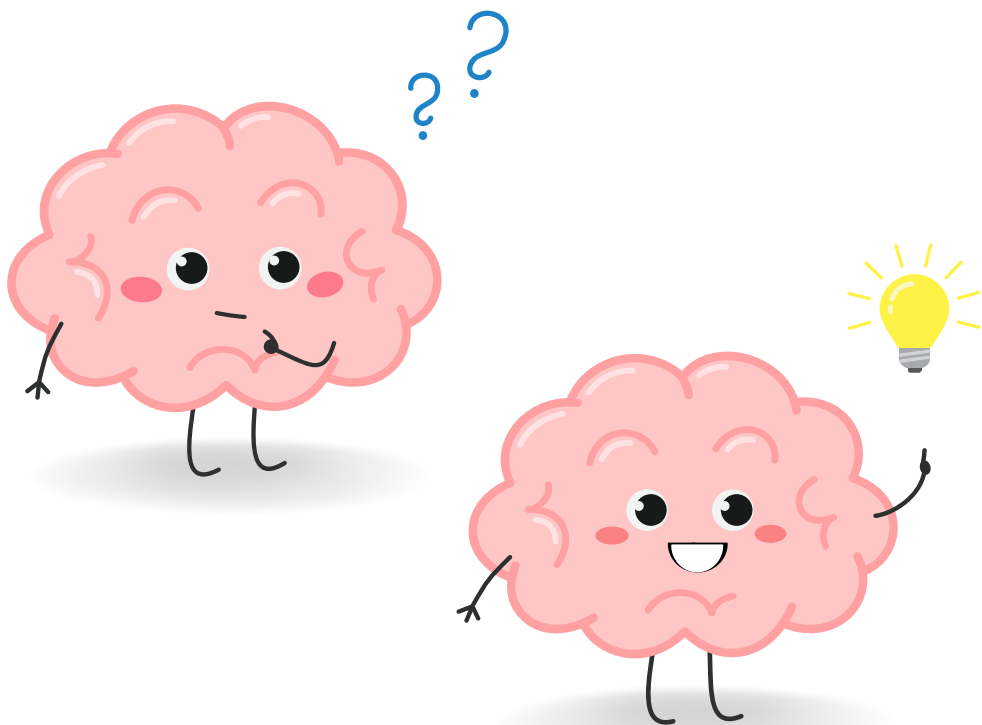


Miten se oli?

Tietoa aivoterveystä ja muistista



EI OIKOTEITÄ
AIVOTERVEYTTÄ
ELINTAVOILLA
-HANKE
2022-2023



 Mikkelin seudun
Muisti ry
Muistiliiton jäsen

Aivoterveysten edistäminen

Suomalainen Finger-tutkimus on osoittanut ensimmäisenä maailmassa, että elintavoilla voidaan ehkäistä ikääntyneiden aivotoimintojen heikentymistä. Pienillä elintapamuutoksilla voimme edistää omaa toimintakykyämme ja pienentää jopa muistisairauksien riskiä.

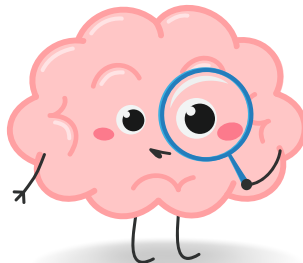
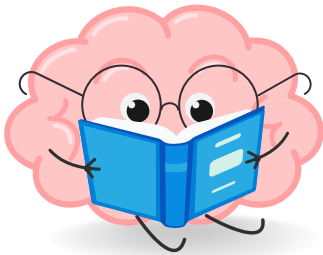
Aivojen hyvinvointi koostuu monista tekijöistä

- Kun **mieli** on hyvä, aivotkin toimivat paremmin. Aivoja pitää myös suojella ylikuormittumiselta ja stressiltä. Sosiaaliset kontaktit ovat tärkeitä. Yksinäisyys on terveydelle yhtä vaarallista kuin tupakointi tai ylipaino. Jo pelkkä katsekontakti aktivoi mielihyvökokemuksia sisältäviä aivoalueita.
- Aivot eivät kulu käyttämällä, ne kaipaavat päivittäin **haasteita**: esim. lukeminen, kirjoittaminen, käsillä tekeminen, musiikki, pelit, tehtävät, uuden opettelu ja rutiinien rikkominen.
- **Uni** on aivojen yövuoro. Silloin ne tallentavat ja käsittelevät tietoja. Tankkaavat energiaa seuraavaa päivää varten. Kuona-aineet huuhtoutuvat aivoselkäydinnestekierron tehostumisen myötä. Päivällä pienet palautumishetket estävät aivojen ja kehon ylikuormitusta.
- Kestävyys**liikunta**, esim. reipas kävelylenkki, edistää uusien aivosolujen syntymistä. Liikkeiden ja ajattelun yhdistäminen aktivoi ja ylläpitää aivohermoverkoston toimintakykyä. Tanssi on parasta aivoliikuntaa, unohtamatta lihasvoiman ja tasapainon harjoittamista.
- Monipuolinen ja säännöllinen **ruokailu** (5 ateriaa päivässä) on aivojen energian lähde. Pehmeät rasvat ja kuidut edistävät viestien kulkua aivoissa. Aivot rakastavat sydänmerkki tuotteita.



Muistin muuttumiselle voi olla monia syitä

- Ikääntymisen myötä, joka kolmas yli 65-vuotias kokee muistihäiriöitä. Muisti muuttuu hitaammaksi, aivot ovat herkemvät häiriöille ja nimet unohtuvat. Jos arkielämä sujuu, aktiivinen osallistuminen säilyy, eikä ole muita toimintakyvyn muutoksia, ei syytä huoleen.
- Muuttuvat elämäntilanteet voivat aiheuttaa aivotoimintojen ja muistin häiriöitä kaiken ikäisillä (esim. sairaudet, muutto, suru, stressi, lääkkeet, aivojen ylikuormitus). Silloin tulee pyrkiä vaikuttamaan aiheuttaviin tekijöihin ja seurata tilannetta, palautuuko muistitoiminnat vähitellen.
- Aivoja rappeuttavat sairaudet (muistisairaudet) vaurioittavat aivosoluja ja aiheuttavat alkuvaiheessa yksittäisiä oireita, joista lähimuistin heikkeneminen on tunnetuin. Sairauden edetessä oireiden kirjo laajenee. Tiedon käsittely, ajan ja paikan hahmottaminen, asioiden ymmärtäminen ja puheen tuottaminen vaikeutuvat. Päivittäisistä toiminnoista selviytyminen vaikeutuu ja käyttäytyminen voi muuttua.



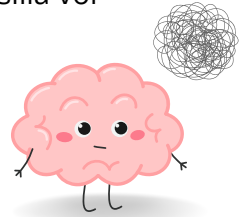
Muistisairauksien riskitekijät

Muistisairauksien riskitekijöitä ovat ikä, 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. Mikään riskitekijä ei välttämättä yksin aiheuta sairautta, vaan useat riskitekijät yhdessä nostavat sairastumisen riskiä. Pienillä elintapamuutoksilla voi vastaavasti riskiä pienentää.

Milloin tutkimuksiin?

Jos esimerkiksi

- itsellä tai läheisillä on huoli muistin muutoksista
- toistuvasti unohtuu asioita tai tavarat katoavat
- läheisten nimet ja/tai opitut taidot unohtuvat
- uuden opettelu ei onnistu
- aloitekyky on heikentynyt, käyttäytyminen muuttuu
- eksymistä tutussa ympäristössä
- itse ei tunnista tai kieltää toimintakyvyn muutokset



Kun edellä olevista oireista esiintyy pysyvästi useampia, on syytä hakeutua tutkimuksiin. Asian voi ottaa esille lääkärin vastaanotolla tai hakeutua suoraan muistihoitajalle tutkimuksiin.

Mitä varhaisemmassa vaiheessa tutkitaan ja todetaan mahdollinen aivoja rappeuttava sairaus, sitä parempia ovat hoitotulokset.

Yleisimmät muistisairaudet ovat Alzheimerin tauti, verisuoniperäinen muistisairaus, Lewyn kappale -tauti tai otsaohimolohkorappeuma.

Muistisairas henkilökkin voi elää arvokasta, laadukasta elämää!

