

ONKO RISKISI SAIRASTUA MUISTISAIRAUTEEN SUURENTUNUT?

Muistisairauksien riskiä voidaan arvioida alla olevan helppokäyttöisen riskitestin avulla.

RISKITEKIJÄ	RAJA-ARVOT	RISKIPISTEET
Ikä	< 47 vuotta	0
	47–53 vuotta	3
	> 53 vuotta	4
Koulutus (vuosina)	≥ 10 vuotta	0
	7–9 vuotta	2
	0–6 vuotta	3
Sukupuoli	Nainen	0
	Mies	1
Systolinen verenpaine	≤ 140 mmHg	0
	> 140 mmHg	2
Painoindeksi	≤ 30 kg/m ²	0
	> 30 kg/m ²	2
Kokonaiskolesteroli	≤ 6,5 mmol/l	0
	> 6,5 mmol/l	2
Liikunta	Aktiivinen	0
	Ei-aktiivinen	1

RISKITESTIN TULOS	Riski sairastua muistisairauteen seuraavan 20 vuoden kuluessa (%)
0–5	1
6–7	1,9
8–9	4,2
10–11	7,4
12–15	16,4

Mikäli riskipisteet ovat 6 tai yli, elintapaohjelman aloittaminen kannattaa.

Lisätietoja:

Muistiterveysasiantuntija Jenni Pussinen

p. 045 858 2333

jenni.pussinen@kouvolanseudunmuisti.fi

Lähteet:

www.thl.fi/finger

<https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankeet/finger-tutkimushanke/finger-toimintamalli>



**Kouvolan seudun
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen