

## Hold din hjerne skarp - 10 gode råd

Hjernen er et livslangt byggeprojekt. Den formes efter hvordan den bliver brugt. Selv om vi efter teenageårene mister flere neuroner end vi danner nye, kan vi forbedre funktionen af de neuroner og netværk vi bevarer. Vi skal ikke holde os unge, men bevare den barnlige nysgerrighed og blive ved med at lære nyt – samtidig med at vi øver os på det, som vi nødt vil miste. Hjernen er stor nok til det hele, den skal bare hjælpes.

### 1. Vær fysisk aktiv (bliv forpustet min. 1/2 time om dagen)

- SÅ HJERNEN FÅR BEDRE BLODFORSYNING OG BEDRE STRESSKONTROL

### 2. Sørg for minimum 6 timers god nattesøvn.

- SÅ HJERNEN KAN BEARBEJDE DAGENS OPLEVELSER I RO OG MAG

### 3. Vedligehold håndlag og fingerfærdighed

- SÅ NEURONER OG NETVÆRK STYRKES OG UDBYGGES

### 4. Styrk skarpheden ved spil og leg: Computerspil, bridge, skak, sudoku, krydsord osv.

- SÅ NETVÆRK UDBYGGES OG FORSTÆRKES

### 5. Bryd vaner og rutiner – prøv nye ruter på vej ud eller hjem.

- SÅ NYE OG ALTERNATIVE NETVÆRK OPBYGGES

### 6. Træf nye mennesker og vær sammen med små og store børn – leg og lyt

- SÅ NYE OG ALTERNATIVE NETVÆRK OPBYGGES

### 7. Lyt til musik, spil selv – og syng

- SÅ NETVÆRK TRÆNES OG UDBYGGES

### 8. Bevar nysgerrigheden

- SÅ ALTERNATIVE NETVÆRK OPBYGGES OG STYRKES

### 9. Vær aktiv med sprog og tænkning (lytte, læse, tale og skrive)

- SÅ NETVÆRK VEDLIGEHOLDES OG UDBYGGES

### 10. Lær eller genopfrisk et fremmedsprog (eller flere!)

- SÅ ALTERNATIVE NETVÆRK BLIVER MERE PRÆCISE

*Henning Kirk, aldringsforsker, dr.med.*