



**Pohjois-Savon
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen

POHJOIS-SAVON MUISTILUOTSI

KUOPIO Lapinlinnankatu 2

IISALMI Yhdistystalo Vakka, Pohjolankatu 4

VARKAUS Yhdistystalo Warikko, Ahlströminkatu 22

toimisto@psmuisti.fi

Puh. 017 263 3980

www.psmuisti.fi

Lähteet:

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

Kahdeksan neuvoa -

**Kuinka voin itse vaikuttaa
muistisairauden syntyyn
ja sen etenemiseen?**



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

Kahdeksan neuvoa ehkäistä muistisairauden syntyä ja sen etenemistä

SYÖ TERVEELLISESTI



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

LIIKU USEIN



Kevyttä liikuskelua eli niin kutsuttua arkiliikuntaa, tulisi kuulua jokaiseen päivään. Näitä voivat 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.

NUKU RIITTÄVÄSTI



Aivot palautuvat syvän unen aikana. Syvän unen aikana aivojen hermosolujen välinen soluvälitila laajenee, jolloin kuona-aineiden poistuminen aivoista on nopeampaa ja tehokkaampaa. Tällöin esimerkiksi Alzheimerin tautiin ja muihin muistisairauksiinkin liitetyn β-amyloidi-nimisen proteiinin poistuminen tehostuu. Aktiivinen elämäntapa auttaa nukahtamista.

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 mieluaisella tavalla. Niitä voivat olla esimerkiksi uuden kielen opettelu, matematiikka, sudokut, ristikot ja palapelit. Ihminen kehittyy yleensä hyväksi siinä mitä harjoittelee, joten esimerkiksi käsitöitä tekevän olisi hyvä haastaa itseä haastavammilla neuleohjeilla. Myös rutiineista poikkeamalla voi 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 voi tarkoittaa esimerkiksi muiden ihmisten tapaamista tai harrastuksia, joihin liittyy sosiaalinen ulottuvuus kuten kuorolaulu, ryhmäliikunta tai tanssi. Muistisairana sosiaaliset kohtaamiset voivat jännittää. Siksi olisi hyvä, kun 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 myös 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.