

MÄLUHÄIRED

Mälu probleemidele on võimalik saada abi.

Unustamist tuleb ette nii noortel, kui vanadel. Peaaegu kõik inimesed unustavad vahel nimesid või unustavad midagi mida juba varem rääkinud on. Unustamisel võib olla mitmeid põhjuseid. Enamus põhjuseid on parandatavad. Mäluhäired on tavalised nii töö-ealistel, kui ka üle 65-aastastel inimestel.

MÄLUHÄIRETE PÕHJUSED VÕIVAD OLLA:



SUURED ELUMUUTUSED NAGU
VÄLISMAALE KOLIMINE



TRAUMAATILISED
KOGEMUSED



RAVIMITE, ALKOHOLI, TUBAKA JA
NARKOOTIKUMIDE TARBIMINE



MASENDUS, ÜKSINDUS
JA NUKRUS



UNETUS, VÄSIMUS
JA ÜLEVÄSIMUS

Masendus ja unetus nõrgendavad mälu, sest need vähendavad tähelepanu ja keskendumisvõimet. Masendunud inimene ei suuda õppimisele keskenduda.

STRESS JA AHATUS

Stress ja mured koormavad töömälu. Pikalt jätkunud stress võib areneda üleväsimuseks ja masenduseks, mis on mäluhaiguse riskitegurid.

12 3
9 6
B₁₂ ↓
Fitamiin

PARANDATAVAT SEISUNDID JA HAIGUSED

Näiteks foolhappe ja B-vitamiini puudumine, kilpnäärme talitlushäire, kõrge veresuhkur



PÜSIVAD JÄRELSEISUNDID NAGU
AJUINFARKT, AJUVEREJOOKS JA
AJUVIGASTUSED

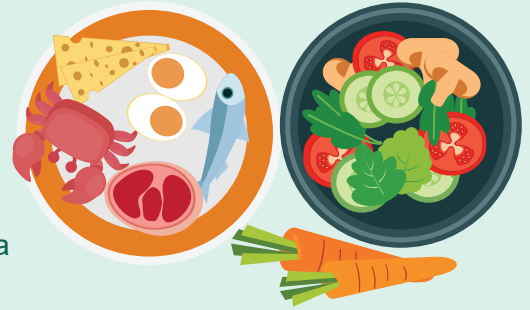


SÜVENEVAD MÄLUHAIGUSED

HOOLITSE OMA MÄLU EEST



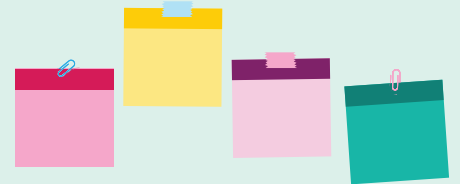
☺ Piisavalt puhates



☺ Süües tervislikult ja mitmekülgset



☺ Aktiivselt mälu treenides



☺ Toetades mälu märkmete tegemise ja kalendri pidamisega

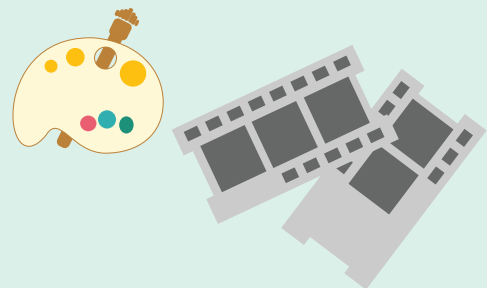
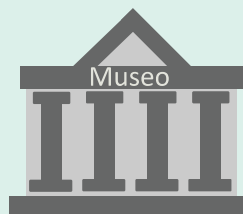
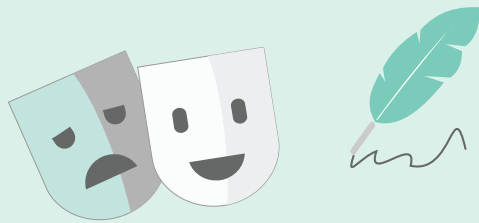


☺ Veetes aega sõpradega

☺ Harrastades sporti, mis sulle meeldib



☺ Kasutades kiivrit kaitsed pead



☺ Nautides kultuuri

☺ Tegeledes asjadega, mis valmistavad sulle rõõmu.

ИСТОЧНИКИ: Muisti käyttö ja huolto-ohjeet, Muistiopas: Muistiliitto www.muistiliitto.fi
Muistiavain-opas: Helsingin Alzheimer-yhdistys ry
Työ ja terveys Suomessa -tutkimus: työterveyslaitos www.ttl.fi
Terveyskirjasto Duodemic www.terveyskirjasto.fi, Maamu-raportti: THL www.terveyskirjasto.fi
www.muistisalo.fi
Kuva ja taide: Karen Cipro | karencipro.deviantart.com