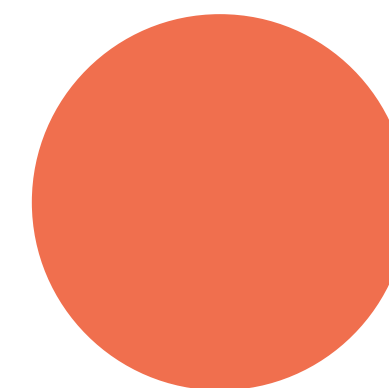




**Pirkanmaan
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

KUINKA YLLÄPIDÄN MUISTIANI?



Akseli Tuuri

Geronomi (YAMK)

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori



Pirkanmaan Muistiyhdistys ry ”tietoa, tukea ja toimintaa”

- 37-vuotias potilas- ja omaisyhdistys
 - Pirkanmaa ja Huittinen
 - 17 paikallisosastoa, 1700 jäsentä
 - Asiantuntijaorganisaatio (geriatria, sosiaali-, terveys- ja hoitoala)
 - Vapaaehtoisia 150
 - 10 työntekijää
-
- Muistisairaiden ja heidän läheistensä tukeminen
 - Yleisen muistitietouden lisääminen
 - Muistisairaille suunnattujen palvelujen kehittäminen ja yhteistyö

Pirkanmaan Muistiyhdistyksen (Muistiluotsin) tukimuodot

- Neuvonta ja ohjaus
- Muistikahvilat
- Luennot ja yleisötilaisuudet
- Ryhmät sairastuneille ja läheisille
- Lakineuvonta ja lääkärin puhelinneuvonta
- Psykoterapeutin palvelut
- Koulutettu tukihenkilö
- Retket ja virkistys



MUISTINEUVO

tukipuhelin muistisairaille ja läheisille
sekä muististaan huolestuneille

09 8766 550



vastaajina
alan ammattilaiset

Ma, ti ja to klo 12–17 (puhelun hinta operaattorin hinnoittelun mukaan).
Minneslinjen betjäna på svenska på samma telefonnummer tis kl. 15–17.

"Minua rohkaistiin
hakemaan palveluja, joista
en edes tiennyt."

VERTAISLINJA

tukipuhelin muistisairaiden läheisille

0800 9 6000



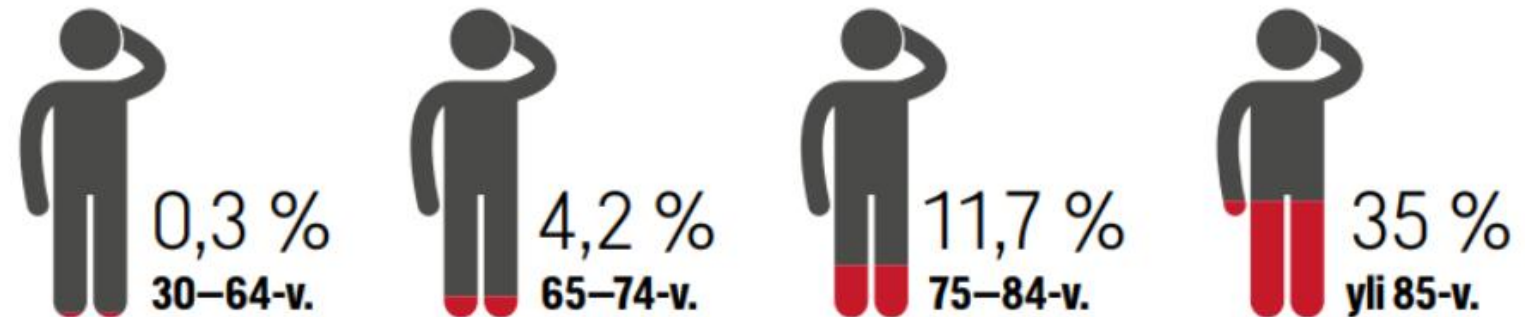
vastaajina
kokeneet omaishoitajat

Ma–la klo 17–20 (puhelu on maksuton).

"Vertaistuki antoi
uusia näkökulmia
tilanteeseemme."

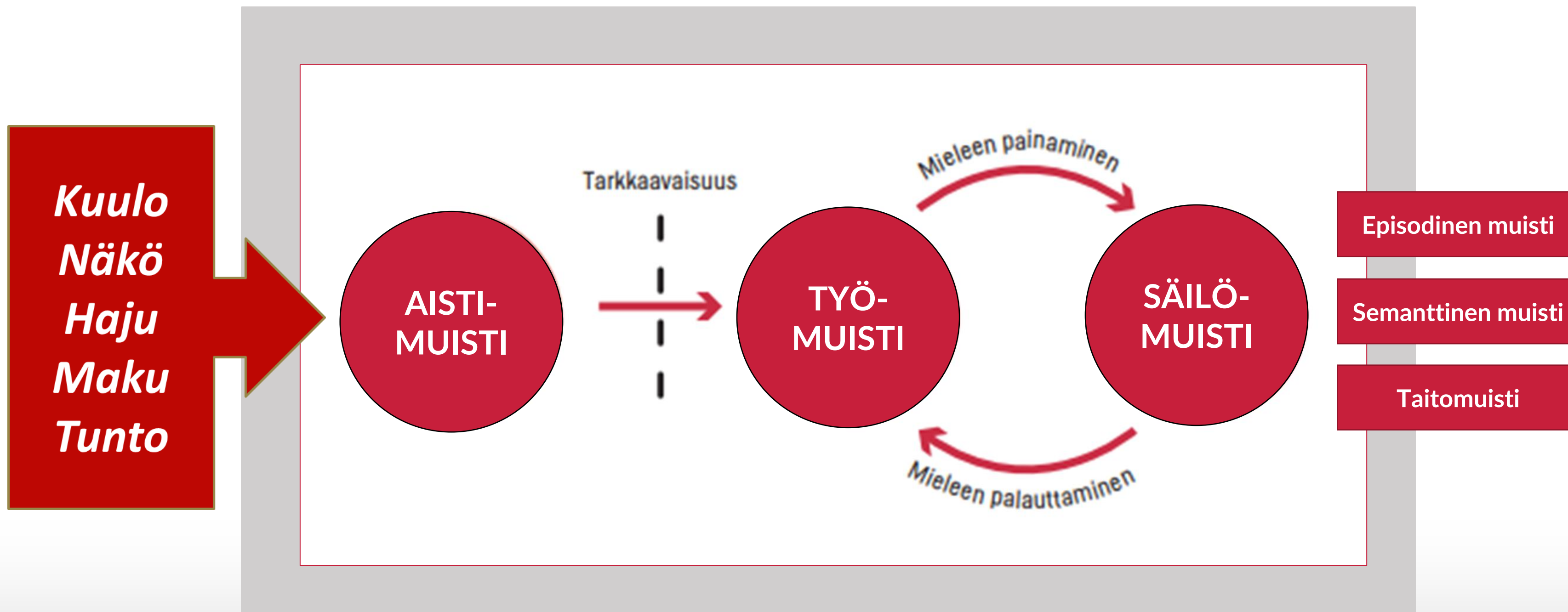
Toimintaympäristö

Muistisairaiden osuus ikäluokittain



- Joka kolmas yli 65-vuotias ilmoittaa kärsivänsä muistioireista
- Maailmalla n. 55 miljoonaa muistisairasta henkilöä
- Suomessa n. 150 000-200 000
- Vuosittain 600 työikäistä sairastuu eteneviin muistisairauksiin

Miten muisti toimii?





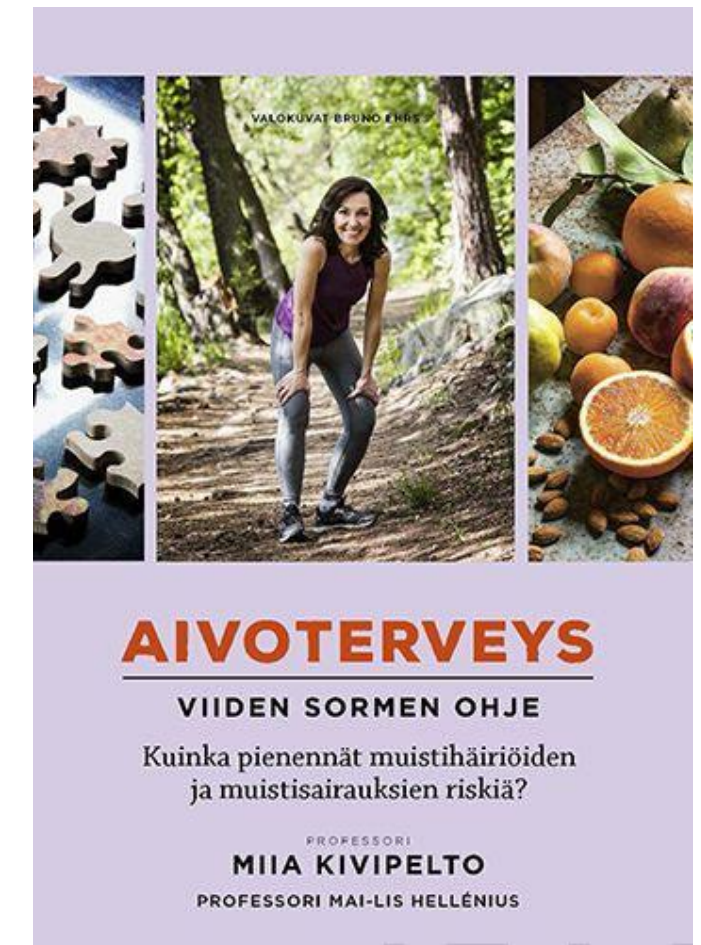
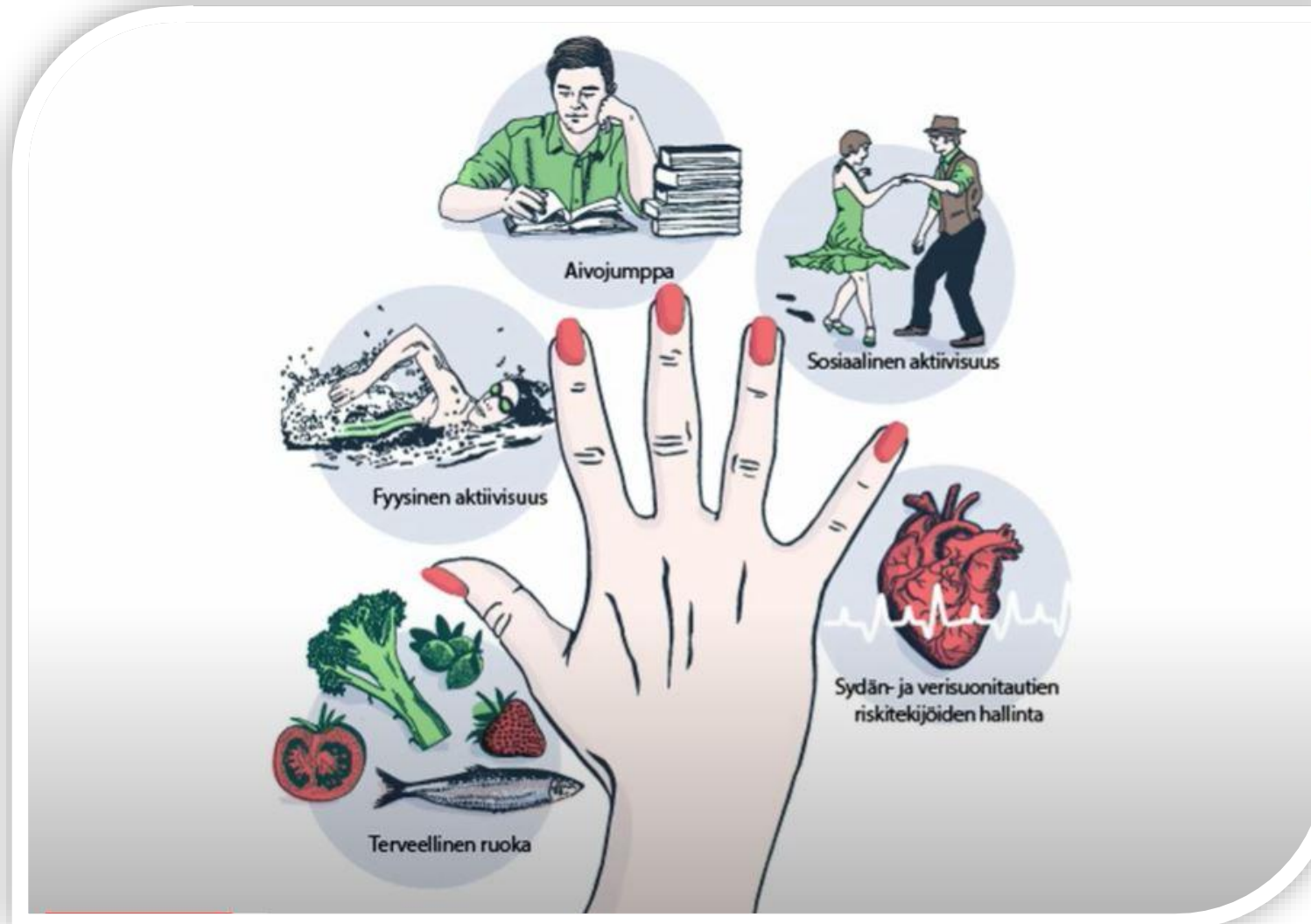
Muistisairauden riskitekijät

- Lancet-tiedelehden raportissa (2024) on päivitetty merkittävien muistisairauden riskitekijöiden listaa.
- Kansainvälisen metatutkimuksen mukaan teoriassa jopa lähes puolet muistisairaustapauksista voitaisiin ehkäistä puuttumalla 14 riskitekijään.

Vähäinen koulutus	Kohonnut verenpaine
Kuulon heikentyminen	Ylipaino
Masennus	Alkoholin liikkakäyttö
Aivovamma	Sosiaalinen eristyneisyys
Liikkumattomuus	Ilmansaasteet
Tupakointi	Korkea LDL-kolesteroli
Diabetes	Näön heikentyminen

Vinkkejä muistinhuoltoon!

- FINGER-tutkimus osoitti ensimmäisenä maailmassa, että noudattamalla monipuolista elintapaohjelmaa voidaan parantaa ikääntyneiden kognitiivisia toimintoja ja ehkäistä muistitoimintojen heikentymistä.



Liikunta



- Liikuntaa ei ole koskaan liian myöhäistä aloittaa, mutta sen lopettaminen on aina liian aikaista.
- Liikunta suojaa sydäntämme, verisuoniamme ja aivojamme.
- Fyysinen aktiivisuus parantaa unen laatua ja psyykkistä hyvinvointia.
- Parantaa muistia ja edistää oppimista.
 - Vilkastuttaa aivojen verenkiertoa, aktivoi aivosoluja ja vahvistaa niiden välisiä yhteyksiä. Voi jopa kasvattaa hippokampuksen kokoa.
- Liikunnan avulla voidaan ennaltaehkäistä muistisairauksia tai siirtää niiden puhkeamista myöhemmäksi. Myös jo alkanutta muistisairautta voidaan liikunnan avulla hidastaa.

Liikunta-annos aivojen vanhenemisen hidastamiseksi

- 20-30min kävelyä päivittäin tai ainakin viitenä päivänä viikossa.
- Tai juokse kolme kertaa viikossa 20min kerrallaan.
- Myös pyöräily, uinti yms. ovat yhtä hyviä vaihtoehtoja, kunhan rasitus on suunnilleen sama.

Anders Hansen, psykiatri, Aivovoimaa – näin vahvistat aivojasi liikunnalla



Välimeren ruokavalio



- Ruokavaliota noudattavilla pienempi alttius muistisairauksiin.
- Perustuu viljatuotteisiin, hedelmiin ja kasviksiin.
- Pähkinöitä lähes päivittäin.
- Kalaa nautitaan enemmän kuin punaista lihaa.
- Runsaasti oliiviöljyä suhteessa voihin.

Aivoille hyvää...

Paljon omega-3 rasvahappoja!

- Rasvainen kala (2-3 krt/vko)
- Pellavansiemenöljy ja -rouhe, saksanpähkinät, rypsiöljy ja rapsiöljy
- Mantelit ja pähkinät (n. 30g/vrk)



Kasviksia, marjoja ja hedelmiä!

- Mustikka (2,5dl/vrk)



- Tee (2dl/vrk)



- Kahvi (4-5dl/vrk)



- Tumma suklaa (pieni pala yli 70%)

- Kananmuna



Aivot tarvitsevat aktivointia!

- Tutustu uusiin asioihin ja opettele asioita ulkoa
- Lue kirjoja, kirjoita kirjeitä
- Tee sanaristikkoja ja pelaa muisti- ja strategiapelejä
- Tee vanhoja tuttuja toimintoja uudella tavalla
- Toisten ihmisten seura lisää aivojen hyvinvointia.
- Tapaa läheisiä ja ystäviä, keskustele päivänpolttavista asioista ja muistele mennyttä
- Käy tapahtumissa ja tilaisuuksissa
- Harrasta kulttuuria, kuuntele tai soita musiikkia



Riittävä uni...

- Palauttaa aivot valveillaolon aikaisesta rasituksesta ja täydentää aivojen energiavarastot uutta päivää varten
- Puhdistaa aivoja kuona-aineista ja korjaa koko elimistön vaurioita
- Edesauttaa oppimista ja asioiden mieleen painamista
- Parantaa keskittymiskykyä
- Ylläpitää mielenvireyttä
- Kokonaisvaltaiset vaikutukset hyvinvointiin



Liity jäseneksi! 25€/vuosi

Jäsenenä saat!

- Pirkanmaan Pääasiat- ja Muistilehdet
- Tammerkosken apteekin alennus Souvenaid-tuotteista
- Mahdollisuuden osallistua jäsenretkille
- Mahdollisuuden maksuttomaan hoivapysäkkiin omaisen/läheisen asioinnin ajaksi
- Muistiliiton jäsenyys ja edut
- Vaikuttamistyö – yhdessä olemme enemmän!

KIITOS!

Pirkanmaan Muistiyhdistys ry

Hammareninkatu 7, 3krs. Tampere

Puh. 044 099 0166

www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

