

ARJEN VLINNOILLA ON VAIKUTUSTA MUISTIIN JA AIVOTERVEYTEEN

Aivot tarvitsevat työiässä lepoa ja eläkeiässä aktiivointia. Aivoterveys on tärkeä osa hyvinvointiamme.

Suomessa on arviolta 193 000 muistisairaasta ihmistä ja vuosittain tehdään noin 14 500 uutta diagnoosia. Korkea ikä on muistisairauden suurin riskitekijä, mutta sairautta todetaan myös työikäisillä. Kyseessä on kansantauti, jonka ilmaantuvuutta ja sairastumisen riskiä voidaan vähentää edistämällä aivoterveyttä. Aivot tarvitsevat sopivassa määrin aktiivointia, haasteita ja lepoa.

Muistia tarvitaan läpi koko elämän

Muisti- ja tiedonkäsittelytaidot mahdollistavat oppimisen, työskentelyn ja arjessa selviytymisen. Tärkeimmät taidot ja muistot eivät katoa mielestä. Lapsena opitut taidot, haistamamme tuoksut ja kokemamme tärkeät muistot ovat pysyviä.

Muistioireita esiintyy kaikenikäisillä, mutta yleensä kyse ei ole muistisairaudesta. Nykypäivän hektisyys ja tietotulva kuormittavat muistia. Arjen unohtelu ei välttämättä johdu muistin heikkenemisestä, vaan keskittymisen vaikeudesta. Muistamista vaikeuttaa monen asian yhtäaikainen käsittely. Läksyjä tai töitä tehdessä seuraamme samaan aikaan puhelinta, kuuntelemme musiikkia ja myös tv voi olla taustalla päällä.

Tarkkaavaisuuden suuntaaminen tekeillä olevaan asiaan parantaa muistin toimintaa. Keskittymällä yhteen asiaan kerrallaan vähennämme muistimme kuormitusta ja helpotamme asioiden mieleen painumista ja oppimista. Muistettavien asioiden kirjoittaminen ylös ja kalenterin pitäminen ei heikennä muistia, vaan edesauttaa arjen sujumista.

Terve ikääntyminen ei heikennä muistia eikä opitut asiat katoa mielestä. Uuden oppiminen ja asioiden mieleen palauttaminen voi viedä enemmän aikaa kuin nuorena. Toisaalta uusia taitoja ja asioita voi yhdistää aiemmin opittuun tietoon ja vanhoihin kokemuksiin.

Arjen valinnat edistävät aivoterveyttämme

Syömällä monipuolisesti kasviksia, hedelmiä, marjoja, kalaa ja hyvänlaatuisia rasvoja, autamme aivojamme voimaan hyvin.

Sosiaalinen aktiivisuus auttaa stressin hallinnassa ja masennuksen ehkäisyssä. Yhdessäolo läheisten kanssa edistää aivoterveyttä. Lisäksi harrastukset ja kulttuuri aktivoivat hyvällä tavalla aivojamme.

Mielekäs ja säännöllinen liikunta lisäävät osaltaan mielenvirkeyttä ja aivojen verenkiertoa sekä parantavat unen laatua. Fyysisen aktiivisuuden rinnalla on hyvä olla sopivassa suhteessa lepoa ja rentoutumista.

Aivojen aktiivointi sekä uusien asioiden ja taitojen opettelu vaikuttavat positiivisesti muistiin. Aivoja voi haastaa esimerkiksi rutiineista poikkeamalla, palapeleillä, sanaristikoidella ja lukemisella.

Elämäntavoilla voimme vaikuttaa aivoterveYTEEN ehkäisemällä diabeteksen puhkeamista ja edistämällä kohonneen verenpaineen ja kolesterolin hoitotasapainoa.

Suojaamalla päätä vammoilta, suojaamme aivoja ja ennaltaehkäisemme muistisairautta. Vähentämällä aivojen ja muistin kuormitusta kalenterin ja muistiinpanojen avulla edistämme aivojen hyvinvointia.

Milloin on syytä huoleen?

Muistisairauden ensioireet voivat ilmetä tuttujen arjen toimintojen hankaloitumisena tai tapaamisten unohteluna. Uusien asioiden oppiminen voi muistioireiselle olla vaikeaa, jopa mahdotonta ja sanallinen viestintä voi muuttua. Tutussa ympäristössä tavarat katoavat tai niiden käyttötavan ymmärtäminen vaikeutuu. Myös mielialassa saattaa ilmetä muutosta yhdessä lähimuistin heikkenemisen kanssa.

Mitä tehdä, jos muistiasiat huolestuttavat?

Pitkittyneiden ja lisääntyneiden muistioireiden syy selvitetään muistivastaanotolla, joka toimii matalan kynnyksen periaatteella ilman lähetettä. Geriatrijohtoisella muistivastaanotolla tutkitaan yli 70 vuotiaat asiakkaat. Sitä nuoremmat ohjataan yleislääkärille ja sitä kautta mahdollisiin tarkempiin tutkimuksiin neurologian poliklinikalle. Työikäiset ottavat yhteyttä työterveyshuoltoon. Muistia selvitetään toimintakykykartoituksen ja muistitestien avulla sekä haastatteleamalla sairastunutta sekä omaisia.

Muistisairausdiagnoosin jälkeen järjestöt ovat terveys- ja sosiaalipalveluiden rinnalla auttamassa sairauteen sopeutumisessa. Etelä-Savon Muistiluotsi ja Savonlinnan Muistiyhdistys järjestävät vertaistuellista toimintaa niin sairastuneille kuin heidän omaisilleen.

Artikkelin ovat kirjoittaneet

Sairaanhoitajat Susanna Lappalainen muistiluotsiasiantuntija Etelä-Savon Muistiluotsi, Anu Wuorio ja Sari Rissanen muistihoitajat Sosterin avohoidon vastaanotolta, Minna Luostarinen muistikoordinaattori ikäihmisen palveluohjauksesta sekä Anu Herttuainen muistihoitaja neurologian poliklinikalta.