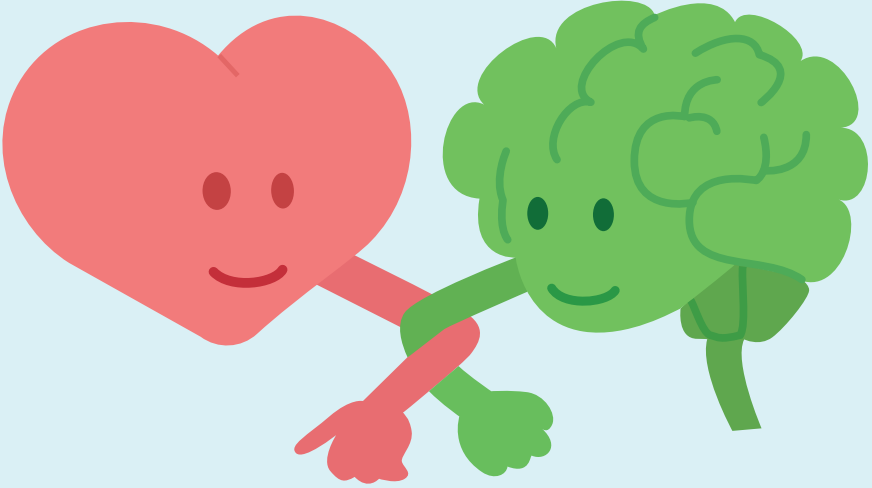


FINGER modeli ile
**beyin sağlığına
odaklanıyoruz**





Heart ♡ Brain
= TRUE

Brain ♡ Heart
= TRUE

Bu yayın PDF olarak www.demenscentru.se/tr
adresinden indirilebilir.

© Svenskt Demenscentrum 2025
Metin: Svenskt Demenscentrum
Grafik tasarım: Mathias Ala-Kojola



Beyin sağlığına odaklanıyoruz

Bu kitapçık beyin sağlığına önem veren okuyuculara yöneliktir. Günlük yaşamınızda küçük ve basit olmasına karşın hem genel sağlığınız hem de beyin sağlığınız üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilecek değişiklikler yapmanız için size ilham vereceğini umuyoruz.

Araştırmalar yaşam tarzının beyin sağlığıyla doğrudan bağlantılı olduğunu gösteriyor. Yaşam tarzı önlemlerini birlikte uygulayarak hafıza sorunlarını ve bunama gibi bilişsel hastalıkların başlangıcını önleyebilir, riskini azaltabilir veya geciktirebiliriz. Elbette bunun garantisi yok; herkes demans gibi bilişsel hastalıklara yakalanabilir ancak beyin sağlığımıza etki edebilmemiz çok olumlu bir şeydir. Beyin sağlığı için yaşam tarzının önemi daha önce hafife alınmıştı. İster beyin sağlığınız iyi olsun ister bilişsel bir hastalığınız olsun, sağlık açısından potansiyel kazanımlar elde etme imkanı oldukça büyüktür.

Klinik Geriatrik Epidemiyoloji Profesörü Miia Kivipelto, uzun yıllardır yaşam tarzının beyin üzerindeki etkileri üzerine araştırmalar yürütüyor. nl FINGER alışması, beyin sağlığının iyileştirilmesine katkıda bulunan beş yaşam tarzı alanına (beş parmak modeli olarak anılır) odaklanmıştır.

Bu kitapçık temel bilgileri kapsar ve her yaşam tarzı alanı için somut öneriler sunar. Bu ipuçları sıkı talimatlar olarak değil, beyin sağlığının nasıl iyileştirilebileceğine dair işaretler olarak görülmelidir.

İsveç Demans Merkezi olarak FINGERS Beyin Sağlığı Enstitüsü (FBHI) ile birlikte uzmanlığımızı herkesle paylaşmak istiyoruz. Siz ve beyniniz bunu kaçırmak istemezsiniz!

Beyin inanılmazdır

İnsan beyni inanılmazdır! Beyin sayesinde bir şeyler planlayabilir, düşünebilir ve gerçekleştirebiliriz. Bilişsel yetilerimizin yardımıyla olguları, olayları ve süreçleri hatırlayabilir, karmaşık görevleri çözebilir, yönümüzü bulabilir, başkalarıyla iletişim kurabilir ve çevremizi yorumlayabiliriz. Beynimiz sağlıklı ve iyi olduğu sürece tüm bunlar genellikle iyi çalışır. Ancak tıpkı vücuttaki diğer organlar gibi beyin de hasar görebilir ve hastalanabilir. Günlük dilde bu durum genellikle bilişsel hastalık veya demans olarak adlandırılır. Bir şeyleri hatırlamak, evinizin

yolunu bulmak veya alışverişinizi planlamak gibi daha önce kolay olan şeyler giderek zorlaşır ve zamanla imkansız hale gelir.

Herkes demans hastalığına yakalanabilir ve günümüzde bir tedavisi yoktur. Dünyanın dört bir yanında araştırmacılar demansı tedavi edebilecek ilaçlar geliştirmek için yoğun bir çalışma yürütüyor. Bir gün başarılı olacaklarını umuyoruz. Ama bugün yaşam tarzı değişiklikleriyle fark yaratabiliriz, bu değişiklikler olası hastalıkların başlangıcını geciktirerek bize daha uzun yıllar sağlıklı bir yaşam kazandırabilir.

Demans ile ilgili kısa bilgiler

- Demans *tek* bir hastalığı ifade etmez. Beyindeki sinir hücrelerini yok eden hasar veya hastalıklardan kaynaklanan çeşitli belirtiler için kullanılan ortak bir terimdir. Bu nedenle demans bir şemsiye terimdir, birçok farklı hasar ve hastalık türünü kapsar.
- Demansın en yaygın nedeni Alzheimer hastalığıdır ve tüm demans vakalarının neredeyse %70'ini oluşturur. İkinci en yaygın tür ise vasküler nörobilişsel bozukluk olarak da adlandırılan vasküler demanstır.
- Şu anda İsveç'te demans hastalığı olan yaklaşık 150.000 kişi bulunmaktadır.
- Demans tanısı alan herkes bir bilişsel hastalığa sahiptir. Ancak bilişsel hastalığı olan herkes demans hastası değildir.
- Demans tedavi edilemez ancak bazı demans türlerinde hastalık sürecinin erken evresinde bazı belirtileri hafifleten semptom giderici ilaçlar vardır.



İş birliğinin
gücünü görün!



Hepsinin birlikte oluşturduğu etki fark yaratır

FINGER modelini kullanarak hafıza sorunları ve bilişsel hastalık riskini önleyebilir ve azaltabilirsiniz.

FINGER modeli şunlardan oluşur:

-  sağlıklı yiyecekler
-  fiziksel aktivite
-  zihinsel uyarım
-  sosyal aktiviteler
-  kardiyovasküler risk faktörleri
(kalp ve kan damarlarıyla ilgili sağlık önlemleri).

Her bir yaşam tarzı alanı eşit derecede önemlidir. Bunlar beyin sağlığının "büyük beşlisi" olarak adlandırılabilir ve bunların tamamına dikkat etmek önem taşır. Bir veya iki yaşam tarzı faktörünü hayatınıza uygularsanız elbette hem genel sağlığınıza hem de beyin sağlığınıza fayda sağlayacaktır. Ancak araştırmalar beşinin hepsinin aynı anda ele alınmasının önemli düzeyde olumlu etki yarattığını göstermektedir. İşte FINGER modelinin gücü de budur - beyni "güçlendiren" sinerjik bir etki.



Sağlıklı yiyecekler

Beyin, dengeli, çeşitli ve besleyici bir diyetle daha iyi çalışır. Yani ne yediğiniz gerçekten önemli! Ancak muhtemelen bildiğiniz gibi nelerin sağlıklı gıdalar olduğu zaman içinde biraz da olsa değişmiştir. Farklı ülkelerdeki sağlık otoriteleri düzenli aralıklarla araştırma bulgularını gözden geçirmekte, diyet ve sağlık önerilerini güncellemektedir. Bazı yerel farklılıklar olsa da dünya genelinde beslenme tavsiyeleri genellikle oldukça benzerdir.

İsveç'te genellikle Nordik Beslenme Tavsiyelerini takip ediyoruz. Bu tavsiyelere göre daha fazla meyve ve sebze, balık ve kabuklu deniz ürünleri, baklagiller, kabuklu yemişler ve tohum tüketmeliyiz. Ayrıca

hayvansal alternatifler yerine bitkisel yağları tercih etmeliyiz; örneğin tereyağı yerine kanola yağı veya margarin tüketmeliyiz.

Medyada bazen sağlıklı beslenme belirli birkaç süper gıdaya odaklanma olarak gösterilebilir ancak aslında iyi bir beslenme düzeni oluşturmak gereklidir.

"Beyin sağlığını iyileştirmek üzere yaşam tarzınızı değiştirmek için asla çok erken değildir ve asla geç de kalmadınız!"



Bu beyin için
harika bir besin
olacak!



Beyin sağılığınız için yapabileceğiniz üç şey

- Tercihen haftada üç kez balık ve kabuklu deniz ürünleri yiyin.
- Her öğüne sebze ekleyin.
- Tuz, şeker, kırmızı et, kurutulmuş et ve alkol alımınızı azaltmaya çalışın.



Fiziksel aktivite

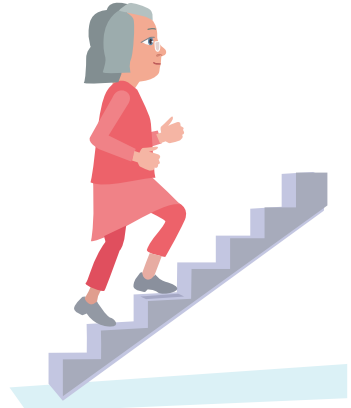
Vücutun geri kalanı gibi beynin sağlığı da fiziksel egzersizden faydalanır. Fiziksel aktivite, vücudun enerji harcamasını artıran herhangi bir hareket olarak tanımlanabilir. İsveç Halk Sağlığı Kurumu'nun fiziksel aktivite önerileri İsveç'teki tüm nüfus ve yaş grupları için geçerlidir.

Temel düzeyde günlük egzersize ek olarak haftada 150 ila 300 dakika orta seviyede efor gerektiren aktiviteler de gerçekleştirmemiz gerekir. Orta seviyede efor gerektiren aktiviteler tempolu yürüyüş, koşu ve aerobik örnek gösterilebilir. Ayrıca haftada en az iki kez denge ve ağırlık antrenmanı ile desteklemeliyiz. Denge ve ağırlık antrenmanı özellikle yaşlandıkça önem kazanır.

"Her hareket önemlidir!"

Mikro alışkanlıklar

Mikro alışkanlıkları duymuş olabilirsiniz. Bunlar günlük yaşamınıza kolayca dahil edebileceğiniz küçük, genellikle basit aktivitelerdir. Örneğin fazladan yürüyüş yapmak için otobüsten bir durak önce inebilir, sabah kahvenizi hazırlarken ayak parmaklarınızı kaldırabilir veya asansör yerine merdivenleri kullanmayı tercih edebilirsiniz. Günümüzde yaşam tarzımız genellikle daha hareketsiz, bu nedenle fiziksel aktivite molaları vermek önemlidir. Bu hem vücuda hem de beyne fayda sağlayan iyi bir alışkanlıktır.





Beyin sağılığınız için yapabileceğiniz üç şey

- Tek ayak üzerinde dengede durun ve diğer bacağıınızla havaya sekiz çizİN.
- Tercihen her 20 dakikada bir olmak üzere düzenli egzersiz molası verİN.
- Koltuktan her kalktığınızda 10 kez oturup kalkma hareketi yapİN.



Zihinsel uyarım

Beyin en hassas ve karmaşık organlarımızdan biridir. Bir kasa benzetilebilir çünkü beyin de formda kalmak için egzersize ihtiyaç duyar. "İşlemeyen demir pas tutar" veya 'kullanmazsan kaybedersin' sözünü duymuşsunuzdur. Beynimizin işlevlerini sürdürmesi ve geliştirmesi için egzersiz yapması gerekir.

Zihinsel uyarım için beyin egzersizlerine örnek olarak sudoku ve çapraz bulmaca

gibi çeşitli problem çözme etkinlikleri verilebilir.

Örneğin yeni bir dil veya bir müzik aleti çalmayı öğrenmek de buna örnek gösterilebilir. Beyin egzersizleri yaparken çeşitlilik önemlidir, çünkü beyin yeni zorluklarla uyarılır. Bulmaca çözerken veya başka bir problem çözme sürecinde olduğu gibi zorluk seviyesini kademeli olarak artırmak fayda sağlar. Beyin kendini zorlama fırsatı bulduğunda kendini iyi hisseder. Ayrıca, beyin eğlenmek ister.

"Kullanmazsan kaybedersin!"



Seni tekrar görmek
çok güzel. Telefon
numaranı alabilir
miyim?

Elbette, tersten
söylesem
olur mu?



Beyin sağlığınız için yapabileceğiniz üç şey

- Karmaşık bir kullanım kılavuzunu takip etmeye çalışın.
- Yeni bir beceride ustalaşın; bir müzik aleti çalmayı veya yeni bir yemek pişirmeyi öğrenin.
- Alışverişe gittiğinizde alışveriş listenizi ezberleyin.



Sosyal aktiviteler

Sosyal aktiviteler, başkalarıyla birlikte zaman geçirdiğimiz tüm faaliyetleri ifade eder. Araştırmalar sosyal faaliyetlerin ve diğer insanlarla etkileşimin beyin sağlığı için önemli olduğunu göstermektedir. Koruyucu bir etki sağlar. Ancak aktiviteler ve sosyalleşmeyi, dinlenme ve toparlanma zamanı ile dengelemek de aynı derecede önemlidir. Beynin uyarıldıktan sonra dinlenmelidir, bu nedenle uyku ve rahatlama hayati unsurlardır.

Neyin rahatlatıcı olduğu kişiye göre değişir. Bazı insanlar dinlenmek için kanepeye uzanmayı severken başkaları açık havada doğada olmayı veya müzik dinlemeyi tercih eder. En sevdiğiniz rahatlama yönteminizi bulmaya çalışın ve buna zaman ayırdığınızdan emin olun.

Yalnızlık hakkında

Yalnızlık, özellikle de algılanan yalnızlık ve umutsuzluk hissi, beyin sağlığını olumsuz etkiler. İnsanlar genellikle yalnız hissetmek ile gerçekten yalnız olmak arasında ayrım yapabilir.

Yalnız hissetmek sağlık üzerinde yalnız olmaktan daha fazla olumsuz etki yapar. Elbette bazı insanlar yalnız olmaktan hoşlanır ve kendi kendilerine arkadaş olur. Ancak yalnızlıktan hoşlananlar için bile bazen başkalarıyla vakit geçirmek önemlidir. Araştırmalar başkalarıyla vakit geçirmenin stres seviyenizi düşürmenize ve daha olumlu duygular yaşamınıza yardımcı olabileceğini gösteriyor.

Araştırmalar ayrıca birkaç yakın arkadaşla sahip olmanın geniş ve yüzeysel bir sosyal çevreye sahip olmaktan daha iyi olduğunu ortaya koyuyor. Ancak aynı zamanda tüm gerçek sosyal temaslar beyin sağlığı ve genel iyilik hali açısından faydalıdır.

İnsanlarla bağlantı kurmakta zorlanıyorsanız veya sosyal ortamlarda zorlanıyorsanız insanlarla internet üzerinden tanışıp sosyalleşmek iyi bir alternatif olabilir. Bununla birlikte iletişimi koparmamak için istediğiniz zaman telefon edebilirsiniz.

"Birlikte iyi zaman geçirebiliriz!"

Kitabı okumak
için zamanım olmadı.
Ancak burada
olmak çok keyifli.



Beyin sağlığınız için yapabileceğiniz üç şey

- Bir koroya katılın veya bir kursa kaydolun.
- Kasadaki personelle biraz sohbet edin.
- Uzun suredir grşmediğiniz bir arkadaşıınıza ulaşın.



Kardiyovasküler risk faktörleri

Bildiğiniz üzere kalp sağlığı ile ilgili ölçümleri takip etmek kardiyovasküler sağlığınız için önemlidir. Ancak aslında beyin sağlığınız için de aynı derecede önemlidir; kalbi ve kan damarlarını etkileyen şey beyni de etkiler. Kardiyovasküler hastalıklar demans gelişme riskinin artmasıyla bağlantılıdır. Bu nedenle özellikle yaşlandıkça kalp sağlığı ile ilgili ölçümleri takip etmeniz önemlidir.

Kilo, kan basıncı, kan şekeri ve kandaki yağlar (diğer adıyla kolesterol) öncelikli olarak kontrol etmeniz gereken sağlık ölçümleridir. Kısaca obezite, yüksek kan basıncı, yüksek kan şekeri ve kötü kolesterolün yüksek düzeylerinden kaçının.

Kalp sağlığı ölçümlerinizi etkilemek için kendi kendinize yapabileceğiniz çok şey var. Örneğin fiziksel olarak aktif kalabilir, sağlıklı beslenebilir,

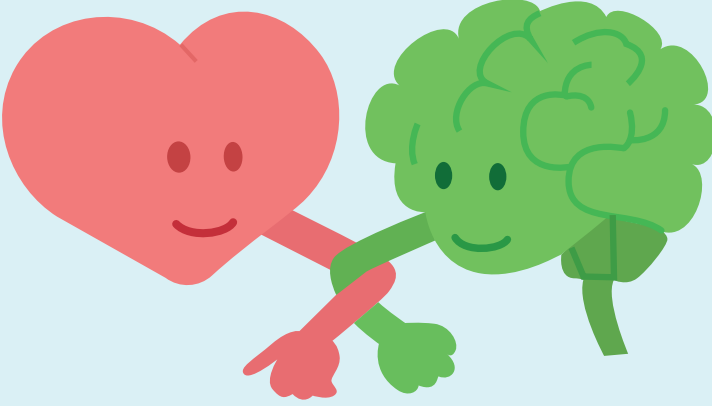
sosyal olabilir ve stresten kaçınmaya çalışabilirsiniz. Sağlıklı bir yaşam tarzınız olsa bile aile doktorunuzla düzenli kontroller yaptırmanız gerekir. Kalp sağlığı ölçümlerinizin kötü olup olmadığını anlayamayabilirsiniz ve sağlıklı bir yaşam tarzına rağmen sonuçlarınız bazen yüksek çıkabilir. Örneğin yaşlandıkça kan basıncı değeri-
miz yükselir; bunun yanı sıra kalp sağlığı ölçümlerini etkileyen kalıtsal faktörler de olabilir.

Bazen yaşam tarzında değişiklik yapmak yeterli olmaz. Örneğin kan basıncınızı veya kolesterol seviyenizi düşürmek için ilaca ihtiyacınız olabilir. Size reçeteyle ilaç verilirse bu ilaçları almanız önem taşır. Doktorunuza danışmadan ilaç kullanmayı bırakmayın.

**"Kalbinizi düşünün
- beyninizin iyiliği
için!"**



Kalp için iyi
olan beyin
için de iyidir.



Beyin sağlığınız için yapabileceğiniz üç şey

- Aile doktorunuzdan kan basıncı, kolesterol ve kan şekeri kontrolü için randevu alın.
- Yüksek kan basıncı veya yüksek kolesterol için ilaç yazılırsa doktorunuzun talimatlarına uyun.
- Kilonuza dikkat edin. Aşırı kilolu ya da zayıf olmak sağlığınıza zararlı olabilir.

FINGER planım (FINGER-plan)

Şimdi beyin sağlığını korumak için yapabileceklerinizle ilgili farklı ipuçları okudunuz. Muhtemelen FINGER modeline uygun faaliyetler için kendi önerileriniz de vardır. Kendi FINGER planınızı yapmaya hazır mısınız? Bunu yapacaklarınızı, bunların sıklığını ve süresini kendinizle kararlaştırdığınız bir "anlaşma" olarak düşünün. Bir süre sonra yeni bir şey ekleyebilir veya kendinizi daha fazla zorlamak için zorluk seviyesini artırabilirsiniz.

Yeni bir FINGER planını demenscentrum.se/fingerplan adresinden istediğiniz zaman indirebilir ve yazdırabilirsiniz. Elbette bu işlem ücretsizdir.

Unutmayın, küçük adımlarla başlayın! Hiç adım atmamaktansa sonuç veren küçük bir adım atmak daha iyidir.



Sağlıklı yiyecekler

Yapılacaklar: _____

Sıklık: _____

Başlangıç tarihi: _____ / _____ Bitiş tarihi: _____ / _____



Fiziksel aktivite

Yapılacaklar: _____

Sıklık: _____

Başlangıç tarihi: _____ / _____ Bitiş tarihi: _____ / _____



Zihinsel uyarım

Yapılacaklar: _____

Sıklık: _____

Başlangıç tarihi: _____ / _____ Bitiş tarihi: _____ / _____



Sosyal aktiviteler

Yapılacaklar: _____

Sıklık: _____

Başlangıç tarihi: _____ / _____ Bitiş tarihi: _____ / _____



Kardiyovasküler risk faktörleri

Kan basıncı kontrolü: ☐

Tarih: _____ / _____

Kolesterol kontrolü: ☐

Tarih: _____ / _____

Kan şekeri kontrolü: ☐

Tarih: _____ / _____



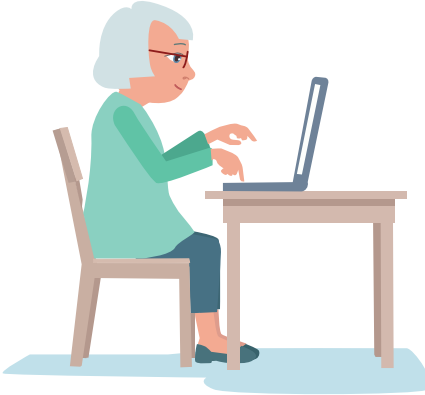
Beyin sağlığı hakkında daha fazla bilgi

Daha fazla bilgi istiyorsanız çevrimiçi FINGER başlangıç kursunu tamamlayabilirsiniz. Kurs ücretsizdir ve demenscentrum.se adresinden veya doğrudan QR kodu aracılığıyla edinilebilir.

Kurs; animasyon filmler, ayrıntılı metinler ve her biri farklı bir yaşam tarzı alanını kapsayan beş uzmanla yapılan röportajlardan oluşmaktadır. FINGER modelini kullanarak beyin sağlığını nasıl iyileştirebileceğinize dair ipuçları ve tavsiyeler sunar.

Ayrıca FINGER Beyin Sağlığı Enstitüsü'nün web sitesi fbhi.se üzerinden FINGER çalışması hakkında daha ayrıntılı bilgi edinebilirsiniz. Burada ayrıca FINGER modeli ve beyin sağlığı için faydalı yiyecekler hakkında kısa yayınlar edinebilirsiniz.

Son olarak, beyin sağlığınızı iyileştirmek üzere yaşam tarzınızı değiştirmek için asla erken veya geç olmadığını unutmayın!





Burada tembel
tembel yatıyor
musun?

Hayır, hafıza sorunları ve
demans risklerini azaltmak
için burada yatıyorum.



Svenskt Demenscentrum (SDC), demans hakkında bilgi toplayan, yapılandıran ve yayan ulusal bir referans merkezidir.

Bu yayın SDC tarafından FINGERS Beyin Sağlığı Enstitüsü (FBHI) ile yakın işbirliği içinde geliştirilen çevrimiçi FINGER başlangıç kursunun bir parçasıdır; Profesör Miia Kivipelto'nun çığır açan araştırmasına (FINGER çalışması) dayanmaktadır.

Bu kitapçığın yaşam tarzınıza yönelik basit önlemlerle beyin sağlığınıza dikkat etmeniz için size ilham vereceğini umuyoruz.

Wilhelmina Hoffman, Svenskt Demenscentrum Başkanı

