



**Pirkanmaan
Muistiyhdistys ry**
Muistiliitto



MUISTISAIRAUTTA VOI ENNALTAEHKÄISTÄ

Taustatietoa muistisairauksista

Kansantauti

- yli 120 000 ihmistä, joilla on etenevä muistisairaus
 - 6 000 - 7 000 työikäistä muistisairasta
 - Muistisairauksiin sairastuneiden ihmisten määrä kasvaa nopeasti
-
- Vuonna 2010 vähintään keskivaikeaa muistisairautta sairasti arviolta reilu 95 000. Vuonna 2020 vähintään keskivaikeaa muistisairautta sairastaa arviolta 130 000 henkilöä.

Muistisairauksien ehkäisyn mahdollisuudet

- Muistisairauksien ennaltaehkäisystä on alettu puhua vasta 2000-luvulla
- Kotimaiset ja kansainväliset pitkäaikaiset seurantatutkimukset osoittavat, että elämäntapoihin, liikunta- ja ruokailutottumuksiin, sosiaaliseen aktiivisuuteen ja henkisiin toimintoihin vaikuttamalla voidaan hidastaa Alzheimerin taudin ja muiden muistisairauksien puhkeamista

Kun huolehdit aivojen
terveydestä huolehdit samalla
myös sydän- ja verisuonitautien
sekä tyypin 2 diabeteksen
ehkäisystä

Aivojen hyvinvointia tukee

Riittävä lepo ja uni

- riittävä uni on aivojen toiminnan edellytys
- salli itsellesi päiväunet, jos koet olosi väsyneeksi

Terveellinen ja monipuolinen ravinto

- kalaa, kasviksia, hedelmiä, marjoja, pähkinöitä ja rypsiöljyä
- vähän suolaa
- punaisen lihan tilalle esim. kanaa ja papuja
- kahvia tai teetä 3-5 kuppia/pv
- energiaa kulutuksen mukaan

Päihteettömyys ja tupakoimattomuus

Liikunta

- harrasta liikuntaa useana päivänä viikossa yhteensä vähintään 2 t 30 min reippaasti (vähän hengästyen) tai 1 t 15 min erittäin reippaasti
- harjoita lihaskuntoa kahdesti viikossa

Kohonneen verenpaineen, kolesterolin ja verensokerin hyvä hoito

Älylliset haasteet ja sosiaalinen elämä

- pelaa pelejä, tee sanaristikoita, poikkea rutiineista, lue kirjoja tai aloita uusi tai vanha harrastus

Stressistä palautuminen

MUISTISAIRAUDEN RISKIN ARVIOINTI

Soveltaen Kivipelto ym., Lancet Neurology, 2006;9:35-41

Testillä arvioidaan 40-65 -vuotiaan riskiä sairastua muistisairauteen seuraavan 20 vuoden aikana.
Ympyröi jokaisesta kohdasta vastaava numero ja laske pisteet yhteen.

Ikä	
• alle 47 vuotta	0
• 47-53 vuotta	3
• yli 53 vuotta	4
Koulutus (Kaikki kouluvuodet yhteensä)	
• yli 10 vuotta	0
• 7-9 vuotta	2
• 0-6 vuotta	3
Onko vanhemmillasi tai sisaruksillasi todettu muistisairaus?	
• Ei	0
• Kyllä	1
Systolinen eli yläverenpaine	
• 140 mmHg tai alle	0
• yli 140 mmHg	2
Painoindeksi (Paino jaettuna pituuden neliöllä)	
• 30 kg/m ² tai alle	0
• yli 30 kg/m ²	2
Kokonaiskolesteroli	
• 6,5 mmol/l tai alle	0
• yli 6,5 mmol/l	2
Liikunta (Vähintään puoli tuntia vähintään viidesti viikossa)	
• Aktiivinen	0
• Ei-aktiivinen	1
Yhteensä:	

Riskipisteitä yhteensä	Riski sairastua 20 vuoden kuluessa	Riski %
0-5	hyvin pieni	1,0
6-7	pieni	1,9
8-9	hieman lisääntynyt	4,2
10-11	jonkin verran lisääntynyt	7,4
12-15	selvästi lisääntynyt	16,4

Jos saat riskitestistä yli 9 pistettä, ota yhteyttä työterveyshoitajaasi tai oman alueesi hoitajaan.

Muistisairauksien riskin arviointi

Elämäntapamuutoksilla on mahdollista pienentää sairastumisriskiä. Ikään ja perinnöllisiin tekijöihin ei voida vaikuttaa. Vain hyvin pieni osa muistisairauksista on periytyviä.

- Jos saat riskitestistä yli yhdeksän pistettä, ota yhteyttä työterveyshoitajaasi tai oman alueesi hoitajaan.
- Jos saat riskitestistä alle yhdeksän pistettä, paneudu seuraavan sivun ohjeisiin.

Muistista voi pitää huolta seuraavilla keinoilla

- **ylös, ulos ja lenkille** - säännöllinen sykettä nostava liikunta vähentää muistisairauden riskiä
- **kypärä päähän** - kallovammat altistavat muistisairauksille
- **liika viina pois** - humalahakuinen alkoholinkäyttö altistaa muistihäiriöille sekä sekoittaa unirytmia
- **tupakka pois** - tupakointi lisää etenevän muistisairaouden riskiä
- **marjoista, hedelmistä ja kasviksista vitamiineja ja suojaa soluille**
- **suosi rypsiöljyä ja rypsiöljypohjaisia margariineja** - saat riittävästi välttämättömiä rasvahappoja
- **kalaa kaksi kertaa viikossa** - kalarasvat pienentävät sekä sydän- ja verisuoni- että muistisairauksien riskiä
- **ateriarytmi ja energiansaanti tasapainoon** – edesautat painonhallintaa ja jaksamista
- **pidä yllä ystävyyssuhteitasi** - sosiaalinen kanssakäyminen aktivoi muistin toimintaa sekä edistää aivojen terveyttä auttamalla hallitsemaan stressiä ja ehkäisemällä masentuneisuutta
- **huolehdi palautumisesta ja nuku tarpeeksi** - hyvä ja riittävä uni on aivojen toiminnan edellytys sekä oppimisen että muistin kannalta, jatkuva unenpuute voi aiheuttaa muistihäiriöitä.
- **vältä liikaa huolehtimista** - pitkäaikainen stressi aiheuttaa muistihäiriöitä
- **aktivoi aivojasi** - mitä enemmän aivojaan elinaikanaan käyttää, sitä vastustuskykyisemmät ne ovat muistisairauksien aiheuttamille muutoksille

Voimme itse vaikuttaa valtaosaan sairauksien vaaratekijöistä sillä vain murto-osa muistisairauksista on perinnöllisiä!

Muistisairauksien riskitestin pisteet eivät kerro muistisi tämänhetkisestä tilasta.

Muistiongelma on eri asia kuin sairastumisriski

Milloin epäillä muistisairautta?

Tutkimukseen kannattaa hakeutua aina, jos on huolissaan omasta tai läheisensä muistista tai

- unohtelee toistuvasti muutakin kuin ihmisten nimiä
- arvoesineet häviävät
- unohtaa toistuvasti sovittuja tapaamisia
- unohtaa jonkin itselle tapahtuneen merkittävän asian
- asioiden hoitaminen vaikeutuu
- uuden asian oppiminen vaikeaa
- autolla ajaessa joutuu miettimään minne on menossa
- ilmaantuu epäluuloisuutta, muistiaukkojen peittelyä, sekavuutta tai pelokkuutta

Minne tutkimukseen

- Jos olet huolissasi muististasi,
ota yhteyttä hoitajaasi tai lääkäriisi.
- Lisätietoja: Pirkanmaan Muistiyhdistys ry
<http://www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi>
Puh. 03 223 2344