

MUISTI JA MUISTIHÄIRIÖT

Unohtamista tapahtuu sekä nuorille että vanhemmille. Muistihäiriöiden syy on aina hyvä selvittää. Kuvassa on tekijöitä, jotka vaikuttavat muistimme. Moniin tekijöihin voimme itse vaikuttaa omilla valinnoillamme.



MILLOIN TUTKIMUKSIIN?

Tutkimuksiin kannattaa hakeutua kun huoli omasta tai läheisen muistista herää. Ota rohkeasti yhteyttä lääkäriin. Muistisairaus kehittyy yleensä hitaasti ja sitä voi olla vaikea tunnistaa. Ensioireita voivat olla muutokset muistissa tai käyttäytymisessä. Sanat voivat kadota, sovitut tapaamiset voivat unohtua ja työtehtävät eivät enää suju entiseen malliin.

Muistisairaudet ovat eteneviä neurologisia sairauksia, joita sairastaa arviolta yli 193 000 suomalaista.

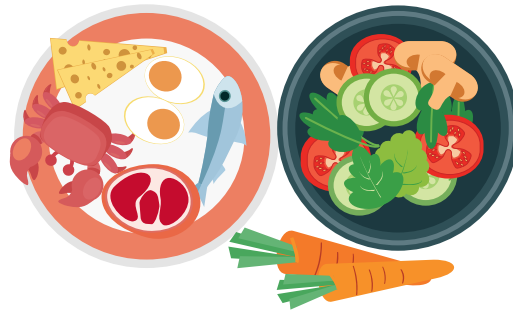
Mitä varhaisemmassa vaiheessa muistisairaus diagnosoidaan, sitä paremmin sairastunutta voidaan tukea. Muistin heikkenemisen syynä ei aina ole muistisairaus. Taustalla voi olla myös jokin hoidettavissa oleva syy.

Muistiyhdistykset antavat maksutonta ohjausta ja neuvontaa muistiin liittyvissä asioissa.

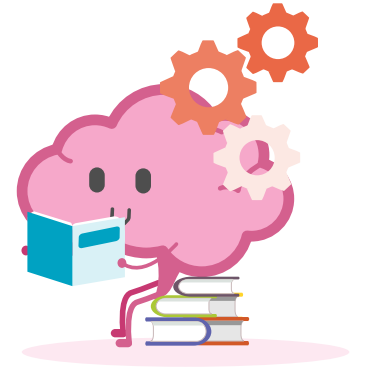
HUOLEHDI MUISTISTASI



Nuku riittävästi



Syö terveellisesti ja monipuolisesti



Aktivoi aivojasi



Harrasta säännöllistä liikuntaa



Käytä kypärää ja suojaa aivojasi



Vietä aikaa ystävien kanssa

Tee asioita, joista tulee hyvä mieli

Nauti kulttuurista

Lähteet:

www.muistiliitto.fi

Kuva ja taide: Karen Cipre | behance.net/karencipre



**Salon
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Tietoa, ohjausta,
neuvontaa
Puh. 044 333 7853

