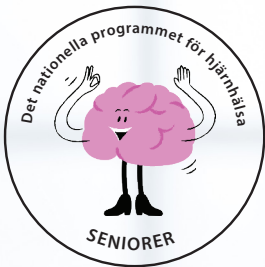


FINLANDS
**HUVUD
SAK**

Välbefinnande för hjärnan



Hjärnan styr människokroppens alla funktioner. Den reglerar och ansvarar för vårt beteende, våra känslor och vår kunskapshantering. Det lönar sig att uppmärksamma hjärnans välbefinnande genom att göra små men bra val i vardagen. Det är möjligt att stärka hjärnhälsa i alla åldrar.

Våra dagliga val skapar grunden till hjärnhälsa

Vi kan främja hjärnans välbefinnande på många olika sätt. En hälsosam livsstil bygger grunden till en välmående hjärna. Det är bra att komma ihåg att hjärtvänliga val gör gott även för hjärnan.

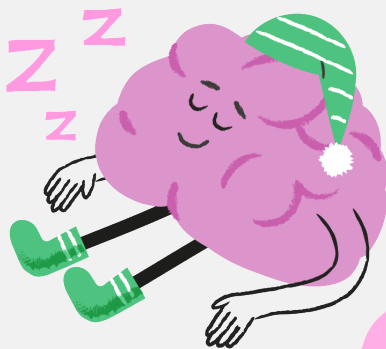
- En kost som innehåller rikligt med mat från växtriket, goda fetter samt regelbundna måltidsrytmer ger hjärnan energi. Använd dig av Hjärtmärkets produkter i dina val.
- Mångsidig motion och rörelse främjar tankeförmågan, minnet och uppmärksamheten.
- Att se över blodtrycket och ta hand om socker- och kolesterolvärdena är viktigt för en god hjärnhälsa.
- Hjärnan behöver tillräckligt med utmaningar och vill lära sig nya saker.
- Skydda alltid huvudet som är hjärnans skyddskal.



Hjärnan renas medan vi sover

God sömn är både återhämtande och uppiggande. Sönnen stöder inläring, reglering av känslor, bearbetning av information samt förmågan att bättre hantera utmaningar i livet. Grunden för en god sömn skapas redan på dagen.

- Tillräcklig och regelbunden sömn utgör grunden för hjärnans välbefinnande.
- Utomhusvistelse under dygnets ljusa tid stöder dygnsrytmen och en god nattsömn.
- Både kroppen och hjärnan behöver aktiviteter under dagen.
- Vilopauser under dagen är både återhämtande och energigivande för hjärnan.
- En lugn sovmiljö skapar förutsättningar för en god sömn.



Hjärnan behöver sällskap

Relationer ger närhet, trygghet, känsla av samhörighet samt upplevelser av att känna sig uppskattad och viktig. Vi har alla ett behov av att bli sedda, hörda och accepterade för den vi är.

- Redan ett kort möte kan ha stor betydelse.
- En vänlig blick, ett leende och närvaro bygger relationer till andra.
- Att göra saker tillsammans, att dela erfarenheter och att delta skapar samhörighet.
- Ett telefonsamtal eller ett meddelande till en vän piggar upp dagen för båda.



Meningsfullhet – en källa till ett gott liv

Känslan av meningsfullhet föds då livet känns värdefullt och innehåller sådant som är viktigt för dig själv. Att identifiera egna värden hjälper att skapa ett liv som passar dig.

- Att kunna identifiera saker som är viktiga för en själv men också att ordna tillräckligt med plats och tid för dem.
- Det lönar sig att uppmärksamma sådant som ger glädje och styrka i vardagen.
- Det är värdefullt att använda sin kompetens och sina färdigheter samt att ge av sin tid för att glädja andra.
- De levda åren har samlat mycket erfarenhet, kunskap och färdighet – vi ska vara stolta över dem.



Ta alltså hand om din hjärna och gör hjärnvänliga beslut i vardagen. Idéer och tips kan du också hitta i samtal och diskussion med andra. Om du behöver stöd och har frågor om hjärnans välbefinnande kan du kontakta professionella inom den lokala social- och hälsovården.

Aktörer:

Tipshäftet Välbefinnande för hjärnan är producerat av det nationella programmet för hjärnhälsa tillsammans med samarbetsparterna Äldreinstitutet och Folkhälsan. Det nationella programmet för hjärnhälsa samordnas av Hjärnförbundet

Läs mera på:

www.kansallinenavoterveysohjelma.fi

Bilder: Unsplash, Mostphotos och O. Gustafsson.

FINLANDS
**HUVUD
SAK**

Hjärnförbundet 

 **folkhälsan**

 Äldreinstitutet