

Ajattele aivojasi – pidä huolta muististasi!

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry /
Toiminnanjohtaja Virpi Veijanen



**Päijät-Hämeen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Päijät-Häme

Muistijärjestö kenttä:

Muistiliitto on paikallisten muistiyhdistyksen valtakunnallinen kattojärjestö. Muistiyhdistyksillä on yhteensä noin 14 500 jäsentä.

Muistiliiton 43 jäsenyhdistystä muodostavat kattavan verkoston, joka palvelee muistisairaita ihmisiä ja heidän läheisiään sekä kaikkia muistista ja muistisairauksista kiinnostuneita.

Yhdistykset toimivat osa vapaaehtois pohjalta, osalla palkattuja työntekijöitä ja esimerkiksi palvelutuotantoa (esim. päivätoimintaa, kotipalvelut tms).



**Päijät-Hämeen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Perustettu v. 1988, toimialueena Päijät-Häme + Myrskylä

Alueen toimipiste Lahdessa, Hämeenkatu 5 A 5 /

www.ph-muistiyhdistys.fi

Jäseniä n. 470, jäsenmaksu 25 euroa/vuosi, toimintaa saa osallistuminen on kaikille avointa

Palkattuja työntekijöitä ollut vuodesta 1997, erilaisia kehittämishankkeita, Muistiluotsi- asiantuntija ja tukikeskus v. 2008

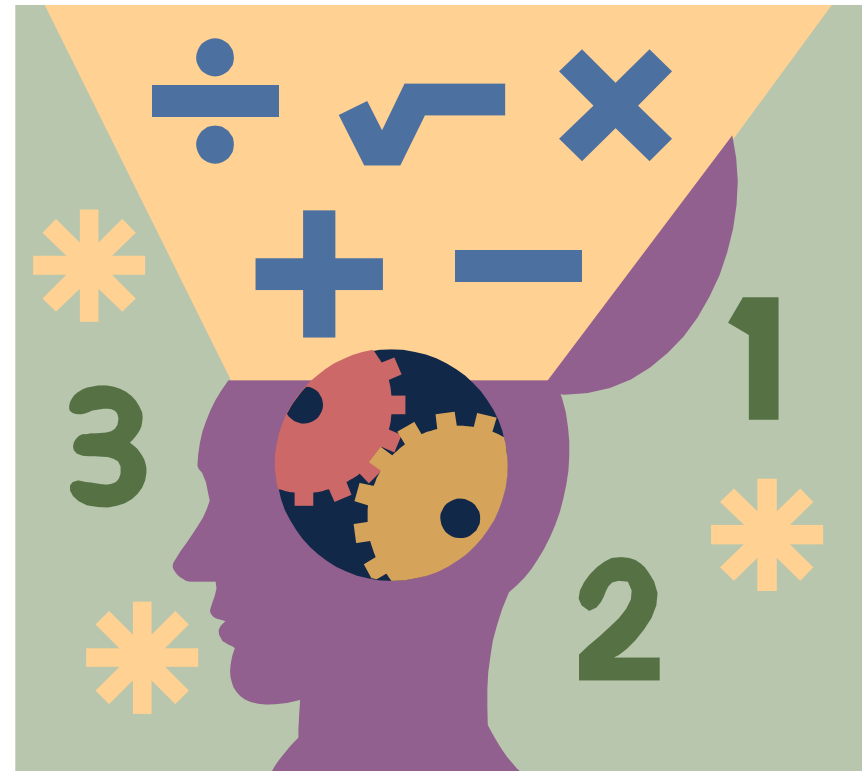
Muistiluotsit tarjoavat apua ja tukea muistisairaille ja heidän läheisilleen. Muistiluotsit muodostavat koko maan kattavan verkoston toimien 18 maakunnassa

Päijät-Hämeen Muistiluotsi: 4 kokoaikaista Muistiasiantuntijaa

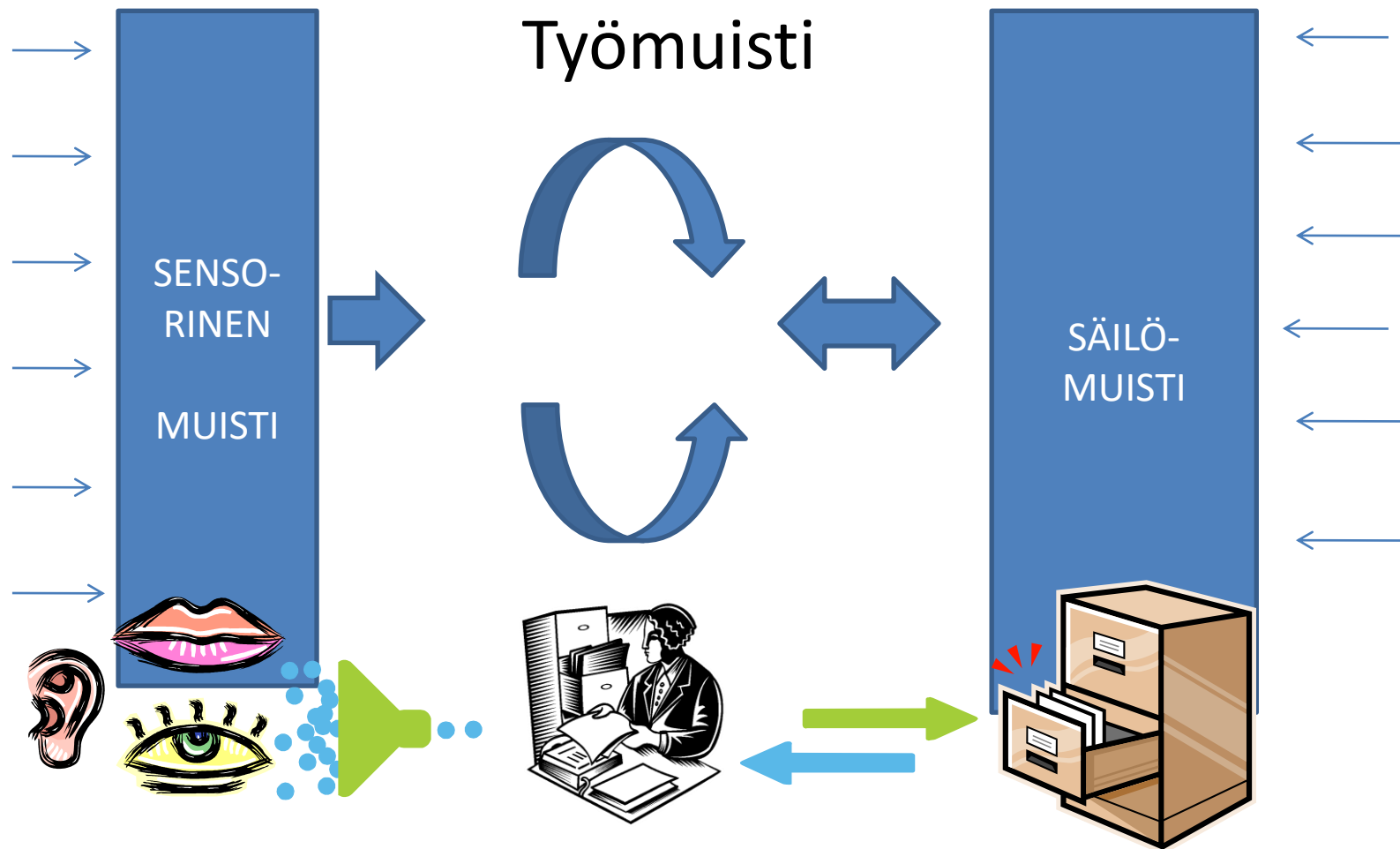
Kolme kokonaisuutta: asiakastyö, vapaaehtoistoiminta ja vaikuttaminen ja verkottuminen → TIETOA, TUKEA JA TOIMINTAA (Ohjausta ja neuvontaa, ryhmätoimintaa, Muistikahviloita, luentoja, virkistystä ja yhteistyötä jne)

Mitä muisti on?

- Mahdollistaa sen, että muistamme sovitut tapaamiset, sovitut asiat, pystymme palauttamaan mieleen menneitä asioita, löydetään oikea reitti, kommunikoidaan, opitaan...
- Ilman muistia meillä ei olisi identiteettiä, kokemuksia, elämänhistoriaa, kieltä, suunnitelmia, kaikki ihmiset olisivat vieraita...
- Muisti "asuu" aivoissa hajautuneena
- Muistijärjestelmä jokaisella perustoiminnoiltaan samanlainen



Muistijärjestelmä



Unohtaminen

- Kaikki unohtavat!
- Unohtaminen on hyvästä
- Usein tilanne korjautuu, kun pysähtyy, lepää, keskittyy...
- Terveistä aikuisista unohtaa joskus
 - 83% nimiä
 - 60% esineiden nimiä
 - 49% asioita, joista kertonut
 - 34% sovittuja tapaamisia



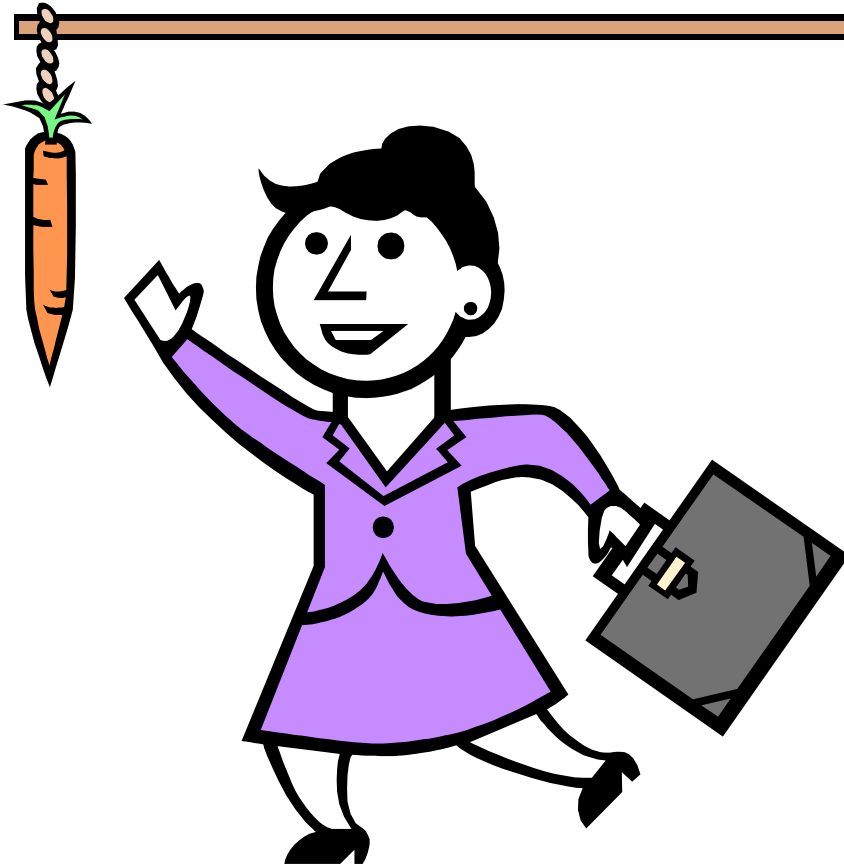


Miksi unohdamme?

- Tallennus ei toimi:
 - kiinnostavuus, miellyttävyys, tuttuus...
 - väsymys, kiire, stressi, masennus, jännitys...
- Mielessä säilyttäminen ei toimi
 - tieto on hävinnyt säilömuistista (häipymis-, torjunta-, häirintäteoria)
- Haku ei toimi
 - ”reitti” ei löydy, hakuvihjeet eivät toimi




Yksilölliset erot

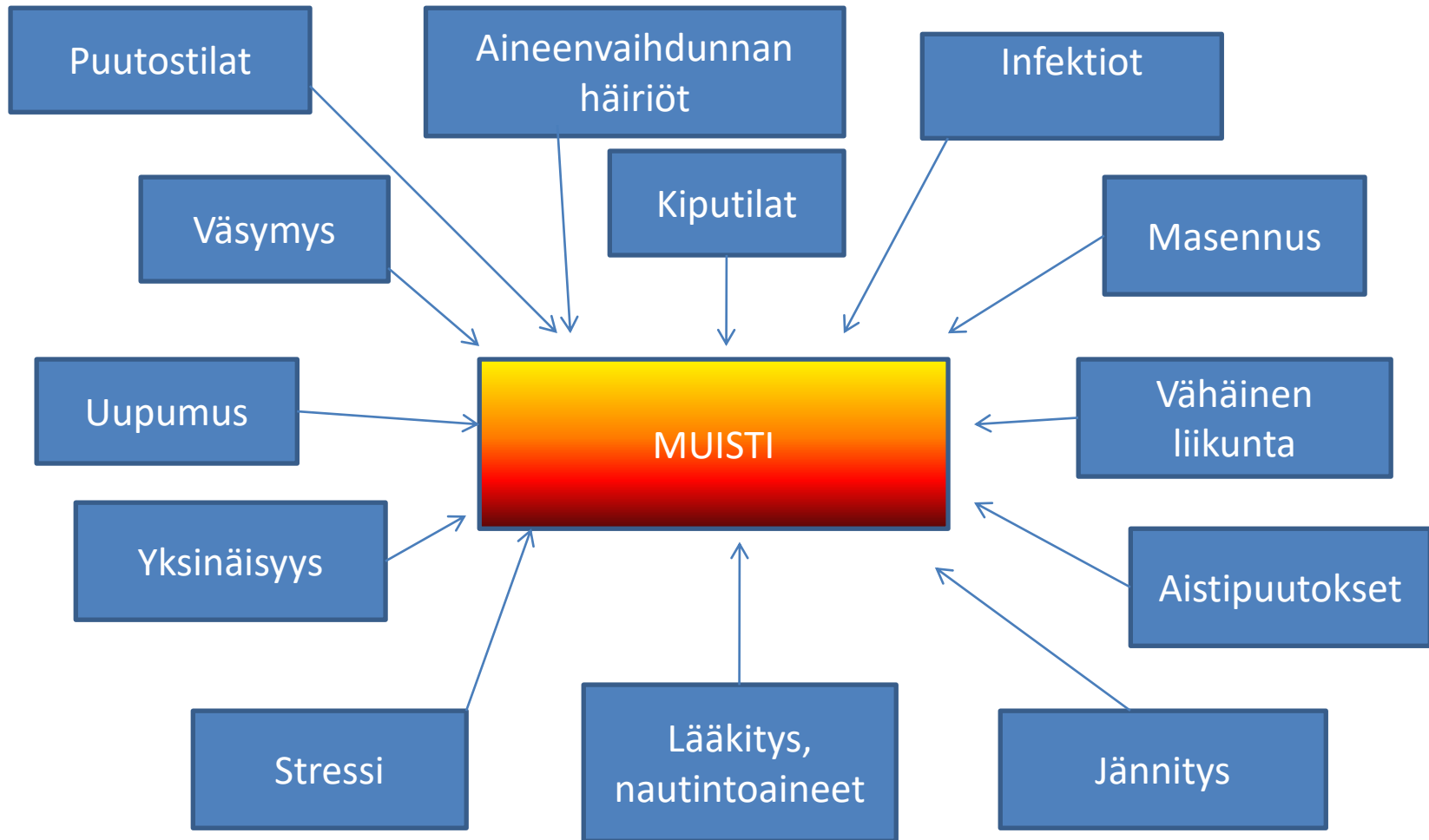


- Muistiin vaikuttavat:
 - mm. perimä, sosioekonomiset tekijät, koulutus, harrastukset
 - tarkkaavaisuuden taso, motivaatio, kiinnostus, psyykinen tila
 - yksilölliset vahvuudet!

Ikääntyminen ja muisti

- **Terve iäkäs ei höperöidy!**
- **lääkällä enemmän hankaluuksia ns. ulkomuistin toiminnassa, mutta parempi kyky tunnistaa ja palauttaa mieleen tosiasioita**
 - enemmän elämäkokemusta ja tietotaitoa
 -  **hermoverkosto yhteyksineen vahvempi pitkäkestoisessa muistissa**
 - enemmän aikaa järjestää tieto tehokkaasti "hierarkiseen" muotoon, jolloin tieto helpommin haettavissa muistijärjestelmästä
- **Elämää olennaisesti haittaavan muistivaikeuden taustalla sairaus tai muu aivoihin vaikuttava tila!**

Muisti voi heikentyä monesta syystä:



Muistia kannattaa tutkia, kun...

- Unohtaa *toistuvasti* muutakin, kuin nimiä
- Autolla ajaessa joutuu miettimään minne on menossa
- Uusien asioiden opettelu on selkeästi vaikeutunut (esim. uusi kodinkone)
- Esineet *jatkuvasti* hukassa
- Läheiset huomauttelevat
- **Haittaa arjen elämää**
- Selkeä **muutos** entiseen!

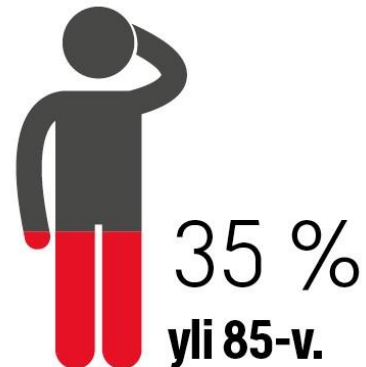
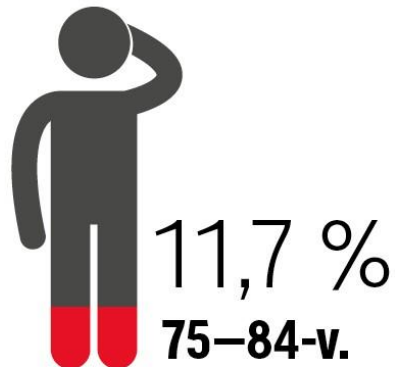
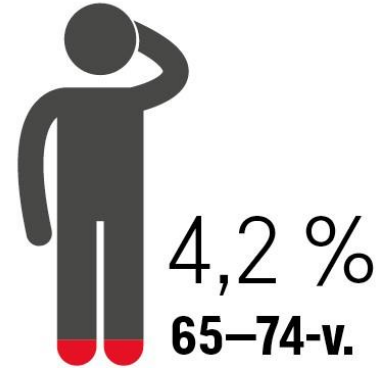
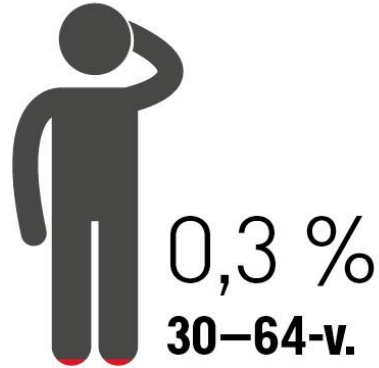




Mikä on muistisairaus?

- Muistioire? Muistisairaus?
Dementia? Alzheimerin tauti?
- n. 193 000 muistisairasta Suomessa
- n. 8000-10 000 työikäistä Suomessa
- n. 14 500 uutta dg/v koko maassa

Muistisairaiden osuus ikäluokittain



Muistisairauksia

- Alzheimerin tauti (n. 70%)
- Verisuoniperäinen muistisairaus (n. 20%)
- Lewyn kappale –tauti (n. 10%)
- Otsa- ohimolohkorappeumat (n. 5%)
- Parkinsonin taudin muistisairaus

Parasta muistikuntoutusta on saada jatkaa omannäköistä elämää uudesta tilanteesta huolimatta!

Perinnöllisyys

- Muistisairaudet eivät useinkaan periydy, mutta **alttius** sairastua periytyy:
 - riskitekijät (diabetes, kohonnut kolesteroli/verenpaine, ylipaino, tupakointi, liikunnan puute)
 - ApoE4 + riskitekijät → sairastumisriski nousee merkittävästi
- Periytyvät sairauden muodot harvinaisia
 - puhtaasti perinnölliset muistisairaudet alkavat nuorena

Miksi aivoista kannattaa huolehtia?



Aivot ovat elimistön herkin elin

- Aivoja täytyy siis aktiivisesti suojata niiden terveyttä ja hyvinvointia uhkaavilta tekijöiltä. Aivojen suojeleminen on erityisen tärkeää, sillä hermosolut eivät uusiudu samalla tavoin kuin muut elimistön solut.
- Elämäntapoihin liittyvät aivojen vauriot tulevat esiin yleensä kaikkein hienostuneinta eri aivojen osien yhteistoimintaa vaativissa tiedonkäsittelytoiminnoissa.
- Aivot eivät käyttämällä kulu, päinvastoin. Mitä enemmän käytät aivoja sitä vastustuskykyisemmät ne ovat aivosairauksia vastaan.

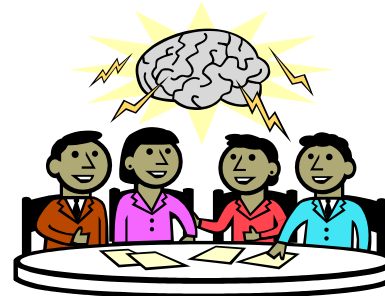
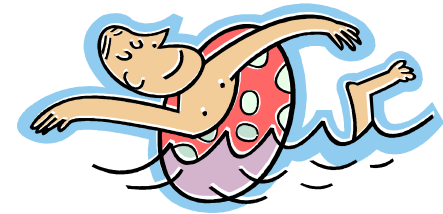
Yhdenkin riskitekijän karsiminen pienentää aivojen taakkaa!

Kaikkiin riskitekijöihin emme voi vaikuttaa, mutta aivoterveelliset elämäntavat tuovat suojaa myös niitä vastaan!



Aivoterveysten peruskivet

- Ravinto
- Uni
- Liikunta
- Sosiaaliset suhteet
- Mielen hyvinvointi
- Aivojen käyttäminen!



Kahdeksan tunnin sääntö





Ravinto

- Aivot käyttävät 25-30% kehon energiavarastoista!
- Aivot pitävät siitä, mistä sydänkin ♥
- Mitä enemmän väriä lautasella, sen parempi!



Terveellinen ruokavalio on parasta aivoterveysten edistämistä

- Ruokavaliokokonaisuus, joka sisältää runsaasti hyviä rasvoja, antioksidantteja (kasviksia, hedelmiä, marjoja), kalaa, vaaleaa lihaa, papuja sekä pähkinöitä on aivoterveydelle edullinen.
- Monipuolinen ja säännöllinen ruokailu tukee muistin säilymistä ja auttaa keskittymiskyvyn ylläpidossa.
- Koskaan ei ole liian myöhäistä muuttaa omia ruokailu-tottumuksiaan!

Ravitsemussuosituksista yli 65-vuotiaille

Syöminen on kokonaisuus: ravintoaineet, nautittavuus, ruokaseura ja ruokailo

Yöllinen paasto korkeintaan 11 tuntia

Proteiinipitoista ruokaa jokaisella aterialla (1-2 aterialla vähän runsaammin)

1-1,5 l nestettä
(5-8 lasillista juomista juotuna, loput tulee ruuasta)

Lautasella pitäisi olla:

- 1/3 kasviksia
- 1/3 hiilihydraatteja
- 1/3 proteiinin lähde

Ravitsemuksen liikennevalot:

Valtion ravitsemusneuvottelukunta

LISÄÄ

- Kasviksia (erityisesti juureksia)
- Palkokasveja (herneet, pavut, linssit)
- Kalaa ja muita mereneläviä
- Pähkinöitä ja siemeniä



VAIHDA

- Vaaleat viljavalmistet → täysjyvävalmistet
- Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet
- Rasvaiset maitovalmistet → vähärasvaiset/rasvat tomat maitovalmistet

VÄHENNÄ

- Lihavalmistet
- Punainen liha
- Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruuat
- Suola
- Alkoholi



Hyvät yöunet auttavat aivoja toimimaan paremmin

- Hyvälaatuinen uni on suoraan yhteydessä ihmisen psyykkisiin ja fyysisiin voimavaroihin.
- Ihmisen kehosta aivot tarvitsevat eniten unta.
- Aivojen toiminta heikentyy hyvin nopeasti, mikäli ihminen saa liian vähän unta.



MITÄ TAPAHTUU AIVOISSA UNEN AIKANA ?



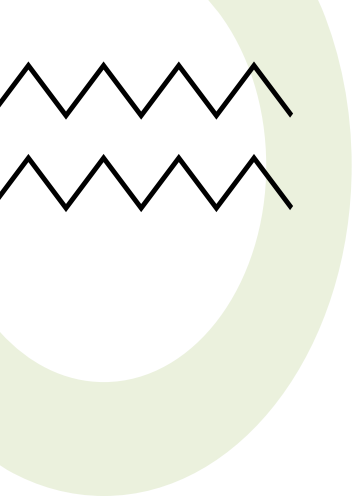
Tekevät päätöksiä - vrt. sanonta ”nukutaan yön yli”

Luovat muistoja - uusien muistojen linkittyminen entisiin

Luovat yhteyksiä - yllättävät uudet asiayhteydet ja oivallukset

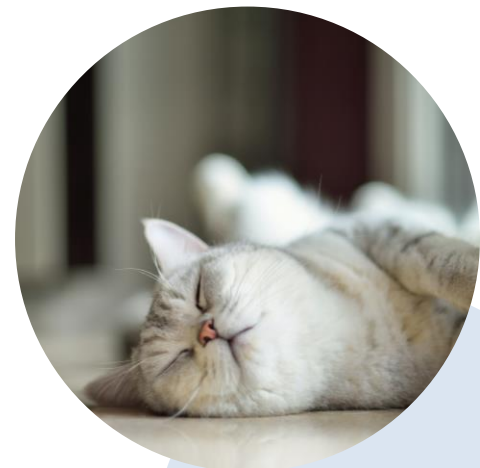
Poistavat myrkkijä - aivoilla aikaa ”siivoukseen”

Oppivat - REM –unen vaiheessa opitut asiat lyhytkestoisesta pitkäkestoiseen muistiin



NUKKUMINEN

- Helpoin ja halvin tapa parantaa hyvinvointia ja terveyttä
- Puolet suomalaisista kokee olevansa väsynyt arkisin.
- Perustarve, lähtökohtana on määrä ja laatu
- Onko väsymyksestä tullut tapasi elää?
- Lisää nukkumisaikaa tunnilla ja katso huomaatko eroa?
- Kuinka usein nipistät unesta, koska joku muu asia on tärkeämpi?
- Päivittäinen energisyys syntyy kuormituksen ja palautumisen tasapainosta – onnistunut palautuminen edellyttää laadukasta ja riittävää nukkumista



KOHTI PAREMPAA UNTA

RYTMI – herää ja mene nukkumaan samaan aikaan

SYÖ – säännöllisesti, hyvä iltapala 1-2 tuntia ennen nukkumista. Muista, että nikotiini, kofeiini ja alkoholi rikkovat unta.

UNIHYGIENIA – makuuhuone kuntoon!

LASKEUTUMINEN YÖHÖN – uni tarvitsee rutiineja

KASVATA UNIPAINETTA – hereillä ollessa sopivaa aktiivisuutta

TUNNISTA UNIPORTTI – 20 min. aikaa mennä nukkumaan

HEITTÄYDY UNEEN – älä yritä, vaan anna unen tulla



Mitä enemmän herkkä – tai huonouninen olet, sitä enemmän hyvä yöuni vaatii panostamista!

Säännöllinen liikunta on parasta aivoille

- Aktiivinen liikunta erityisesti keski-iässä ennustaa liikkumattomia henkilöitä pienempää sairastumisriskiä sekä parempaa muistia ja päättelykykyä.
- Valitse jokin sosiaalinen laji, kuten pallopelejä, tanssi tai lähde ystävän kanssa kävelylle. Sekä 28 liikunta että sosiaaliset suhteet ylläpitävät aivoterveyttä!

Liikunta

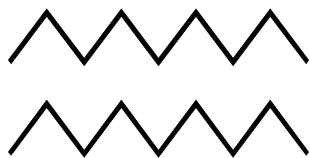


- Auttaa irti stressistä, ehkäisee ja lievittää masennusta
- Keskittymiskyky kasvaa, muisti paranee
- Pienikin määrä lisättyä liikuntaa on hyödyllistä!
- Liikunnallinen elämäntapa vaikuttaa myönteisesti aivoterveysten riskitekijöihin. Säännöllinen liikunta normalisoi verenpainetta, veren rasva-arvoja, sokeriaineenvaihduntaa ja unta
- **Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa, mutta aina on liian aikaista lopettaa!**

Sosiaaliset suhteet



Kanssakäyminen ehkäisee ja hoitaa masennusta
Keskustelu ja muistelu loistavaa aivojumppaa
Harrastuksiin on mukavampi lähteä seurassa
Ystävän kanssa voi jakaa kokemuksia
Määrä ei korvaa laatua – yksikin hyvä ihmissuhde
voi tarjota riittävästi tukea
Yksinäisyys on riskitekijä myös muistisairauksille



Mielen hyvinvointi aivoterveysten tukena

Arjen hyvinvoinnilla on vahva yhteys mielen hyvinvointiin.

Kun elämässäsi on kaikki hyvin, arki sujuu ilman suuria ponnisteluja.

Toisaalta arkiset asiat ja tavallinen päivärutmi edistävät terveyttä.

On tärkeä pysähtyä miettimään, miten selviydyt parhaalla mahdollisella tavalla arjessa ja mitä voit itse tehdä, että jaksat vielä paremmin.

Voi vaikuttaa omaan hyvinvointiisi hyvin yksinkertaisilla, päivittäisillä asioilla.

Mitä asioita sinä voisit arjessasi muuttaa?





Helpota aivoja arjessa



Sulje häly pois - ovi kiinni, puhelin kiinni/äänettömälle,
kännykän ilmoitukset pois

Pää surisee ajateltavaa – anna siis myös kotona
keskeytyksetöntä aikaa, tavoitettavuus?

Käytä muistin tukia - kalenterit, muistilaput, hälytykset,
työlistat

Tauota päivää (hallittu keskeytys) – levänneet aivot jaksavat

Kiinnostu ja motivoitu – innostuneena on parempi keskittyä

Ruoki positiivisuutta – huono ilmapiiri syö tehoja



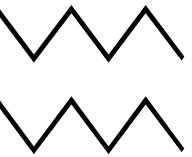
2022

32

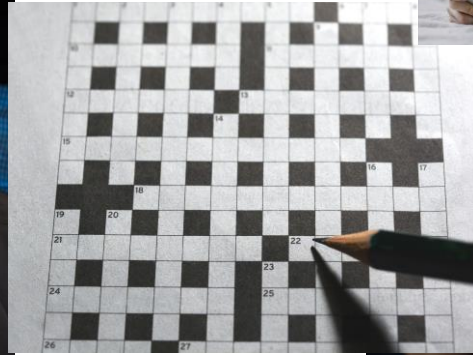
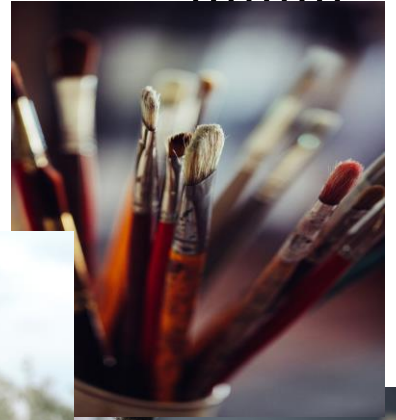
Aivojen käyttäminen



- Aivojen *haastaminen* tukee aivosolujen uusiutumista ja keskenään verkostoitumista
- Mitä enemmän aivojaan käyttää, sitä vastustuskykyisemmät ne ovat muistisairauksien aiheuttamille muutoksille
- Aivot ovat ajattelukone ja korvaamaton kovalevy – eikä niitä voi vaihtaa!



Aivojen aktiivointia arjessa:



MIKÄ ON SINUN AIVOTERVEELLINEN TEKOSI TÄLLE VUODELLE?

Aloitan aamupalan syömisen?

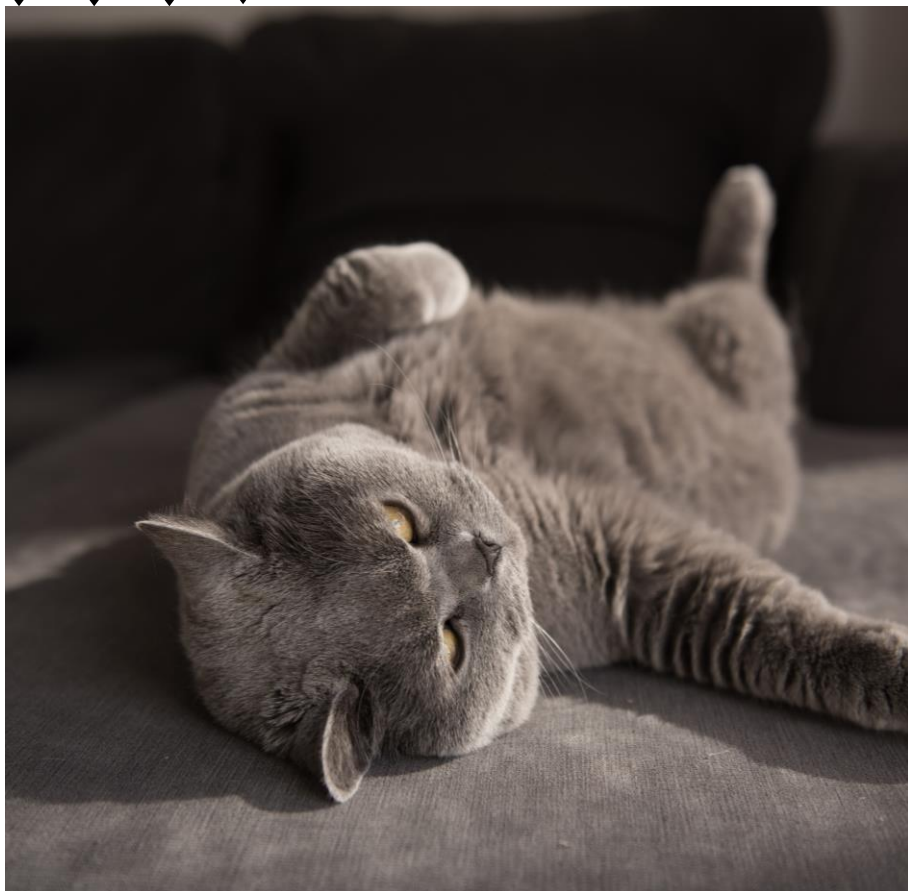
Lisään marjojen käyttöä?

Käyn naapurin kanssa kävelyllä perjantaisin?

Aloitan uuden harrastuksen?

Menen aikaisemmin nukkumaan?





2022



Aivoterveystä arkipäivää

KIITOS!

Virpi Veijanen
[virpi.veijanen@ph-
muistiyhdistys.fi](mailto:virpi.veijanen@ph-muistiyhdistys.fi)

044-741 0038

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry
Hämeenkatu 5 A 5, 15110 Lahti
www.ph-muistiyhdistys.fi

36