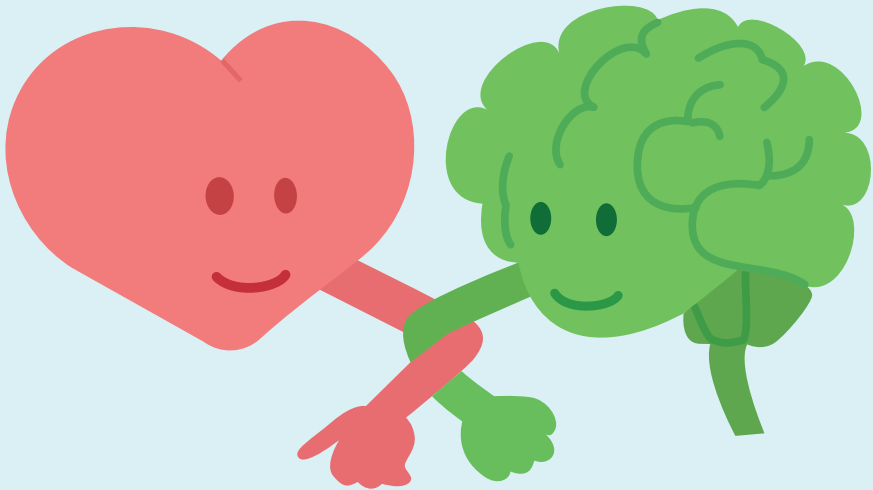


Zdrowie mózgu w centrum uwagi

z modelem FINGER





Niniejszą publikację można pobrać w formacie PDF,
www.demenscentrum.se/pl.

© Svenskt Demenscentrum 2025
Tekst: Svenskt Demenscentrum
Projekt graficzny: Mathias Ala-Kojola



Zdrowie mózgu w centrum uwagi

Niniejsza broszura skierowana jest do czytelników zainteresowanych zdrowiem mózgu. Mamy nadzieję, że zainspiruje Cię to do wprowadzenia małych, prostych zmian w codziennym życiu – zmian, które mogą mieć ogromny wpływ zarówno na ogólny stan zdrowia, jak i zdrowie mózgu.

Badania dowodzą, że styl życia jest bezpośrednio powiązany ze zdrowiem mózgu. Łącząc różne działania związane ze stylem życia, możemy zapobiegać problemom z pamięcią, zmniejszać ich ryzyko lub opóźniać ich wystąpienie. Oczywiście nie ma żadnych gwarancji – każdy może zachorować na chorobę poznawczą, taką jak demencja, ale fakt, że w ogóle możemy wpływać na zdrowie naszego mózgu, jest bardzo pozytywny. Znaczenie stylu życia dla zdrowia mózgu było wcześniej niedoceniane. Istnieje duża szansa na poprawę zdrowia, niezależnie od tego, czy Twój mózg jest zdrowy, czy występują już zaburzenia funkcji poznawczych.

Miia Kivipelto, profesor geriatriczki klinicznej, przez wiele lat prowadziła badania nad wpływem stylu życia na mózg. Jej słynne badanie FINGER koncentrowało się na pięciu obszarach stylu życia, które wspólnie przyczyniają się do lepszego zdrowia mózgu.

Niniejsza broszura zawiera podstawowe informacje na temat tych obszarów oraz konkretne wskazówki dotyczące każdego z nich – co należy robić i jak to robić. Wskazówki te nie powinny być postrzegane jako ścisłe instrukcje, ale raczej jako rady dotyczące poprawy zdrowia mózgu.

W Szwedzkim Centrum Demencji, we współpracy z Instytutem Zdrowia Mózgu FINGERS (FBHI), chcemy dzielić się naszą wiedzą z każdym. Ty i Twój mózg nie powinniście tego przegapić!

Mózg jest niesamowity

Ludzki mózg jest niesamowity! Dzięki niemu możemy planować, myśleć i wykonywać zadania. Dzięki naszym tak zwanym zdolnościom poznawczym możemy zapamiętywać fakty, wydarzenia i procesy, rozwiązywać złożone zadania, przystosowywać się, komunikować się z innymi i interpretować otaczające nas środowisko. Wszystko to zwykle działa dobrze, o ile nasz mózg jest zdrowy i sprawny. Jednak podobnie jak inne narządy w ciele, mózg może ulec uszkodzeniu i chorobie. W języku potocznym jest to zwykle określane jako choroba poznawcza lub demencja. To,

co dotychczas było proste, takie jak zapamiętywanie rzeczy, odnajdywanie drogi do domu lub planowanie i robienie zakupów, staje się coraz trudniejsze, a z czasem wręcz niemożliwe.

Każdy może cierpieć na demencję i wciąż nie ma na nią lekarstwa. Na całym świecie naukowcy intensywnie pracują nad opracowaniem leków, które mogłyby wyleczyć demencję. Możemy mieć tylko nadzieję, że pewnego dnia im się to uda. Ale już dziś możemy wprowadzać zmiany w stylu życia, które mogą opóźnić wystąpienie potencjalnych chorób, dzięki czemu zyskamy wiele dodatkowych, zdrowych lat.

Kilka faktów na temat demencji

- Demencja nie odnosi się do *jednej* choroby. Jest to termin obejmujący szereg objawów spowodowanych uszkodzeniem lub chorobami, które niszczą komórki nerwowe w mózgu. Demencja jest zatem terminem zbiorczym, ponieważ obejmuje wiele rodzajów uszkodzeń i chorób.
- Najczęstszą przyczyną demencji jest choroba Alzheimerera, która stanowi prawie 70% wszystkich przypadków demencji. Drugim najczęstszym typem jest otępienie naczyniowe, zwane również naczyniowym zaburzeniem neurokognitywnym.
- Obecnie w Szwecji żyje około 150 000 osób z demencją.
- Każda osoba z diagnozą demencji ma tak zwane zaburzenia poznawcze. Jednak nie każda osoba z zaburzeniami poznawczymi ma demencję.
- Demencji nie da się wyleczyć, ale istnieją leki, które mogą łagodzić niektóre objawy we wczesnym stadium choroby, w przypadku niektórych rodzajów demencji.



Co za efekt współpracy!



Połączenie daje efekty

Korzystając z modelu FINGER można zapobiegać i zmniejszać ryzyko wystąpienia problemów z pamięcią i chorób poznawczych.

Model FINGER to:

- 🍌 zdrowa żywność
- 🏃 aktywność fizyczna
- 🧠 trening mózgu
- 👥 kontakty społeczne
- ❤️ monitorowanie parametrów zdrowotnych (związanych z sercem i naczyniami krwionośnymi).

Wszystkie obszary życia są równie ważne. Można je nazwać „wielką piątką” zdrowia mózgu i ważne jest, aby dbać o wszystkie z nich. Jeśli popracujesz nad jednym lub dwoma czynnikami stylu życia, będzie to oczywiście korzystne zarówno dla ogólnego stanu zdrowia, jak i dla zdrowia mózgu. Jednak badania dowodzą, że zajęcie się wszystkimi pięcioma obszarami jednocześnie daje znaczący pozytywny efekt. To jest właśnie siła modelu FINGER – synergiczny efekt, który „pobudza” mózg.



Zdrowa żywność

Mózg dobrze radzi sobie ze zróżnicowaną i pożywną dietą. A zatem to, co jesz, naprawdę ma znaczenie! Ale jak zapewne wiesz, to, co uznaje się za zdrową żywność, nieco zmieniło się na przestrzeni czasu. Organizacje do spraw zdrowia w różnych krajach regularnie analizują wyniki badań i aktualizują zalecenia dotyczące diety i zdrowia. Porady dietetyczne na całym świecie są zwykle dość podobne, choć istnieją pewne lokalne różnice.

W Szwecji zazwyczaj stosujemy się do Nordyckich Zaleceń Żywnościowych. Zgodnie z tymi zaleceniami powinniśmy spożywać więcej owoców i warzyw, ryb i owoców morza, roślin strączkowych, orzechów i

nasion. Warto również wybierać tłuszcze pochodzenia roślinnego zamiast zwierzęcych – na przykład: olej rzepakowy lub margarynę zamiast masła.

Media czasami przedstawiają zdrowe odżywianie jako skupienie się na kilku konkretnych superfoods, jednak w rzeczywistości chodzi o budowanie zdrowych wzorców żywieniowych.



„Nigdy nie jest za wcześnie – ani za późno – aby zmienić styl życia i poprawić zdrowie mózgu!”



Trzy rzeczy, które możesz zrobić dla zdrowia swojego mózgu

- Jedz ryby i owoce morza, najlepiej trzy razy w tygodniu.
- Włączaj warzywa do każdego posiłku.
- Staraj się ograniczyć spożycie soli, cukru, czerwonego mięsa, wędlin i alkoholu.



Aktywność fizyczna

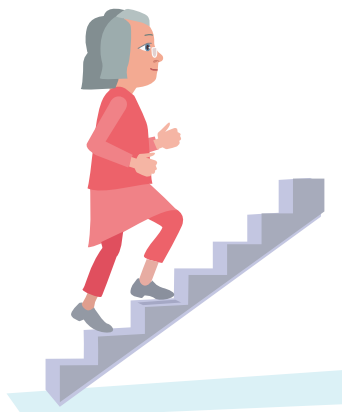
Dobre samopoczucie mózgu, podobnie jak reszty ciała, zależy od ćwiczeń fizycznych. Aktywność fizyczna może być zdefiniowana jako każdy ruch, który zwiększa wydatek energetyczny organizmu. Zalecenia Szwedzkiej Agencji Zdrowia Publicznego dotyczące aktywności fizycznej mają zastosowanie do wszystkich grup ludności i grup wiekowych w Szwecji.

Oprócz podstawowego poziomu codziennych ćwiczeń powinniśmy również angażować się w umiarkowanie forsowną aktywność przez 150 do 300 minut tygodniowo. Umiarkowana aktywność fizyczna obejmuje na przykład szybki marsz, jogging i aerobik. Powinniśmy również uzupełniać ją treningiem równowagi i treningiem siłowym co najmniej dwa razy w tygodniu. Równowaga i trening siłowy stają się szczególnie ważne w miarę starzenia się.

„Każdy ruch się liczy!”

Mikronawyki

Być może słyszałeś o mikronawykach. Są to małe, często proste czynności, które można łatwo włączyć do codziennego życia. Możesz na przykład wysiąść z autobusu o jeden przystanek wcześniej, aby trochę pospacerować, wspinać się na palcach podczas parzenia porannej kawy lub wybierać schody zamiast windy. Obecnie często prowadzimy bardziej siedzący tryb życia, dlatego ważne jest, aby wprowadzać przerwy na aktywność fizyczną. Jest to dobry nawyk, który przynosi korzyści zarówno ciału, jak i mózgowi.



Trzy rzeczy, które możesz zrobić dla zdrowia swojego mózgu

- Stań na jednej nodze i spróbuj narysować w powietrzu ósemkę drugą nogą.
- Rób regularne przerwy na ćwiczenia, najlepiej co 20 minut.
- Wykonaj 10 powtórzeń wstawania z siadu za każdym razem, gdy wstajesz z kanapy.



Trening mózgu

Mózg jest jednym z naszych najbardziej wrażliwych i złożonych organów. Można go porównać do mięśnia, ponieważ potrzebuje ćwiczeń, aby pozostać w formie. Być może słyszałeś wyrażenie „używaj albo trać”. Nasz mózg potrzebuje ćwiczeń, aby utrzymać swoje funkcje, a także je rozwijać.

Przykłady ćwiczeń mózgu w celu stymulacji umysłowej obejmują różne rodzaje rozwiązywania problemów, takie jak sudoku i krzyżówki.

Innym przykładem jest nauka czegoś nowego, jak język lub instrument muzyczny. Różnorodność jest ważna podczas wykonywania ćwiczeń umysłowych, ponieważ mózg jest stymulowany przez nowe wyzwania. Korzystne jest również stopniowe zwiększanie poziomu trudności, na przykład podczas rozwiązywania krzyżówek lub innych łamigłówek. Mózg czuje się dobrze, gdy ma okazję do wysiłku. Ponadto mózg chce się dobrze bawić.

„Używaj albo trać!”



Byłoby miło jeszcze kiedyś się spotkać. Mogę prosić o twój numer telefonu?

Tak, a mogę podać go od końca?



Trzy rzeczy, które możesz zrobić dla zdrowia swojego mózgu

- Spróbuj zastosować się do skomplikowanej instrukcji obsługi.
- Opanuj nową umiejętność – na przykład naucz się grać na instrumencie muzycznym lub gotować nowe danie.
- Zapamiętaj swoją listę zakupów, kiedy idziesz do sklepu.



Kontakty społeczne

Kontakty społeczne odnoszą się do wszystkich działań, podczas których spędzamy czas z innymi ludźmi. Badania dowodzą, że kontakty społeczne i interakcje z innymi ludźmi są ważne dla zdrowia mózgu. Mają one działanie ochronne. Równie ważne jest jednak przeplatanie aktywności i spotkań towarzyskich z czasem na regenerację. Mózg potrzebuje odpoczynku po stymulacji, dlatego sen i relaks są niezbędnymi elementami.

To, co jest odprężające, zależy od indywidualnych preferencji. Niektórzy lubią leżeć na kanapie, aby się zrelaksować, podczas gdy inni wolą przebywać na łonie natury lub słuchać muzyki. Spróbuj znaleźć swoją ulubioną metodę relaksacji i pamiętaj, aby poświęcić na nią trochę czasu.

O samotności

Samotność, zwłaszcza poczucie osamotnienia i poczucie beznadziejności, ma negatywny wpływ na zdrowie mózgu. Ludzie zazwyczaj odróżniają poczucie osamotnienia od faktycznego bycia samotnym. Poczucie osamotnienia ma większy

negatywny wpływ na zdrowie niż faktyczna samotność. Oczywiście niektórzy ludzie lubią samotność i dobrze czują się we własnym towarzystwie. Ważne jest jednak, aby ci, którzy lubią samotność, czasami spędzali czas z innymi. Badania dowodzą, że spędzanie czasu z innymi ludźmi może pomóc obniżyć poziom stresu i sprzyjać bardziej pozytywnym emocjom.

Badania pokazują również, że lepiej jest mieć kilku bliskich przyjaciół niż duże, powierzchowne grono znajomych. Z drugiej strony jednak wszelkie autentyczne kontakty społeczne są korzystne dla zdrowia mózgu i ogólnego samopoczucia.

Jeśli trudno Ci nawiązywać kontakty z ludźmi lub sytuacje społeczne są dla Ciebie zbyt wymagające, alternatywą może być poznawanie ludzi i nawiązywanie kontaktów towarzyskich online. I zawsze możesz podnieść słuchawkę telefonu, aby pozostać w kontakcie.

**„Wspólnie tworzymy
dobre towarzystwo!”**



Trzy rzeczy, które możesz zrobić dla zdrowia swojego mózgu

- Dołącz do chóru lub zapisz się na kurs.
- Zamień kilka słów z obsługą przy kasie.
- Skontaktuj się ze znajomym, z którym nie miałeś kontaktu od dłuższego czasu.



Monitorowanie parametrów zdrowotnych

Jak zapewne wiesz, monitorowanie parametrów zdrowia serca jest ważne dla kondycji układu sercowo-naczyniowego. Ale tak samo istotne jest ono dla zdrowia mózgu – wszystko, co wpływa na serce i naczynia krwionośne, oddziałuje także na mózg. Choroby układu krążenia wiążą się ze zwiększonym ryzykiem rozwoju demencji. W związku z tym ważne jest, aby monitorować stan zdrowia serca, zwłaszcza w miarę starzenia się.

Parametry zdrowotne, które należy regularnie kontrolować, to waga, ciśnienie krwi, poziom cukru i poziom tłuszczów we krwi (tak zwany cholesterol). Mówiąc prościej - unikaj otyłości, wysokiego ciśnienia krwi, wysokiego poziomu cukru i złego cholesterolu we krwi.

Jest wiele rzeczy, które można zrobić samemu, aby wpłynąć na zdrowie serca. Można na przykład pozostać aktywnym fizycznie, zdrowo się odżywiać, być

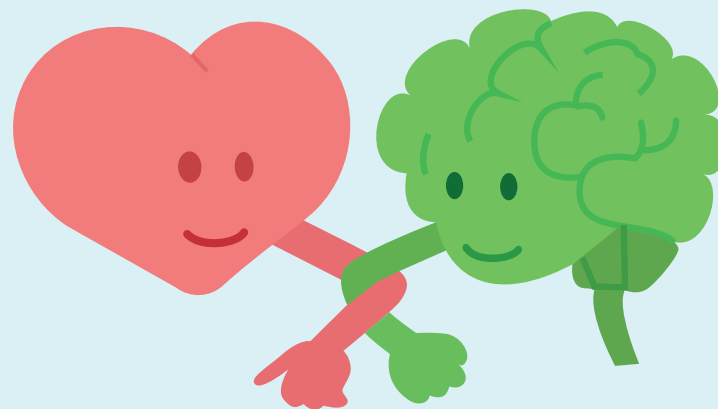
towarzyskim i starać się unikać stresu. Nawet jeśli prowadzisz zdrowy tryb życia, ważne jest, aby regularnie poddawać się badaniom u lekarza rodzinnego. Możesz nie zauważyć, że wskaźniki zdrowia serca są nieprawidłowe, a wyniki badań mogą być czasami podwyższone mimo zdrowego stylu życia. Na przykład w miarę starzenia się wzrasta ciśnienie krwi, jak również mogą występować czynniki dziedziczne, które wpływają na zdrowie serca.

W niektórych przypadkach zmiana stylu życia nie jest wystarczająca. Możesz na przykład potrzebować leków obniżających ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu. Jeśli przepisano Ci leki, ważne jest, aby je przyjmować. Nigdy nie należy przerywać przyjmowania leków bez uprzedniej konsultacji z lekarzem.



„Pomyśl o swoim sercu – dla dobra swojego mózgu!”

To, co jest dobre dla serca, jest również dobre dla mózgu.



Trzy rzeczy, które możesz zrobić dla zdrowia swojego mózgu

- Umów się do lekarza rodzinnego na pomiar ciśnienia krwi, badanie poziomu cholesterolu i cukru we krwi.
- Jeśli lekarz przepisał Ci leki na nadciśnienie lub wysoki poziom cholesterolu, postępuj zgodnie z jego zaleceniami.
- Kontroluj swoją wagę. Zarówno nadwaga, jak i niedowaga mogą być szkodliwe dla zdrowia.

Mój plan FINGER (FINGER-plan)

Zapoznałeś się już z różnymi wskazówkami o tym, jak i co możesz zrobić, aby zadbać o zdrowie swojego mózgu. Prawdopodobnie masz też własne pomysły dotyczące działań, które pasują do modelu FINGER. Może jesteś gotowy na stworzenie własnego planu FINGER? Pomyśl o tym jak o „umowie”, którą zawierasz sam ze sobą i w której decydujesz, co robić, jak często i jak długo. Po pewnym czasie możesz dodać coś nowego lub zwiększyć poziom trudności, aby stawić sobie kolejne wyzwanie.

Możesz pobrać i wydrukować nowy plan FINGER w dowolnym momencie za pośrednictwem: demenscentrum.se/fingerplan. Oczywiście bezpłatnie.

Zacznij małymi krokami! Lepiej zrobić jeden mały krok, który przyniesie efekty, niż nie robić żadnych kroków.



Zdrowa żywność

Do zrobienia: _____

Jak często: _____

Data rozpoczęcia: ____ / ____ Data zakończenia: ____ / ____



Aktywność fizyczna

Do zrobienia: _____

Jak często: _____

Data rozpoczęcia: ____ / ____ Data zakończenia: ____ / ____



Trening mózgu

Do zrobienia: _____

Jak często: _____

Data rozpoczęcia: ____ / ____ Data zakończenia: ____ / ____



Kontakty społeczne

Do zrobienia: _____

Jak często: _____

Data rozpoczęcia: ____ / ____ Data zakończenia: ____ / ____



Monitorowanie parametrów zdrowotnych

Sprawdź ciśnienie krwi: ☐ Data: ____ / ____

Sprawdź poziom cholesterolu we krwi: ☐ Data: ____ / ____

Sprawdź poziom cukru we krwi: ☐ Data: ____ / ____



Więcej o zdrowiu mózgu

Jeśli chcesz zdobyć więcej wiedzy i informacji, możesz skorzystać z kursu online ABC modelu FINGER. Kurs jest bezpłatny i dostępny na: demenscentrum.se lub bezpośrednio za pomocą kodu QR znajdującego się poniżej.

Kurs jest złożony z filmów animowanych, szczegółowych tekstów i wywiadów z pięcioma ekspertami, z których każdy zajmuje się inną dziedziną stylu życia. Udzielają oni wskazówek i porad dotyczących tego, jak można poprawić zdrowie mózgu, korzystając z modelu FINGER.

Bardziej szczegółowe informacje na temat samego badania FINGER można znaleźć na stronie internetowej Instytutu Zdrowia Mózgu FINGERS, fbhi.se. Można tam również zamówić krótkie publikacje na temat modelu FINGER oraz żywności korzystnej dla zdrowia mózgu.

Na koniec pamiętaj, że nigdy nie jest za wcześnie – ani za późno – aby zmienić styl życia i poprawić zdrowie mózgu!





Szwedzkie Centrum Demencji (Svenskt Demenscentrum, SDC) jest krajowym ośrodkiem eksperckim, który gromadzi, porządkuje i upowszechnia informacje oraz wiedzę na temat demencji.

Publikacja ta jest częścią bezpłatnego kursu ABC modelu FINGER, opracowanego przez Szwedzkie Centrum Demencji (SDC) w ścisłej współpracy z Instytutem Zdrowia Mózgu FINGERS (FBHI); kurs opiera się na przełomowych badaniach profesor Miia Kivipelto (badanie FINGER).

Mamy nadzieję, że ta broszura zainspiruje Cię do dbania o zdrowie mózgu poprzez wprowadzenie prostych nawyków do stylu życia.

Wilhelmina Hoffman, prezes Szwedzkiego Centrum Demencji

