MUISTITERVEYS

Muistiterveyden ajatellaan koostuvan aivoterveydestä ja muistin huolenpidosta. Terveellisten elintapojen lisäksi muistinhuoltoa on aivojen aktivointi sosiaalisella kanssakäymisellä ja aivojumpalla sekä aivojen suojaaminen liiallisilta ärsykkeiltä ja kuormittumiselta. Ikä ja perinnöllisyys ovat muistisairauksien riskitekijöitä, mutta eivät suinkaan ainoita. Muistiterveyteen vaikuttavat useat elintapatekijät ja mitä useampi elintapatekijä on kunnossa, sitä suotuisampaa se on aivoillesi. On hyvä muistaa, että aivojen hyvinvointi on elämänmittainen asia, eikä koskaan ole myöhäistä aloittaa siitä huolehtimista.

Suomalainen FINGER-tutkimus (viiden sormen ohje) osoitti ensimmäisenä maailmassa, että terveellisillä elintavoilla voidaan parantaa ikääntyvien muisti- ja ajattelutoimintoja, sekä pienentää muistisairauden riskiä.

Muistisairauksien riskitekijät

- **korkea verenpaine**
- **korkea kolesteroli**
- **ylipaino keski-iässä**
- **diabetes**
- **liikkumattomuus**
- **univaikeudet**
- masennus
- tupakointi
- vähäinen koulutus
- runsas alkoholinkäyttö
- sosiaalinen eristäytyminen
- päänvammat
- hoitamaton heikentynyt kuulo
- hoitamaton heikentynyt näkö
- ilmansaasteet
- yksinäisyys
- toivottomuuden tunne
- stressi
- huono suunterveys
- infektiot

Muistisairauksilta suojaavat tekijät

- terveellinen ja monipuolinen ruokavalio
- fyysinen aktiivisuus
- aivojen aktiivinen käyttäminen
- sosiaaliset suhteet
- koulutus
- laadukas uni

VIIDEN SORMEN OHJE



Aivojumppa

Sosiaalinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus

Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio

Sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden hallinta

FYYSINEN AKTIIVISUUS (65+)

Liikkuva arki – parempi toimintakyky

Päivittäinen liikunta parantaa toimintakykyä ja vireystasoa. Liiku vointisi mukaan – jo muutama minuutti kerrallaan on hyödyksi.

Arkiliikuntaa/kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein. Suosi kotitöitä, valitse portaat hissin sijaan, käy kävelyllä tai naapurin luona kahvilla, tee pihatöitä, marjasta. Liiallinen istuminen ja pitkäaikainen fyysinen passiivisuus ovat merkittäviä riskitekijöitä toimintakyvyn heikkenemiselle.



Viikoittainen liikkumisen suositus:

- 2 t 30 min reipasta liikuntaa viikossa (sauvakävely, tanssi) tai
- 1 t 15 min rasittavaa liikuntaa viikossa (vesijumppa, hiihto, pyöräily)
- huolehdi myös lihasvoiman, notkeuden ja tasapainon harjoittamisesta, ainakin 2 kertaa viikossa

Aloita omaan tahtiisi

Jos liikunta ei ole sinulle tuttua, aloita rauhallisesti ja lisää määrää vähitellen. Mielekkyys ja mielihyvä voimistavat halua liikkua.

TERVEELLINEN JA MONIPUOLINEN RUOKAVALIO (60+)

Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio lisää hyvinvointiasi ja ovat hyödyksi aivoillesi. Hyvä muistisääntö on syödä joka aterialla paljon värejä!

NÄIN VOIT KOOSTAA MONIPUOLISEN ATERIASI:

- kasviksia, hedelmiä ja/tai marjoja monipuolisesti jokaisella aterialla
- proteiinia jokaisella aterialla esimerkiksi kalaa, lihaa, siipikarjaa, kananmunaa ja kasviproteiinin lähteitä, kuten palkokasveja sekä maito- tai soijatuotteita
- suosi täysjyvätuotteita, jotka parantavat aivoterveyttä ja suoliston toimintaa
- rasvan laatu on tärkeää. Vaihda kovat rasvat pehmeisiin rasvoihin kuten leivälle margariini, ruuanvalmistukseen oliiviöljy tai muita kasviöljyjä
- pähkinöistä ja siemenistä saa paljon hyvää rasvaa ja niitä olisi hyvä syödä lajeja vaihdellen, pieni kourallinen päivässä
- juo nestettä vähintään 5-8 lasillista päivässä, vesi on hyvä janojuoma



- ruuan maustamisessa on hyvä suosia mausteita ja yrttejä sekä vähentää suolan käyttöä
- ruokarytmi on hyvä pitää säännöllisenä ja omaan arkeen sopivana. Siihen voi kuulua 3-5 ateriaa: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala
- energiaa tarvitset oman kulutuksesi mukaan
- suosi ruokailussasi kasviksia