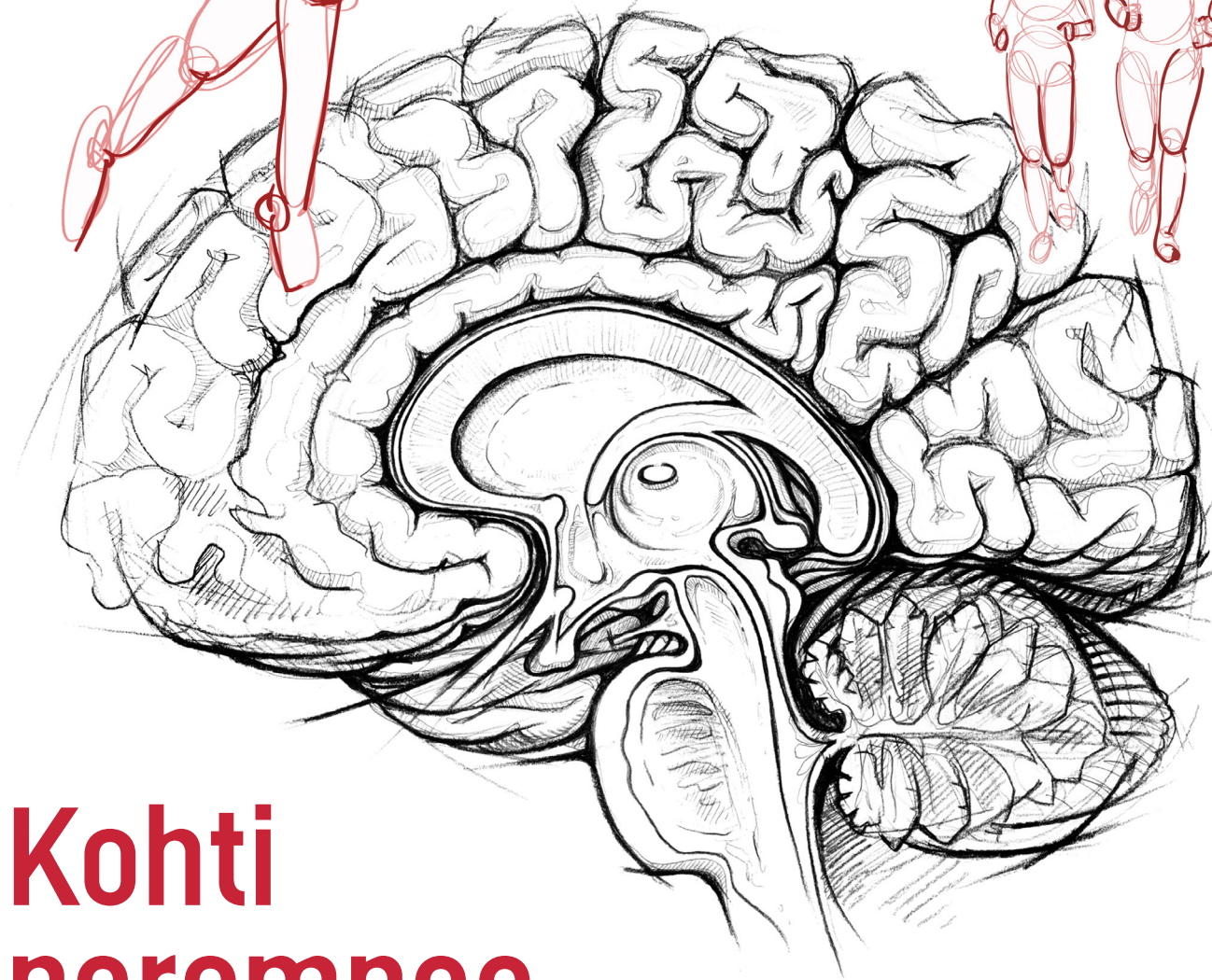
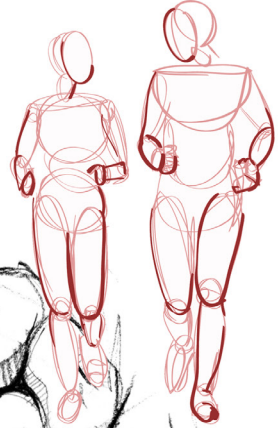
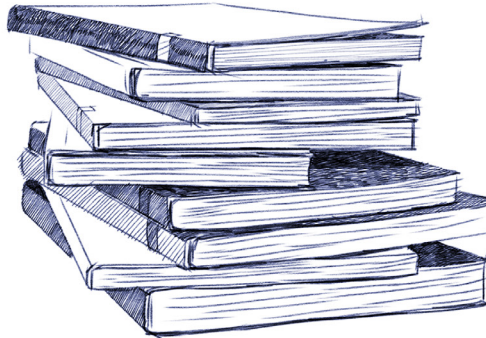
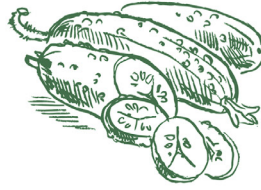
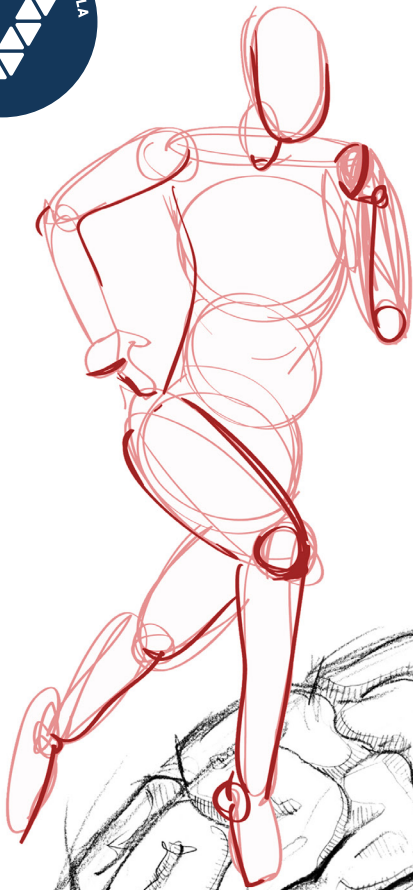




Kohti parempaa aivoterveyttä

OPAS AIVOJEN HUOLTOON
JA HYVINVOINTIIN

Kohti parempaa aivoterveyttä

Kohti parempaa aivoterveyttä -työkirja on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat tukea terveyttään ja rakentaa hyvinvointiaan.

Työkirja rakentuu kymmenestä eri aihealueesta, jotka liittyvät aivojen terveyden ylläpitämiseen:

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| 1. LIIKUNTA | 6. PÄIHTEET, TUPAKKA JA HUUMEET |
| 2. UNI JA LEPO | 7. KIPU JA LÄÄKKEET |
| 3. RAVINTO | 8. AIVOJEN VAMMAT JA HÄIRIÖT |
| 4. KULTTUURI JA TAIDE | 9. MIELIALA |
| 5. PAINONHALLINTA | 10. SOSIAALISET VERKOSTOT |

Kukin aihealue alkaa kysymyksillä, jotka herättelevät pohtimaan omia elintapoja ja tarpeita niiden muuttamiseksi. Seuraavana on faktaosuus, jossa on tiivistetysti kerrottu aivoterveydestä ja sen ylläpitämisestä. Viimeisenä osiona on kuhunkin aihealueeseen liittyvät kotitehtävät sekä tilaa muistiinpanoille.

Koskaan ei ole myöhäistä vaikuttaa omaan aivoterveyteen. Aivoja ei voi vaihtaa!

Kohti parempaa aivoterveyttä -työkirja on syntynyt Kouvolan seudun Muisti ry:n Voimavaralähtöiset terveyst keskustelut Kymenlaaksoalaisille 40–65-vuotiaille naisille -projektin tuotoksena ja sitä on kehitetty Muistiliiton kanssa yhteistyössä.

Kehittämistyön pilottihankkeessa keskityttiin muistisairauden riskitestin käyttöön yhteistyössä työttömien tukiyhdistyksen kanssa. Tavoitteena oli kehittää työkaluja työttömien ryhmätoimintaan ja tarjota siten keinoja aivoterveyden ylläpitämiseen.

Työkirjaa voi käyttää työkaluna aivoterveyttä kohentavissa ryhmissä tai itsenäisen elämäntapamuutoksen tukena.

Miksi liikun? / Miksi en liiku?

Millaisesta liikkumisesta nautin?

Miten paljon haluaisin liikkua?

Millaisia lajeja haluaisin harrastaa?

Liikunta on hyväksi aivoille

- Fyysinen aktiivisuus laskee riskiä moniin sairauksiin, kuten eteneviin muistisairauksiin.
- Liikunta tekee hyvää sydämelle ja verisuonille ja parantaa aivojen verenkiertoa, joka kuljettaa aivoille happea ja ravinteita. Aivojen hyvä verenkierto on tärkeää muistijälkien syntymisen ja säilymisen kannalta.
- Liikunta lisää hermosolujen määrää aivoissa sekä auttaa uusien solujen käyttöönotossa, erilaistumisessa ja yhteistyössä. Tämä tukee muistin sujuvaa toimintaa.
- Liikunnallinen elämäntapa kuuluu jokaiseen ikäkauteen. Erityisesti keski-ikäisen liikuntatottumuksilla on yhteyttä vireämpiin ja terveempiin vuosiin iäkkäänä.
- Liikunta lisää elimistön mielihyvähormonien eli endorfiinien tuotantoa.
- Liikunta ehkäisee ja lievittää masennusta ja sen oireita lisäämällä serotoniinin tuotantoa.
- Säännöllinen liikunta voi laskea verenpainetta ja veren kolesteroliarvoja sekä vähentää riskiä sairastua 2-tyypin diabetekseen.



MUISTA

Mielihyvän kannalta on tärkeää, että

- liikunta on omaehtoista
- harrastaa lajia, josta pitää
- liikkuu sillä vauhdilla, joka tuntuu miellyttävältä

Tämän verran pitäisi liikkua:

Viikoittainen

LIIKUNTAPIIRAKKA

Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti **tai** 1 t 15 min rasittavasti.

Lisäksi
kohenna **lihaskuntaa** ja
kehittää **liikehallintaa**
ainakin 2 kertaa viikossa.



Terveysliikunnan suositus 18–64-vuotiaille

UKK-instituutti
2009

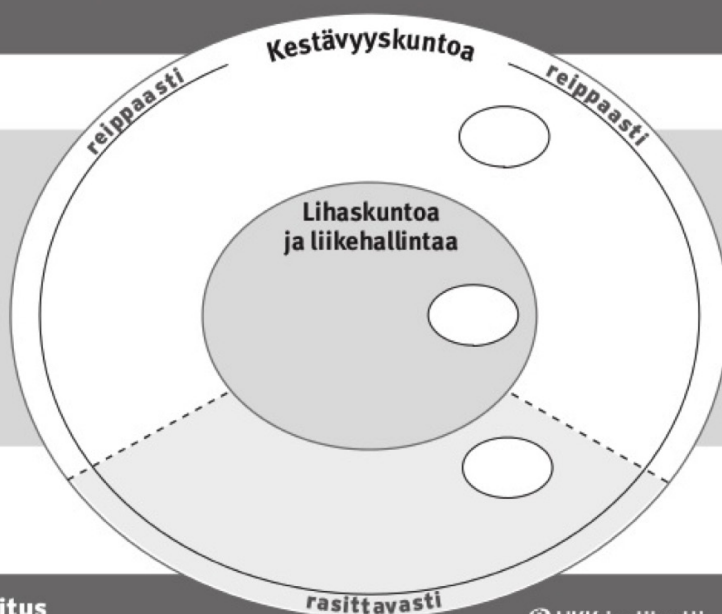
Oma liikuntasuunnitelmani:

Viikoittainen

LIKUNTAPIIRAKKA

Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti **tai** 1 t 15 min rasittavasti.

Lisäksi
kohenna lihaskuntoa ja
kehittää liikehallintaa
ainakin 2 kertaa viikossa.



Terveysliikunnan suositus 18–64-vuotiaille

UKK-instituutti
2009

Millaisiin liikuntatottumuksiin sitoudun?

Voit esimerkiksi pohtia, kuinka paljon liikut päivässä tai viikossa, tai millaisia lajeja otat harrastusvalikoimaasi.

Millaista hyötyliikuntaa lisään arkeeni?

Voisitko esimerkiksi unohtaa hissin, kävellä työmatkan, kantaa kauppakassit, venytellä takareidet hampaita pestessä, kyykätä muutaman kerran kokkailun lomassa tai kuurata lattian kontaten?

Miten vähennän istuen tai makuulla vietettyä aikaa?

Unta ja lepoa ei lasketa, mutta istuminen on terveydelle erittäin haitallista. Valtaosa päivästä pitäisi viettää liikkeessä – ei siis täysillä liikunta harrastaen, vaan aktiivisesti puuhaillen.



MUISTIINPANOJA

2 UNI JA LEPO

Kuinka pitkiä yöunia nukun? Entä päiväunet?

Mihin aikaan tavallisesti menen nukkumaan ja milloin herään?

Millaisia haasteita minulla on unen ja levon suhteen?

Millä tavoin voin paremmin, kun nukun hyvin?

Millainen olen, kun herään?

Uni ja lepo on aivoille ensiarvoisen tärkeää

- Unen aikana aivot tallentavat ja jäsentävät päivällä opittua. Hyvä ja riittävä uni on välttämätöntä, jotta voi oppia ja muistaa asioita.
- Väsyneenä muistaminen, uuden oppiminen ja luova toiminta vaikeutuvat. Jatkuva unenpuute heikentää myös vireystilaa, keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta, mikä kasvattaa onnettomuus- ja virheriskiä.
- Pitkään jatkuneet uniongelmat, liian vähäinen tai liiallinen unen määrä voivat lisätä riskiä sairastua etenevään muistisairauteen.
- Fyysinen rasitus ja aktiivisuus helpottavat nukahtamista ja unen laatua.
- Unettomuus ja uniongelmat lisäävät myös muiden sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien, diabeteksen, ylipainon ja masennuksen, riskiä.
- Tärkein unen vaihe on syvä uni:
 - elimistö hiljenee ja aivot lepäävät samalla kun energiavarastot palautuvat
 - elimistö korjaa itse itseään ja hermosto ja solut puhdistuvat ja uusiutuvat.



MUISTA

Kahdeksan tunnin sääntö: vuorokaudesta 8 h lepoa, 8 h työtä ja 8 h mielekästä vapaa-aikaa. Jos työ kuormittaa aivoja, saavat ne lekotella vapaa-ajalla. Jos työ on rutiininomaista ja fyysistä, tulisi aivojen saada haasteita työajan ulkopuolella.

SUUNNITELMANI



Pidä viikon ajan unipäiväkirjaa nähdäksesi, kuinka usein uni jää liian lyhyeksi.

	yöunet	päiväunet	arvosana unen laadulle
			1 = erittäin huonosti, olen jatkuvasti todella väsynyt 10 = erittäin hyvin, olen täynnä energiaa
1. vuorokausi:	_____ tuntia + _____ minuuttia	_____	_____
2. vuorokausi:	_____ tuntia + _____ minuuttia	_____	_____
3. vuorokausi:	_____ tuntia + _____ minuuttia	_____	_____
4. vuorokausi:	_____ tuntia + _____ minuuttia	_____	_____
5. vuorokausi:	_____ tuntia + _____ minuuttia	_____	_____
6. vuorokausi:	_____ tuntia + _____ minuuttia	_____	_____
7. vuorokausi:	_____ tuntia + _____ minuuttia	_____	_____

Viikon koonti:

- keskimäärin _____ tuntia unta per yö (laske tuntimäärät yhteen ja jaa seitsemällä)
- _____ päivänä päiväunia
- unen laadun arvosana _____ (laske arvosanat yhteen ja jaa seitsemällä)



Suunnittele seuraavaksi, mihin aikaan menet nukkumaan, ja katso viikon ajan, saiko toteutettua suunnitelmasi riittävästä yöunesta.

1. vuorokausi:	klo _____	/	_____ tuntia + _____ minuuttia
2. vuorokausi:	klo _____	/	_____ tuntia + _____ minuuttia
3. vuorokausi:	klo _____	/	_____ tuntia + _____ minuuttia
4. vuorokausi:	klo _____	/	_____ tuntia + _____ minuuttia
5. vuorokausi:	klo _____	/	_____ tuntia + _____ minuuttia
6. vuorokausi:	klo _____	/	_____ tuntia + _____ minuuttia
7. vuorokausi:	klo _____	/	_____ tuntia + _____ minuuttia

Kaipaako unirytmini tai unenlaatuni parannusta?

Haluaisitko esimerkiksi mennä aiemmin nukkumaan, jättää päiväunet vähemmälle, lakata heräilemästä öisin tai alkaa heräämään ilman torkuttamista?

Miten voin itse vaikuttaa uneeni?

Voit vaikkapa sulkea kännykän ja tietokoneen 2-3 tuntia ennen nukahtamista, harrastaa kevyttä liikuntaa ja syödä kevyen iltapalan, tuulettaa huoneen ennen nukkumaanmenoa ja rentouttaa itsesi levollisella musiikilla, harjoituksilla tai ajatuksillasi.



MUISTIINPANOJA

Mitä ruoka minulle merkitsee?

Mitkä ovat mieliruokiani? Entä ruokia, joista en pidä?

Kuinka monta ateriaa syön päivässä?

Mitä lautaseltani ja jääkaapistani yleensä löytyy?

Kuuluuko ruokavaliooni päivittäin kasviksia, hedelmiä ja marjoja?

Kaipaavatko ruokailutottumukseni muutosta?

Aivot tarvitsevat energiaa ja monipuolista ravintoa

- Säännöllinen ateriarytmi auttaa turvaamaan tasaisen energiansaannin: 3 ateriaa ja 1–3 välipalaa päivässä on useimmille sopivin tahti.
- Aivot tarvitsevat hyviä rasvoja kalasta, kasviöljyistä ja pähkinöistä.
- Hiilihydraatit ovat aivojen energianlähde. Parhaita ovat niin sanotut hitaat hiilihydraatit, joita saamme muun muassa täysjyväviljoista, pavuista, linsseistä ja vihanneksista. Niiden avulla verensokeriarvot pysyvät tasaisena.
- Proteiinia eli valkuaisaineita tarvitaan lihasten ravintoaineeksi ja aivojen hermoverkkojen rakennusaineeksi. Antioksidantteja saadaan muun muassa kasviksista, vihanneksista, hedelmistä ja marjoista, perunasta, kasviöljyistä ja -margariineista, täysjyväviljasta ja pähkinöistä sekä maksasta, lihasta ja kananmunista.
- Kasvien ja vihannesten käyttö on liitetty pienentyneeseen muistihäiriöiden ja etenevien muistisairauksien riskiin.
- D-vitamiinin riittävä saanti ehkäisee luiden haurastumista ja muita sairauksia, kuten diabetesta, joka on muistisairauksien riskitekijä.
- B12-vitamiinin puute voi aiheuttaa toimintakyvyn laskua ja muistihäiriöitä. Parhaita lähteitä ovat maksa, kala, liha ja maito.
- Käytä suolaa säästellen, sillä runsas suolan käyttö kohottaa verenpainetta.
- Aivojen aineenvaihdunnalle tärkeää on muistaa myös juoda vettä riittävästi.



MUISTA

Tee terveellisiä valintoja arjessa ja helli aivoja silloin tällöin herkuttelulla – mieluiten ystävien seurassa ja kohtuudella.

SUUNNITELMANI 

Pidä viikon ajan ruokailupäiväkirjaa nähdäksesi, kuinka usein tulee syötyä.
Toinen taulukko on suunnitelmaa varten: miten aiot toimia seuraavalla viikolla?

1. päivä: aterialla + välipalaa
2. päivä: aterialla + välipalaa
3. päivä: aterialla + välipalaa
4. päivä: aterialla + välipalaa
5. päivä: aterialla + välipalaa
6. päivä: aterialla + välipalaa
7. päivä: aterialla + välipalaa

1. päivä: aterialla + välipalaa
2. päivä: aterialla + välipalaa
3. päivä: aterialla + välipalaa
4. päivä: aterialla + välipalaa
5. päivä: aterialla + välipalaa
6. päivä: aterialla + välipalaa
7. päivä: aterialla + välipalaa

Tutustu Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositteluun lautasmalliin.



Tutki ja kirjaa ylös ostamiesi elintarvikkeiden sisältämän rasvan laatua ja suolapitoisuuksia. Mikä yllätti?

Tiesitkö, miten paljon esimerkiksi leipä, valmiskastike tai ketsuppi sisältää suolaa? Oletko aiemmin osannut huomioida rasvan laatua ostoksia tehdessäsi?

Millaisista muutoksista olisi minulle hyötyä?

Kannattaisiko syödä enemmän, vähemmän, useammin tai harvemmin? Onko suolan-, sokerin- tai rasvankäytössä petraamisen varaa? Pitäisikö kaupassa käynnin rutiineja muuttaa?

Mitä muutoksia olen valmis kokeilemaan?

Mihin pystyt sitoutumaan? Mikä tuntuisi tarpeeksi pieneltä, mukavalta ja palkitsevalta, jotta siihen voisi sitoutua? Mitä voisit muuttaa niin, ettei kaikesta nautinnosta tule samalla luovuttua? Tee alkuun vaikka top 3 -lista asioista, joita haluaisit muuttaa.



MUISTIINPANOJA

4 KULTTUURI JA TAIDE

Mitä harrastan?

Mitä haluaisin harrastaa?

Mikä on minulle nautinnollista kulttuuria? Millaisista taide-elämyksistä pidän?

Millaisia esteitä minulla on harrastaa kulttuuria tai taidetta?

Aivot rakastavat taidetta ja kulttuuria

- Kulttuuri ja taide voivat tuoda elämään ainutlaatuisia iloja sekä tukea muistia, toimintakykyä ja sairauksista kuntoutumista.
- Taide ja kulttuuri vapauttavat tunteita ja herättävät muistoja ja auttavat käsittelemään myös hankalilta tuntuvia asioita.
- Kulttuuri, kuten elokuvat ja konsertit, museot ja taidenäyttelyt, vaikuttaa positiivisesti elinajan odotteeseen.
- Monipuolisuus ja utelias asenne uuteen ovat valttia, sillä aivot pitävät tuoreista ja uudennlaisista ärsykkeistä.
- Kulttuurin kuluttaminen ja sen tekeminen ovat yhtä arvokkaita – molemmat hellivät aivoja.
- Musiikki ja tanssi aktivoivat erityisesti aivoja, ja musiikin laaja-alaiset vaikutukset alkavat näkyä aivoissa jo nuorena.
- Harrastamisen aloittamiselle ei ole ikärajaa eikä sääntöjä sille, mikä harrastus olisi paras.
- Jokainen voi valita itselleen sopivan kulttuuri- ja taidemuodon ja kokeilla välillä jotain uutta ja erilaista.



MUISTA

Kulttuuria ja taidetta voi tuskin nauttia liikaa
– nauti pieni annos joka päivä!

SUUNNITELMANI



Mieti omia kulttuuri-, taide-, harrastus- ja liikuntatottumuksiasi. Voit käyttää alla olevaa Muistikuntokorttia apunasi seurataksesi harrastustesi säännöllisyyttä ja monipuolisuutta.

VUOSI
20

VALITSE MERKEISTÄ SOPIVA JA KIRJAA SE TAULUKKOOKSI

- Voit luoda uusia merkkejä kuvaamaan omia harrastuksiasi.
- Jos olet tehnyt suorituksen yhdessä muistisairaasi läheisesi kanssa, merkitse symbolin perään plus-merkki (+).

kuukausi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

HARRASTUSMERKIT

E Elokuva, televisio, radio
HI Hikiliikunta
HY Hyötyliikunta

K Kirjallisuus ja kirjoittaminen
KÄ Käsillä luominen
M Musiikki ja tanssi
MU Muistelu, museot, historia

P Pelit, ristikot, aivojumbppa
T Teatteri ja muu esittävä taide
Y Ystävät ja (vertais)ryhmät

Millaisia harrastuksia tai kulttuuri- tai taidenautintoja olen valmis kokeilemaan?
Millaista uutta voisit kokeilla? Saisitko houkuteltua ystävän mukaan?

Listaa tähän harrastuksia, jotka ovat edullisia.
Voisitko jotain harrastaa ilmaiseksi? Mikä olisi omalle budjetillesi sopiva?



MUISTIINPANOJA

5 PAINONHALLINTA

Mitä ajattelen omasta painostani?

Millaisia ovat aiemmat kokemukseni painonhallinnasta?

Miten olen onnistunut tai mihin kokeilut ovat loppuneet?

Millaisissa tilanteissa painoni on muuttunut?

Mitkä ovat vaikuttaneet siihen, että painoni on noussut tai laskenut?

NYKYTILANNE

Painoindeksi

Painoindeksi lasketaan
kaavalla paino (kg)
jaettuna pituuden
neliöllä (pituus metreinä
 $\times$ pituus metreinä)

18,5–25	Normaalipaino
25–30	Ylipaino eli lievä lihavuus
30–35	Merkittävä lihavuus
35–40	Vaikea lihavuus
Yli 40	Sairaalloinen lihavuus

Esimerkki: $64 \text{ kg} / (1,65 \text{ m} \times 1,65 \text{ m}) = 23,5$

Vyötärön-
ympärys cm

Vyötäröympärys mitataan 1–2 cm navan yläpuolelta paljaalta iholta.
Suositus: naisilla alle 90 cm ja miehillä alle 100 cm.

Painonhallinta lisää aivoterveyttä

- Jo muutaman kilon laihduttaminen pienentää terveysriskejä ja tuo suotuisia vaikutuksia kolesteroliarvoihin, verenpaineeseen sekä rasva-ainevaihduntaan.
- Säännöllinen ateriarytmi ja liikunta tukevat painonhallintaa.
- Elimistöön kertyy haitallista rasvaa, jos syö enemmän kuin kuluttaa. Tämä viskeraaliseksi rasvaksi kutsuttu rasva kerääntyy sisäelimien ympärille ja vaikuttaa sokeriaineen vaihduntaan ja ”pahan” kolesterolin pitoisuuden nousuun.
- Pelkästään vaa’an lukemien vahtiminen ei riitä. Aivoterveyyden kannalta tärkeämpää on tarkkailla vyötärön ympäristä.
- Metabolinen oireyhtymä (MBO) on yksi aivojen terveyttä uhkaava häiriö. Metabolisesta oireyhtymästä puhutaan, jos henkilöllä on vyötärölihavuuden lisäksi vähintään kaksi seuraavista: kohonneet sokeri-, verenpaine- tai veren rasva-arvot tai alentunut ”hyvän” kolesterolin määrä. Riski sairastua sydäninfarktiin, sepelvaltimotautiin ja aivohalvaukseen kasvaa terveeseen verrattuna kolminkertaiseksi.
- Aivoterveyyden vaaroja ovat monet yksittäiset riskitekijät, mutta erityisesti niiden yhdistelmät lisäävät sairastumisen riskiä.



MUISTA

Kuluta energiaa liikkumalla, ja tee terveellisiä valintoja liikunnan, ruokavalion ja oman hyvinvoinnin suhteen.

SUUNNITELMANI



Rastita jokaisesta kysymyksestä yksi vaihtoehto, joka vastaa tapojasi parhaiten.

1. Teen ruokaostoksia

- ☐ mielialan tai tarjousten perusteella
- ☐ suunnitelman mukaan, joskus mielialan mukaan
- ☐ yleensä suunnitelman mukaan

2. Jätän väliin päiväruoan

- ☐ lähes päivittäin
- ☐ 1-2x/vk
- ☐ n.1x/vk tai harvemmin

3. Minulla on tapana napostella

- ☐ usein
- ☐ toisinaan
- ☐ harvoin tai ei lainkaan

4. Avattuani suklaalevyn, sipsipussin tms. minun on vaikea lopettaa syömistä

- ☐ useita kertoja viikossa
- ☐ n.1x/vk
- ☐ ei juuri koskaan

5. Syön yleensä silloin, kun

- ☐ tulee mieliteko
- ☐ haluan hemmotella itseäni
- ☐ ruokaa on tarjolla tai on ruoka-aika
- ☐ minulla on nälkä

Vertaa jokaista vastaustasi erikseen alla oleviin vaihtoehtoihin:

Vihreä: Tältä osin syömistottumuksesi ovat hyvässä kunnossa. Hieno juttu!

Sininen: Suuntaus on hyvä syömistottumusten kannalta. Ymmärrät terveellisen syömistä periaatteet, vaikka petrattavaa löytyy.

Punainen: Tältä osin syömistottumuksissasi on kehitettävää. Jo pienillä muutoksilla saat tuloksia aikaan.

Mihin asioihin minun tulisi kiinnittää huomiota painonhallinnassani?

Pitäisikö painon laskea vai nousta, jotta se osuisi normaalipainon haarukkaan? Millaisissa tilanteissa painosi karkaa liiallisiin lukemiin? Voit myös miettiä, syötkö esimerkiksi kiireessä tai surullisena erityisen kehnosti.

Mikä on tavoitteeni?

Mihin kg-lukemaan pyrit? Vai onko tavoitteena lihasmassan kasvu ja kiinteytyminen, parempi olo tai kapeampi vyötärö? Jos tavoitteeseen on vielä matkaa, milloin aiot olla tavoitteessasi?

Mieti tavoitteet realistisesti. Hyvä tahti laihtumiselle on yleensä noin 0,5–1 kg/viikko. Liian suuri määrä nopeasti laihdutettuna heikentää lihaksia, alentaa vastustuskykyä ja on riski myös sydämelle. Jos olet huomattavasti ylipainoinen tai alipainoisena tavoitteesi on nostaa painoa, on aina syytä keskustella lääkärin ja terveydenhoitajan kanssa aiheesta ennen aloitusta.

Miten voin päästä tavoitteeseeni?

Voit esimerkiksi miettiä ruokailu- ja liikuntatottumuksiasi: välipalojen napostelua ja arkista työtyliikuntaasi. Millaisiin asioihin voisit tarttua saman tien, ja mihin voit rohkeasti sitoutua?



MUISTIINPANOJA

6 PÄIHTEET, TUPAKKA JA HUUMEET

Missä tilanteissa käytän päihteitä?

Millaisia päihdyttäviä aineita käytän?

Miten päihteet vaikuttavat minuun?

Onko päihteidenkäytöstäni ollut minulle tai läheisilleni haittaa?

Missä tilanteissa poltan tupakkaa?

Olisinko valmis lopettamaan tupakoinnin? Mitä se vaatisi?

Olenko ollut joskus polttamatta? Miten onnistuin tai miksi aloitin uudelleen?

Aivot ja muisti rakastavat raittiutta

- Runsas alkoholin ja tupakan käyttö on epäedullista aivoille ja altistaa aivoverenkiertohäiriöille, sydäntaudeille ja muistisairauksille.
- Pienikin annos alkoholia heikentää muistijäljen syntymistä, keskittymiskykyä ja unen laatua.
- Monet sairaudet ja lääkkeet sekä ikä vaikuttavat alkoholin imeytymiseen ja haihtumiseen, eli kohtuukäytön rajat ovat yksilöllisiä.
- Alkoholi hidastaa ajattelua sekä heikentää omaaloitteisuutta ja päättelykykyä.
- Tupakointi hidastaa verenkiertoa, mikä vaikeuttaa aivojen hapensaantia ja siten niiden toimintaa sekä heikentää myös muistitoimintoja.
- Nikotiini on aivoille myrkyllistä lisäten mm. aivoinfarktin riskiä.



MUISTA

Alkoholi ei sovi kaikkien lääkkeiden kanssa ja pienikin määrä voi olla haitaksi.



Tupakointiin kuluu viikossa €

Mihin muuhun voisin käyttää saman summan?

Mitä muuta saisin tilalle, jos lopettaisin tupakoinnin?

☐ ☒ Olen päättänyt lopettaa tupakoinnin

Alkoholiin kuluu viikossa €

Mihin muuhun voisin käyttää saman summan?

Mitä muuta saisin tilalle, jos lopettaisin alkoholinkäytön tai ainakin vähentäisin?

☐ ☒ Olen päättänyt vähentää alkoholin käyttöäni

☐ ☒ Olen päättänyt lopettaa alkoholin käytön

Käytän **huumausaineita** tai niihin luokiteltavia päihteitä

☐ ☒ kyllä

☐ ☒ en

Miten elämäni muuttuisi, jos luopuisin käytöstä?

☐ ☒ Olen päättänyt lopettaa muiden päihteiden käytön

Onko päihdekäyttäytymisessäni tarvetta muutokseen?

Kenkuttaako puolisoa, huomauttelevatko lapset, hävettääkö itseä, kaduttiko baari-ilta? Menikö muisti tai rahat, tapahtuiko kommelluksia? Jäikö menemättä töihin tai unohtuiko vaimon kanssa sovitut treffit?

Millaiseen muutokseen olen valmis?

Vaihtaisitko vaikkapa saunakaljan vichyveteeen? Tai voisitko neljän baarituopin sijaan nautiskella yhden hyvän oluen? Tumppaisitko viimeisen tupakkasi vielä tänään?



MUISTIINPANOJA

Milloin koen kipua?

Missä kipu tuntuu? Millaista kipu on?

Millaisia keinoja minulla on välttää kivun alkamista tai sen pahenemista?

Millaisissa tilanteissa käytän lääkkeitä? Onko niistä apua?

Aivot toimivat paremmin kivuttomina ja lääkkeettöminä

- Kivun kokeminen on hyvin yksilöllistä.
- Kipu voi aiheuttaa muistamattomuutta kaappaamalla tarkkaavuuden ja häiritsemällä muuta tiedonkäsittelyä, kuten mieleen painamista.
- Huomio kannattaa suunnata siihen, mihin kivusta huolimatta pystyy sen sijaan, että murehtii sitä, minkä kipu estää.
- Muun muassa nukahtamislääkkeet, unilääkkeet ja rauhoittavat lääkkeet vaikuttavat heikentävästi aivojen tiedonkäsittelyyn ja muistitoimintoihin.
- Tulehduskipulääkkeiden runsaalla käytöllä on riskejä. Keskustele lääkärisi kanssa turvallisista rajoista.



MUISTA

Huolehdi, että otat lääkkeesi säännöllisesti lääkärin määräämällä tavalla.



Kirjaa viikon ajan ylös kivun tuntemukset:

	Mihin sattui?	Kuinka kauan?	Otitko särky-lääkeen?
1. vrk:			
2. vrk:			
3. vrk:			
4. vrk:			
5. vrk:			
6. vrk:			
7. vrk:			

Näytä yllä oleva viikkoseuranta lääkärillesi ja keskustelkaa yhdessä, tarvitaanko lääkkeiden käytön suhteen muutoksia.

Kartoita kuukauden ajan särkylääkkeiden käyttöäsi:

..... kpl reseptivapaita särkylääkkeitä

..... kpl lääkärin määräämiä särkylääkkeitä

Lääkärin kanssa sovittu särkylääkkeiden käyttö

.....

.....

.....

.....

Millaisissa tilanteissa tarvitsen lääkkeitä?

Analysoi edellisen sivun tietoja: Otatko lääkettä vain tarpeeseen vai myös tottumuksesta? Huomaatko kiputilanteissa toistuvuutta: voisiko kipu johtua esim. huonosta työasennosta, liiallisesta sohvalla makoilusta tai riittämättömistä liikuntaharrastuksista?

Millaisin lääkkeettömin keinoin voisin helpottaa kipuani tai ainakin suunnata ajatukset siitä pois?

Voisitko esimerkiksi haukata happea, nostaa punttia, juoda vettä, nukkua päiväunet tai tuulettaa ajatuksia ystävän kanssa saadaksesi kivun lievittymään? Mikä auttaa juuri sinua? Mieti kolme lääkkeetöntä keinoa, joilla voisit saada huomiosi suunnattua pois kivusta tai helpottaa sitä.

Kotoani löytyvät lääkkeet

Mitkä ovat lääkärin määräämiä ja mitkä niin sanottuja käsikauppalääkkeitä? Tiedätkö, mihin reseptilääkkeet on määrätty? Mieti, tarvitsetko kaikkia? Oletko selvillä käyttämiesi lääkkeiden sivu- ja yhteisvaikutuksista? Keskustele tarvittaessa lääkärin kanssa – älä tee lääkemuutoksia itsenäisesti.



MUISTIINPANOJA

8 AIVOJEN VAMMAT JA HÄIRIÖT

Käytänkö kypärää? Jos en, mitä syitä minulla on olla käyttämättä?

Päähäni kohdistuneita vammoja tai sairauksia

Lähisuvussani ilmenneitä sairauksia (esim. verenpainetauti, sydänsairaudet, aivosairaudet)

Onko minulla diabetesta tai alttiutta siihen?

Huolehdytkö sen hyvästä hoidosta tai ennaltaehkäisystä?

Pää on suojaamisen arvoinen

- Päähän kohdistuneet iskut (kaatuminen, putoaminen, liikenneonnettomuudet) voivat aiheuttaa muistin heikentymistä tai muistikatkoksia sekä heikentää tarkkaavaisuutta, hahmottamista ja kielellisiä taitoja. Aivovammat voivat altistaa myös muistisairaudelle.
- Vammojen vakavuus riippuu siitä, mihin aivojen kohtaan ruhjeet tai pääniskut kohdistuvat.
- Aivoverenkiertohäiriö voi heikentää ja hidastaa mieleen painamista, mieleen palauttamista ja tarkkaavuutta.
- Aivoverenkiertohäiriöiden riskitekijöitä ovat mm. kohonnut verenpaine, sydänperäiset syyt (esim. eteisvärinä), tyypin 2 diabetes, tupakointi, alkoholi, huumeet, korkea kolesteroli ja ylipaino.
- Aivoverenkiertohäiriöt ja aivojen verisuonten vauriot voivat lisätä riskiä sairastua verisuoniperäiseen muistisairauteen.



MUISTA

Päätä on vaikea korjata: käytä kypärää ja huolehdi terveydestäsi. Elämäntapojen muutos auttaa moniin sairauksiin niin hoitona kuin ennaltaehkäisyinäkin.

SUUNNITELMANI



Verenpaineeni /

Aivot kärsivät yli 140 mmHg yläverenpaineesta,
ja suositeltava lukema olisi alle 120 mmHg.

HUOM! Jos paineesi olivat hiukan koholla, seuraa parin viikon ajan mahdollisia muutoksia ja ota yhteyttä lääkäriin, mikäli tilanne ei muutu.

Kokonaiskolesterolini mmol/l

Aivoterveyden kannalta on haitallista, jos
kokonaiskolesteroliarvo kipuaa yli 6,5 mmol/l.
Kolesterolia kannattaa pyrkiä pitämään
enintään viidessä (5 mmol/l).

Mittautta verenpaineesi ja kolesteroliarvosi säännöllisesti – varsinkin, jos ne ovat olleet koholla!

Mitä aion tehdä suojatakseni aivojani?

Pohditaanpa jälleen kypärrä, kolesterolia, verenpainetta sekä diabetesta

– olisiko näistä johonkin syytä puuttua?

Tarvitsenko tukea?

Voisiko joku ystävästäsi aloittaa elämäntapamuutoksen kanssasi tai kannustaa ja tsemrata sinua?



MUISTIINPANOJA

9 MIELIALA

Millainen on mielialani?

Mitkä asiat tuovat elämääni iloa ja hyvää mieltä?

Mistä asioista stressaan?

Milloin aivoni saavat levätä?

Millaisin keinoin hoidan itseäni, kun olen väsynyt ja stressaantunut?

Myönteinen mieliala – ketterät aivot

- Ihminen toimii tehokkaimmin, kun kiirettä on sopivasti ja työtä riittävästi. Positiivinen stressi on hyödyllistä.
- Aivojen ylikuormitus heikentää työmuistia, mieleen painamista, laajojen kokonaisuuksien hallintaa ja luovaa toimintaa.
- Stressi ja masennus voivat aiheuttaa vakavaakin muistioireilua, joka kuitenkin väistyy, jos niihin puututaan ajoissa.
- Pitkään jatkuessaan molemmat voivat johtaa uupumukseen ja masennukseen ja voivat lisätä riskiä sairastua muistisairauteen myöhemmällä iällä.
- Aivot tarvitsevat sopivassa suhteessa nautintoa, aktiivisuutta ja lepoa.
- Ihminen on fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja henkinen kokonaisuus. Kaikki elämän osa-alueet ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja vaikuttavat toisiinsa.
- Tunnista ajoissa väsymys, stressi ja uupumus, voidaksesi tehdä niille jotain.



MUISTA

Huolehdi jaksamisestasi. Nauti arjen pienistä iloista ja hetkistä. Yritä löytää elämääsi jotain myönteistä huonoinakin päivinä ja muista arvostaa itseäsi!

MUREHTIMISEN RESEPTI

Murehtimiseen kannattaa keskittyä päiväsaikaan varaamalla siihen aikaa puoli tuntia päivässä (esim. tänään klo 18.00–18.30). Muina aikoina murehtimista on syytä välttää.

Kirjaa murehtimisaikana paperille kaikki mielessäsi pyörivät asiat ja mieti niihin mahdollisia ratkaisuja. Jakamalla huoliasi pienempiin osiin löydät paremmin erilaisia ratkaisuja.

Joskus voi helpottaa sekin, että opettelee sietämään tilannetta, vaikkei voikaan sitä muuttaa. Jokainen päivä tuo uusia mahdollisuuksia.

Muista Pääasia – ohjaajan opas © Miina Sillanpää Säätiö 2011

NELJÄN ASKELEEN OHJELMA HUOLTEN HALLINTAAN:

1. Tunnista huolenaiheesi ja kirjaa ne ylös
2. Keksi sopiva aika ja paikka huolien miettimiselle
3. Jos saat itsesi kiinni pohtimasta huoliasi muina aikoina, yritä tietoisesti kohdistaa ajatuksesi johonkin muuhun
4. Käytä murehtimisaikasi tuottoisasti pohtien ratkaisuja huoliin

Penn State -yliopisto 2011

Mihin voin itse vaikuttaa ja miten?

Suretko tai stressaatko asioita, joille et voi mitään? Miten voisit itse vaikuttaa niihin? Jos et millään lailla, miten saisit päästettyä turhista huolista irti?

Mistä asioista voin keskustella tai neuvotella ja kenen kanssa?

Kirjaa ylös turvaverkkosi: ne ihmiset, joille voit kertoa niin ilot kuin murheetkin. Pohdi myös, kenen kanssa kannattaisi jutella, jotta suurimmat huolenaiheesi voisivat hellittää. Kuka voisi auttaa?

Mihin asioihin en voi vaikuttaa, vaikka ne painavatkin mieltäni?

Analysoi myös, kumpia kertyy enemmän: niitä huolia, joihin voit vaikuttaa, vai niitä, joihin et.



MUISTIINPANOJA

10 SOSIAALISET VERKOSTOT

Millaisia ovat nykyiset ystävyssuhteeni?
Kuinka usein ystäviäni tapaan ja millaisissa tilanteissa?

Miten paljon ystävyssuhteeni ja verkostoni ovat muuttuneet viime vuosina?
Millaiset asiat ovat vaikuttaneet muutokseen?

Mistä löydän tai miten tapaan uusia ihmisiä?

Aivot iloitsevat kohtaamisista ja yhdessäolosta

- Pidä yllä ystävyssuhteitasi. Sosiaalinen kanssakäyminen aktivoi muistin toimintaa ja ylläpitää mielen hyvinvointia.
- Harrastukset, kulttuuri ja liikunta sekä piristävät mieltä ja virkistävät aivoja ja muistia.
- Aivoja aktivoiva sosiaalinen kanssakäyminen edistää aivojen terveyttä muun muassa auttamalla hallitsemaan stressiä ja ehkäisemään masentuneisuutta, jotka ovat muistisairauksien riskitekijöitä.
- Taiteesta ja kulttuurista nauttiminen tukee elämänhallintaa, lisää elämän mielekkyyttä ja pidentää elinikää.
- Keskustelu ja osallistuminen erilaisiin tapahtumiin ovat erinomaista aivojumppaa.



MUISTA

Jaettu ilo on kaksinkertainen ilo – ja tuplahyöty myös aivoille!

SUUNNITELMANI 

Kirjoita kuvioon itsellesi tärkeitä ihmisiä siihen kohtaan, miten läheisiä he ovat sinulle: lähimmät ystävät lähelle omaa ympyrää ja muut ympyrän isomman ympyrän sisälle tai ulkopuolelle.

Pohdi tämän jälkeen, haluaisitko jonkun lähemmäksi itseäsi ja mitä voisit asialle tehdä. Voisiko ympyrään lisätä uuden tuttavuuden, johon haluaisit tutustua?

**MINÄ**

Millaisia uusia arkipäivän kommunikoinnin muotoja voisin käyttää?

Liittyisitkö johonkin kerhoon, aloittaisitko säännöllisen yhteydenpidon ystävien kanssa, liittyisitkö Facebook-ryhmään tai perustaisit sellaisen? Mieti, miten voisit saada yhteyden johonkin vanhaan koulukaveriin tai ystävään.

Millaiset sosiaaliset tapahtumat tuovat minulle iloa ja virtaa?

Etsi netistä tai kirjastosta kursseja tai ryhmiä, joihin voisit osallistua. Lähde ystävien kanssa toiselle paikkakunnalle johonkin tapahtumaan. Suunnitelkaa mukava reissu tai yhteinen kävelyretki tai eväretki, mukana aivoterveelliset eväät.



MUISTIINPANOJA

VERKOSSA

- Aivoterveystestit / Muistiliitto
www.muistiliitto.fi/fi/muisti-ja-muistisairaudet/aivoterveys
- Aivoverenkiertohäiriöistä / Aivoliitto
www.aivoliitto.fi/aivoverenkiertohairio_%28avh%29/perustietoa_avh_sta/ennaltaehkaisy_ja_riskitekijat
- Alkoholin käytön riskeistä / A-klinikkasäätiö, Päihdelinkki
www.paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/alkoholin-kayton-riskit-audit
- Kroonisesta kivusta / Duodecim
www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f757188385/krooninenkipu.pdf
- Liikunnasta / UKK-instituutti
www.ukkinstituutti.fi/filebank/61-uusi_liikuntapiirakka.pdf
- Ravitsemuksesta / Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkejaviisaisiinvalintoihin
- Stressistä / Työterveyslaitos
tyopiste.ttl.fi/Nakokulmat/Sivut/Stressionjoskushyvaksi.aspx
- Taiteesta ja kulttuurista / Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
www.julkari.fi/handle/10024/125920
- Unilääkkeiden haittavaikutuksista (Huttunen 2008) / Duodecim, Terveyskirjasto
www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00074
- Unesta ja vireydestä / Työterveyslaitos
www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyoaika/uni_ja_vireys/Sivut/default.aspx
- Mielen hyvinvoinnista / Suomen Mielenterveysseura
www.mielenterveysseura.fi

KIRJOISSA JA KANSISSA:

- Erkinjuntti, Hietanen, Kivipelto, Stranberg & Huovinen 2009: Pidä aivosi kunnossa. WSOY.
- Härmä & Granö 2011: Työikäisen muisti ja muistisairaudet. WSOYpro.
- Kuikka, Akila, Pulliainen & Salo 2011: Miksi muisti pätkii? Tammerprint.
- Rolig, Kurki & Ojanen 2011: Muista Pääasia – ikääntyvän ihmisen kognitiivisen toimintakyvyn ylläpitäminen. Miina Sillanpään säätiön julkaisuja B:34.