravno korisno kako za vaše opšte zdravlje, tako i za zdravlje vašeg mozga. Međutim, prema istraživanju, kada uhvatite svih pet prstiju istovremeno, to ima zaista dobar učinak. I to je ono što je snaga FINGER-modela, efekat saradnje koji "pojačava" mozak.



Zdrava hrana

Mozak se osjeća dobro uz raznovrsnu i hranjivu ishranu. Dakle, ono što jedete zaista je važno! Ali ono što se smatra zdravom hranom mijenja se s vremenom, kao što sigurno znate. Povremeno vlasti u različitim zemljama pregledaju stanje istraživanja i ažuriraju svoje preporuke o ishrani i zdravlju. Preporuke o ishrani obično su slične širom svijeta, iako postoje lokalne varijacije.

U Švedskoj obično koristimo nordijske preporuke o ishrani. Prema njima, ukratko, trebamo jesti više voća i povrća, ribe i morskih plodova, mahunarki, orašastih plodova i sjemenki

te birati biljne masti umjesto životinjskih alternativa, na primjer repičino ulje ili margarin umjesto maslaca.

Jesti zdravo ne znači pronaći neke pojedinačne supramirnice, što mediji ponekad mogu prikazati, već radije pronaći dobre prehrambene obrasce.

**"Nikada nije prerano,
ali ni prekasno, da
promijenite stil života za
bolje zdravlje mozga!"**





Tri stvari koje možete učiniti za zdravlje svog mozga

- jedite ribu i morske plodove, po mogućnosti tri puta sedmično
- dodajte povrće uz svaki obrok
- pokušajte smanjiti unos soli, šećera, crvenog mesa, prerađevina i alkohola.



Fizička aktivnost

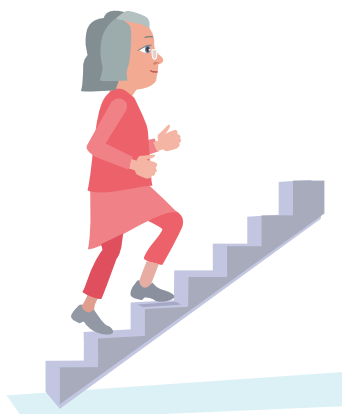
Mozak, kao i ostatak tijela, osjeća se dobro kada se krećemo. Fizička aktivnost može se definirati kao svaki pokret koji povećava potrošnju energije tijela. Švedske preporuke za fizičku aktivnost, koje predstavlja Agencija za javno zdravstvo, važe za sve populacijske i starosne grupe u Švedskoj.

Osim svakodnevne fizičke aktivnosti, koja je osnova, trebali bismo se baviti umjereno napornom aktivnošću između 150 i 300 minuta sedmično. Primjeri umjerene fizičke aktivnosti uključuju brze šetnje, trčanje i aerobik. Također bismo trebali nadopuniti s treninzima za ravnotežu i snagu, najmanje dva puta sedmično. Trening ravnože i trening snage su posebno važni kada postanemo stariji.

"Svaka aktivnost se računa!"

Mikronavike

Možda ste čuli za mikro navike. To su male, često jednostavne aktivnosti koje lako možeš ubaciti i uklopiti u svoju svakodnevnicu. Na primjer, možete sići s autobusa jednu stanicu ranije kako biste dobili dodatnu šetnju, raditi podizanje na prstima dok kuhate jutarnju kafu, ili odabrati da idete stepenicama umjesto liftom. Danas, kada često imamo sjedeći način života, važno je prekinuti ga pauzama za kretanje – dobra navika koja koristi i tijelu i mozgu.





Tri stvari koje možete učiniti za zdravlje svog mozga

- balansirati na jednoj nozi i pokušati napisati broj osam u zraku s drugom nogom
- uzimajte redovne pauze za kretanje, po mogućnosti svakih dvadeset minuta
- napravi deset uspravnih dizanja svaki put kada ustaneš s kauča.



Gimnastika mozga

Mozak je jedan od naših najosjetljivijih i najsloženijih organa. Može se usporediti s mišićem, jer mu je potrebna vježba da bi ostao u formi. Možda ste čuli izraz "koristi ili izgubi". Naš mozak jednostavno treba biti treniran kako bi zadržao, ali i razvio, svoje funkcije.

Primjeri mentalne gimnastike su različiti oblici rješavanja problema, kao što su sudoku i ukrštenice. To može također biti

učenje nečeg novog, kao što su jezik ili muzički instrument. Kada treniraš mozak, važno je imati raznolikost, jer mozak se stimulira novim izazovima. Također je dobro postepeno povećavati nivo težine, ako se, na primjer, bavite ukrštenicama ili nekom drugom formom rješavanja problema. Mozak se osjeća dobro kada se napreže. Uz to, mozak voli da se zabavlja.

"Koristi ga ili izgubi ga"



Bilo bi lijepo vidjeti
se ponovo. Imaš li
broj telefona?

Da, je li to u redu
ako to kažem
unazad?



Tri stvari koje možete učiniti za zdravlje svog mozga

- pokušaj da pratiš zamršeno uputstvo
- nauči nešto novo, možda recept za kuhanje ili sviranje instrumenta
- zapamti svoju listu za kupovinu kada ideš u prodavnicu



Društvene aktivnosti

Društvene aktivnosti uključuju sve aktivnosti u kojima smo zajedno s drugima. Istraživanja pokazuju da su društvene aktivnosti i angažman s drugim ljudima važni za zdravlje mozga. Ima zaštitni učinak. Mada jednako je važno da kombinujemo aktivnosti i društveno druženje s vremenom za oporavak. Mozgu treba odmor od utisaka, pa su san i opuštanje neophodne komponente.

Ono što se čini opuštajućim je naravno individualno. Neki žele ležati i opuštat se na kauču, drugi žele biti vani u prirodi ili možda slušati muziku. Pokušajte pronaći upravo vašu omiljenu vrstu opuštanja i pobrinite se da odvojite vrijeme za nju.

O usamljenosti

Usamljenost, a posebno doživljaj usamljenost i osjećaj beznadežnosti, negativno utiču na zdravlje mozga. Obično se pravi razlika između biti sam i osjećati se usamljenim. Osjećati se usamljenim je lošije

za zdravlje nego biti fizički sam. Neki se naravno osjećaju dobro u svojoj samoći i uživaju u vlastitom društvu. Međutim, čak i za onoga ko to čini, važno je ponekad sresti druge. Kad smo zajedno, imamo niže razine stresa i doživljavamo više pozitivnih osjećaja, kao sto su pokazala istraživanja.

Istraživanja također kažu da je bolje imati nekoliko bliskih prijatelja nego imati veliki, površan krug poznanika. Mada istovremeno – svaki dobar socijalni kontakt je dobar za zdravlje mozga i naše opšte blagostanje.

Ako imate poteškoća u stvaranju kontakata ili smatrate da je prezahtjevno biti u društvenim situacijama, mogućnost da se sretnete i družite digitalno može biti alternativa. I dalje je zapravo moguće da nazovemo jedni druge.

**"Zajedništvo je
odlična kombinacija!"**

Nisam stigao
pročitati knjigu.
Ali je divno
biti ovdje.



Tri stvari koje možete učiniti za zdravlje svog mozga

- pridruži se horu ili se prijavi na kurs
- razmijeni nekoliko riječi s osobljem na kasi
- javi se prijatelju s kojim nisi bio u kontaktu dugo vremena.



Kontrola zdravstvenih vrijednosti

Imati kontrolu nad svojim vrijednostima, to je kao što sigurno znaš važno za zdravlje srca i krvnih sudova. Mada to je zapravo jednako važno za naše zdravlje mozga – ono što se tiče srca i krvnih sudova također utiče na mozak. Kardiovaskularne bolesti znače povećan rizik za razvoj demencije. Zato je važno da u odrasloj dobi pratimo svoje vrijednosti, posebno kako starimo.

One vrijednosti koje trebaš kontrolisati redovno su težina, krvni pritisak, šećer u krvi i masnoće u krvi, takozvani kolesterol. Pojednostavljeno, trebali bismo izbjegavati gojaznost, visok krvni pritisak, visok nivo šećera u krvi i previsoke nivoe lošeg kolesterola.

Mnogo toga možete sami učiniti kako biste utjecali na svoje zdravstvene vrijednosti. Možete, na primjer, biti fizički aktivni, jesti zdravu hranu, biti društveni

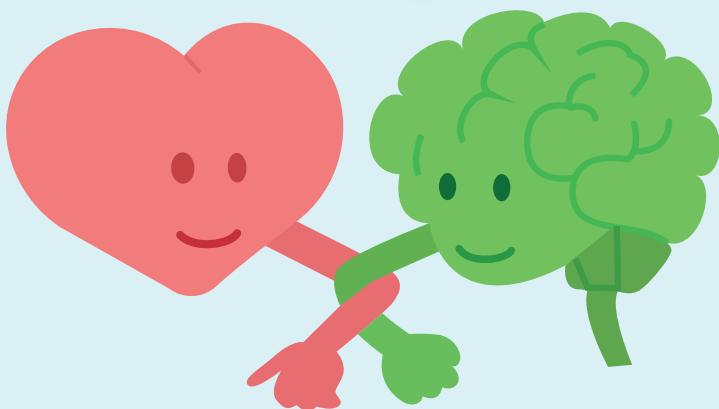
te pokušati izbjeći stres. Čak i ako imate zdrav stil života, važno je redovito odlaziti na preglede kod svog kućnog doktora. Nije sigurno da ćeš sam osjetiti ako tvoje vrijednosti nisu dobre, a vrijednosti ponekad mogu biti visoke uprkos zdravom načinu života. Kada postanemo stariji, često dobijamo, na primjer, viši krvni pritisak, a mogu postojati i nasljedni faktori koji utiču na naše vrijednosti.

Ponekad nije dovoljno napraviti promjene u načinu života, već nam može biti potrebna, na primjer, medicina koja snižava krvni pritisak ili visoke vrijednosti kolesterola. Ako ti je propisan lijek, važno je da ga uzimaš, i nikada ne smiješ prestati uzimati lijek bez prethodnog savjetovanja sa svojim doktorom.

“Vodite računa o srcu radi zdravlja mozga!!”



Ono što je dobro
za srce je također
dobro za mozak.



Tri stvari koje možete učiniti za zdravlje svog mozga

- zakaži kontrolu krvnog pritiska, kolesterola i šećera u krvi kod svog porodičnog doktora
- slijedite upute svog ljekara ako dobijete lijek za visok krvni pritisak ili lijek protiv visokog kolesterola
- vodite računa a svojoj težini, i prekomjerna i nedovoljna tjelesna težina mogu biti štetne za zdravlje.

Moj FINGER-plan

Sada ste dobili razne savjete o tome šta i kako možete učiniti da se brinete o zdravlju svog mozga. Sigurno imate i vlastite prijedloge za aktivnosti koje se uklapaju u FINGER model. Možda si spreman napraviti svoj vlastiti FINGER-plan? Smatraj to kao "ugovor" koji sklapaš sa samim sobom, gdje odlučuješ šta ćeš raditi, koliko često i tokom kojeg vremenskog perioda. Nakon nekog vremena možeš dodati nešto novo ili povećati nivo težine kako bi dodatno izazvao sebe.

Možete u bilo kojem trenutku preuzeti i ispisati novi FINGER-plan putem demenscentrum.se/fingerplan. Naravno, ne košta ništa.

I zapamti, počni s malim stvarima! Radije mali korak koji se ostvari nego nikakav korak.



Zdrava hrana

Šta raditi: _____

Koliko često: _____

Od: _____ / _____ Do: _____ / _____



Fizička aktivnost

Šta raditi: _____

Koliko često: _____

Od: _____ / _____ Do: _____ / _____



Gimnastika mozga

Šta raditi: _____

Koliko često: _____

Od: _____ / _____ Do: _____ / _____



Društvene aktivnosti

Šta raditi: _____

Koliko često: _____

Od: _____ / _____ Do: _____ / _____



Kontrola zdravstvenih vrijednosti

Provjerite krvni pritisak: ☐

Datum: _____ / _____

Provjerite masnoće u krvi: ☐

Datum: _____ / _____

Provjerite nivo šećera u krvi: ☐

Datum: _____ / _____



Više o zdravlju mozga

Ako želite više znanja i informacija, možete koristiti web-obuku FINGER abc. Besplatna je i dostupna na demenscentrum.se ili direkt putem QR koda.

Obuka se sastoji od animiranih filmova, detaljnih tekstova kao i filmova sa pet stručnjaka za određene teme, od kojih svaki pokriva jedno područje životnog stila. Daju savjete i preporuke o tome kako možete poboljšati zdravlje mozga u skladu s FINGER modelom.

Također možete dobiti detaljne informacije o samoj FINGER-studiji putem web stranice FINGERS Brain Health Institute, fbhi.se. Tamo možete naručiti i male brošure o FINGER-modelu i o dobroj hrani za mozak.

I na kraju – zapamtite – nikada nije prerano, ali ni prekasno, da promijenite stil života za bolje zdravlje mozga!





Ležiš li ovdje
i ljenčariš?

The illustration shows two stylized green trees with thick trunks and rounded canopies. A person with dark skin, wearing a blue long-sleeved shirt and dark pants, stands on the left, gesturing towards a hammock. Another person with light skin, wearing a purple long-sleeved shirt and blue pants, is lying in the hammock, which is strung between the two trees. The background is a solid light blue color.

Ne, ležim ovdje
i smanjujem rizik od
problema s pamćenjem i
demencije.



Stiftelsen Svenskt Demenscentrum (SDC) je nacionalni centar za kompetenciju koji prikuplja, strukturira i širi informacije i znanje o demenciji.

Ovaj tekst je povezan s besplatnom online obukom FINGER abc, koju je SDC razvio u bliskoj saradnji s FINGERS Brain Health Institute (FBHI), i koja se temelji na revolucionarnom istraživanju profesorice Miie Kivipelto (FINGER-studija).

Nadamo se da će vam ovaj tekst poslužiti kao inspiracija da, kroz jednostavne promjene životnog stila, brinete o zdravlju vašeg mozga.

Wilhelmina Hoffman, direktorica Švedskog centra za demenciju

