

Pidä huolta muististasi!

- **ylös, ulos ja lenkille** – säännöllinen sykettä nostava liikunta vähentää muistisairauden riskiä
- **kypärä päähän** – kallovammat altistavat aivovaurioille ja muistisairauksille
- **liika viina pois** – humalahakuinen alkoholinkäyttö altistaa muistihäiriöille sekä sekoittaa unirytmisiä
- **tupakka pois** – tupakointi lisää etenevän muistisairaouden riskiä
- **kalaa kaksi kertaa viikossa** – kalarasvat pienentävät sekä sydän- ja verisuoni- että muistisairauksien riskiä
- **marjoista, hedelmistä ja kasviksista vitamiineja** – suojaa aivoverisuonille ja sydämelle
- **rypsiöljyä ruoanlaittoon** - vähemmän eläinrasvaa, niukemmin kaloreita keski-ikässä ennakoii pienempää muistisairaouden riskiä
- **pidä yllä ystävyyssuhteitasi** - sosiaalinen kanssakäyminen aktivoi muistin toimintaa sekä edistää aivojen terveyttä auttamalla hallitsemaan stressiä ja ehkäisemällä masentuneisuutta
- **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
– vain murto-osa muistisairauksistamme
on perinnöllisiä!**



Muistiliitto
Alzheimer Centraförbundet

RISKITESTI

Mikä on riskisi sairastua muistisairauteen seuraavan 20 vuoden aikana?
Ympyröi jokaisesta kohdasta vastaava numero ja laske pisteet yhteen:

Ikä

- Alle 47 vuotta 0
- 47-53 3
- Yli 53 4

Koulutus

- Vähintään 10 vuotta 0
- 7-9 2
- 0-6 3

Vanhemmilla / sisaruksilla muistisairaus

- Ei 0
- Kyllä 1

Systolinen eli yläverenpaine

- 140 mmHg tai alle 0
- Yli 140 mmHg 2

Painoindeksi

- 30 kg/m² tai alle 0
- Yli 30 kg/m² 2

Kokonaiskolesteroli

- 6,5 mmol/l tai alle 0
- Yli 6,5 mmol/l 2

Liikunta

- Aktiivinen 0
- Ei-aktiivinen 1

Riskitestitulokset	Myöhäsiän muistisairauden todennäköisyys	Muistisairauden 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

OHJEET RISKITESTIN TEKOON:

- Koulutuspisteet lasketaan kaikista koulunpenkillä istutuista vuosista
- Painoindeksi lasketaan kaavalla *paino jaettuna pituuden neliöllä*
 - Esim. paino 90kg ja pituus 167cm → $90/1,67 \times 1,67 = 32,3$
- Liikunnalliseksi aktiivisuudeksi lasketaan vähintään 30 minuuttia liikuntaa vähintään viidesti viikossa, mielellään vähintään kevyesti hengästyttävää

ESIMERKKI RISKIPISTEIDEN LASKEMISESTA:

- 49 vuotta (3)
- Farmaseutti (0)
- Lähisuvussa ei tiedossa muistisairautta (0)
- Verenpaine 130/80 (0)
- Painoindeksi 32,3 (2)
- Kolesterolin taso 6,6 (2)
- Liikuntana satunnaiset 10 minuutin iltakävelyt koiran kanssa (1)
- **Yhteensä: 8 pistettä** = muistisairauden riski **4,2 %**
 - Lisäämällä liikuntaa ja pudottamalla painoa saadaan pisteet laskettua viiteen, jonka seurauksena myös muistisairauden riski pienenee tuntuvasti (**1,0 %**)

RISKIN PIENENTÄMINEN:

- Jos saat **yli 9 pistettä**, sinun kannattaa kiinnittää huomiota elämäntapoihisi
- Korkeaan ikään ja lähisuvussa esiintyvään muistisairauteen emme ikävä kyllä voi vaikuttaa, mutta muiden riskitekijöiden vaikutusta voimme aktiivisesti vähentää
- Matalaa koulutustasoa voi kompensoida läpi elämän jatkuvalla aktiivisuudella: aivojen aktivoimiseksi kannattaa hankkia uusia harrastuksia, tehdä asioita joskus uusilla tavoin, kehittää itseään ja omaksua utelias asenne elämään
- Korkean verenpaineen ja kokonais kolesterolin hoito on tärkeää
 - Ensisijaista on oikea ruokavalio ja riittävä liikunta, mutta tarvittaessa voi neuvotella lääkärin kanssa lääkityksen aloittamisesta.
 - Samat neuvot pätevät myös painoindeksin pudottamiseen. Syö vähemmän kuin kulutat!

