

09/2025

Hjärnhälsa

En frisk hjärna möjliggör ett aktivt och självständigt liv. Hjärnhälsan kan främjas genom att uppmärksamma levnadsvanor. Ju fler små hjärnhälsosamma val man gör i vardagen, desto bättre blir effekterna.

Det lönar sig att ta hand om hjärnan genom hela livet

Det är viktigt att ta hand om hjärnan i alla åldrar, men särskilt i medelåldern. När man åldras är det också bra att ta hand om hörselns och synens hälsa. Att ta hand om det psykiska välbefinnandet stöder hjärnans funktion.

Det lönar sig att beakta hjärnhälsan i arbetsuppgifter. När belastning och återhämtning i hjärnan är i balans, stöder det också det allmänna välbefinnandet. Dessutom är det bra att skydda hjärnan mot olyckor både i arbetet och på fritiden.

Levnadsvanor kan förebygga minnessjukdomar

Enligt forskning skulle upp till 45 procent av minnessjukdomsfallen kunna förebyggas eller insjuknandet skjutas upp till en senare ålder genom små hjärnhälsosamma förändringar i vardagen.

Samma levnadsvanor är också viktiga för personer med minnessjukdom, eftersom de bromsar sjukdomens utveckling och ger fler år med bättre funktionsförmåga.

Hjärnhälsan stöds av vardagliga val:

- Hälsosam mat
- Mångsidig rörelse
- Aktivering av hjärnan
- Sociala relationer
- Vila och sömn
- Upprätthållande av hjärt- och kärlhälsa



Tips för hjärnans väl i vardagen

Hälsosam mat

- Ät mångsidigt och regelbundet.
- Välj grönsaker, bär och frukter, fullkornsprodukter, fisk och växtoljor.

Mångsidig rörelse

- Ta pauser från sittandet, rör på dig mer i vardagen och stärk muskler och balans.
- Välj det sätt att röra dig som passar dig, till exempel hushållsarbete, dans eller promenader i naturen.

Aktivering av hjärnan

- Använd minnet dagligen: läs böcker, studera språk eller gör hantverk.
- Ägna dig åt kultur, musik eller spel.

Sociala relationer

- Håll kontakt med andra människor och gör saker tillsammans som ger glädje.
- Prata med en vän om gemensamma minnen eller delta i gruppaktiviteter.

Vila och sömn

- Säkerställ att du sover tillräckligt.
- Undvik stress. Fundera på sätt att slappna av, som passar dig.

Upprätthållande av hjärt- och kärlhälsa

- Följ med dina blodtrycks-, kolesterol- och blodsockervärden.
- Undvik rökning och droger och använd alkohol med måtta.



Mer information och stöd

Mer information om hjärnhälsa på Minnesförbundets webbplats: www.muistiliitto.fi/hjarnhalsa
Kamratstöd och verksamhet: lokala minnesföreningar och deras Minneslots- expert- och stödcenter
Muistineuvo-stödtelefon finns tillgänglig på finska på numret 09 8766 550