



**Mikkelin seudun
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen

Voiko muistin heikkenemistä ennaltaehkäistä?

Joka kolmas yli 65-vuotias kokee muistihäiriöitä. Ikä on merkittävä muistisairauksien riskitekijä, 35 %:lla yli 85-vuotiaista on muistisairaus. Muita riskitekijöitä ovat diabetes, keski-ikä korkea verenpaine ja ylipaino, vähäinen liikunta, tupakointi ja runsas alkoholin käyttö. Masennus, yksinäisyys, pään vammat ja myös heikentynyt kuulo voivat olla yhteydessä muistihäiriöihin ja -sairauksiin.

Kansainvälisesti arvostettu suomalainen Finger-tutkimushanke (2009 – 2030) (www.thl.fi) osoitti ensimmäisenä maailmassa, että elintavoilla voidaan ehkäistä ikääntyneiden muistitoimintojen heikentymistä. Elämäntapaneuvonta ehkäisi muistitoimintojen heikentymistä APOE4-riskigeenistä huolimatta. Kahden vuoden seurannassa toimintakyky säilyi, elämän laatu parani ja kroonisia sairauksia kehittyi vähemmän. Muistisairauksista 40 % liittyy elintapoihin. Seurantatutkimukset osoittavat vahvasti hyötyjen säilyvän. Finger-toimintamalli on jo Eloisalla osittain käytössä.

Edellä mainittuihin riskitekijöihin voidaan vaikuttaa jo lapsuudesta lähtien. Monipuolinen ravinto ja liikunta, riittävä uni ja muu palautuminen ovat aivoille kullan arvoisia. Aivot eivät kulu käyttämällä, ne kaipaavat päivittäin sosiaalisia kontakteja, pulmatehtäviä, uuden opettelua ja rutiinien rikkomista. Pienillä muutoksilla voimme edistää omaa toimintakykymme ja pienentää muistisairauksien riskiä.

Professori Miia Kivipellon sanoin, ”tehokkain hoitomuoto on ennaltaehkäisy”. Tähän pyrkii ”Ei oikoteitä – aivoterveyttä elintavoilla -hanke 2022 – 2023. Hankkeen tavoitteena on, että yli 65-vuotiailla on riittävästi tietoa aivoterveiden edistämistä, muistioireiden tunnistamisesta sekä valmiuksia toteuttaa aivoterveellisiä valintoja. Lisäksi muististaan huolissaan olevien liiallinen huoli muistisairaudesta lievittyy ja heillä on todenmukaista tietoa muistiin vaikuttavista tekijöistä.

Riitta Halonen

Hankesuunnittelija

Mikkelin seudun Muisti ry