

Aivoterveys

Selkokielen esite

Esite on julkaistu helmikuussa 2026



**Kun aivot voivat hyvin,
ihminen voi elää hyvää
ja itsenäistä elämää.
Voit vaikuttaa aivojesi hyvinvointiin
eli aivoterveysteen arjen valinnoilla.**

**Tee joka päivä
pieniä hyviä valintoja aivoille,
kuten liiku ja syö terveellisesti.
Mitä useammin teet
hyviä valintoja aivoille,
sitä paremmin aivosi voivat.**

Huolehdi aivoista koko elämäsi ajan

Aivoista kannattaa pitää huolta
koko elämän ajan.
Arjen pienet valinnat ovat tärkeitä
missä iässä tahansa.
Kun ikää tulee lisää,
on tärkeää hoitaa myös kuuloa ja näköä.
Ne vaikuttavat arkeen ja turvallisuuteen.

Kun mieli voi hyvin,
myös aivot voivat hyvin.
Siksi on tärkeää tehdä asioita,
jotka tuovat hyvää oloa.

Aivoterveys kannattaa ottaa huomioon
myös töissä.

Kun aivot eivät kuormitu liikaa
ja ne saavat riittävästi lepoa,
silloin ihminen voi paremmin.

On tärkeää suojata aivot tapaturmilta,
esimerkiksi töissä ja harrastuksissa.
Kypärä suojelee aivoja.

Ehkäise muistisairauksia hyvillä elintavoilla

Tutkimusten mukaan melkein puolet
muistisairauksista voidaan estää
tai niiden alkamista
voidaan siirtää myöhemmäksi.
Tämä on mahdollista,
jos ihmisen elintavat ovat hyvät.



Hyviin elintapoihin kuuluvat myös aivoterveelliset valinnat arjessa.

Aivoterveelliset valinnat auttavat myös heitä, joilla on jo muistisairaus.

Valinnat hidastavat taudin etenemistä. Silloin muistisairas voi selvitä arjessaan pidempään itsenäisesti.

Tee aivoterveellisiä valintoja

Syö terveellisesti

- Syö monipuolisesti ja säännöllisesti.
- Syö kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä täysjyväviljoja, kuten kaurapuuroa, ruisleipää ja täysjyväpastaa.
- Syö kalaa ja kasviöljyä, kuten rypsiöljyä ja oliiviöljyä.

Liiku monipuolisesti

- Älä istu liian kauan yhdellä kertaa. Nouse välillä ylös ja liiku. Liike vahvistaa lihaksia ja tasapainoa.
- Liiku tavalla, josta pidät. Tee kotitöitä, tanssi tai kävele luonnossa.

Käytä aivojasi

- Lue kirjoja, opiskele kieliä tai tee käsitöitä.
- Harrasta kulttuuria, musiikkia tai pelaa pelejä.

Vietä aikaa toisten kanssa

- Tehkää yhdessä asioita, jotka tuovat iloa elämään.
- Keskustele ystävän kanssa yhteisistä muistoista.
- Osallistu ryhmätoimintaan, kuten kuoro tai liikuntaryhmä.

Nuku ja lepää

- Varmista, että nukut riittävästi.
 - Vältä stressiä.
- Mieti, miten voit rentoutua.

Huolehdi sydäimestäsi ja verisuonistasi

- Seuraa verenpainettasi, kolesteroliarvojesi sekä verensokeriarvojesi.
- Vältä tupakkaa ja päihteitä.
- Käytä alkoholia kohtuullisesti.

Lisätietoa ja tukea

Lue yleiskielellä muistisairaana kohtaamisesta Muistiliiton verkkosivuilta osoitteessa www.muistiliitto.fi

Vertaistukea ja toimintaa tarjoavat paikalliset muistiyhdistykset ja niiden Muistiluotsi-asiantuntija- ja tukikeskukset.

Muistineuvo-tukipuhelin palvelee maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin kello 12–17 numerossa 09 8766 550.