

Muistuuiko mieleen? Aivotkin vaativat huoltoa!

**Terveydenhoitaja, vertaisohjaaja THM
Mirja Kaartinen**

Teemat

- **Aivoterveys**
- **Muistin toiminta**
- **Ravinto**
- **Liikunta**
- **Uni ja lepo**
- **Sosiaaliset suhteet**
- **Mieliala**
- **Kulttuuri ja taide**
- **Muistelu ja aivojumppa**

AIVOTERVEYS

- **Aivojen hyvinvointi vaikuttaa kehomme moniin toimintoihin kuten sydän, muisti, kognitiiviset eli tiedonkäsittelykyvyt**
- **Aivot ovat elimistön tärkein SÄÄTELYKESKUS, muistojen, luovuuden ja tunteiden koti**
- **Ihmisen identiteetti muodostuu pitkälti aivojen toiminnan kautta**
- **Epäterveelliset elämäntavat ovat vahingollisia aivoille**
- **Huolehtimalla aivoterveystä muistiongelmakin helpottuvat**

Aivoterveys

- Terveet aivot huolehtivat sujuvasta arjesta
- Omilla valinnoilla voi vaikuttaa aivoterveeyteen
- Terveellisillä elämäntavoilla on lyhyt- ja pitkäkestoisia vaikutuksia
- Terveet aivot vastustuskykyisemmät sairauksia ja ikääntymismuutoksia vastaan
- Aivoterveyden vaalimisen tulokset näkyvät vuosikymmenten päähän
- Keski-ikä aivoterveyden kannalta kulta-aikaa
- Moniin muistisairauden riskitekijöihin voidaan vaikuttaa ja sairastumista siirtää

Muistin toiminta

- **Muisti on käytössä kaiken aikaa, me elämme muistin varassa**
- **Muisti osavaiheiden mukaan:**
- **Uusi asia/ kokemus TALLENNETAAN muistiin**
- **Opittu/koettu asia SÄILYTETÄÄN muistissa**
- **Muistissa olevat asiat PALAUTETAAN mieleen**
- **Rakennamme itse muistimme tekemällä, harjoittelemalla, oppimalla, kertaamalla jne.**
- **Muisti on hyvä kokonaisvaltaisen hyvän olon ja terveyden mittari**

Muistin toiminta

Muistin jaottelua

Lyhytkestoinen muisti—työmuisti
prosessoidaan ja tallennetaan
pitkäkestoiseen muistiin

Pitkäkestoinen muisti voidaan
jakaa tapahtuma -ja tietomuistiin

Tapahtumamuistiin tallentuu
kokemukset ja elämykset ja niihin
liittyvät tunteet

Tietomuistiin tallentuvat opitut
asiat, sanat sekä ammatin kautta
opitut asiat/käsitteet

Muistin toiminta

- **Muistin toimintaan vaikuttavat monet tekijät väliaikaisesti tai pitkäkestoisesti:**
- **Epäterveelliset elämäntavat**
- **Sairaudet, kiputilat, aistipuutokset, lääkkeet**
- **Kiire, stressi, uupumus, väsymys, uniongelmat**
- **Tarkkaavaisuus, kiinnostus, motivaatio, jännitys**
- **Masennus**
- **Päähän kohdistuvat vammat tai sairaudet**
- **ikä**

Muistin toiminta

- **Muistiongelmia kannattaa tutkia, jos**
- **Unohtaa toistuvasti muutakin kuin ihmisten nimiä**
- **Itselle tärkeät esineet (lompakko, avaimet) ovat usein hukassa**
- **Unohtaa toistuvasti sovittuja tapaamisia**
- **Autolla ajaessa ei muista, mihin on menossa**
- **Ei muista, miten on tullut johonkin paikkaan**
- **Uusien asioiden opettelu esim. hoito-ohjeiden seuranta on selkeästi vaikeutunut**
- **Muistin ongelmia peitellään tai vähätellään**

Muistin toiminta

- **Testataampa tietomuistiamme:**
 - Milloin tapahtui isku wtc –torneihin New Yorkissa
 - Minä vuonna äitisi syntyi
 - Paljonko yksi euro on markoissa?
- **Testataanpa tapahtumamuistia:**
- - missä olit, kun kuulit WTC-iskusta
- - millainen sää oli valmistujaisissasi, häissäsi tai kun ensimmäinen lapsesi syntyi?
- - Mihin paikkaan menit ekakertaa kasvomaski kasvoillasi?

Ikääntymisen vaikutus muistiin

- **Kyky oppia uutta ja tallentaa muistiin säilyy—kyllä vanha koirakin oppii!**
- **Oppimiseen tarvitaan enemmän aikaa ja kertausta**
- **Muistivaikeus liittyy mieleen painamiseen ja muistista hakuun**
- **Keskittymiskyky heikkenee ja usean asian samanaikainen tekeminen vaikeutuu**
- **Aikanaan opitun muistaa- minkä nuorena oppii sen vanhana taitaa!**
- **Kyky erottaa olennainen paranee**
- **Terve ikääntynyt—äly pelaa!**

Ravinto

Aivot, sydän ja muisti tarvitsevat oikeita ravintoaineita hyvinvoinnin tueksi.

- Hyvä ruoka-parempi mieli-parempi muisti
 - Itämeren ruokavalio-lautasmalli (sydäntuotteet)
 - **Vitamiineja aivoille:**
 - D-vitamiini (20mikrogr/vrk) B-ryhmän vitamiinit, erit. B12-vit sekä C- ja E-Vitamiinit
 - Kahvin kohtuullinen nauttiminen
 - Proteiinia päivittäin 1,0-1,2 grammaa/painokilo
- Kukin voi laskea mielessään, mikä on oma tarve!

Sosiaaliset verkostot

- **Sosiaalisilla suhteilla on paljon vaikutuksia aivoterveeyteen ja muistiin**
 - **Ystävän kanssa on kiva jakaa kokemuksia ja muistella tekemisiä**
 - **Aivot nauttivat, kun saavat puuhastella monenlaisten, uusien ja monimutkaistenkin tehtävien parissa koko eliniän.**
 - **Sosiaalinen elämäntapa voi myös viivästyttää muistisairauksien ilmaantumista.**
 - **Hyvät ihmissuhteet - laadulla on väliä!**
 - **Yksinolokin on tärkeää - aivoille lepotauko!**

Mielen hyvinvointi

- **Hyväntuuliset aivot ovat toimintakykyiset aivot**
- **Lyhytkestoinen stressi hyvästä-tsemppaa toimimaan**
- **Ajoittainen alakulo normaalia eikä vaarallista**
- **Pitkäkestoinen stressi on riski monille sairauksille kuten muistisairaus, masennus, aivohalvaus, tyypin2 diabetes sekä sydän- ja verisuonisairaudet!**
- **HILLITSE STRESSI, NUJERRA ALAKULO**
- **MUTTA MILLÄ KEINOIN?**

Muistelu ja aivojumppa

- **Aivot tarvitsevat aktivointia: Mitä enemmän aivojaan käyttää, sitä vastustuskykyisemmät ne ovat muistisairauden aiheuttamille muutoksille**
- **- muistele, pidä päiväkirjaa, kokoa valokuvia yhteen ja kirjoita kuvatekstit**
- **-opettele uusia asioita sekä asioita ulkoa**
- **-lue kirjoja**
- **-tee sanaristikoita**
- **-pelaa strategiapelejä**
- **-tee tuttuja toimintoja uusin tavoin**
- **-harrasta liikuntaa, taidetta ja kulttuuria**
- **-tapaa ystäviä, muistele ja väittele**

Liikunta

Liikunta ja fyysinen aktiivisuus

- Parantavat aivojen verenkiertoa ja tuovat siten aivoille tärkeitä ravinteita ja happea
- Tehostavat keskittymis- ja ongelmanratkaisukykyä sekä muistia jopa 1-4 tuntia liikkumisen jälkeen
- Lenkillä syntyy ideoita ja pulmia ratkotaan!
- Luovat uusia aivosoluja
- Hidastavat aivojen ikääntymisprosessia
- Edistävät sairauksista ja vammoista kuntoutumista
- Parantavat psyykkistä hyvinvointia sekä ehkäisevät ja hoitavat masennusta ja stressiä
- Aerobinen ja koordinaatiota kehittävä treeni kuten kävely, tanssi, hiihto hyödyllistä aivoille

Uni ja lepo

- Unen aikana asiat jäsentyvät ja tallentuvat muistiin
- Riittävä ja hyvänlaatuinen uni on välttämätöntä aivojen ja muistitoimintojen kannalta.
- Pitkään jatkuneet uniongelmat ja liian vähäinen unen määrä voivat lisätä riskiä etenevään muistisairauteen sekä ylipainoon , sokerin sietokyvyn heikkenemiseen, sydän ja verisuonisairauksiin ja masennukseen
- Fyysinen rasitus ja aktiivisuus helpottaa unen saantia, voi lisätä unen ja erityisesti syvän univaiheen kestoa ja parantaa siten unen laatua.
- Suurimmalle osalle sopiva määrä unta 7-8h/yö
- Tärkeää saada yhtenäistä unta muutama tunti yössä.

KULTTUURI JA TAIDE

Kulttuuri ja taide voivat tuoda elämään ainutlaatuista iloa, tukeaa muistia, toimintakykyä ja sairauksista kuntoutumista

Vapauttaa tunteita, herättää muistoja, auttaa käsittelemään hankalilta tuntuvia asioita

Vaikuttaa elämänlaatuun ja eliniän odotteeseen

Erytisesti musiikki vaikuttaa laaja-alaisesti aivoihin ja oppimiskykyyn

Musiikki rentouttaa, piristää, innostaa, parantaa suorituskykyä- monipuolinen hyvinvoinnin lähde samoin tanssi!

Aivoterveellinen yhteenveto

- Aktivoi aivojasi
- Ylös, ulos ja lenkille
- Kypärä päähän
- Nuku tarpeeksi
- Vältä liikaa huolta
- Pidä yllä ystävyysuhteita
- Tumpkaa tupakka, alkoa kohtuudella.
- Runsaasti marjoja, hedelmiä, kasviksia ja vihanneksia
- Rypsi- tai oliiviöljy ruuanlaittoon
- Kalaa 2x viikko
- Hoida hyvin perussairaudet

KIITOS!

Aurinkoista kevään odottelua ja iloista mieltä kaikille!