

# Pirteät aivot -kuntokortti

EI OIKOTEITÄ  
AIVOTERVEYTTÄ  
ELINTAVOILLA  
-HANKE  
2022-2024



# Pirteät aivot -kuntokortti

## Hyvää oloa arkeen

Yhtä ihmelääkettä muistin hyvinvointiin ei ole. Muisti muuttuu iän myötä, mutta muutosten voimakkuuteen ja nopeuteen voidaan omilla valinnoilla vaikuttaa. Aivojen hyvinvointia ylläpitävät tutut ja mielekkäät harrastukset ja tekemiset, mutta välillä kannattaa myös repäistä sekä etsiä uusia elämyksiä ja kokemuksia. Muistikunto kohoo erityisesti yhdessä tekemällä.

- Aktivoi aivoja, vaali sosiaalisia suhteita ja harrastuksia
- Syö monipuolisesti ja terveellisiä hyviä rasvoja unohtamatta sekä liiku riittävästi
- Älä unohda lepoa ja riittävästä unta
- Vältä tupakointia ja liiallista alkoholin käyttöä
- Huolehdi sairauksien hyvästä hoidosta

Pirteät aivot -kuntokortin avulla sinun on helppo seurata aktivoitko aivojasi päivittäin ja onko arkesi aivojen huoltamisen kannalta tarpeeksi monipuolista. Kortti sopii kaikkiin elämänvaiheisiin, niin muistisairauksien ennaltaehkäisyyn kuin kuntoutukseenkin. Kuntokortti kannustaa edistämään aivoterveyttä.

**Muistisairausriskiin voi vaikuttaa päivittäisellä aktiivisuudella!**



# Vuosi 20\_\_

Valitse merkeistä sopiva ja kirjaa se taulukkoon

- Voit luoda uusia merkkejä kuvaamaan omia harrastuksiasi

Päivä / Kuukausi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

- |   |                                      |  |
|---|--------------------------------------|--|
| <b>KÄ</b> Kävely  | <b>L</b> Lukeminen, äänikirjat       | <b>T</b> Teatteri, ja muu esittävä taide |
| <b>J</b> Jumppa/voimistelu, kuntosali                       | <b>M</b> Musiikki, tanssi            | <b>Y</b> Ystävät ja (vertais)ryhmät      |
| <b>K</b> Kirjoittaminen                                     | <b>P</b> Pelit, ristikot, aivojumppa | <b>KT</b> Käsillä tekeminen              |
| <b>H</b> Hyötyliikunta (esim. siivous, marjastus, lumityöt) | <b>MU</b> Muistelu, museot, historia | <input type="checkbox"/>                 |

## HYVÄ MIELI – PAREMPI MUISTI

Sosiaalisiin suhteisiin liittyvät harrastukset, kulttuuri ja liikunta piristävät mieltä sekä virkistävät aivoja ja muistia. Kun mieliala on positiivinen, aivotkin toimivat ketterämmin. Sosiaalinen kanssakäyminen edistää aivojen terveyttä muun muassa auttamalla hallitsemaan stressiä ja ehkäisemällä masentuneisuutta.

Positiivinen stressi on hyödyllistä, mutta jos elimistö ylikuormittuu, työmuistin toiminta heikkenee ja mieleen painaminen, laajojen kokonaisuuksien hallinta sekä luova toiminta vaikeutuvat. Tärkeää on tekemisen säännöllisyys, mielekkyys ja ilo. Kannattaa siis valita harrastuksia, jotka samalla piristävät mieltä.

Paitsi haasteita, aivot rakastavat myös lekottelua. Hyvä ja riittävä uni on aivojen toiminnan edellytys sekä oppimisen että muistin kannalta. Päivällä opitut tiedot ja taidot tallentuvat unen aikana pitkäkestoiseen muistiin. Ns. kahdeksan tunnin sääntö: vuorokaudesta 8t lepoa, 8t työtä ja 8t mielekästä vapaa-aikaa.

### Vuorokausi



**Mikkelin seudun  
Muisti ry**  
Muistiliiton jäsen