

08/2025

# Aivoterveys

**Terveet aivot mahdollistavat aktiivista ja itsenäistä elämää. Aivoterveyttä voi edistää kiinnittämällä huomiota elintapoihin. Mitä useampia pieniä aivoterveellisiä valintoja tekee arjessa sitä paremmat vaikutukset ovat.**

## **Aivoista kannattaa huolehtia läpi elämän**

Aivoista kannattaa pitää huolta kaiken ikäisenä, mutta erityisesti keski-iässä se on tärkeää. Ikääntyessä on hyvä huolehtia myös kuulon ja näön terveydestä. Mielen hyvinvoinnista huolehtiminen tukee aivojen toimintaa.

Aivoterveys kannattaa huomioida työtehtävissä. Kun aivojen kuormitus ja palautuminen ovat tasapainossa, tukee se myös yleistä hyvinvointia. Lisäksi on hyödyllistä suojata aivot tapaturmilta työssä ja vapaa-ajan harrastuksissa.

## **Elintavoilla voi ehkäistä muistisairauksia**

Tutkimusten mukaan jopa 45 prosenttia muistisairautapauksista voitaisiin ehkäistä tai niiden puhkeamista lykätä myöhäisempään ikään tekemällä pieniä aivoterveellisiä muutoksia arjessa.

Samat elintapavalinnat ovat merkittäviä myös muistisairaille henkilöille, sillä ne hidastavat sairauden etenemistä ja lisäävät toimintakykyisiä vuosia.

## **Aivoterveyttä tukevat arjen valinnat:**

- Terveellinen ruoka
- Monipuolinen liikkuminen
- Aivojen aktivointi
- Sosiaaliset suhteet
- Lepo ja uni
- Sydän- ja verisuoniterveyden ylläpitäminen



## Vinkkejä aivojen hyväksi arjessa

### **Terveellinen ruoka**

- Syö monipuolisesti ja säännöllisesti.
- Suosi kasviksia, marjoja ja hedelmiä, täysjyväviljoja, kalaa ja kasviöljyjä.

### **Monipuolinen liikkuminen**

- Tauota istumista, lisää liikettä arkeen ja vahvista lihaksia ja tasapainoa.
- Valitse itsellesi sopiva tapa liikkua, esimerkiksi kotityöt, tanssi tai kävely luonnossa.

### **Aivojen aktivointi**

- Käytä muistia päivittäin: lue kirjoja, opiskele kieliä tai tee käsitöitä.
- Harrasta kulttuuria, musiikkia tai pelien pelaamista.

### **Sosiaaliset suhteet**

- Pidä yhteyttä toisiin ihmisiin ja tee iloa tuovia asioita yhdessä.
- Keskustele ystävän kanssa yhteisistä muistoista tai osallistu ryhmätoimintaan.

### **Lepo ja uni**

- Varmista, että nukut riittävästi.
- Vältä stressiä. Mieti sinulle sopivia tapoja rentoutua.

### **Sydän- ja verisuoniterveyden ylläpitäminen**

- Seuraa verenpaine-, kolesteroli- ja verensokeriarvojasi.
- Vältä tupakointia ja päihteitä ja käytä alkoholia kohtuudella.



## **Lisätietoa ja tukea**

**Lisätietoa aivoterveystä** Muistiliiton verkkosivuilta: [muistiliitto.fi/aivoterveys](https://muistiliitto.fi/aivoterveys)

**Vertaistukea ja toimintaa:** paikalliset muistiyhdistykset ja niiden Muistiluotsi-asiantuntija- ja tukikeskukset  
**Muistineuvo-tukipuhelin** palvelee numerossa **09 8766 550**.