



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus

Uudenmaan Muistiluotsi, Muisti ja muistin huoltaminen

Pia Kuusinen
Muistiohjaaja
Uudenmaan Muistiluotsi
www.uudenmaanmuistiluotsi.fi

Uudenmaan Muistiluotsi

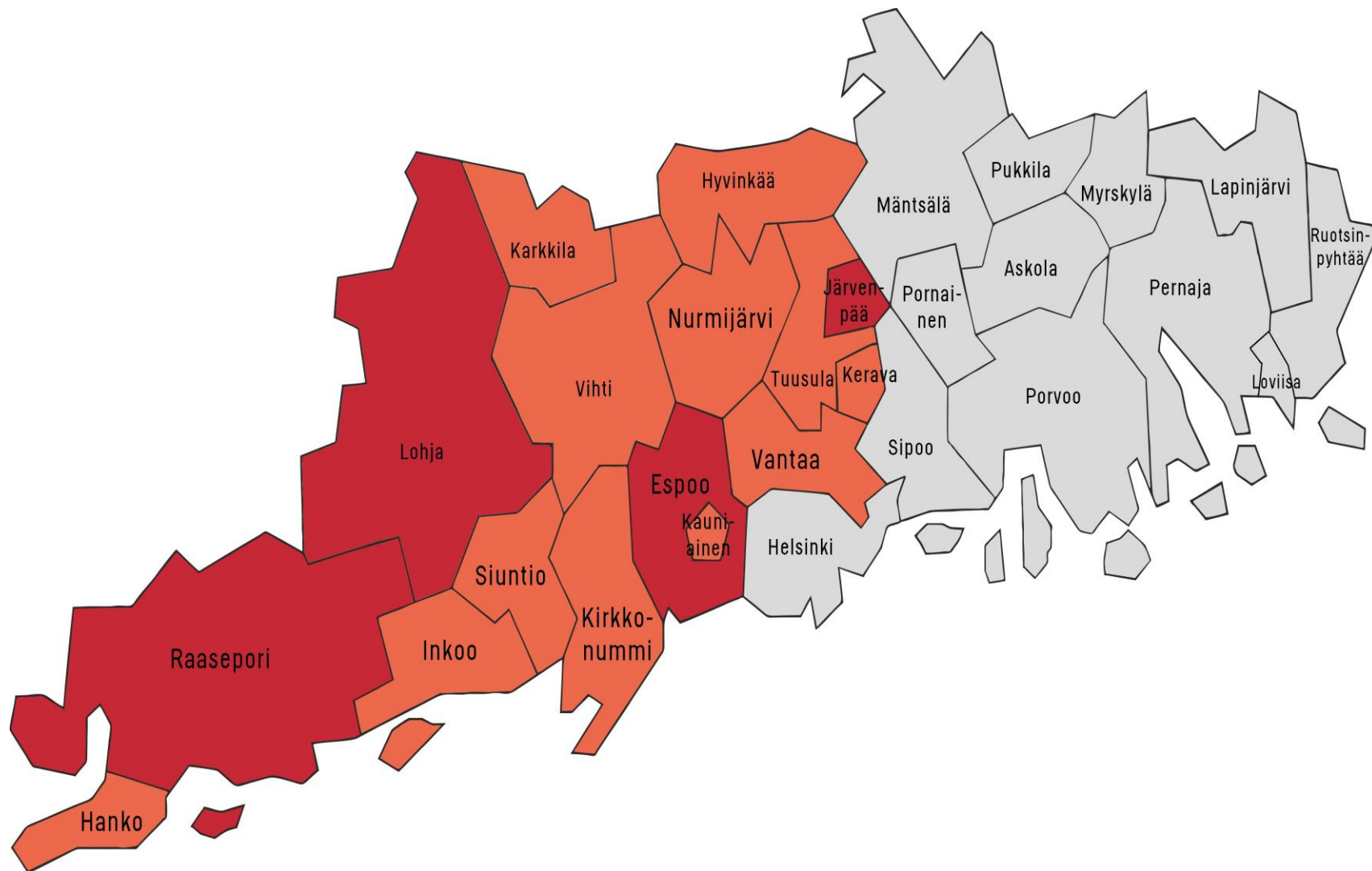
- **Tietoa, tukea ja toimintaa**
 - Asiantuntija- ja tukikeskus
- Osa valtakunnallista verkostoa
 - 18 Muistiluotsia kattaa Manner-Suomen
 - Koordinoidaan Muistiliitosta
- Hallinnoiva yhdistys Espoon ja Kauniaisten Muistiyhdistys ry
 - Potilas- ja omaisjärjestö
- Kumppanuussopimuksella mukana:
 - Vantaan Muistiyhdistys ry
 - Äldreomsorgen i Ekenäs rf
 - Karjaan ja Pohjan Ikäihmisten Tuki ry
 - Keski-Uudenmaan Muistiyhdistys ry
 - Lohjan seudun muistiyhdistys ry
 - Hyvinkään Muisti ry



UML toimistot: Espoossa, Raaseporissa, Lohjalla ja Järvenpäässä



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus



Uudenmaan Muistiluotsi tarjoaa

- Muistitreeniryhmiä sairastuneille – vertaistukiryhmiä läheisille
- Toiminnalliset ryhmät (liikunta, kulttuuri, musiikki)
- Muistikahvilat, Muisti-infot
- Avoimet muistitreeniryhmät kaikille kiinnostuneille
- Yleisöluennot ja tapahtumat
- Vapaaehtoistoiminta
- Ohjausta ja neuvontaa
- Etä- ja lähitoimintaa, yli kuntarajojen
- Maksutonta

Katsaus muistisairaus tilanteeseen Suomessa

- Suomessa on arvioiden mukaan lähes 200 000 muistisairasta ihmistä
- Noin 14 500 ihmistä sairastuu vuosittain muistisairauteen
- Alzheimer on yleisin etenevä muistisairaus
- Muistisairauksia sairastaa 7000 - 10 000 työikäistä ihmistä

Koska **ikä** on tärkeä muistisairauden riskitekijä, väestön ikääntyessä etenevää muistisairautta sairastavien henkilöiden kokonaismäärä nousee vuosittain.

Merkittävä osa muistisairauksista jää diagnosoimatta.

www.muistiliitto.fi

Jokainen voi hoitaa omaa muistiaan

Usein puhutaan kuinka vaikkapa lihaksia täytyy treenata ja pitää toimintakunnossa tai kuinka kestävyyskuntoa on hyvä ylläpitää



**Aivojen kunnossa pitäminen ei ole
saanut keskustelussa yhtä suurta
huomiota !**

Muisti jaetaan kolmeen osaan (työmuisti, aistimuisti ja säilömuisti)



1. Aistimuisti

- Kerää kaikkea aistimaamme. Suurin osa tiedosta kuitenkin haihtuu ennen kuin ehdimme edes tulla siitä tietoiseksi. Toimii koko ajan kun kuullaan, nähdään, haistetaan, maistetaan... Vain **se osa tiedosta, johon kiinnitämme huomionamme, siirtyy työmuistin puolelle**. Esim. kielon tuoksi, silkin tai villan tunto iholla, mustikan maku jne...

1. Työmuisti

- Sisältää ne asiat, jotka ovat juuri tällä hetkellä mielessämme. Työmuistiin mahtuu vain muutama asia kerrallaan, eivätkä ne säily työmuistissa parikymmentä sekuntia kauempaa, jos niitä ei aktiivisesti kertaakaan. Käsittelemällä ja kertaamalla asiat siirtyvät työmuistista säilömuistiin.

Työmuisti on kuin kalteva työtaso, josta tavaroita helposti putoilee, varsinkin silloin jos työpöydällä on liian täyttä.

Esim. vaikkapa monimutkaisen huonekalun kokoaminen, johon tarvitsee ohjetta. Vaikka ohjeen lukisi kertaalleen, sitä joutuu kuitenkin kokoamisen eri vaiheissa katsomaan yhä uudelleen.

3. Pitkäkestoinen säilömuisti

- on rajaton varasto. Sinne voidaan tallentaa valtavasti tietoa ja kokemuksia, jotka voimme muistaa läpi elämän, toki myös unohtamme paljon matkan varrella.
- Säilömuistin avulla osaamme esim. ajaa polkupyörällä tai solmia kengännauhat

Kuinka pitää muisti kunnossa ?



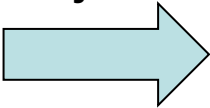
Sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden hallinta on tärkeää



Verenpaine kuntoon !

- Verenpaine on koholla, kun yläarvo on 140 tai ala-arvo yli 90 tai näitä korkeampi.
- Kohonnut verenpaine vahingoittaa valtimoita ja aiheuttaa aivohalvauksia ja sydäninfarkteja.
- Verenpainetta voi alentaa vähentämällä suolaa ja liikkumalla riittävästi, tupakoitsija lopettamalla ja ylipainoinen laihduttamalla.
- Jos omat keinot eivät laske verenpainetta riittävästi, tarvitaan verenpainelääkkeitä.
- Verenpainelääkkeet on tarkoitettu säännölliseen käyttöön

Huomio veren kolesteroli arvoihin

- Suurentunut veren kolesterolimäärä on merkittävä [valtimotaudin](#) riskitekijä => vaara sairastua sydäninfarktiin ja aivohalvaukseen.
- **Viitearvot** 
- **Kokonaiskolesteroli** (P -kol) **Alle 5,0 mmol/l (millimoolia litrassa)**
- **LDL-kolesteroli** (P-kol-LDL) **alle 3.0 mmol/l**, (jos valtimotaudin riski on pieni, tavoitearvo on sitä alempi mitä suurempi riski on sairastua valtimotautiin).
- **HDL- kolesteroli "hyvä kolesteroli"**(P -kol- HDL) **Miehillä yli 1,0 mmol/l** ja **Naisilla yli 1,2 mmol/l**
- **Triglyseridit** (fb-trigly) **Poikkeava**, jos **yli 1.7 mmol/l** (millimoolia litrassa)

Aivo/sydäninfarkti riskinsä voi laskea

FINRISKI-laskurilla voit laskea riskisi sairastua sydäninfarktiin tai vakavaan aivoverenkiertohäiriöön seuraavan kymmenen vuoden aikana. Laskuri kertoo sairastumisriskisi prosentteina.

[FINRISKI-laskuri – Terveyskirjasto](#)

Muistin hyväksi voi tehdä paljon itse



1. liikunta

- Etsi oma lajisi ja tapasi liikkua. Liiku vähintään kahdesti viikossa.
- Liikkuminen lisää verenkiertoa => veri kuljettaa aivoille niiden tarvitsemaa happea. Säännöllisen liikunnanvaikutus aivoihin => ajattelua, muistia ja päättelyä edellyttävät kyvyt säilyvät merkittävästi paremmin, kun liikkuu.
- Liikunta myös vapauttaa elimistöön serotoniinia, dopamiinia ja endorfiineja, jotka tuottavat iloa ja tyytyväisyyttä

Liikkuminen ja arkitoimet

- Säännöllisen liikunnan avulla voidaan parantaa ja ylläpitää liikkumis- ja toimintakykyä => **ylläpitää ihmisen itsenäistä selviytymistä.**
- Liikunnan olisi hyvä olla monipuolista ja sisältää sekä kestävyys-, tasapaino- että lihasvoimaharjoitteita. Lisäksi ikääntyneet hyötyvät liikkuvuutta ja notkeutta lisäävästä harjoittelusta.
- Arkiliikuntakin on terveyden kannalta erittäin tärkeää. Sitä kutsutaan myös hyötyliikunnaksi tai perusliikunnaksi. Esimerkiksi pihapuuhat ja kotitöiden teko ovat arkiliikuntaa.

Vältä pitkää istumista !

2. Ravitseminen

Syö terveellistä ja monipuolista, terveystieteiden mukaista ruokaa. Muista säännöllisyys, sillä se ylläpitää aivoissa sopivaa vireystilaa.

- Suosi kasviksia, täysjyväviljaa ja runsaasti omega-3-rasvoja sisältäviä ruoka-aineita, kuten kalaa ja saksanpähkinöitä, siemeniä.
- Vältä kovia rasvoja (jotka tunnetaan myös nimillä tyydyttyneet tai eläinperäiset rasvat), kuten voita. Suosi monitydyttymättömiä rasvahappoja (eli pehmeitä rasvoja) esim. oliiviöljyn ja avokadon muodossa.

Terveellisiä valintoja lautaselle

- Kalaa 2-3 krt/vk (hyviä rasvoja: lohi, kirjolohi, silakka muikku)
- Pehmeät rasvat (pehmeä kasvirasvavalevite, oliiviöljy, rypsiöljy, pähkinät, avokado, siemenet)
- Vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä olisi hyvä syödä ainakin (puoli kiloa eli 5–6 oman kourallisen kokoista annosta päivässä. Yhdenkin kasvisannoksen lisääminen ruokavalioon on hyvä tavoite.
- Täysjyväviljatuotteita, kuten puuroa, leipää, muroja ja mysliä
- Vähärasvaiset maitotuotteet, kuten maito, piimä, viili, rahkat, raejuusto ym.



Terveellisiä valintoja lautaselle

- **Palkokasvit** ovat monipuolisia, terveyttä edistäviä ja maailmanlaajuisesti hyvin vakiintuneita, **mutta ne ovat silti vielä melko vieraita suomalaisille**. Ne sopivat osaksi sekä sekasyöjien että kasvissyöjien ruokavaliota. **Suomalaisista palkokasveista tärkeimmät ovat herne ja härkäpapu.**

Tavallisimmat syötävät palkokasvit:

- herneet (herne)
- virnat (härkäpapu)
- pavut (tarhapapu, limanpapu eli voipapu ja ruusupapu)
- tarhapapujen eri lajikkeita ovat esimerkiksi vihreät pavut, kidneypapu, valkopapu ja pintopapu
- pitkäpavut (adukipapu, lehmänpapu ja mungopapu)
- linssit (linssi eli kylvövirvilä)
- kahviherneet (kikherne eli kahviherne)
- soijat (soijapapu)
- maapähkinät (maapähkinä)
- mailaset (sinimailanen eli alfalfa)
- lupiinit (sinilupiini, valkolupiini ja keltalupiini)

Lisätietoa palkokasvien terveellisyydestä:

[Monipuoliset ja terveelliset palkokasvit - Sydänliitto \(sydan.fi\)](http://sydan.fi)

Myös aivot pitävät sydänmerkki-tuotteista



- Sydänmerkki-tuote on terveellisempi valinta omassa tuoteryhmässään.

3. Sosiaaliset suhteet

- Vietä päivittäin aikaa ihmisten kanssa, jaa elämää läheisimpien ystäviesi kanssa vähintään pari kertaa kuukaudessa, ole ihminen ihmiselle – edes viikoittaisen puhelun välityksellä.

Jo 10-minuuttisen päivittäisen juttuhetken on todettu parantavan muistia.

- Kohtaamiset sekä kohottavat mielialaa että vilkastuttavat aivotoimintaa. Aiheesta kuin aiheesta jutustellessa tarvitaan otsalohkon aktiivista toimintaa, jotta pystytään keskittymään kuuntelemaan, vastailemaan kysymyksiin, painamaan mieleen ja hyödyntämään aikaisempaa muistiainesta sekä tulkitsemaan kehonkieltä.

Sosiaaliset suhteet

- **Myönteiset ihmissuhteet ovat osa hyvää arkea.**
- Ihmiset, jotka ovat aktiivisia ja joilla on hyvät sosiaaliset verkostot, voivat muita paremmin.
- Seuran tarve on yksilöllistä. Osa viihtyy paremmin yksin, osa taas toisten ympäröimänä.
- Yksinäisyyden tunne voi heikentää elämänlaatua merkittävästikin.
- Ihmissuhteiden luomiseen ja ylläpitoon löytyy useita erilaisia vaihtoehtoja.

4. Oppiminen/aivojumppa

- Älä koskaan sano: ” On liian myöhäistä.” Opettele uusi taito.
- Säilömuisti on valtava, hermosoluista ja niiden välisistä kytkennöistä koostuva verkosto.
- Opettelemalla uutta ja noutamalla varastosta aktiivisesti sinne tallennettua muistiainesta käytämme tätä verkostoa ja se rakentuu entistä tehokkaammaksi. Verkon lujittaminen ja monipuolistaminen tehostaa aivojen kykyä varastoida tietoa ja palauttaa sitä mieleen. Syntyy uusia hermosoluja ja niiden välisiä yhteyksiä.
- Aivot pitävät myös siitä, että asioita tehdään uudella tavalla. Esim. kävele takaperin, jos olet oikeakätinen, niin käytä välillä vasenta kättä jne.

Uuden oppiminen ei ole koskaan liian myöhäistä !

Aivotutkimus on osoittanut ihmisen kykenevän oppimaan uusia asioita koko elämänsä ajan.



Aivojumppa =

Aivoja ja muistia virkistävää ja kehittävää toimintaa. Kaikki aivoja aktivoivat ja haastavat toiminnot ovat aivojumppaa:

Vierailla kielillä puhuminen, opiskelu, lukeminen, muistelu, ristikot, sudokut, käsityöt, suunnistaminen ja moni muu asia.

Uni vaikuttaa muistamiseen



5. Uni

- Nuku riittävästi, niin annat aivoillesi aikaa elpyä.
- Unen aikana aivot korjailevat ja uudistavat kudoksia, joita tarvitsemme muistamiseen, päättelyyn ja ajatteluun.
- Nukkuessa aivosoluja ympäröivä neste kiertää tehokkaammin, jolloin kuona-ainekertymiä huuhtoutuu pois.

Unen tarve

- 6-13 vuotiaille 9-11 tuntia
- 14-17 vuotiaille 8-10 tuntia
- Nuorille aikuisille 7-9 tuntia

- Aikuisille 7-9 tuntia
- **Ikääntyneille 7-8 tuntia**

- Joillain ihmisillä on geeni, joka sallii vain 6 tunnin yöunet. Tällainen geeni on vain 3%:lla meistä.

Unen vaikutus aivoihin

- Unen aikana aivoihin virtaa selkäytimestä nestettä, joka huuhtelee aivoista päivällä kertyneet kuona-aineet.
- Päivän aikana aivosi tuottavat sivutuotteena haitallisia aineita, jotka on siivottava pois unen aikana.

Vaali hyvää mieltä, se on tärkeää muistille...

- Tee asioita joista pidät!
- Nauti elämästä!
- Jätä turha huolehtiminen pois!
- Pidä yllä positiivista elämänasennetta!



Kiitos !



Pia Kuusinen
Muistiohjaaja

Uudenmaan
Muistiluotsi

Puh. 040 739 5146

pia.kuusinen@espoonmuisti.fi

www.uudenmaanmuistiluotsi.fi