

09/2025

# Ajutervis

**Terve aju võimaldab aktiivset ja iseseisvat elu. Ajutervist saab hoida ja edendada, pöörates tähelepanu oma elustiilile. Mida rohkem teha igapäevaelus väikeseid ajusõbralikke valikuid, seda paremad on tulemused.**

## Aju eest tasub hoolitseda kogu elu

Ajutervise eest hoolitsemine on tähtis igas vanuses, kuid eriti oluline keskeas. Vananedes tasub tähelepanu pöörata ka kuulmisele ja nägemisele. Hea enesetunde hoidmine toetab samuti aju tööd.

Ajutervist tuleks silmas pidada ka tööülesannete täitmisel. Kui vaimne koormus ja puhkus on tasakaalus, paraneb ka üldine heaolu. Lisaks on oluline kaitsta aju vigastuste eest nii tööl kui vabal ajal.

## Elustiiliga saab ennetada mäluhäireid

Uuringute järgi oleks kuni 45% mäluhäirejuhtudest võimalik ära hoida või nende avaldumist edasi lükata, kui teha igapäevaelus väikeseid ajusõbralikke muudatusi.

Need samad elustiilivalikud on tähtsad ka juba mäluhäirega inimestele, sest need võivad aeglustada haiguse kulgu ja lisada toimetulekuvõimelisi eluaastaid.

## Ajutervist toetavad igapäevased valikud:

- Tervislik toit
- Mitmekülgne liikumine
- Aju aktiveerimine
- Sotsiaalsed suhted
- Puhkus ja uni
- Südame- ja veresoonkonna tervise hoidmine



## Nõuandeid aju toetamiseks igapäevaelus

### Tervislik toit

- Söö mitmekesiselt ja regulaarselt.
- Eelista köögivilju, marju ja puuvilju, täisteravilju, kala ja taimseid õlisid.

### Mitmekülgne liikumine

- Tee istumisse pause, lisa igapäevaellu liikumist ning tugevda lihaseid ja tasakaalu.
- Leia endale sobiv liikumisviis – näiteks kodutööd, tants või jalutamine looduses.

### Aju aktiveerimine

- Kasuta mälu iga päev: loe raamatuid, õpi keeli või tee käsitööd.
- Tegele kultuuri, muusika või mängimisega.

### Sotsiaalsed suhted

- Hoia kontakti teiste inimestega ja tee rõõmu pakkuvaid asju koos.
- Räägi sõbraga ühistest mälestustest või osale grupitegevustes.

### Puhkus ja uni

- Veendu, et magad piisavalt.
- Välti stressi. Mõtle endale sobivaid viise lõõgastumiseks.

### Südame- ja veresoonkonna tervise hoidmine

- Jälgi oma vererõhku, kolesterooli- ja veresuhkruväärtusi.
- Välti suitsetamist ja uimasteid ning tarbi alkoholi mõõdukalt.



## Rohkem teavet ja tuge

**Rohkem teavet dementsusega inimese toetamise kohta:** [www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)

**Tugitegevused ja kogemusnõustamine:** kohalikud mäluliidud ja Muistiluotsi-keskused

**Muistineuvo tugitelefon (soome keeles):** 09 8766 550.