



30-dagesudfordring BEDRE HJERNESUNDHED

TIP: HÆNG DENNE ET SYNLIGT STED, FOR EKSEMPEL PÅ KØLESKABET ELLER BADEVÆRELSESSPEJLET

Færdig?
Sæt kryds!

01 Børst tænder med den hånd du ikke plejer at bruge. Synes du det er for let, kan du samtidig balancere på ét ben. Når du bryder dine rutiner, udfordrer du hjernen og styrker dens synapser. En synapse er stedet hvor to neuroner mødes og udveksler kommunikation.

02 Sæt et mål for hvor meget søvn du skal have hver nat. Første skridt er allerede i dag at gå i seng på et tidspunkt som gør det muligt for dig at få de timers søvn. 7-9 timer er anbefalingen for de fleste voksne, men behovet er individuelt. Føler du dig frisk hele dagen, får du søvn nok. Søvn fjerner hjernens affaldsstoffer, gør indlæringen lettere og overfører information til langtidshukommelsen.

03 Stav ti familiemedlemmers navn baglæns, og lad en anden i familien gætte hvis navn det er. Øvelsen træner koncentrationen og får nervecellerne til at arbejde hurtigere sammen.

04 Løb en tur eller gå i rask tempo. Fysisk aktivitet gavner hjernen, og træning frigør stoffer som fremmer dannelsen af både blodkar i hjernen og nerveceller. Hjernens sandsynligvis mere gavn af fysisk aktivitet end hjertet har.

05 Læs en tekst bagfra (eller nedefra og op), eksempelvis en artikel eller en e-mail. Det udfordrer hjernen og øger dens plasticitet, det vil sige evnen til at lære.

06 Mål hvor meget vand du drikker. Anbefalingen, hvis man er sund og rask og har et almindeligt aktivitetsniveau, er 1-1,5 liter om dagen. Vand er generelt godt for ens sundhed. Hjernens fungerer bedst når hele kroppen fungerer godt. Glemmer du at få vand nok, kan det gå ud over din arbejdshukommelse og koncentration.

07 Undgå at bruge mobiltelefon eller anden skærm en time inden du går i seng. Lyset og strålingen fra skærme påvirker din søvn negativt.

08 Lav en krydsogtvær. Ord/sprogarbejdet sætter flere dele af hjernen til at samarbejde, for eksempel langtids- og korttidshukommelsen.

09 Lær 10 nye ord på et fremmedsprog. Det styrker nervecelleforbindelserne og øger plasticiteten i hjernen.

10 Gå en tur i skoven. Er du i en offentlig skov, må du gerne gå uden for veje og stier. Det gør turen mere stimulerende for hjernen. Ophold i naturen kan reducere stress.

11 Styr din mus med den modsatte hånd i 15 minutter. Ved at træne motorikken i den hånd du ikke plejer at bruge, træner du hjernen og danner nye synapser.

12 Er du ikke-ryger, har du allerede gjort dagens opgave. Er du derimod ryger, bør du stoppe af hensyn til din hjerne. Gå til stoplinien.dk, og få hjælp til at stoppe med at ryge.

13 Højt blodtryk, højt blodsukker og højt kolesteroltal er skadeligt for hjernen. Se på hvad du spiser. Begynd i dag med at spise mindre af det mad som øger dit blodsukker, kolesterol og blodtryk. Skriv ned hvad du vil spise mindre af. Er dit blodtryk, blodsukker eller kolesteroltal for højt, bør du tjekkes af en læge.

14 Find en artikel om et tema du ikke ved så meget om. Det skal være en artikel som udfordrer dig med ny viden, og som vækker din nysgerrighed. Find artiklen i avisen, i et blad eller på internettet. Læs artiklen og giv et resume til en ven eller en kollega. Øvelsen træner din arbejdshukommelse.

15 Gå i gang med at lære at spille et instrument. Har du ikke et instrument hjemme, kan du spille klaver på dit tastatur: <https://virtualpiano.net>. På YouTube kan du søge efter videoer som lærer dig at komme i gang. Øv mindst 15 minutter. At spille et instrument er en fantastisk måde at stimulere hjernen på, for du bruger både finmotorik, hørelse og følelser.

16 Lær et digt eller en sang udenad, og fremfør teksten for venner eller familie. Øvelsen træner din arbejdshukommelse.



FYSISK TRÆNING



SØVN- OG STRESSHÅNDTERING



MENTAL TRÆNING



ERNÆRING



FOREBYGGELSE



30-dagesudfordring BEDRE HJERNESUNDHED

17



Næste gang du drikker alkohol, så drik et glas mindre. Skriv det på en seddel, eller sæt en påmindelse på din mobil. Mådehold er altid godt, også når det gælder alkohol. Din hjerne er ikke ret glad for at "bade" i alkohol.

18



Prøv i dag at jonglere med 2-3 bolde, appelsiner eller noget andet der kan bruges. Øvelsen træner din hjernes evne til at reagere hurtigere.

19



I Danmark lever over 120.000 mennesker med en erhvervet hjerneskade. Find på hjerneskadet.dk noget om hjerneskader du ikke allerede ved, og fortæl en anden hvad du har lært. Tal gerne om hvad stræk-snak-smil betyder.

20



Lær de grundlæggende trin i en dans du ikke allerede kan, for eksempel tango. Du kan finde instruktionsvideoer på YouTube. De nye dansetrin vil danne nye synapser.

21



Travlhed eller mild stress skader ikke hjernen, men langvarig stress kan påvirke læring og hukommelse negativt. Tænk over hvilke faktorer i dit liv som bidrager til langvarig og negativ stress. Beslut dig for i dag at fjerne én af disse faktorer fra dit liv. Del din beslutning med en ven.

22



Nogle kroniske stressfaktorer kan du ikke bare lige fjerne, men du kan lære at håndtere dem bedre. Lav en plan for hvad du skal lave i dag. Skriv pauser, måltider og nattesøvn ind i din plan. Hold dig til planen. Sådan kan du reducere de negative effekter af langvarig stress og bevare din hjernes kognitive ydeevne.

23



Bruger du cykelhjem? Hvis ikke, så køb en cykelhjem i dag - og brug den. Du skal også bruge en cykelhjem hvis du kører på elektrisk løbehjul. Hovedskader udgør en tredjedel af alle skader hos cyklister. Hvis flere cyklister brugte hjem, ville mange af de hovedskader som fører til livslange kognitive skader, kunne undgås. Kører du ikke selv på cykel, så lad dagens udfordring være at opfordre andre til at bruge cykelhjem.

24



Lav en aftale med en ven og snak om et emne som interesserer jer. Det må gerne være et emne som er let at argumentere både for og imod. Sådan en diskussion kræver koncentration og logisk tænkning, og det stimulerer hjernen.

25



Stå på venstre ben og løft dit højre ben op mod brystet. Stræk derefter højre ben bagud. Byt ben når der er gået et minut. Gentag tre gange med hvert ben. Vil du gøre det sværere, kan du stå på en pude. Når du træner koordination, etableres nye forbindelser mellem hjernecellerne.

26



Træn din koordination ved at lave sprællemandskabet i et minut. Skal det være sværere, kan du bevæge armene op og ned foran dig i stedet for over hovedet. Evnen til koordination svækkes med alderen, men du kan modvirke processen ved at træne.

27



Lav et måltid med et højt indhold af Omega-3-fedtsyrer som du eksempelvis finder i fisk, valnødder, hørfrø, kidneybønner eller avokado. Omega-3-fedtsyrer er vigtige for opbygningen af hjerneceller. Hjernen er for øvrigt det organ i kroppen som indeholder mest fedt.

28



Hold fri fra skærmen i aften og læs i stedet en bog. Læsning skaber billeder i din hjerne og øger hjernens modstandskraft mod sygdom.

29



Undgå elevatorer i dag, tag trappen i stedet. Skal det være sværere, kan du tage trappen sidelæns, eventuelt med krydsede ben. Så træner du oveni din koordination og aktiverer de synapser som du sjældent bruger.

30



Spil vendspil med en ven eller med familien. Se hvem der har den bedste hukommelse. Daglig hukommelsestræning har en målbar effekt på hjernen og kan modvirke aldringsprocesserne.



FYSISK TRÆNING



SØVN- OG STRESSHÅNDTERING



MENTAL TRÆNING



ERNÆRING



FOREBYGGELSE