

VINKKEJÄ MUISTITERVEEMPÄÄN ARKEEN



Muisti Terve
Pohjois-Suomi
2023-2025



**Suomenselän
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

MUISTITERVEYS

Muistiterveyden ajatellaan koostuvan aivoterveystä 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 kolesterol**
- **ylipaino keski-ikässä**
- **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



Aivojumpa

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



AIVOJUMPPA

- Aivot ovat kuin lihakset: ne laiskistuvat, jos niitä ei käytä.
- Aivojen käyttäminen ja haastaminen tukee uusien hermoverkostojen syntyä ja pitää ne vireinä.
- Aktiivinen vapaa-aika edistää aivojen terveyttä.
- Hyvää tekemistä aivoille ovat esimerkiksi palapelit, sudokut, ristikot, uuden kielen opiskelu, nikkarointi, tanssi, pelien pelaaminen, kirjojen lukeminen, teatterissa käyminen.

SOSIAALINEN AKTIIVISUUS

- Sosiaalisilla suhteilla ja aktiivisuudella on vaikutusta hyvinvointiin ja aivoterveysteen.
- Ystävien kanssa oleminen edistää mielenhyvinvointia ja harrastuksiin on usein myös mukavampi lähteä seurassa.
- Sosiaalisten suhteiden määrä ei korvaa laatua ja yksikin hyvä ihmissuhde voi tarjota riittävästi tukea.



UNI JA RENTOUTUMINEN

- Aivot tarvitsevat riittävästi laadukasta unta ja rentoutumista sillä niillä on vaikutusta kognitiivisiin toimintoihin.
- Hyvä uni rakennetaan päivän aikana: syö säännöllisesti, liiku, ulkoile ja ole aktiivinen.
- Iän myötä unen rakenne muuttuu ja syvän unen määrä vähenee seitsemänkymppisenä ja korvautuu kevyellä unella.
- Iäkkäänä katkonaista ja heikkolaatuista yöunta voi ja kannattaa paikkailla päivänokosilla.
- Säännöllinen saunominen on hyväksi aivoterveydelle, se rentouttaa ja parantaa unen laatua.



SYDÄN- JA VERISUONISAIRAUKSIEN RISKIEN HALLINTA

- Sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä ovat esimerkiksi korkea verenpaine, korkea kolesterolit, tupakointi ja diabetes.
- Korkea verenpaine heikentää verenkiertoa ja vaurioittaa aivojen verisuonia.
- Korkea kokonaiskolesterolit (erityisesti keski-ikässä) ja huono kolesterolit (LDL) lisäävät muistisairausriskiä.
- Diabetes on yleisesti tunnustettu kognitiivisen heikentymisen ja muistisairauksien riskitekijä.
- Elintavoilla voit vaikuttaa sydän- ja verisuonisairauksien riskien hallintaan.

www.suomenselanmuisti.fi
toimisto@suomenselanmuisti.fi

Lähteet:

Aivoterveys, Muistiliitto.

Kestävää terveyttä ruuasta - kansalliset ravitsemussuositukset 2024. THL.

Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. UKK-instituutti.

Partonen, T. Tutkimusprofessori, THL.

Uniutiset 1/2024. Hartikainen, K. 2024. Uniliitto.

Viiden sormen ohje. Kivipelto, M. & Hellénus, M-L. 2022.

