

MUISTIHÄIRIÖT

muistin ongelmiin on saatavilla apua

Unohtamista tapahtuu sekä nuorille että vanhoille. Lähes kaikki ihmiset unohtavat joskus nimiä tai unohtavat kertoneensa jo aiemmin saman asian. Unohtamisen taustalla voi olla useita syitä. Suurin osa syistä on hoidettavia. Muistihäiriöt ovat yleisiä niin työikäisillä kuin yli 65-vuotiaillakin.

MUISTIHÄIRIÖIDEN TAUSTALLA VOI OLLA:



ISOT ELÄMÄNMUUTOKSET, KUTEN
MAAHANMUUTTO



TRAUMAATTISET
KOKEMUKSET



LÄÄKKEIDEN, ALKOHOLIN, TUPAKAN
JA HUUMEIDEN KÄYTTÖ



MASENNUS, YKSINÄISYYS
JA ALAKULOISUUS



UNETTOMUUS, VÄSYMYS
JA UUPUMUS

Masennus ja unettomuus heikentävät muistia, koska ne huonontavat tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä. Masentunut ihminen ei jaksakaan keskittyä oppimiseen.



STRESSI JA AHDISTUS

Stressi ja huolet kuormittavat työmuistia. Pitkään jatkuva stressi voi johtaa uupumukseen sekä masennukseen, jotka ovat muistisairausten riskitekijöitä.

12 3
9 6
B ↓
vitamiinit

PARANNETTAVAT TILAT JA SAIRAUDET

Esimerkiksi foolihapon ja b-vitamiinien puutos, kilpirauhasen toimintahäiriö, korkea verensokeri.



PYSYVÄT JÄLKITILAT KUTEN
AIVOINFARKTI, AIVOVERENVUOTO JA
AIOVAMMAT

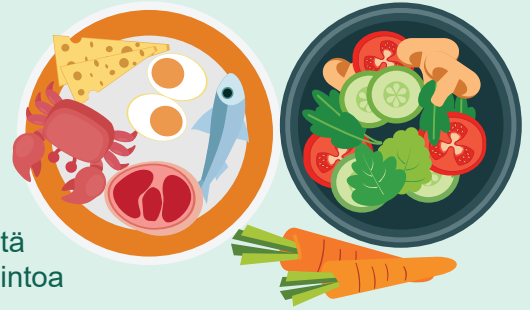


ETENEVÄT MUISTISAIRAUDET

HUOLEHDI MUISTISTASI

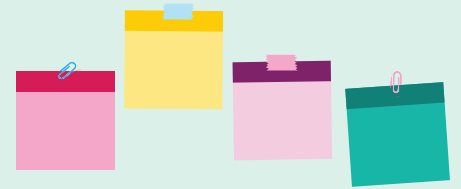


•• Riittävällä levolla



•• Syömällä terveellistä ja monipuolista ravintoa

•• Aktivoimalla aivojasi

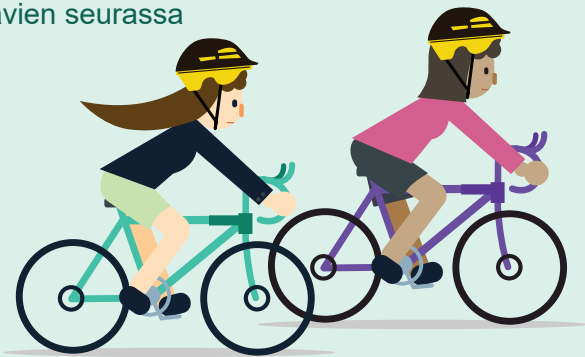


•• Tukemalla muistia muistilapuilla ja kalenterin käytöllä

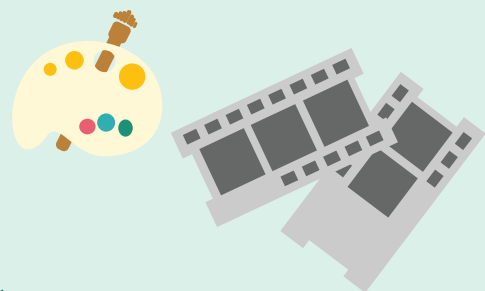
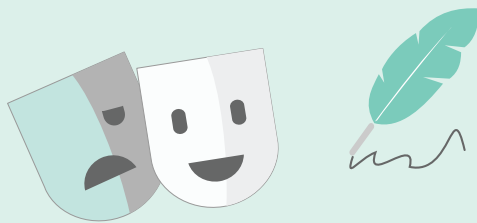
•• Viettämällä aikaa ystävien seurassa



•• Harrastamalla liikuntaa, josta pidät



•• Käyttämällä kypärää huolehdit pään turvallisuudesta.



•• Nauttimalla kulttuurista

•• Tekemällä asioita, joista tulee hyvä mieli

Lähteet: 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