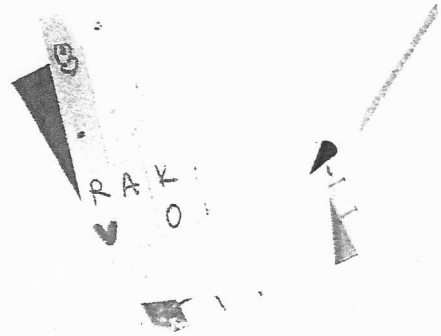


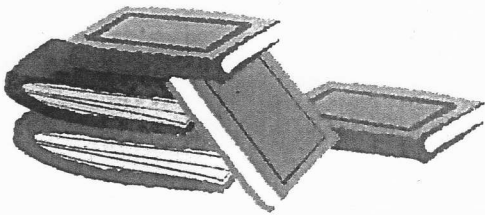
Hei! Haastan sinut tekemään Hyvän mielen tehtäviä!



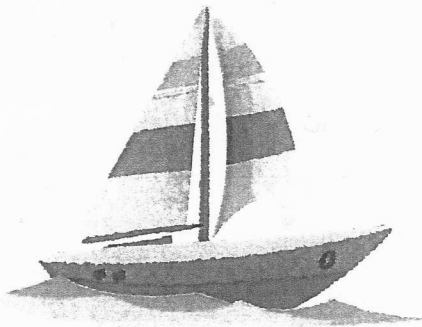
Kysyin kolmelta ihmiseltä:
"Mitä sinulle kuuluu?"



Tein sanaristikoita tai
muuta aivojumppaa.



Luin tai kuuntelin
kirjaa.



Seikkailin ulkona tai
internetin maailmassa.



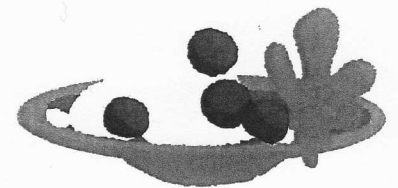
Houkuttelin tuttavani ylös,
ulos ja lenkille.



Päästin luovuuteni
valloilleen.



Join kupin kuumaa
ulkoilmassa.



Nautin ateriasta
kaikin aistein.

mieli

Suomen Mielenterveys ry

Opetus- ja kulttuuriministeriö

Liikkuva mieli ikääntyessä

Kuvat: Tuomas Gustafsson

Riskitesti

Riski sairastua muistisairauteen 20 vuoden aikana.

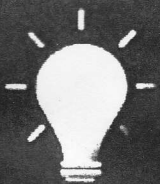
Ohjeet:

- Ympyröi jokaisesta kohdasta vastaava numero ja laske pisteet yhteen.
- Koulutus-kohtaan 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.**