

Risikoen for å utvikle demens kan påvirkes av ulike faktorer, og flere av dem kan du gjøre noe med i hverdagen.

Vil du vite mer om hvilke tiltak du kan gjøre for å **redusere risikoen**?

SESAM

Regionalt kompetansesenter for
eldremedisin og samhandling

51 51 56 19 / sesam@sus.no / www.sus.no/sesam
Postadr.: SESAM, postboks 8100, 4068 Stavanger
Besøksadr.: Jan Johnsens gate 16, 4011 Stavanger



Forfatterne takker alle PREDICTOM-deltakere og forskningssteder for deres bidrag.

Du kan finne mer informasjon om PREDICTOM på
www.predictom.eu

Prosjektansvarlig:



Utarbeidet av:



I samarbeid med:



Og på vegne av PREDICTOM-prosjektgruppen:



Informasjonen i denne brosjyren er basert på
“Dementia prevention, intervention, and care: 2024
report of the *Lancet* standing Commission.”

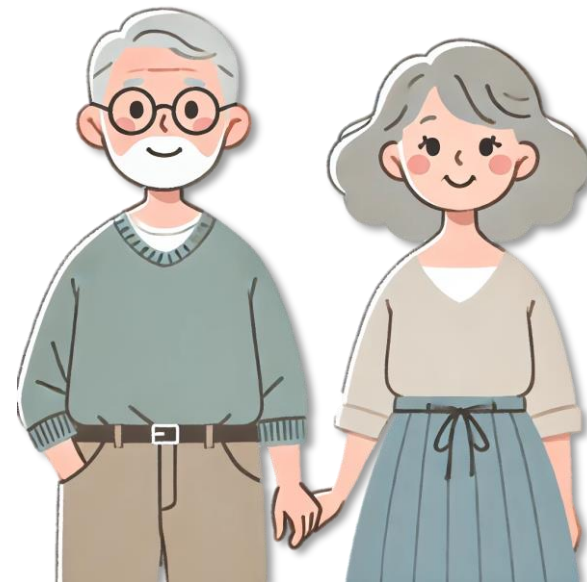
Livingston, Gill et al.

The Lancet, Volum 404, Utgave 10452, 572 - 628

PREDICTOM støttes av Innovative Health Initiative Joint Undertaking (IHI JU), under tildeling Nr. 101132356. JU mottar støtte fra Eus forsknings- og innovasjonsprogram Horizon Europe, samt fra COCIR, EFPIA, EuropaBio, MedTechEurope og Vaccines Europe. Deltakerne fra Storbritannia støttes av UKRI Grant Nr. 10083467 (National Institute for Health and Care Excellence), Nr. 10083181 (King's College London), og Nr. 10091560 (University of Exeter). Universitetet i Genève støttes av det Sveitsiske statssekretariatet for utdanning, forskning og innovasjon, referansenr. 113152304. Se www.ih.europa.eu for mer informasjon.



Visste du at
**du kan redusere
risikoen** for å
utvikle **demens**?





Bruk hjernen

Liker du utfordringer? Akkurat som en muskel trenger hjernen vår regelmessig trening for å holde seg sterk og sunn. For å beskytte våre kognitive ferdigheter er det viktig å engasjere seg i stimulerende aktiviteter og stadig lære noe nytt.

Trenger du ideer? **Tenk på hvilke utfordringer som gir deg glede**— løse gåter og spille spill? Utforske nye steder? Lære nye ting? Organisere eiendelene dine? Prøve en oppskrift med nye ingredienser? Hva med å bli med i en bokklubb eller melde deg på et språkkurs?



Hold deg aktiv

Regelmessig trening er viktig for å holde kropp og sinn frisk og sunn. En rekke studier viser at dette reduserer risikoen for å utvikle demens.

Når var du sist fysisk aktiv? Liker du å svømme, sykle, eller bare ta en tur i parken? Hva med å ta trappene i stedet for heisen? Uansett fysisk form, finn en aktivitet som passer for deg, og gjør den til en del av rutinen din – inviter gjerne venner eller familie med! Og ikke glem: Hvis du sykler eller driver med kontaktsport, **bruk alltid hjelm** for å beskytte hjernen mot støt. Så, hold deg i bevegelse, men gjør det på en trygg måte!



Følg med på helsen din

Å følge med på helsen din er nøkkelen til å redusere risikoen for demens. **Å opprettholde et sunt blodtrykk-, kolesterol- og blodsukkernivå spiller en viktig rolle i å beskytte både hjerte- og hjernehelse. Regelmessig helsesjekk hos fastlegen kan bidra til å at disse verdiene holder seg på et sunt nivå.**

Når fikk du sist sjekket disse viktige helsefaktorene? Bestill en time hos fastlegen for å vurdere din nåværende helsestatus og finn ut hvordan du kan holde disse vitale verdiene innen sunne områder.



Beskytt sansene dine

Sansene våre, som hørsel og syn, er våre «vinduer» mot omverdenen. Ved å holde disse åpne, sørger vi for at hjernen får de stimuli den trenger for å holde seg frisk. **Derfor er det viktig å teste syn og hørsel, bruke høreapparat og briller ved behov, redusere skadelig støyeksponering, og beskytte øynene. Dette er gode måter å opprettholde kognitive funksjoner,** og bidrar til at hjernen forblir engasjert og stimulert.



Vær sosial

Den menneskelige hjernen er en fantastisk «maskin» utviklet for å fungere i sosiale sammenhenger. Vi trenger å samhandle med andre for å holde oss kognitivt friske.

Besøk venner og familie, bli med i lokale fellesskap, møt nye mennesker og skap nye vennskap. Det kan være så enkelt som å snakke med naboen eller personen ved siden av deg i køen. Gjør det for deg selv og andre!



Ha en sunn livsstil

Å ta ansvar for helsen din i dag kan redusere risikoen for demens og andre sykdommer senere. Røyking skader kognitive funksjoner og den generelle hjernehelsen betydelig, og selv lavt, men hyppig alkoholforbruk, kan ha negative effekter for helsen din. Men her er de gode nyhetene: Det er aldri for sent å gjøre en endring!

Snakk med legen din for veiledning, sett deg oppnåelige mål, og ta de første stegene mot en sunnere livsstil. Hjernen din – og ditt fremtidige jeg – vil takke deg!