



MUISTIN JA HYVINVOINNIN TYÖKIRJA



Työkirjan toteutus: Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry,
Muisti mukana menossa -hanke 2020–2022.

Sisältö: Päivi Niinistö-Mäkinen ja Heli Hietala.

Taitto: Päivi Kultalahti.

Kuvat: Samuli Koivusalo, Muistiyhdistyksen arkisto, Pexels ja Pixabay.

Mallit: Hilpe Paananen, Erkki Mantere.

Paino: KTMP Group Oy, Mustasaari.

ISBN 978-952-65108-0-4 (pehmeäkantinen)

ISBN 978-952-65108-1-1 (PDF)

2. painos 4/2023

MUISTIN JA HYVINVOINNIN TYÖKIRJA



SISÄLLYSLUETTELO

Lukijalle	5	LIKKUMINEN	43
LÄHTÖTILANNE	6	Ihminen on luotu liikkumaan	
Omat tavoitteeni aivoterveysteni edistämiseksi	7	Liikkumisen edut	44
		Lihaskvoima	46
MUISTISAIRAUKSIEN RISKITEKIJÄT	8	Tasapaino	49
Kysymyksiä muistisairauksista		Testaa tasapaino	50
- TEHTÄVÄ 1	8	Tasapainoharjoituksia	51
Muistisairaudet	9	Kaikki liikunta on hyväksi terveydelle	52
Aivoterveys	10	Muista myös venyttellä	53
Riskitesti	11	Liikuntapäiväkirja 4 viikkoa	55
Tyyppin 2 diabetes eli "sokeritauti"	12		
Diabetes	13	MUISTI JA AIVOJUMPPA	56
- TEHTÄVÄ 2	14	län vaikutus muistiin	
Verenpaine	16	Unohtaminen	57
- TEHTÄVÄ 3	17	Kaatuminen ja päänvammat	58
Kolesteroli	18	Ratkaise nurinpäin olevat sanat	
Paino		- TEHTÄVÄ 6	59
TERVEELLINEN RAVITSEMUS	20	Matematiikkaa	- TEHTÄVÄ 7 60
Miksi syödä hyvin ja terveellisesti		Mikä on yleisin	- TEHTÄVÄ 8 61
Ateriarytmi	21	Yhdistä sanat toisiinsa	- TEHTÄVÄ 9 62
Oma ateriarytmi	22	Pistetehtävä	- TEHTÄVÄ 10 63
- TEHTÄVÄ 4	23		
Lautasmalli	24	SOSIAALISUUS	64
Energiantarve ja annoskoko	25	Kerro	- TEHTÄVÄ 11 65
Ruokapäiväkirja	27	KULTTUURI, TAIDE, MUSIIKKI	66
Välipala	28	Kulttuuri ja taide	
Kasvikset	29	Musiikki	67
Kasvisbingo	30	Ryhmätehtävä	- TEHTÄVÄ 12 68
Visailu ravintokuidusta	31		
- TEHTÄVÄ 5	32	UNI JA PALAUTUMINEN	69
Ravintokuitu	34	Uni	
Proteiini	37	Huolihetki	70
Suola	37	Jaksaminen ja palautuminen	71
Pehmeät rasvat	38		
B 12 -vitamiini	39	Voimavaravaaka	- TEHTÄVÄ 13 72
Pakkauslukutaito	40	Muistitehtävä	- TEHTÄVÄ 14 73
Mikä on Sydänmerkki	42	Nimeäminen	- TEHTÄVÄ 15 75
Ruokavinkkejä		MITTAUSTULOKSET	77
Nautintoaineet		LOPPUTILANNE	78
		TEHTÄVIEN VASTAUKSET	79

Lukijalle

Matka aivoterveytesi edistämiseen on alkamassa.

Käsissäsi on aivoterveysten ja hyvinvoinnin edistämisen työkirja. Työkirja antaa tutkittua ja käytännönläheistä tietoa aivoterveydestä ja auttaa ymmärtämään muistisairauksien riski- ja suojatekijöitä. Työkirja kannustaa ja vahvistaa taitojasi matkalla kohti hyvinvoivaa elämää.



Kirja on tarkoitettu Sinulle tai läheisellesi, jota kiinnostaa oma hyvinvointi ja halu vaikuttaa muistisairauksien, 2-typin diabeteksen tai sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöihin. Kirja on tarkoitettu materiaaliksi ja sisällöksi myös kerhojen vapaaehtoisille ohjaajille ja kaikille ammattilaisille kannustamaan asiakkaita kohti aivoterveellisiä elintapoja.

Työkirjan avulla voit työskennellä itsenäisesti edeten luku kerrallaan tai ryhmässä ohjaajien opastuksella, keskustellen ja tehden tehtäviä eri teemoista. Kirjassa paneudutaan kuuteen eri aiheeseen: muistisairauksien riskitekijöihin, liikkumiseen, terveelliseen ruokavalioon, muistiin ja aivoja aktivoiviin tehtäviin, sosiaalisuuteen, sekä palautumiseen.

Monilla meistä saattaa olla jo tietoa terveellisistä elämäntavoista ja siitä, miten tulisi esimerkiksi liikkua tai syödä. Kertaus on kuitenkin osoittautunut hyväksi elämänikäiselle projektille kohti hyvinvointia. Voit palata aina kirjaan, jos eksyt polulta.

Kirja auttaa tukemaan positiivisella otteella omia tavoitteitasi antaen eväitä ja tietoa arkipäivän taitoihin. Jokainen meistä voi vaikuttaa aivojen hyvinvointiin ja koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa. Pienikin edistysaskel kohti muutosta on hyväksi. Iloitse joka askeleella, positiivisuus antaa voimaa muutoksen tiellä ja aivot tykkäävät.

Toivotamme Sinulle onnea oman terveyden edistämisen matkalle ja kiitos yhteistyöstä aivoterveysten hyväksi ja parhaaksi.

Päivi Niinistö-Mäkinen ja Heli Hietala

Muisti mukana menossa -hanke

LÄHTÖTILANNE

Vahvuus:

Mihin olet tyytyväinen tällä hetkellä elämässäsi? Ympyröi vaihtoehdot.

RAVITSEMUS

LIKKUMINEN

TUPAKOIMATTOMUUS,
ALKOHOLIN KOHTUUKÄYTTÖ

TERVEYS

PALAUTUMINEN JA UNI

SOSIAALISET SUHTEET

MIELIALA

PAINO

HARRASTUKSET

Muutos:

Mitä haluaisit muuttaa elämässäsi? Ympyröi vaihtoehdot.

RAVITSEMUS

LIKKUMINEN

TUPAKKA JA ALKOHOLI

TERVEYS

PALAUTUMINEN JA UNI

SOSIAALISET SUHTEET

MIELIALA

PAINO

HARRASTUKSET

Omat tavoitteeni aivoterveysteni edistämiseksi

Tavoitteeni:



Miten pääsen tavoitteeseen?

Mitkä tekijät tukevat tavoitteita?

MUISTISAIRAUKSIEN RISKITEKIJÄT

Tehtävä 1.



Kysymyksiä muistisairauksista

Ympyröi oikea vaihtoehto, voi olla useampikin

1. Mitkä näistä ovat kansansairauksia?

- A etenevät muistisairaudet
- B diabetes
- C sydän- ja verisuonisairaudet

4. Mitkä näistä ovat muistisairauksia?

- A Alzheimerintauti
- B Lewyn-kappale tauti
- C Dementia

2. Muistisairauksia esiintyy?

- A työikäisillä
- B ikääntyneillä
- C lapsilla

5. Mitä muita oireita muistisairauksiin kuuluu kuin muistiongelmät?

- A kätevyuden heikkeneminen
- B laulaminen
- C motoriset vaikeudet

3. Joka vuosi muistisairauteen sairastuu Suomessa?

- A 5 600
- B 14 500
- C 25 000 henkilöä

6. Millä muistisairauksia voidaan ehkäistä?

- A tupakoimalla
- B terveellisillä elämäntavoilla
- C lääkkeillä

Muistisairaudet

Etenevät muistisairaudet ovat kansansairauksia, niin kuin diabetes ja sydän- ja verisuonisairaudetkin.

Muistisairaudet ovat yleisempiä iäkkäillä ihmisillä, mutta vanhuus ei ole muistisairauden syy. Iästä huolimatta terve muisti toimii elämän loppuun saakka.

Suomessa on arviolta 193 000 muistisairasta, joista 100 000 sairastaa lievää muistisaurautta ja 93 000 keskivaikeaa tai vaikeaa muistisaurautta.

Joka vuosi Suomessa muistisairauteen sairastuu 14 500 henkilöä. Työikäisiä muistisairaita on 7000–10 000.

Yleisimpiä eteneviä muistisairauksia ovat:

- Alzheimerin tauti
- Verisuoniperäinen muistisairaus
- Kahden edellä mainitun yhdistelmä (ns. sekamuoto)
- Lewyn kappale -tauti
- Otsa-ohimolohkorappeumasta johtuva muistisairaus

Dementia ei ole erillinen sairaus, vaan laaja-alainen oireyhtymä, johon etenevät muistisairaudet lopulta johtavat. Muistihäiriöiden lisäksi muistisairauksiin liittyy yksi tai useampi muu oire, esimerkiksi kommunikaatiovaikeuksia, motorisia vaikeuksia, kätevyyden heikkenemistä, hahmottamisvaikeuksia ja käytösmuutoksia.

Erilaiset elintapatekijät lisäävät tai vähentävät muistisairauksien riskiä. Terveellisillä elintavoilla voidaan muistitoimintojen heikentymistä ehkäistä ja näin sairastumisriskiä siirtää tulevaisuuteen.

Aivoterveys

Terveelliset elintavat ja aivojen terveydestä huolehtiminen ehkäisevät tiedonkäsittelyn heikentymistä, muistisairauksia ja dementiaa. Aivoterveystä ja terveellisistä elintavoista tulisikin huolehtia läpi elämän.

Tutkimuksissa on selvitetty, että seuraavilla tekijöillä on vaikutusta muistisairauksien ilmaantuvuuteen:

- korkea verenpaine
- korkea kolesteroli
- ylipaino
- ravitsemukseen liittyvät tekijät
- fyysinen passiivisuus
- työ ja koulutus
- tupakointi
- alkoholin liikkakäyttö
- erilaiset psykososiaaliset tekijät

Tulokset osoittavat, että monet sydän- ja verisuonitautien riskitekijät lisäävät myös riskiä sairastua muistisairauksiin. Elintavoilla on vaikutusta sairastumisriskiin.



Riskitesti

Riski sairastua muistisairauteen 20 vuoden aikana.

Ohjeet:

- Ympyröi jokaisesta kohdasta vastaava numero ja laske pisteet yhteen.
- Koulutuskohtaan lasketaan kaikki kouluvuodet.
- Liikunta on vähintään 30 minuuttia kevyesti hengästyttävää liikkumista 5 kertaa viikossa.

RISKITEKIJÄ	RAJA-ARVOT	RISKIPISTEET
Ikä	< 47 vuotta	0
	47–53 vuotta	3
	> 53 vuotta	4
Koulutus (vuosina)	≥ 10 vuotta	0
	7–9 vuotta	2
	0–6 vuotta	3
Sukupuoli	Nainen	0
	Mies	1
Systolinen verenpaine	≤ 140 mmHg	0
	> 140 mmHg	2
Painoindeksi	≤ 30 kg/m ²	0
	> 30 kg/m ²	2
Kokonaiskolesteroli	≤ 6,5 mmol/l	0
	> 6,5 mmol/l	2
Liikunta	Aktiivinen	0
	Ei-aktiivinen	1

RISKITESTIN TULOS	Riski sairastua muisti-sairauteen seuraavan 20 vuoden kuluessa (%)
0–5	1
6–7	1,9
8–9	4,2
10–11	7,4
12–15	16,4

Mikäli riskipisteet ovat 6 tai yli, elintapaohjelman aloittaminen kannattaa.



**Pienennä sairastumisriskiäsi.
Riskitekijöitä voidaan vähentää aktiivisesti omilla valinnoilla.**

Tyypin 2 diabetes eli "sokeritauti"

"Saako riabeetikko
syörä ollenkaan sokuria ja
pitääkö pullastakin jättää
voisilimä pois?"

Tunnuslukuja:

300 000 lääkarissa todettua tyypin 2 diabetestapausta

150 000 tietämättään sairastavia

6,0 mmol/l normaalin paastosokerin yläraja

7,8 mmol/l aterian jälkeisen verensokerin normaali yläraja

Ruuasta ja juomasta saatu ylimääräinen energia turvottaa rasvasoluja ja kertyy rasvana sisäelimiin ja erityisesti maksaan. Tästä aiheutuu matala-asteinen tulehdustila, joka liittyy esimerkiksi Alzheimerin tautiin.

Jos haima ei eritä riittävästi insuliinia, verensokeri kohoaa. Insuliinin tarvetta lisäävät mm. ylipaino, rasvamaksa, vähäinen liikunnan määrä sekä napostelu.

Tyypin 2 diabetes kehittyy hiljalleen, eikä välttämättä oireile selkeästi.

Hoitamattomana se voi vaurioittaa esimerkiksi sydämen tai jalkojen verenkiertoa. Diabetesta sairastavilla on suurentunut lievien muistipulmien riski ja kaksinkertainen riski sairastua muistisairauteen muuhun väestöön verrattuna.

Näin voit ehkäistä:

- pidä paino normaalilukemissa
- vyötärönmitta naisilla alle 90,0 cm ja miehillä alle 100,0 cm
- pidä verenpaine- ja kolesteroliarvot tavoitelukemissa
- noudata terveellisiä elämäntapoja

Voit mitata verensokeriasi kotimittarilla, jos sellainen kotoa löytyy.

Jos sinulla ei ole omaa mittaria, voit hyödyntää paikallisen terveyskeskuksen tai aikuisneuvolan omahoitopisteillä olevia verensokerimittareita.

Tehtävä:

Mittaa verensokerisi.

Oma verensokeriarvoni: _____

Diabetes

Tehtävä 2.



Numeroi lauseen alku ja loppu, vastaukseksi muodostuu diabetekseen liittyvä lause.

1. Jos haima ei tuota riittävästi insuliinia

___ mahdollisimman normaalit verensokeriarvot.

2. Diabetes tunnetaan myös

___ terveelliset elämäntavat.

3. Jos paino pysyy normaalina,

___ noin 300 000 suomalaisella.

4. Insuliini on

___ voi elää aivan sellaista sopivaa elämää.

5. Diabeteksen riskiä lisää mm.

___ pullakahvien nauttimista.

6. Tyypin 2 diabetes on diagnosoitu

___ verensokeri nousee korkealle.

7. Diabeteksen riskiä vähentää

___ altistaa monenmoisille lisäsairauksille.

8. Diabeteksen heikko hoitotasapaino

___ sokeritautina.

9. Diabeteksen kanssa

___ naisten yli 90 cm ja miesten yli 100 cm vyötärö.

10. Hyvän omahoidon tavoitteena on

___ hormoni, jota haima erittää.

11. Diabetes ei estä

___ on se parasta diabeteksen ehkäisyä.

Verenpaine

Sydän – ja verisuonisairauksien riskitekijät lisäävät riskiä sairastua muistisairauksiin.

Kohonnut verenpaine on yksi tärkeimmistä sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöistä. Jos verenpaine pysyy pitkään korkealla, se voi johtaa valtimoverisuonien kovettumiseen.

Korkea verenpaine on tärkein aivoinfarktille ja aivoverenvuodolle altistava riskitekijä. Tärkein haitallinen seuraus on aivoverenkiertohäiriö.

Verenpaine on koholla, kun arvot ovat yli 140/90.



**Verenpaineen
kotihoitotaso on
135/85 mmHg
tai sen alle.**

Verenpainetta voi alentaa terveellisillä elintavoilla, esimerkiksi vähentämällä suolan käyttöä ja liikkumalla riittävästi.

Ennen verenpaineen mittaamista

Vältä ponnistelua, tupakointia, teen/kahvin/kola-tai energiajuomien juomista tai ruokailua 30 min ennen mittausta.

Lähde: Sydänliitto

Siirrä tämä tulos
sivun 77 taulukkoon.

[illegible]

Verenpaine

Tehtävä 3.



Täytä puuttuvat sanat alla olevasta laatikosta.

1. Kohonnutta verenpainetta hoidetaan _____ terveellisillä _____.
2. Liikunta _____ tutkitusti verenpainetta.
3. Sydän ja _____ tykkäävät erityisesti _____ liikunnasta.
4. Kahvia kannattaa juoda kohtuudella, sillä _____ voi nostaa verenpainetta _____.
5. _____ maustaa ruuan, mutta liikaa käytettynä se _____ verenpainetta.
6. Verenpaineen kannalta on parempi valinta herkutteluun _____ kuin _____ ja lakritsi.
7. Kaikenlainen _____ kanssakäyminen tekee hyvää verenpaineelle.
8. _____, eli vihannesten, marjojen ja hedelmien _____ käyttö tukee verenpainetta.
9. Maitotuotteet kannattaa nauttia _____ tai _____.
10. Valitse _____ rasvanlähteitä _____ rasvojen sijaan.

hengästyttävästä
ensisijaisesti
nostaa
verenpaine
suola
kofeiini

rasvattomina
pehmeitä
runsas
salmiakki
vähärasvaisina
alentaa

hetkellisesti
elämäntavoilla
kasvisten
sosiaalinen
tumma suklaa
kovien

Kolesteroli

Kolesterolia on aina verenkierrössämme, se on rasvan kaltainen aine. Kolesteroli on elimistölle välttämätön ja elimistö valmistaa sitä itse, mutta sitä saadaan myös ravinnosta.

Liian korkea kolesterolitaso lisää muistisairauksien riskiä ja koska korkea kolesterolitaso ei oireile, kolesteroliarvot pitää mittaattaa laboratoriokokeissa säännöllisesti.

Hyvä kolesteroli (HDL-kolesteroli) poistaa ylimääräistä kolesterolia verisuonten seinämistä ja pitää verisuonet pehmeinä. Hyvää kolesterolia lisäävät pehmeät kasviperaiset rasvat, rasvainen kala, kasvikset, hedelmät, riittävä vedenjuonti ja säännöllinen liikkuminen. Hyvän kolesterolin määrää laskevat vähäinen liikunta, vyötärölihavuus, rasvamaksa ja tupakointi.

Korkea huono kolesteroli (LDL-kolesteroli) ahtauttaa valtimoita ja voi johtaa sydän- ja aivoveritulppaan. Huonoa kolesterolia lisäävät esimerkiksi perimä, vähäinen liikunta ja huonot elintavat.

Kolesterolin suositustasot:

kokonaiskolesteroli alle **5,0**

huono kolesteroli alle **3,0**

hyvä kolesteroli: naiset yli **1,20** ja miehet yli **1,0**

Milloin olet viimeksi tutkituttanut omat kolesteroliarvosasi?

Vaihda	Ota tilalle
rasvaiset nestemäiset maitovalmisteet	rasvattomat/vähärasvaiset nestemäiset maitovalmisteet
rasvainen juusto	vähärasvainen juusto
rasvainen punainen liha ja makkara	kala, broileri, kalkkuna, vähärasvainen liha
sika-nautajauheliha	naudan/broilerin jauheliha, paistijauheliha
kookosrasva ja -öljy	muut kasviöljyt, pullomargariini, margariini

Paino

Ylipaino on useiden kroonisten sairauksien, kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksien, sydän- ja verisuonisairauksien, tyypin 2 diabeteksen ja muistisairauksien riskitekijä.

Ikäihmisen painoindeksi olisi hyvä olla 24–29, eli korkeampi kuin nuoremmilla ihmisillä. Lievä yliaino suojaa ikääntyneitä lihaskadolta ja aliravitsemukselta.

Ylipainoiselle ikääntyneelle suositellaan painon vakaana pitämistä, hyvälaatuista ruokavaliota sekä päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. Painonpudotus voi tulla kyseeseen, jos BMI on yli 30.

Oma painoni on tällä hetkellä _____ ja
painoindeksini on _____. Siirrä tämä tulos sivulle 77.

	Paino (kg)																kg
	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	
Pituus (cm)	150,0	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53
	152,5	19	21	24	26	28	30	32	34	37	39	41	43	45	47	49	52
	155,0	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50
	157,5	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48
	160,0	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47
	162,5	17	19	21	23	25	27	28	30	32	34	36	38	40	42	44	45
	165,0	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44
	167,5	16	18	20	21	23	25	27	29	30	32	34	36	37	39	41	43
	170,0	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42
	172,5	15	17	18	20	22	24	25	27	29	30	32	34	35	37	39	40
	175,0	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39
	177,5	14	16	17	19	21	22	24	25	27	29	30	32	33	35	37	38
	180,0	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37
	182,5	14	15	17	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36
	185,0	13	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35
	187,5	13	14	16	17	18	20	21	23	24	26	27	28	30	31	33	34
	190,0	12	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33
	192,5	12	13	15	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	32
	195,0	12	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32
	197,5	12	13	14	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	29	31
	200,0	11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30
cm	= Alipaino				= Normaalipaino				= Ylipaino				= Merkittävä lihavuus				

Painoindeksi	Painon luokitus
18,5 – 24,9	Normaalipaino
25,0 – 29,9	Ylipaino
30,0 – 34,9	Lihavuus
35,0 – 39,9	Vaikea lihavuus
40,0 tai yli	Sairaalloinen lihavuus

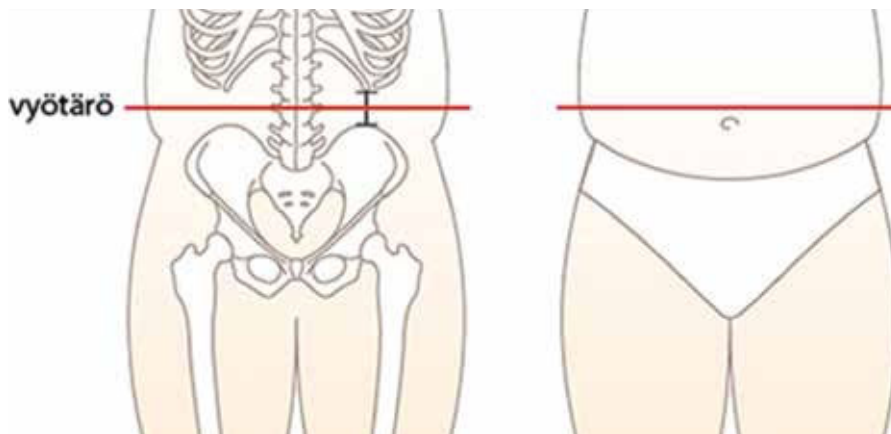
Painoindeksi soveltuu hyvin valtaosalle ihmisistä painon määrittämiseen.

Ylipaino kaksinkertaistaa muistisairauden riskiä verrattuna normaalipainoisiin.

Vyötärön ympärysmitta kuvaa keskivartalolle, sisäelinten ympärille kertyvää liikarasvaa, joka on siten vaarallisempaa terveydelle.

Mitä ajatuksia vyötärön ympäryys herättää?

Vyötärön ympäryys mitataan 1–2 cm navan yläpuolelta paljaalta iholta, kevyen uloshengityksen jälkeen.



Oma vyötärön ympärykseni on

_____ cm

Siirrä tämä tulos sivulle 77.

Vyötärön ympärysmitta (cm)	Tavoitearvo	Lievä terveyshaitta	Huomattava terveyshaitta
Miehet	< 94 cm	94 – 101 cm	> 102 cm
Naiset	< 80 cm	80 – 87 cm	> 88 cm



TERVEELLINEN RAVITSEMUS

Miksi syödä hyvin ja terveellisesti?



Ravitsemus on tärkeä osa monien elintapasairauksien ehkäisyä.



Terveellinen ruokavalio sisältää aivoverisuonia ja sydäntä suojaavia ravintoaineita sekä vitamiineja.



Iän myötä ravintoaineiden tarve ei vähene.

**” Herkuttelu ja nautintokin tekee aivoille hyvää,
mutta hyvät ja terveelliset
arjen valinnat pitävät aivot vireinä” (Muistiliitto).**

Ateriarytmi

Säännöllinen ateriarytmi on terveellisen ruokavalion perusta.

Se auttaa pitämään verensokerin ja energiatasot tasaisina, ehkäisemään mielitekoja, turvaamaan riittävän ravintoaineiden saannin sekä välttämään ylensyöntiä.

Päivittäin on hyvä syödä suunnilleen yhtä monta ateriaa ja samoihin aikoihin.

Ateriarytmin muistitaulu

1. Syö joka päivä:

-  aamiainen
-  lounas
-  illallinen
-  1–3 välipalaa

2. Syö riittävästi, lautas-
mallin mukaisesti

3. Vältä turhaa naposte-
lua aterioiden välissä

4. Ole joustava

5. Kuuntele kehoasi



Vinkki:

Voit vaihdella aterioiden paikkoja omaan arkeen sopivaksi.



Oma ateriarytmi

Tehtävä 4.



Täydennä oma ateriarytmisi alla olevaan kuvaan.
Merkitse aterioiden kohdalle kellonajat,
jolloin pääsääntöisesti nautit aterian.

Tuleeko sinun nautittua
jokainen kuvaan merkitty ateria?

Onko
ateriarytmissäsi
jotain
korjattavaa?



Lautasmalli

Lautasmalli on oiva tapa rakentaa täysipainoinen ja terveellinen ateria. Lautasmallia voi hyödyntää myös päivän pienemmillä aterioilla, kuten väli- ja iltapalalla. Tässä ikääntyneen lautasmalli:

1/3 lautasellista salaattia, lämpimiä kasviksia tai raastetta

1/3 lautasellista perunaa, täysjyväpastaa, täysjyväriisiä tai bataattia

1/3 lautasellista kalaa, kanaa tai lihaa

ruokajuomaksi rasvatonta maitoa/piimää tai vettä

lisäksi viipale täysjyväleipää ja kasvislevitettä



Energiantarve ja annoskoko

Energiantarve on yksilöllistä ja riippuu mm. lihasmassan määrästä sekä fyysisestä aktiivisuudesta. Paino on hyvä mittari riittävän energiansaannin arvioimisessa. Jos paino pysyy vakaana, ovat energiansaanti ja -kulutus tasapainossa.

Perusaineenvaihdunta = energiamäärä, jonka elimistö kuluttaa peruselintoimintoihin, kuten aineenvaihduntaan, hormonituotantoon, aivotoimintaan ym.

Kokonaisenergiankulutus = energiantarve, jossa on huomioitu perusaineenvaihdunta ja liikunnasta/aktiivisuudesta aiheutuva energiankulutus.

Laske oma energiantarpeesi seuraavalla kaavalla:

perusaineenvaihdunta

20 kcal x oma paino (esim. 20 kcal x 70,0 kg = 1400 kcal)

vähän liikkuva

25 kcal x oma paino (esim. 25 kcal x 70,0 kg = 1750 kcal)

paljon liikkuva

30 kcal x oma paino (esim. 30 kcal x 70,0 kg = 2100 kcal)

Oma energiantarpeeni: _____

Ruokapäiväkirja

Täytä ruokapäiväkirjaa 1–2 päivän ajalta. Merkitse ruokapäiväkirjaan kaikki, mitä päivän aikana syöt ja juot.

Kiinnitä huomiota ateriarytmiin ja kasvisten määrään. Älä muuta syömisessä tai juomisessa mitään, vaan ole rehellinen itsellesi.

Pidettyäsi päiväkirjaa, mieti mikä on hyvin ja mikä vaatii korjauksia.

AAMUPALA klo	Ruokalaji (esim. puuro, täysjyväleipä, levite)	Syöty määrä (g, tl, rkl, dl, kpl)
Puuro		
Kiisseli		
Voisilmä/hillo		
Marjat		
Leipä		
Leivänpäälliset: esim. levite, juusto, leikkeleet		
Lisäke		
Juomat: esim. kahvi, tee, maito, vesi, mehu		
Sokeri		
Muu		
LOUNAS klo	Ruokalaji	Syöty määrä
Pääruoka		
Lisäke		
Salaatti		
Leipä		
Leivänpäälliset: esim. levite, juusto, leikkeleet		
Juomat: esim. kahvi, tee, maito, vesi, mehu		
Jälkiruoka		
Muu		

PÄIVÄKAHVI klo	Ruokalaji	Syöty määrä (g, tl, rkl, dl, kpl)
Leipä/ Kahvileipä		
Lisukkeet:esim. leivän- päälliset, kahvi- leivän lisukkeet		
Juomat: esim. kahvi, tee, maito, vesi,mehu		
Muu		
PÄIVÄLLINEN klo	Ruokalaji	Syöty määrä
Pääruoka		
Lisäke		
Salaatti		
Leipä		
Leivänpäälliset: esim. levite, juusto, leikkeleet		
Juomat: esim. kahvi, tee, maito, vesi, mehu		
Jälkiruoka		
Muu		
ILTAPALA klo	Ruokalaji	Syöty määrä
Viili, jogurtti		
Leivänpäälliset: esim. levite, juusto, leikkeleet		
Juomat: esim. kahvi, tee, maito, vesi, mehu		
Muu		

Välipala



Terveellinen välipala on ravitseva ja sopivan kokoinen. Se ylläpitää vireystilaa ja auttaa jaksamaan seuraavaan ateriaan saakka.

Jos aterioväli venyy liian pitkäksi, nälkä saattaa kasvaa liian suureksi ja seuraavalla aterialla tulee syödyksi liikaa.

Välipala kannattaa koostaa lautasmallin mukaisesti, jolloin se sisältää jonkin hiilihydraatin, proteiinin ja kasviksen lähteen.

Välipala vai herkku?

Välipala tarkoittaa käytännössä pientä ateriaa, jonka pitäisi täyttää osa päivän energia- ja ravintoainetarpeesta.

Herkku sen sijaan sisältää yleensä runsaasti rasvaa, sokeria tai suolaa. Esimerkiksi pulla kahvin kanssa nautittuna sopii iltapäivän herkkuhetkeen, mutta päivittäisenä välipalana sitä ei ravintosisältönsä vuoksi voi suositella.

Välipalavinkkejä:

1. Jogurtti/rahka ja myslä
2. Pieni kourallinen suolattomia pähkinöitä ja banaani
3. Täysjyväleipä, levite, kinkku-leikkele ja kasviksia, lasi maitoa
4. Pari palaa tummaa suklaata ja hedelmä
5. Pieni annos maitoon keitettyä puuroa ja marjakiisseliä



Kasvikset

Kasvikset (vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät) vaikuttavat myönteisesti aivojen verenkiertoon ja sitä kautta muistiin sekä oppimiseen.

Kasvikset alentavat verenpainetta ja kolesterolia, jotka ovat muistisairauksien riskitekijöitä.



Nauti kasviksia päivittäin vähintään 500 g, mahdollisimman monipuolisesti

Helppo tapa varmistaa riittävä kasvisten saanti on nauttia niitä päivittäin kuusi kämmenellistä. Nauti vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä sateenkaaren eri väreissä.

Suosi kokonaisia hedelmiä, sillä niissä on kuitua, vitamiineja sekä hivenaineita – kaikkia aivoterveydelle tärkeitä ravintoaineita.

Yksi annos eli noin kourallinen on esimerkiksi

-  yksi keskikokoinen tomaatti
-  yksi keskikokoinen porkkana
-  1½ dl vihersalaattia tai raastetta
-  1½ dl kypsennettyjä kasviksia
-  1 dl marjoja tai
-  yksi hedelmä



Kasvisbingo

Kerää lautasellesi päivittäin viittä eri väriä.

Voit jakaa kasvisannoksia eri aterioille.

Vieressä on vinkkejä, mutta bingoruudukkoon voit keksiä myös omia kasviksia.

Kirjoita syömäsi kasvis oikeanvärisen ruutuun.





Visailu ravintokuidusta

Tehtävä 5.



1. Kuitua saa esimerkiksi possun fileestä.
 - a) kyllä
 - b) ei
2. Kuidunsaanti on aivoterveysten kannalta tärkeää.
 - a) kyllä
 - b) ei
3. Kuitu alentaa veren kolesterolipitoisuutta.
 - a) kyllä
 - b) ei
4. Kuitu imeytyy elimistöön.
 - a) kyllä
 - b) ei
5. Leipä on runsaskuituinen, jos siinä on kuitua 3 g/100 g.
 - a) kyllä
 - b) ei
6. Täysjyväleipä on tärkeä kuidunlähde suomalaisten ruokavaliossa.
 - a) kyllä
 - b) ei
7. Kuidussa on runsaasti sokeria.
 - a) kyllä
 - b) ei
8. Ruisleipäviipaleessa on yhtä paljon kuitua, kuin 1 dl mustikoita.
 - a) kyllä
 - b) ei

Ravintokuitu

Ikääntyneet saavat ravinnosta 40 % vähemmän kuitua suosituksiin nähden. Kuidun lähteitä ovat kasvikunnan tuotteet. Nauti kuitua vähintään 25–35 g päivässä.

Kuidun terveyshyödyt

1. sitoo ruuasta saatavaa kolesterolia ja kuljettaa sitä pois elimistöstä
2. laimentaa annoksen energiapitoisuutta
3. hidastaa verensokerin nousua
4. ehkäisee ummetusta
5. pitää hyvin nälkää
6. lisää hyödyllisten bakteerien kasvua suolistossa

- täysjyväleivät, -puurot, leseet
- täysjyväriisi, -pasta, myslit
- hedelmät, marjat, juurekset, kasvikset
- pavut, linssit, herneet
- pähkinät, siemenet



Viisi vinkkiä kuidun lisäämiseksi:

1. Lisää aamupuuroon marjoja tai hedelmiä, esimerkiksi kuivattuja luumuja
2. Vaihda valkoinen pasta ja riisi täysjyvään
3. Vaihda valkoinen leipä täysjyvään
4. Syö perunat ja hedelmät kuorineen – suurin osa kuidusta on kuorella
5. Syö päivittäin vähintään kuusi kourallista vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä – monipuolisesti lajeja vaihdellen



Proteiini

Ikääntyessä kehon proteiinintarve lisääntyy. Proteiini ylläpitää toimintakykyä sekä edistää lihas- ja luukudoksen säilymistä ikääntyessä ja painoa pudottaessa, tukien myös vastustuskykyä.

Ikääntyneellä proteiinintarve on noin 80–100 g päivässä. Määrä täyttyy, kun jokaisella aterialla syödään jotain proteiinipitoista, eli 5–6 annosta päivässä. Liikkuminen lisää proteiinin tarvetta.

Paino	Proteiinintarve/vrk
60 kg	72 – 84 g
70 kg	84 – 98 g
80 kg	96 – 112 g
90 kg	108 – 126 g
100 kg	120 – 140 g

Proteiinin
päivittäinen
saantisuositus on
1,2–1,4 g / painokilo.



Laske saatko
tarpeeksi
proteiinia
päivässä?



Tässä esimerkkejä proteiiniin lähteistä.
Yksi annos sisältää 7–8 grammaa proteiinia

**IKÄÄNTYNYT TARVITSEE
NOIN 80G
PROTEIINIA PÄIVÄSSÄ.**

Yksi annos sisältää 7-8 grammaa proteiinia. Tarvitset sitä 1,2 - 1,4 g / painokilo.
Nauti proteiinipitoisia ruokia päivittäin 8-10 annosta.

Maito / piimä 2 dl 	Jogurtti 2 dl 	Maustamaton maitorahka vajaa 1 dl (80 g) 	Raejuusto 5-6 rkl (50 g) 
Kypsetty juusto 3-4 viipaletta (30 g) 	Täyslihalleikkele 3-4 viipaletta (40 g) 	Leikkelemakkara 6-8 viipaletta (80 g) 	Keitetty kananmuna 1 kpl (60 g) 
Kypsä liha 3 rkl (25-30 g) 	Kypsä kala 4-5 rkl (40-50 g) 	Kypsä broileri 3 rkl (25-30 g) 	Grillimakkara / nakki 2 nakkia tai ½ makkara (50-75 g) 
Pavut ja linssit 1,5 dl (100 g) 	Pähkinät 4 rkl (40 g) 	Lihahyytelö 3 viipaletta (á 25 g) 	Maksamakkara 4-5 viipaletta (á 15 g) 

Myös täysjyväviljasta saat proteiinia. Esim. maitoon keitetystä puurosta ja täysjyväleivästä.

MIHIN PROTEIINIA ELI VALKUAISAINETA TARVITAAN?

Ikääntyneelle riittävä proteiininsaanti on erityisen tärkeää. Se ehkäisee lihaskatoa ja ylläpitää toiminta- ja vastustuskykyä. Ruuan proteiinia tarvitaan elimistön omien proteiinien muodostukseen. Proteiinit toimivat välttämättöminä rakennusaineina esimerkiksi lihaksissa, luustossa ja sisäelimissä. Niitä tarvitaan kudosten kasvua ja uusiutumista varten sekä säätely- ja kuljetustehtäviin.

Suola

Suolan päivittäinen saantisuositus on noin 5 g eli yksi teelusikallinen. Suomalaiset saavat suolaa kuitenkin moninkertaisesti yli suosituksen.



Testaa
suolansaantiasi
seuraavalla
sivulla löytyvän
testin avulla!

Runsas suolan saanti kohottaa verenpainetta sekä rasittaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä. Suolan määrää vähentämällä voidaan vaikuttaa verenpaineeseen ja sitä kautta muistisairausriskiin.

Vähäsuolaisessa ruuassa on korkeintaan 0,3 g suolaa sadassa grammassa. Maustamisessa kannattaa hyödyntää mausteita ja yrttejä. Vähäsuolaiseen ruokaan tottuu parissa viikossa.

Video suolasta:
Suola – Syö hyvää (syohyvaa.fi)
www.syohyvaa.fi

Testaa

suolan saantisi



Liika suola suurentaa verenpainetta ja on muutenkin sydämelle haitallista. Haitallista suolassa eli natriumkloridissa on sen sisältämä natrium. Elimistö tarvitsee natriumia, mutta vain alle gramman vuorokaudessa. Tämä määrä tulee jo kalasta, lihasta ja maidosta, joten lisättyä suolaa ei tarvita lainkaan. Tällä testillä saat selville oman suolankäyttösi.

Valitse parhaiten ruokatottumuksiasi kuvaava vaihtoehto jokaisesta kohdasta ja laske lopuksi pisteet yhteen.

1. Käytän ruoanvalmistuksessa suolaa tai lisään sitä valmiiseen ruokaan

- | | |
|--|---|
| ☐ päivittäin | 2 |
| ☐ muutamia kertoja viikossa | 1 |
| ☐ satunnaisesti tai en lainkaan | 0 |

2. Syön yleensä leipää/näkkileipää/hapankorppuja

- | | |
|--|---|
| ☐ 7 tai useamman palan päivässä | 3 |
| ☐ 4–6 palaa päivässä | 2 |
| ☐ 1–3 palaa päivässä | 1 |
| ☐ satunnaisesti tai en lainkaan | 0 |

3. Syön yleensä leipää, näkkileipää tai hapankorppuja, jossa on suolaa

- | | |
|--|---|
| ☐ 1,2 % tai enemmän
<i>esimerkiksi Oululainen reissumies, Vaasan ruispalat</i> | 3 |
| ☐ 0,8–1,1 %
<i>esimerkiksi Primula Kauraleipä, Vaasan grahampaahtoleipä</i> | 2 |
| ☐ enintään 0,7 %
<i>esimerkiksi Fazer Real, Oululainen Reilu Täysjyvä</i> | 1 |
| ☐ syön leipää vain harvoin tai en lainkaan | 0 |

4. Käytän täyslihavalmisteita ja/tai leikkelemakkaroita leivällä tai ruoanvalmistuksessa, *esimerkiksi broilerileike, keittokinkku, lauantaimekka, meetvursti*

- | | |
|--|---|
| ☐ 5 tai useamman viipaleen päivässä | 3 |
| ☐ 3–4 viipaleetta päivässä | 2 |
| ☐ 1–2 viipaleetta päivässä | 1 |
| ☐ en käytä lihaleikkeitä joka päivä | 0 |

5. Käytän alle 1,4 % suolaa sisältävää juustoa leivällä tai ruoanvalmistuksessa *esimerkiksi kermajuusto, edamjuusto, emmentaljuusto, tuorejuusto*

- | | |
|--|---|
| ☐ yli 3 viipaleetta päivässä | 2 |
| ☐ 1–2 viipaleetta päivässä | 1 |
| ☐ en käytä kyseisiä juustoja päivittäin | 0 |

6. Käytän voimakassuolaisia (suolaa yli 1,4 %) juustoja leivällä tai ruoanvalmistuksessa *esimerkiksi fetajuusto, halloumi, homejuusto, vuohenjuusto, parmesaani, sulatejuusto*

- | | |
|--|---|
| ☐ 5–7 kertaa viikossa | 3 |
| ☐ 2–4 kertaa viikossa | 2 |
| ☐ kerran viikossa tai harvemmin | 0 |

7. Syön lihajalosteita, *esimerkiksi nakkeja, makkaroita tai pekonia*

- | | |
|--|---|
| ☐ päivittäin | 5 |
| ☐ muutamia kertoja viikossa | 3 |
| ☐ kerran viikossa | 1 |
| ☐ harvoin tai en lainkaan | 0 |

8. Syön eineksiä tai valmisaterioita *esimerkiksi mikroruoat, laatikot, keitot*

- | | |
|--|---|
| ☐ päivittäin | 5 |
| ☐ muutamia kertoja viikossa | 3 |
| ☐ kerran viikossa | 2 |
| ☐ harvoin tai en lainkaan | 0 |

9. Syön pikaruokaa *esimerkiksi pizza, hampurilainen, kebab, hot dog*

- | | |
|--|---|
| ☐ päivittäin | 5 |
| ☐ muutamia kertoja viikossa | 3 |
| ☐ kerran viikossa | 2 |
| ☐ harvoin tai en lainkaan | 0 |

10. Käytän säilykeruokia, *esimerkiksi säilötyt herkkusienet tai kasvikset, suolakurkku, silli, savukala, tonnikala, oliivit*

- | | |
|--|---|
| ☐ päivittäin | 3 |
| ☐ muutamia kertoja viikossa | 2 |
| ☐ kerran viikossa | 1 |
| ☐ harvoin tai en lainkaan | 0 |

11. Käytän ruoanvalmistuksessa tai lisään valmiiseen ruokaan maustekastikkeita tai suolapitoisia mausteita, *esimerkiksi soijakastike, kalakastike, chilikastike, sinappi, ketsuppi, yrttisuola, aromisuola, liemivalmiste, maustetut kermat ja vastaavat*

- | | |
|--|---|
| ☐ päivittäin | 3 |
| ☐ muutamia kertoja viikossa | 2 |
| ☐ kerran viikossa | 1 |
| ☐ harvoin tai en lainkaan | 0 |

12. Syön perunalastuja, suolapähkinöitä, suolakeksejä tai mikropopcorneja

- | | |
|--|---|
| ☐ päivittäin | 3 |
| ☐ muutamia kertoja viikossa | 2 |
| ☐ kerran viikossa | 1 |
| ☐ harvoin tai en lainkaan | 0 |

13. Syön suolaa sisältäviä välipaloja *esimerkiksi murot, myslit, raejuusto, croissantit, riisipiirakat, pasteijat, lihapiirakat, focaccia, pikkupizzat, salmiakki*

- | | |
|--|---|
| ☐ päivittäin | 3 |
| ☐ muutamia kertoja viikossa | 2 |
| ☐ kerran viikossa | 1 |
| ☐ harvoin tai en lainkaan | 0 |

Pisteet yhteensä _____

Vertaa pisteitäsi kääntöpuolen arviointiin.

Mitä pisteet kertovat suolan saannistasi

31 pistettä tai enemmän:

Ei mennyt ihan nappiin? Terveydelle liika suola ei ole hyväksi, vaikka makunystyrät siitä pitävätkin. Vähempään suolaan voi onneksi tottua jo muutamassa viikossa. Jos verenpaineesi on koholla, suolan vähentäminen auttaa saamaan sen kohdalleen. Tutki tarkkaan suolan vähentämismvinkit – pysyvimpään tulokseen pääset pienin askelin, joten ota korjattavaksi yksi asia kerrallaan. Aloita jo tänään!

21–30 pistettä:

Hups! Taidat olla suolaisen ystävä. Tästä on mahdollista vähentää, sillä vähäsuolaisempaan ruokavalioon tottuu jo muutamassa viikossa. Jos verenpaineesi on jo koholla, auttaa suolan vähentäminen sen hallinnassa. Lue suolan vähentämismvinkit ja mieti yksi konkreettinen teko, josta voisit lähteä liikkeelle.

11–20 pistettä:

Hyvä! Olet matkalla hyvään suuntaan. Vähäsuolaisemman ruokavalion toteuttaminen kaipaa vielä pientä hienosäätöä. Suolan vähentäminen auttaa hallitsemaan verenpainetta ja helpottaa turvotusta. Tarkista testisi tuloksista, millä osa-alueella olisi vielä kehitettävää. Suolan vähentämismvinkit näet sivun alalaidassa.

10 pistettä tai vähemmän:

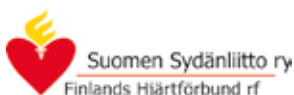
Mainiota! Olet jo tottunut vähemmän suolaa sisältävään ruokaan. Suolan kohtuukäyttö on hyväksi sydämen terveydelle, joten jatka samaan malliin!

Suolan vähentämismvinkit:

- Valitse vähäsuolaisena päivittäiset elintarvikkeet, kuten leipä, margariini, leikkeleet, juusto ja valmisruoat. Tunnistat ne helpoiten Sydänmerkistä.
- Valitse marit noiduista ja maustetuista elintarvikkeista vähäsuolaisia.
- Vähennä suolan ja runsassuolaisten mausteiden, maustekastikkeiden, liemikuutioiden ja soijakastikkeiden käyttöä ruoanvalmistuksessa. Suolaa voi korvata esimerkiksi sitruunalla, tomaatilla, yrteillä ja pippureilla.
- Syö harvoin runsassuolaisia tuotteita, kuten home- ja fetajuustoja, meetvurstia, sipsejä, pizzaa, makkaraa, leivonnaisia, oliiveja ja muita suolaisia säilykkeitä.
- Jos makuistisi vaatii ehdottomasti maustamista suolalla, ripottele se vasta valmiin ruoan pinnalle. Silloin riittää pienempi määrä.
- Makuaistin totuttaminen vähäsuolaisempaa ruokaan vie muutaman viikon. Helpointa on vähentää suolan määrää ruoanvalmistuksessa asteittain.

Tuotteet ovat vähäsuolaisia, kun suolaa on enintään

– leivät ja leivonnaiset	0,7 %
– näkkileivät ja korput	1,2 %
– murot ja myslit	1,0 %
– leikkele- ja ruokamakkarat	1,5 %
– täyslihaleikkeleet	2,0 %
– juustot	1,2 %
– valmisateriat ja –kastikkeet	0,8 %
– liha-, kala- ja kasvisruokavalmisteet, esim. lihapullat	1,0 %



Lisätietoja ja -aineistoa:

Suomen Sydänliitto ry

PL 50 (Oltmannintie 8), 00621 Helsinki

puh. (09) 752 7521, faksi (09) 7527 5250

www.sydan.fi, www.pienipaatospaivassa.fi

Sydänmerkki auttaa terveellisemmän ruokavalion toteutuksessa – mausta tinkimättä.

Lisätietoja: www.sydanmerkki.fi



Pehmeät rasvat

Aivot ovat 60 prosenttisesti rasvaa. Rasvaa tarvitaan aivojen energianlähteeksi sekä hermosolujen rakennusaineiksi.

Pehmeä rasva tekee hyvää sydämelle, verisuonille ja aivoille. Se pienentää muistisairausriskiä, kova rasva puolestaan lisää sitä. Pehmeä rasva tekee aivojen verisuonista kimmoisia ja suojaa sydän- ja verisuonitaudeilta. Kova rasva voi tukkia kaula- ja aivovaltimoita sekä aiheuttaa aivoinfarktin.

Suomalaisten ravitsemussuosituksen mukaan päivittäisestä ravinnosta olisi hyvä saada pehmeitä rasvoja 2/3 ja kovia rasvoja 1/3.

Hyviä pehmeän rasvan lähteitä ovat:

- rasvainen kala
- suolaamattomat pähkinät ja siemenet
- kasviöljyt (pois lukien palmu- ja kookosöljy)
- vähintään 60 % rasvaa sisältävät rasiamargariinit



B 12 -vitamiini

B 12 -vitamiini on välttämätön hermoston ja aivojen toiminnan kannalta. Normaali ruokavalio sisältää moninkertaisen määrän B 12-vitamiinia. Parhaita lähteitä ovat maksa, liha- ja maitotuotteet eli eläinperäinen ravinto.

Ikääntyessä vitamiinien imeytyminen ravinnosta voi heikentyä ja yli 65-vuotiailla vitamiinipuutosta todetaan joka kymmenennellä.

Muistin toiminnan kannalta vitamiinilisästä ei ole hyötyä, mikäli ei ole laboratoriotutkimuksella todettua puutetta B 12-vitamiinista.



Pakkauslukutaito

Elintarvikkeiden pakkausselosteet antavat tärkeää tietoa elintarvikkeen ravitsemuksellisesta koostumuksesta, energiasisällöstä ja ravintoaineiden määrästä. Pakkausmerkinnät helpottavat erilaisten valmisteiden vertailua ja elintarvikkeiden valintaa.

Ainesosaluettelon alkupäässä mainittuja ravintoaineita on määrällisesti tuotteessa eniten. Allergioita ja intoleransseja aiheuttavat aineet ja tuotteet on merkittävä ainesosaluettelossa korostettuna. Mitä lyhyempi ainesosaluettelo on, sitä vähemmän siinä on mahdollisesti käytetty lisä- ja säilöntäaineita.

Elintarvikkeiden ainesosaluettelosta ja ravintosisällöstä kannattaa tarkistaa seuraavat asiat: rasvan määrä ja koostumus, lisätyn sokerin määrä, proteiinin määrä, suolan määrä, ravintokuidun määrä sekä ainesosaluettelon pituus.

Esimerkki

Leikkeleet



Ainesosat: viljaporsaanliha, vesi, silava, perunatärkkelys, kamara, jodioitu suola, stabilointiaine E 450, dekstroosi, hapettumisenestoaine E 301, säilöntäaine

natriumnitriitti, mausteet (mm. chili), aromi. Viljaporsaanlihan alkuperä Suomi.

Ravintosisältö (100 g:ssa)

Energia 924,0 kJ
Energia 223,0 kcal
Rasva 19,0 g, josta tyydyttynyttä 7,0 g
Hiilihydraatit 5,2 g
josta sokeria 0,0 g
Ravintokuitu 0,0 g
Proteiini 7,9 g
Suola 1,9 g



Ainesosat: kalkkunaliha (37 %), vesi, broilerinliha (28 %), perunatärkkelys, jodioitu suola, stabilointiaineet (E 450, E 451), sakeuttamisaine E 407a, dekstroosi, aromi, hapettumisenestoaine E 301, säilöntäaine natriumnitriitti. Kalkkunaja broilerinlihan alkuperä Suomi.

Ravintosisältö (100 g:ssa)

Energia 421,0 kJ
Energia 100,0 kcal
Rasva 3,9 g
josta tyydyttynyttä 0,8 g
Hiilihydraatit 2,0 g
josta sokeria 0,2 g
Ravintokuitu 0,1 g
Proteiini 14,0 g
Suola 1,9 g

Mikä on Sydänmerkki?

Sydänmerkki on elintarvikepakkauksista löytyvä merkki, joka osoittaa kyseisen tuotteen tai ruoka-annoksen terveyden kannalta paremmaksi vaihtoehdoksi. Sydänmerkki helpottaa arkea. Sydänmerkki-tuotteiden avulla sinun ei tarvitse perehtyä tuoteselosteisiin tai ravintosisältöihin. Sydänmerkki-tuotteita löytyy kaupasta.

Sydänmerkki kertoo, että tuotteessa on

- enemmän pehmeää rasvaa
- enemmän kuitua
- vähemmän suolaa
- vähemmän sokeria
- vähemmän kovaa rasvaa



Etsi omasta kaupastasi 10 erilaista Sydänmerkki-tuotetta ja listaa alle:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Ruokavinkkejä

AAMUPALA

Aamupuuro raejuustolla ja marjoilla

- 1 dl kaurahiutaleita
- 2,5 dl vettä
- 1 dl raejuustoa
- 1 dl marjoja

Keitä hiutaleita vedessä paketin ilmoittama aika.

Sekoita raejuusto ja marjat puuron joukkoon. Nauti.

Erilaiset uunipuurot sopivat mainiosti iltapalaksi tarjoiltuna esim. marjojen tai omenan kera.



LOUNAS

Mummon nopea jauhelihakeitto

- 6 perunaa
- 1 l vettä
- 400 g jauhelihaa
- 2 rkl öljyä
- 1 sipuli
- 1 tl paprikajauhetta
- 400 g pakastekeittojuureksia
- 3 rkl tomaattipyreetä
- 8–10 maustepippuria
- 1tl kuivattua rosmariinia
- Suolaa
- Hienonnettua persiljaa

Pese, kuori ja paloittele perunat. Kiehauta vesi kattilassa ja lisää joukkoon perunakuutiot. Anna kiehua 5 minuuttia. Silppua sipuli ja kuullota pannulla rypsiöljyssä. Lisää joukkoon paprikajauhe ja jauheliha. Ruskista jauheliha mehevän mureaksi, mausta suolalla. Lisää jauheliha perunoiden joukkoon. Lisää pakastejuurekset ja tomaattipyree ja jatka keittämistä, kunnes perunat ovat kypsiä. Mausta keitto halutessasi ripauksella suolaa ja ripottele keiton pinnalle hienonnettua persiljaa.



VÄLIPALA

Mustikkarahka

250 g maitorahkaa
200 g vaniljajogurttia
1 tl vaniljasokeria
3 dl mustikoita
Mysliä

Sekoita rahka, jogurtti ja mustikat keskenään. Mausta myslillä ja vaniljasokerilla.



PÄIVÄLLINEN

Helppo uunikala, perunamuusi ja porkkanaraaste

400 g lohifileetä/ pakasteseitää
3 rkl tuoretta tilliä hienonnettuna
1 dl ruokakermaa (rasvaa 28 %)
1–2 rkl sitruunamehua
¼ tl sitruunapippuria
Suolaa maun mukaan



Pane kalafilee uunivuokaan ja ripottele päälle tilli.
Sekoita ranskankerma, suola, pippuri ja sitruunamehu keskenään.
Kaada seos kalan päälle. Kypsennä uunilohta 200°C noin 25 minuuttia.

8–10 perunaa, suolaa keitinveteen
2–3 dl maitoa
1–2 rkl voita tai rasiamargariinia

Kuori perunat. Paloittele ne lohkoiksi. Keitä suolalla maustetussa vedessä kypsiksi. Kaada keitinvesi pois. Survo perunat sähkövatkaimella tai survimella. Lisää voi ja maito perunasoseen joukkoon. Vatkaa tasaiseksi. Nauti sitruunamehulla maustetun porkkanaraasteen kera.

ILTAPALA

Herkkuleipä

1–2 kpl ruisleipää tai täysjyväleipää
Sipaisu kevytrasvaveitettä
1 kananmuna
2–3 kpl juustoviipaleita
Kurkkua /tomaattia/salaattia/paprika



Sipaise leivälle kasvirasvaveitettä. Laita päälle viipaloitu keitetty kananmuna, vihanneksia ja juustoa. Voit käyttää kananmunan tilalla vähärasvaista tai -suolaista leikkelettä. Nauti teen kanssa.

Nautintoaineet

Alkoholi

Iän myötä kehon nestepitoisuus vähenee ja rasvakudoksen osuus lisääntyy, jolloin alkoholin vaikutukset voimistuvat. Ikääntyminen vähentää alkoholin sietokykyä.

Alkoholi sopii huonosti tai ei lainkaan joidenkin lääkkeiden kanssa. Runsas alkoholinkäyttö altistaa muistihäiriöille, sillä alkoholi aiheuttaa muutoksia aivojen hermokudoksessa. Jo pienikin annos alkoholia heikentää muistijäljen syntymistä, keskittymiskykyä sekä unenlaatua.



**Yksi
alkoholi-
annos on**



12 cl viiniä tai



33 cl keskiolutta tai



4 cl väkeviä



**Yli 65- vuotiaiden alkoholinkäytön riskirajat:
kerralla korkeintaan 2 annosta
ja viikossa korkeintaan 7 annosta**

Tupakka

Tupakan nikotiini on aivoille myrkyllistä ja aiheuttaa muutoksia aivoissa. Tupakointi lisää etenevän muistisairaouden riskiä heikentämällä verenkiertoa ja aivojen hapensaantia. Aivoinfarktin riski on suurentunut tupakoivilla henkilöillä verrattuna ei-tupakoiviin.

Lopettaminen kannattaa aina.

Tupakoinnin lopettamisen jälkeen sydän- ja verisuonisairauksien riski pienenee muutamassa kuukaudessa ja täysi hyöty saadaan parissa vuodessa.



LIKKUMINEN

Ihminen on luotu liikkumaan monipuolisesti

Liikkuminen on ihmisen elinehto. Milloinkaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikkumista, mutta sen lopettaminen on aina liian aikaista.

Liikkumisella on paljon hyviä vaikutuksia ihmisen terveyteen, hyvinvointiin, toimintakykyyn ja omatoimisuuteen.

Liikkuminen ei estä vanhenemista, mutta liikunnalla voi vähentää ja hidastaa vanhenemisen tuomia muutoksia.

Toimintakyvyn heikkeneminen ei ole seurausta ihmisen vanhenemisesta, vaan toimintakyvyn käytön puutteesta. Toimintakyvyn heikkenemisestä vain 1/3 johtuu vanhenemisesta ja 2/3 käytön puutteesta. Liikunnan tärkeyden merkitys korostuu, kun ihminen ikääntyy.

Nykypäivänä ihmisten liikkuminen on yksipuolista ja paljon paikallaanoloa. Runsas istuminen on terveydelle haitallista ja erityisesti ikääntyneiden tulisi välttää paikallaanoloa.



Kuva Samuli Koivusalo

**Millainen liikkuja olet ollut nuorena?
Millaisia leikkejä olet leikkinyt?**

Liikkumisen edut

Liikkuminen edistää hyvinvointia ja terveyttä, sekä laskee riskiä sairastua moniin sairauksiin.

Liikkuminen on hyväksi sydämelle, verisuonille ja aivoille tehostaen verenkiertoa ja aineenvaihduntaa sekä alentaen verenpainetta.

Verenkierron tehostuessa aivot saavat happea ja ravintoa tehokkaammin.

Liikkumisen avulla lihakset vahvistuvat ja pysyvät elastisena, nivelet liikkuvina ja luusto vahvana.

Liikkuminen parantaa rasva-aineenvaihduntaa parantaen hyvää kolesterolia (HDL) ja alentaen haitallista kolesterolia (LDL).

Liikkuminen edistää ruuansulatusta ja lisää energiankulutusta auttaen myös painon hallinnassa.

Liikkuminen parantaa sokeriaineenvaihduntaa ja insuliiniherkkyyttä, eli siitä on erityisen paljon hyötyä 2-tyyppin diabeteksen hoidossa.



Liikkuminen on tärkeimpiä muistisairauksien suojaajia.

Pienikin säännöllinen liikkuminen tukee toimintakykyä ja terveyttä

Iän myötä hapenottokyvyssä tapahtuu heikentymistä, minkä seurauksena rasituksessa väsyä helposti.

Kestävyysliikunnan avulla kuormitetaan tasaisesti suuria lihasryhmiä, verenkierto toimii taloudellisesti, rasva palaa ja peruskunto nousee.

Hyviä lajeja ovat esimerkiksi kävely, sauvakävely, pyöräily.

Sydämen sykettä kohottavaa, reipasta liikuntaa suositellaan harrastettavan yhteensä 2 h 30 min viikossa.

Eli liikkumista, jossa hyvänä sääntönä vauhtiin voidaan pitää PPP-sääntöä, "pitää pystyä puhumaan" suorituksen aikana.

Tai vaihtoehtoisesti

Voit nostaa tehoa rasittavammaksi ja harrastaa liikkumista yhteensä 1 h 15 min viikossa.

Saat samat terveyshyödyt, mutta lyhyemmässä ajassa. Rasittavassa liikkumisessa puhuminen on vaikeaa hengästymisen vuoksi.

Muista! Huonokuntoisena ja ylipainoisena, liikkuminen kannattaa aina aloittaa maltillisesti ja lisätä tehoa hitaasti.

Lihaskunto

Hyvä lihasvoima on elintärkeää ikääntyneelle. Lihasvoiman väheneminen liittyy ikääntymiseen. 50–60 ikävuoden jälkeen tapahtuu selkeää lihasvoiman alenemista.

Merkittävä lihasvoiman heikkeneminen johtuu käytön puutteesta, mutta taustalla vaikuttavat myös mm. hormonaaliset muutokset ja lihaksen rakenteessa tapahtuvat muutokset. Erityisesti naisilla lihasvoiman heikentymistä tapahtuu nopeammin kuin miehillä.

Lihaskuntoa tarvitaan varastoon pahan päivän varalle, mutta myös erilaisiin päivittäisiin toimintoihin kuten liikkumiseen, kävelemiseen, istumasta seiso-
maan nousemiseen ja portaissa liikkumiseen.

Erityisen tärkeää siis on vahvistaa alaraajojen lihaksia.

Hyviä lihasvoimaharjoituksia ovat esimerkiksi kotivoimistelu, kuntosali, ryhmäliikunta ja vesivoimistelu. Harjoittelua tulisi tehdä vähintään 2 kertaa viikossa, nostaen vastusta vähitellen.

Voit testata jalkojesi lihasvoimaa

Nouse viisi kertaa tuolilta ylös,
kätet rintakehän päällä tai kätet
vartalon vieressä ja mittaa aika.
_____ sekuntia.

Siirrä sivulle 77.

Testaa uudelleen 6 kuukauden
kuluttua ovatko lihasvoimasi
parantuneet.





Kohota ylävartaloa vuorotellen ristiin kiertäen niin, että vain lapaluut irtoavat alustasta. Kurkota kädellä vastakkaista polvea kohti. Tee liikettä 5–15 kertaa. Pidä tauko. Toista sarja uudelleen 2–3 kertaa.



Paina jalkapohjat alustaan, jännitä pakarot yhteen ja nosta lantio ylös. Laske lantio hitaasti alas. Tee nostoja peräkkäin 5–15 kertaa. Pidä tauko. Toista sarja uudelleen 2–3 kertaa.



Kuva Samuli Koivusalo

Kohota hartiat yhtä aikaa ylös ja laske hitaasti jarrutellen alas. Tee liikettä 5–15 kertaa. Pidä tauko. Toista sarja uudelleen 2–3 kertaa. Voit tehostaa liikettä käsipainoilla.



Kuva Samuli Koivusalo

Vedä kuminauha tai paino taakse kyynärpää koukistuen kuin sahausit puuta. Palauta jarruttaen alkuasentoon. Voit myös kiertää ylävartaloa sahausvedon suuntaan ja seurata katseella kyynärpään koukistumista. Tee 5–15 sahausvetoa. Pidä tauko. Toista sarja uudelleen 2–3 kertaa.



Kuva Samuli Koivusalo

Nosta polvia vuorotahtiin ylös ja kosketa kädellä vastakkaista polvea. Tee liikettä 5–15 kertaa. Pidä tauko. Toista sarja uudelleen 2–3 kertaa.



Kuva Samuli Koivusalo

Pidä oikea jalka tukevasti maassa ja työnnä vasemmalla jalalla kaksi kertaa sivulle takaviistoon kuin luistelisit. Tuo sitten jalat yhteen ja tee sama liike kaksi kertaa oikealla jalalla. Jatka liikettä aktiivista jalkaa vaihdellen 5–15 kertaa. Pidä tauko ja toista sarja uudelleen 2–3 kertaa.

Lihaskuntoharjoittelulle ei ole yläikärajaa!

Tasapaino

Onko epätasaisessa maastossa liikkuminen vaikeaa?

Tasapainoa tarvitaan joka päivä.

Tasapaino on tärkeää liikkumisen kannalta ja sitä tarvitaan erilaisissa arjen toiminnoissa.

Tasapainon avulla pysymme pystyssä eri asennoissa, liikuessamme ja seisoessamme esimerkiksi erilaisilla alustoilla.

Tasapainoa tarvitaan tuolilta ylösnousemiseen, tavaroita lattialta tai ylhäältä kurotteluun sekä pukeutumiseen.

Hyvä tasapaino pitää pystyssä yhtäkkisissä liikkeissä ja estää kaatumisen esimerkiksi talvella liukastuessa.

Ihmisen ikääntyessä tasapaino heikkenee, mutta harjoittelulla sitä voidaan parantaa ja ylläpitää.



Hyviä tasapainoharjoituksia:

luonnossa liikkuminen, poluilla käveleminen, tanssiminen, pallopelit, vartalon ja jalkojen lihasten vahvistaminen.



Testaa tasapaino

Asetu jalat vierekkäin ja pysy 10 sekuntia.

Jos liike onnistuu, siirry puolitandem-seisontaan ja pysy 10 sekuntia.

Jos puolitandem-liike onnistuu, siirry tandem-seisontaan ja pysy 10 sekuntia.

Ympyröi testisuoritus asennossa missä pysyit 10 sekuntia.

Jalat rinnakkain -seisonta

Jalkaterät ovat rinnakkain ja kiinni toisissaan.



Puolitandem-seisonta

Takimmaisen jalan isonvarpaan tyvinivel etummaisen jalan kantapään sisäosaa vasten.



Tandem-seisonta

Toisen jalan kantapää toisen jalan edessä, kantapää ja varpaat kiinni toisissaan.



Siirrä tämä tulos sivulle 77 .

Tasapainoharjoituksia



Kyykisty notkistaen polvia ja nouse varpaille. Ojentaudu hyvään ryhtiin 5–10 kertaa. Pidä tauko ja toista sarja uudelleen 2–3 kertaa.



Kävele maton reunaa pitkin, voit ottaa alussa tukea esimerkiksi seinästä. Toista 2–3 kertaa.

Seiso yhdellä jalalla esimerkiksi tiskipöydän reunasta tai tuolista kiinni pitäen.

Pysy 5–10 s, tee sama toisella jalalla. Pidä tauko ja toista sarja uudelleen 2–3 kertaa.





Kuva Samuli Koivusalo

Kaikki liikunta on hyväksi terveydelle

Liikuntaa voi harrastaa arki- ja hyötyliikunnan muodossa mahdollisimman usein. Tehdä kotiaskareita, puutarhatöitä, kävellä kauppareissut, ulkoilla tai marjastaa.

Liikkuminen piristää, virkistää, antaa onnistumisen kokemuksia, rentouttaa ja kohentaa mielialaa.

Etene pienin askelin, usein toistuvat rutiinit auttavat sinua parempaan kuntoon.

Liiku yksin ja yhdessä!

Muista myös venytellä

Päivittäiset venyttelyt pitävät lihakset elastisena ja nivelet notkeina.

Pysy venytysasennossa 20–30 sekuntia yhtäjaksoisesti ja toista sarjaa 2–3 kertaa.



Kuva Samuli Koivusalo

Istu penkillä, nosta jalkaterä toisen jalan polven päälle. Paina polvea kevyesti alaspäin, venytys tuntuu pakarassa.



Kuva Samuli Koivusalo

Vie käsi yläviistoon, kierrä ylävartaloa pois päin. Liike tuntuu olkapäässä ja rintalihaksessa.



Kuva Samuli Koivusalo

Suorista jalkaa eteenpäin kurotellessa varpaisiin. Liike venyttää reiden takaosaa.



Kuva Samuli Koivusalo

Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle 5–15 kertaa. Toista sarja uudelleen 2–3 kertaa.



Kuva Samuli Koivusalo

Ota tukea tuolista, tartu toisen jalan nilkasta. Venytys tuntuu etureidessä.



Millaista liikuntaa sinä harrastat tai mitä haluaisit harrastaa?

Miten voisit liikkua, että jaksat paremmin?

Aseta sinulle sopivat tavoitteet. Muista, että tavoitteisiin pääseminen vaatii aikaa, jopa useamman kuukauden, ja repsahduksetkin kuuluvat asiaan.

Liikuntapäiväkirja 4 viikkoa

Päivä	Päivämäärä	Liikuntamuoto	Kesto	Matka/askeleet
Maanantai				
Tiistai				
Keskiviikko				
Torstai				
Perjantai				
Lauantai				
Sunnuntai				
Maanantai				
Tiistai				
Keskiviikko				
Torstai				
Perjantai				
Lauantai				
Sunnuntai				
Maanantai				
Tiistai				
Keskiviikko				
Torstai				
Perjantai				
Lauantai				
Sunnuntai				
Maanantai				
Tiistai				
Keskiviikko				
Torstai				
Perjantai				
Lauantai				
Sunnuntai				

MUISTI JA AIVOJUMPPA

Iän vaikutus muistiin

Ikääntyminen ei vie muistia eikä kadota opittuja tietoja ja taitoja muistista. Iän vaikutus näkyy tilanteissa, jotka vaativat nopeaa reagointia ja mieleen painamista.

Uusien asioiden opettelu vaatii hiukan enemmän keskittymistä, mutta uusien asioiden oppiminen voi olla helpompaa ikääntyneenä, kun asioita voi yhdistää aivoissa jo olemassa oleviin tietoihin.

Vanhempana voi hahmottaa monimutkaisia asiakokonaisuuksia nuoria paremmin, hyödyntäen elämän varrella kertynyttä kokemusta.

Aivoja tulee aktivoida ja pitää virkeinä koko elämän ajan. Mitä ”vahvemmat” aivot, sitä parempi niiden vastuskyky on.



Unohtaminen

Joka kolmannella yli 65-vuotiaalla on muistioireita, mutta aina syynä ei ole muistisairaus. Kaikkea koettua ja opittua ei pysty pitämään mielessä. Muistamme valikoivasti, unohdamme turhat asiat ja muistamme ne, jotka ovat tärkeitä. Kaikki ihmiset unohtavat välillä asioita ja se on normaalia.

Muistamista voivat heikentää monet tekijät kuten kiire, stressi, muistin kuormittuminen liian monella asialla, väsymys, huono nukkuminen tai keskittymisen vaihtelut. Kiireen hellittäessä ja hyvien yöunien jälkeen, muistikin toimii taas normaalisti.

Jos unohtelu huolestuttaa ja arjessa tapahtuu toistuvasti erilaisia hankaluuksia, esimerkiksi tapaamisten unohtelua, rahankäytön vaikeuksia tai unohtaa muutakin kuin ihmisten nimiä, on syytä hakeutua muistitutkimuksiin.

Mitä varhaisemmassa vaiheessa ongelmiin puututaan, sitä paremmat ovat hoitotulokset.

Aivojumppa

Työnteko, harrastukset ja ympäristö kohentavat aivojen toimintakykyä.

Tehokas aivojumppa sisältää eri aivoalueiden harjoituksia:

- muisti- ja keskittymistehtäviä
- hahmottamis- päättely- ja kielellisiä tehtäviä

Aivot nauttivat, kun ne saavat puuhastella monenlaisten ja monimutkaisten tehtävien parissa koko eliniän.

Esimerkkejä harjoituksista:

- Pidä päiväkirjaa, kokoa valokuvia yhteen ja kirjoita kuvatekstit.
- Opiskele tai palauta mieleen kieliä, murteita.
- Lue kirjoja, tee sanaristikoida, pelaa lautapelejä.
- Opettele uusia asioita tai tee tuttuja toimintoja uusin tavoin.



Kaatuminen ja päänvammat

Millainen
tasapaino sinulla on?

Oletko kaatunut
esimerkiksi viimeisen
vuoden sisällä tai
muutoin loukannut
päätäsi?

Kaatuminen on ikääntyneiden yleisin tapaturma.

Hyvä tasapaino auttaa pysymään pystyssä.

Päähän kohdistuneet iskut voivat aiheuttaa muistin oireilua, kuten muistin heikentymistä tai muistikatkoksia.

Kypärän käyttäminen pyöräillessä on suositeltavaa päänvammojen estämiseksi.

Vakavia päänvammoja saaneilla on korkeampi riski sairastua Alzheimerin tautiin.



Kuva Samuli Koivusalo

Ratkaise nurinpäin olevat sanat

Tehtävä 6.



LEVIN _____

NENIMUKKIIL _____

OTSUUL _____

ISOOROPOETSO _____

INIIMATIV-D _____

SAHIL _____

AMIOV _____

NÄDYS _____

TOKHUEK _____

ONIAPASAT _____

ENIAPNEREV _____

AVSAR _____

TOVIA _____

ITSIUM _____

ISSNAT _____

YLEVÄK _____

OTHHH _____

ULIOKLU _____

YLETTYNEV _____

Matematiikkaa

Tehtävä 7.



Laske päässä ja tarkista laskimella.

$1 + 3 =$

$6 + 6 =$

$5 + 17 =$

$2 + 2 =$

$7 + 9 =$

$31 + 14 =$

$4 + 2 =$

$5 + 5 =$

$40 + 20 =$

$3 + 4 =$

$8 + 7 =$

$68 + 56 =$

$5 + 0 =$

$10 + 3 =$

$72 + 28 =$

$1 - 1 =$

$15 - 5 =$

$37 - 12 =$

$3 - 2 =$

$18 - 2 =$

$45 - 22 =$

$7 - 3 =$

$14 - 3 =$

$66 - 65 =$

$6 - 5 =$

$19 - 8 =$

$78 - 19 =$

$4 - 2 =$

$20 - 10 =$

$93 - 87 =$

$0,3 + 1,5 =$

$24,3 + 45,7 =$

$15,7 - 12,3 =$

$3,7 + 5,6 =$

$38,2 + 78,1 =$

$27,1 - 15,1 =$

$2,0 + 3,2 =$

$66,6 + 77,7 =$

$68,7 - 55,5 =$

$4,1 + 4,5 =$

$102,9 + 99,0 =$

$103,3 - 40,4 =$

Mikä on yleisin

Tehtävä 8.



1. MIKÄ NÄISTÄ ON YLEISIN NAISTEN NIMI?

A Leena B Ritva C Tuula D Anne

2. MIKÄ ON YLEISIN MIESTEN NIMI?

A Timo B Kari C Mikko D Antti

3. MIKÄ ON YLEISIN SUKUNIMI?

A Virtanen B Mäkinen C Korhonen D Suominen

4. MIKÄ ON YLEISIN KOIRAN NIMI?

A Tessu B Topi C Bella D Riku

5. MIKÄ ON YLEISIN AUTOMERKKI?

A Mersu B Opel C Toyota D Lada

6. MIKÄ ON YLEISIN HÄÄKUUKAUSI?

A Toukokuu B Kesäkuu C Heinäkuu D Elokuu

7. MIKÄ ON YLEISIN RUOKA?

A Jauhelihakastike B Lihapullat

C Maksalaatikko D Makaronilaatikko

Vastaukset: 1. C, 2. A, 3. C, 4. C, 5. C, 6. D, 7. D

Yhdistä sanat toisiinsa

Tehtävä 9.



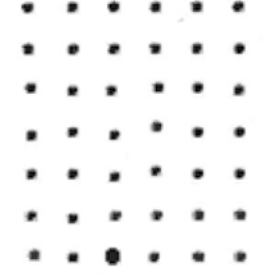
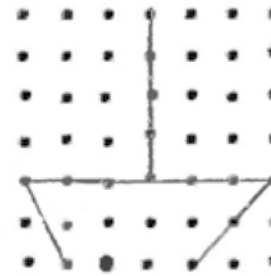
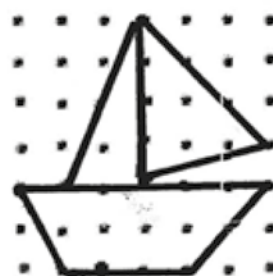
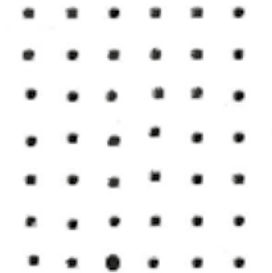
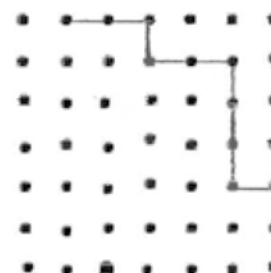
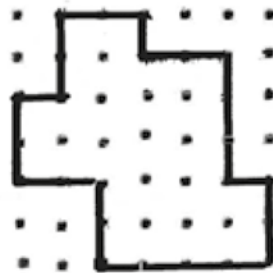
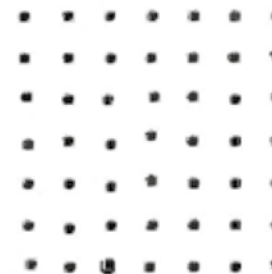
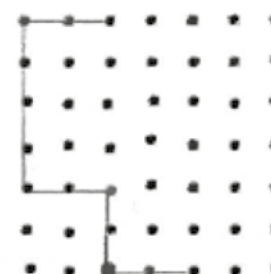
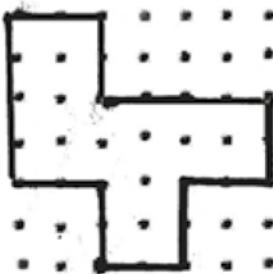
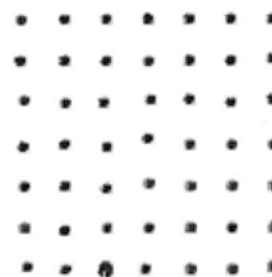
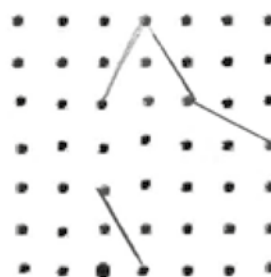
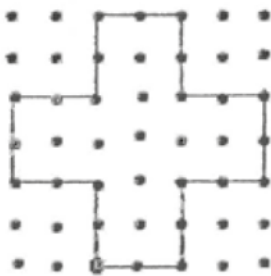
Toisessa on paikan nimi ja toisessa on ruoka.
Yhdessä ne muodostavat ruokaan tai juomaan liittyvän
sanon, tuotteen tai tuotemerkin. Vastaukset sivulla 79.

Wienin	tee
Budapest	piirakka
Kiinan	keksi
Italian	päärynäomena
Saksan	rieska
Lontoon	salaatti
Ranskan	leike
Turun	rae
Karjalan	kakku
Nizzan	leipä
Lapin	pähkinä
Bulgarian	kaali
Hangon	konvehti
Englantilainen	jogurtti
Tallinnan	pata
Boston	sinappi

Pistetehtävä

Tehtävä 10.

Oikealla näet mallikuvion, yhdistä pisteet ja piirrä oikealle kaksi samanlaista kuviota





SOSIAALISUUS

Sosiaalinen elämäntapa edistää kokonaisvaltaista terveyttä. Sosiaalinen tuki voi vähentää joidenkin sairauksien puhkeamista sekä edistää sairauksista toipumista. Toisilta saatu tuki ja kannustus voivat auttaa huolehtimaan paremmin omasta terveydestä ja hyvinvoinnista.

Hyvät ihmissuhteet edistävät aivoterveystä, joten niihin kannattaa panostaa läpi koko elämän. Sosiaalinen kanssakäyminen aktivoi muistia ja tukee mielen hyvinvointia. Yksinolo on myös tärkeää, aina ei tarvitse olla sosiaalinen. Tärkeintä on, että itsestä tuntuu hyvältä. Määrä ei korvaa laatua ja yksikin hyvä ihmissuhde voi toimia riittävänä tukena elämän eri haasteissa.

Kokemusten jakaminen lievittää tutkitusti ahdistuneisuutta ja poistaa pelkoa. Yhdistykset ja kerhot järjestävät erilaisia vertaistukiryhmiä. Oman paikkakunnan vertaistukitarjontaan kannattaa tutustua, sieltä voi löytyä uusia kokemuksia, näkökulmia ja ystäviä.



Kerro

Tehtävä 11.



Esittäydy ja kerro elämäntarinasi neljässä minuutissa.

Kerro itsestäsi näin:

- a) oma toinen nimi
- b) äidin tyttönimi
- c) oma lapsuuden toiveammatti
- d) isän kotipaikkakunta

Keskustelkaa yhdessä.



Millaisessa harrastustoiminnassa olet mukana?

Tutustu paikkakunnallasi tarjottaviin harrastusryhmiin.
Millaisia ryhmiä löydät?

KULTTUURI, TAIDE, MUSIIKKI

Kulttuuri ja taide

Kulttuurin harrastamisella on positiivisia vaikutuksia terveydelle ja hyvinvoinnille. Kulttuuri ja taide voivat tarjota ainutlaatuisia kokemuksia ja kohtaamisia ihmisten välillä. Kulttuuri vapauttaa kaikenlaisia tunteita, herättää muistoja ja auttaa erilaisten asioiden käsittelemisessä. Aivoterveys vahvistuu näiden vaikutusten kautta ja samalla riski sairastua etenevään muistisairauteen pienenee.

Taide ja kulttuuri ovat monipuolisia harrastuksia ja erilaisia vaihtoehtoja löytyy jokaiselle. Kulttuuria voi nauttia yhdessä tai yksin, katsellen, kuunnellen ja tuntien. Kulttuurista nauttiminen ja sen tekeminen ovat yhtä arvokasta.



Ryhmäporinaa:

1. Minkälaisesta kulttuurista sinä pidät? Minkälainen kulttuuri- tai taidemuoto on itselle mieluisa?
2. Viimeisin kulttuurikokemukseni. Keskustelkaa viimeisestä teatteri-, taidenäyttely- tai konserttikokemuksestanne. Mikä taide-elämys oli kyseessä, mitä ajatuksia ja tunteita se herätti, mitä pidit siitä.



Musiikki

Musiikilla on terveyttä ja hyvinvointia edistävä vaikutus. Musiikki rentouttaa, innostaa sekä piristää mieltä, mutta myös vähentää stressiä ja masennusta. Suorituskyky paranee, kun verenpaine laskee ja syke rauhoittuu.

Musiikki aktivoi erilaisia muistoja sekä vähentää tutkitusti ahdistusta ja kipuja.

Aivot käsittelevät laulettua musiikkia eri tavalla kuin soitinmusiikkia.

Musiikki aktivoi aivoja ja positiivinen vaikutus jatkuu koko elämän ajan. Musiikki edistää tarkkaavaisuutta, oppimista sekä kommunikaatiotaitoja. Musiikin harrastamisen aloittamiselle ei ole ikärajaa.

Millainen on ensimmäinen lastenlaulu, jonka muistat?

Mitä on mielimusiikkisi?

Soitatko jotain instrumenttia?

Ryhmätehtävä

Tehtävä 12.



1. Levyraati. Valitkaa esimerkiksi 10 kappaletta ja arvuutelkaa kappaleiden nimi ja esittäjä.

Lopuksi antakaa kappaleille arvosana esimerkiksi asteikolla 1–5 ja perustelkaa antamanne arvosana.

2. Tarina kappaleen takana. Jokainen ryhmäläinen valitsee yhden kappaleen, joka on jollain tavalla itselle merkityksellinen. Kappalevalinnan perustelun jälkeen kappaleet kuunnellaan vuorotellen.

3. Miten laulu jatkuu? Täydennä kappaleiden jatko. Lisätehtävänä voitte miettiä kappaleiden nimet ja esittäjät. Oikeat vastaukset löytyvät sivulta 79. Halutessanne voitte laulaa kappaleita.

1. joka ihanasti rakastaa
Jota minä en voi vastustaa
Hei kaikki nyt mä sanon sen

2. Hopeinen kuu luo merelle siltaa,
Ei tulla koskaan voisi kai tällaista iltaa.
Odotan turhaan sinua, armain.
Kuu

3. Näin valssi, kun soi,
Sinut rakkahin vierellein toi.
Kun kanssas löysin onnenmaan,
En

4. Jos vielä oot vapaa,
Tule vaan.
Jos vielä oot vapaa,
Sun

5. Näin leijoihin kultaisiin kirjoitan
Kauneimman mä lauseen.
Kun kanteen taivaan leija nousee
Sen

6. Kaksi vanhaa puuta
sateen pieksämää
Katsoo kevääseen,
seisoo

7. On vuosi '85,
kauan on aikaa siis
Siitä

8. Kun kuuntelen Tomppaa
Kun kuulen kuinka rummut

9. Katson sineen taivaan
tähti kirkkain sua
taas

Mielimusiikin
hyräily, laulaminen
ja kuuntelu on
hyödyllistä.

UNI JA PALAUTUMINEN

Uni

Aivot tarvitsevat unta pysyäkseen terveinä ja toimintakykyisinä. Syvän unen aikana aivot puhdistuvat ja korjaavat itseään, joten uni on aivoille välttämätöntä huolto- ja lepoaikaa. Unen aikana asiat jäsentyvät ja tallentuvat muistiin, lisäksi unen aikana tapahtuu oppimista ja mieleen painumista.

Unen tarve on yksilöllistä, mutta suurimmalle osalle sopiva määrä unta on 7–8 tuntia/yö. Iän myötä uni kevenee ja muuttuu rikkonaisemmaksi, mutta unentarve ei vähene. Lyhyet päiväunet (20 min) virkistävät, mutta eivät häiritse unensaantia illalla. Unenlaatu on terveyden kannalta merkittävämpi asia kuin unen pituus.

Unettomuus ja uniongelmien voivat aiheuttaa terveydelle monenlaisia haasteita, kuten sokerinsietokyvyn ja vastustuskyvyn heikkenemistä, ylipainoa, sekä sydän- ja verisuonitautien, diabeteksen ja masennuksen riskin lisääntymistä. Nämä kaikki lisäävät myös muistisairauden riskiä.

Kuinka monta tuntia nuket pääsääntöisesti yössä? Millaiseksi tunnet olotilasi, kun heräät?

Riittävä ja laadukas uni

- palauttaa aivot rasituksesta
- edesauttaa oppimista ja asioiden mieleen painamista
- ylläpitää mielenvirkeyttä
- edistää vastustuskykyä
- on muistisairauksien suojatekijä



Riittämätön uni

- aiheuttaa väsymystä
- vaikeuttaa keskittymistä ja muistamista
- lisää kaatumisriskiä
- heikentää vastustuskykyä
- voi altistaa verenkiertoelimistön sairauksille, 2 tyypin diabetekselle, keskivartalolihavuudelle

Huolehdi unitottumuksista

- syö kevyt iltapala
- vältä rasittavaa liikuntaa 2–3 tuntia ennen nukkumaan menoa
- nouse aamuisin aina samaan aikaan
- pidä päiväunet lyhyinä (20 min)
- toista iltatoimet samanlaisina
- vältä illalla kofeiinipitoisia juomia, alkoholia sekä muutenkin kovin runsasta juomista
- rauhoita ja tuuleta makuuhuone
- huolehdi nukkumisergonomiasta: hanki sopiva sänky, patja, peitto ja tyyny
- ajattele rauhallisia, hyviä ajatuksia, rentoudu



Huolihetki



Nukkumaan mennessä mieli saattaa alkaa murehtia tai miettiä keskeneräisiä asioita niin, että unen saaminen vaikeutuu. Huolihetken pitäminen voi helpottaa nukahtamista.

Pidä huolihetki hyvissä ajoin ennen nukahtamista.

Huomatessasi päivän tai yön aikana mieleesi nousevan jonkin huolen, kirjoita se ylös paperille. Älä jää pohtimaan huolta tämän enempää.

Pohdi kirjaamiasi asioita vaikka seuraavana päivänä ja vastaa esimerkiksi seuraaviin kysymyksiin:

Miksi tämä huoli on sinulle tärkeä? Voiko asialle tehdä jotain?

Mitä ongelman ratkaiseminen vaatii? Keneltä voit pyytää apua?

Jaksaminen ja palautuminen

Stressi ja kuormitus ovat osa elämää. Lyhytkestoinen stressi on hyvästä: se lisää tarkkaavaisuutta, keskittymistä ja suorituskykyä. Pitkään jatkuessaan hyvä stressi muuttuu pitkäkestoiseksi ja alkaa kuormittaa elimistöä ja aivoterveystta.

Stressi nostaa verenpainetta ja pulssia sekä ylläpitää matala-asteista tulehdusta. Nämä aiheuttavat riskin aivoverenkiertohäiriölle. Stressi voi ilmetä kehossa monella tapaa, esimerkiksi tarkkaavaisuuden, keskittymiskyvyn ja oppimisen heikentymisenä.

On hyvä tunnistaa stressiä aiheuttavat tekijät ja löytää keinoja stressin purkamiseen. Hyviä palautumisen keinoja ovat esimerkiksi:

- rauhallinen liikunta
- harrastukset
- luova toiminta
- lukeminen
- saunominen
- hieronta
- sosiaaliset verkostot

Millaiseksi koet
oman vireystilasi
tällä hetkellä?
Millä keinolla koet
palautuvasi parhaiten?



Voimavaravaaka

Tehtävä 13.



Ihmiset kokevat erilaiset asiat voimavaroina tai kuormittavina.

a) Mitkä tekijät tuovat sinulle tällä hetkellä voimavaroja? Listaa tekijät vaa'an vasemmalle puolelle.

b) Mitkä tekijät vievät tällä hetkellä voimavarojasi? Listaa tekijät vaa'an oikealle puolelle.

Onko vaaka tasapainossa? Vai ovatko voimavarat painavampia kuin kuormittajat?

Keskustelkaa ryhmässä.

+



-

Lähde: Terveyskylä

Pohdi:

Kuinka voisit vähentää miinusmerkkisiä kohtia?



Muistitehtävä

Tehtävä 14.



VTKL

Senioritoiminta

2021

Kuva Pixabay

Louise Dav

www.vahvike.fi

Paina kuvan yksityiskohdat mieleesi, käännä sivua ja vastaa kysymyksiin.

Kysymyksiä keittiökuvasta

- A. Montako kahvikuppia roikkuu liedен yläpuolella?
- B. Montako koria on kuvassa?
- C. Montako säilykepurkkia on ylähyllyllä?
- D. Montako laventeliruukkua on seinäkaapin päällä?
- E. Paljonko kello on kuvassa?
- F. Minkä värinen kissa on kuvassa?
- G. Minkä värisiä kukkia on hyllyssä olevassa lasipullossa?
- H. Onko tapetissa kuvioita?
- I. Onko ikkunassa verhot?
- J. Onko kuvassa sähkövatkain?
- K. Onko ikkuna auki vai kiinni?
- L. Mitkä kaksi leivonnaista löytyvät kuvasta?
- M. Mitä on korissa, joka on lattialla?
- N. Näkyykö ikkunasta vuoria?

Oikeat vastaukset:

A. 4 B. 3 C. 4 D. 2 E. Klo 10:10 F. Musta
G. Violetteja H. Kyllä: kukkia I. Kyllä J. Ei K. Auki
L. Piirakka pöydällä, kakku hyllyllä M. Punaisia omenoita N. Kyllä

Nimeäminen

Tehtävä 15.



Esimerkki



Nimeä kuva
kiwi

Keksi samaa tarkoittava sana
lohkare, sora

Kuvan ominaisuudet
*kova
musta
rosoinen*

Vastakohta ominaisuuksille
*pehmeä
valkoinen
sileä*



Nimeä kuva

Keksi samaa tarkoittava sana

Kuvan ominaisuudet

Vastakohta ominaisuuksille

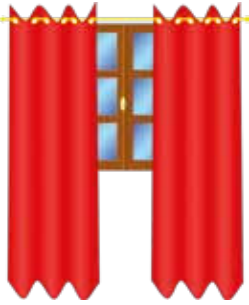


Nimeä kuva

Keksi samaa tarkoittava sana

Kuvan ominaisuudet

Vastakohta ominaisuuksille



Nimeä kuva

Keksi samaa tarkoittava sana

Kuvan ominaisuudet

Vastakohta ominaisuuksille



Nimeä kuva

Keksi samaa tarkoittava sana

Kuvan ominaisuudet

Vastakohta ominaisuuksille



Nimeä kuva

Keksi samaa tarkoittava sana

Kuvan ominaisuudet

Vastakohta ominaisuuksille

MITTAUSTULOKSET

	Alkutilanne	6 kk kuluttua
Paino		
BMI		
Vyötärön ympärys		
Verenpaine		
Tuolilta nousu sekuntia		
Tasapainotesti sekuntia A jalat yhdessä B puolitandem C tandem		



LOPPUTILANNE

Vahvuus:

Mihin olet tyytyväinen tällä hetkellä elämässäsi? Ympyröi vaihtoehdot.

RAVITSEMUS

LIKKUMINEN

TUPAKOIMATTOMUUS,
ALKOHOLIN KOHTUUKÄYTTÖ

TERVEYS

PALAUTUMINEN JA UNI

SOSIAALISET SUHTEET

MIELIALA

PAINO

HARRASTUKSET

Muutos:

Mikä muuttui alkutilanteesta? Ympyröi vaihtoehdot.

RAVITSEMUS

LIKKUMINEN

TUPAKKA JA ALKOHOLI

TERVEYS

PALAUTUMINEN JA UNI

SOSIAALISET SUHTEET

MIELIALA

PAINO

HARRASTUKSET

TEHTÄVIEN VASTAUKSET

TEHTÄVÄ 2.

- ...10. mahdollisimman normaalit verensokeriarvot.
- ... 7. terveelliset elämäntavat.
- ... 6. noin 300 000 suomalaisella.
- ... 9. voi elää aivan sellaista sopivaa elämää.
- ... 11. pullakahvien nauttimista.
- ... 1. verensokeri nousee korkealle.
- ... 8. altistaa monenmoisille lisäsaieroiksi.
- ... 2. sokeritautina.
- ... 5. naisten yli 90 cm ja miesten yli 100 cm vyötärö.
- ... 4. hormoni, jota haima erittää.
- ... 3. on se parasta diabeteksen ehkäisyä.

TEHTÄVÄ 9.

Wienin leike, Budabest konvehti, Kiinan kaali, Italian pata, Saksan pähkinä, Lontoon rae, Ranskan leipä, Turun sinappi, Karjalan piirakka, Nizzan salaatti, Lapin rieska, Bulgarian jogurtti, Hangon keksi, Englantilainen tee, Tallinnan päärynäomena, Boston kakku

TEHTÄVÄ 12.

- 1. Kaiken takana on nainen....
(Matti ja Teppo: Kaiken takana on nainen)
- 2. ... kulkee pilven taakse, taas on meri harmain.
(Olavi Virta: Hopeinen kuu)
- 3. ... pois mä tahdokaan.
(Reijo Kallio: Suvalssi)
- 4. ... kai saan.
(Markus: Jos vielä oot vapaa)
- 5. ... nähdä saat.
(Kirka: Leijat)

TEHTÄVÄ 3.

- 1. ...ensisijaisesti..., elämäntavoilla.
- 2. ...alentaa....
- 3. ... verenpaine...hengästyttävästä....
- 4.... kofeiini... hetkellisesti.
- 5. Suola... nostaa....
- 6. tumma suklaa..... salmiakki.....
- 7. sosiaalinen....
- 8. Kasvisten....runsa....
- 9.vähärasvaisina ...rasvattomina.
- 10....pehmeitä....kovien....

- 6. ... erillään, ja kestää joka tuulen ja sään.
(Juha Tapio: Kaksi vanhaa puuta)
- 7. kun viimeksi ylöspäin, Pyörähdin pyörässä näin.
(Eppu Normaali: Vuonna `85)
- 8. lyö ja kitara komppaa. Kylmänväreet se aikaan saa, ahaa.
(Paula Koivuniemi: Kun kuuntelen Tomppaa)
- 9. mä pyynnöin vaivaan ohjaa kotiin mua.
(Katri Helena: Katson sineen taivaan)

www.muistiyhdistys.fi

