muisti. Pohjois-Savon Muisti ry

Kahdeksan neuvoa -

Kuinka voin itse vaikuttaa muistisairauden syntyyn ja sen etenemiseen?



Muistisairaus ei kuulu normaaliin ikääntymiseen. Noin 40 % muistisairauksista on ehkäistävissä omilla elintavoilla. Aivojen hyvinvoinnista huolehtiminen tulee aloittaa mahdollisimman varhain. Mikään yksittäinen tekijä ei välttämättä yksinään vaikuta, vaan on muistettava kokonaisuus!

1



SYÖ TERVEELLISESTI

Terveellinen ruokavalio sisältää runsaasti vihanneksia, juureksia, marjoja, hedelmiä, täysjyvää, pähkinöitä ja siemeniä. Lisäksi on hyvä syödä kalaa ja äyriäisiä useita kertoja viikossa. Ikääntynyt tarvitsee myös paljon proteiinia. Sitä saa esimerkiksi nauttimalla kanaa, munia ja maitotuotteita. Tyydyttyneitä rasvoja tulisi välttää, ja voita sisältävät levitteet on hyvä vaihtaa kasvipohjaisiin. Punaista lihaa ja makeisia kannattaa syödä harvemmin. Ikääntyneen on hyvä huolehtia riittävästä D-vitamiinin saannista. Yli 75-vuotiaan saantisuositus on
20 µg päivässä.

2



LIIKU USEIN

Kevyttä liikuskelua eli niin kutsuttua arkiliikuntaa, tulisi kuulua jokaiseen päivään. Sitä voi olla esimerkiksi kävely, siivoaminen, ulkoilu, pihatyöt ja portaissa kävely. Sydämen sykettä kohottavaa raskaampaa liikuntaa suositellaan ainakin 2,5 tuntia viikossa. Liikunnan olisi hyvä sisältää lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta vahvistavia liikkeitä. Istumista ja muuta paikallaanoloa tulisi tauottaa.

3



NUKU RIITTÄVÄSTI

Kevyttä liikuskelua eli niin kutsuttua arkiliikuntaa, tulisi kuulua jokaiseen päivään. Sitä voi olla esimerkiksi kävely, siivoaminen, ulkoilu, pihatyöt ja portaissa kävely. Sydämen sykettä kohottavaa raskaampaa liikuntaa suositellaan ainakin 2,5 tuntia viikossa. Liikunnan olisi hyvä sisältää lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta vahvistavia liikkeitä. Istumista ja muuta paikallaanoloa tulisi tauottaa.

4



SUOJAA PÄÄTÄ

Meillä kaikilla on vain yhdet aivot, joten niitä tulee suojella. Pään iskut kohdistuvat aina myös aivoihin. Aivoihin syntynyt verenvuoto voi siten aiheuttaa esim. Alzheimerin tautia. Käytä kypärää pyöräillessäsi.



HAASTA AIVOJA

Koulutus on yksi tutkituimmista muistisairauksien suojatekijöistä. Aivot ovat kuin lihakset, niitä voi ja pitää treenata läpi elämän. Aivoja kannattaa haastaa itselle mieluisella tavalla, esimerkkeinä uuden kielen opettelu, matematiikka, sudokut, ristikot ja palapelit. Ihminen kehittyy yleensä hyväksi siinä, mitä harjoittelee, joten esimerkisi käsitöitä tekevän olisi hyvä haastaa itseään haastavammilla neuleohjeilla.
Rutiineista poikkeamalla voi myös haastaa aivoja. Sitä voi tehdä helposti kulkemalla kauppaan uutta reittiä tai muistelemalla ostoslistan sisältöä ennen sen tarkistamista.



TAPAA IHMISIÄ

Sosiaalinen osallisuus ja mielekkäät harrastukset voivat suojata kognitiiviselta heikentymiseltä ja muistisairauksilta. Sosiaalinen aktiivisuus tarkoittaa muiden ihmisten tapaamista tai harrastuksia, joihin liittyy sosiaalinen ulottuvuus kuten kuorolaulu, ryhmäliikunta tai tanssi. Muistisairaana sosiaaliset kohtaamiset voivat jännittää. Siksi olisi hyvä, että lähipiirissä olisi ymmärtäväisiä ihmisiä, joilla on tietoa muistisairaudesta. Hyvät ihmissuhteet ovat meille kaikille tärkeitä.



HUOLEHDI AISTITOIMINNOISTA

Tutkimuksien mukaan heikentyneet aistitoiminnot kuten näkö ja kuulo, voivat altistaa muistisairauksille. On siis tärkeää huolehtia aistitoiminnot mahdollisimman hyväksi. Tutkituta kuulo ja näkö, ja käytä tarvittaessa saamiasi apuvälineitä, kuten silmälaseja tai kuulokojetta.



VÄLTÄ SYDÄN- JA VERISUONITAUTIEN RISKITEKIJÖITÄ

Kaikki mikä on hyväksi sydämelle, on hyväksi aivoille. Tarkkaile siis verenpainettasi, kolesteroliarvojasi, verensokeriasi ja painoasi. Tupakointia ja runsasta alkoholinkäyttöä on myös syytä välttää. Aivot ovat kehon kolesterolipitoisin elin. Tyydyttyneet rasvat nostavat kolesterolia ja näin ollen lisäävät muistisairauden riskiä.

muisti.
luotsi
Pohjois-Savo

Pohjois-Savon Muistiluotsi

Kuopio, Lapinlinnankatu 2

Iisalmi, Yhdistystalo Vakka, Pohjolankatu 4

toimisto@psmuisti.fi

Puh. 040 729 2314

psmuisti.fi

Lähteet:

- Aivoterveys, Miia Kivipelto & Mai-Lis Hellenius
- Muistiliitto