

Aivoterveysten voi vaikuttaa itse

Suomalaisen Finger-tutkimuksen tulosten mukaan noin 40 prosenttia kaikista muistisairauksista liittyy sellaisiin elintapoihin ja ympäristötekijöihin, joihin voi itse vaikuttaa. Mitä useampi tekijä niistä on kunnossa, sitä paremmin voivat myös aivomme.

Teksti: Anita Pohjanvuori, Muistiliitto

TARVITSEMME AIVOJAMME monenlaisiin tehtäviin, eikä niitä voi vaihtaa, jos jokin alue tai toiminta vahingoittuu.

Varsinkin nuoren ihmisen aivoilla on kyky mukautua, mutta nykytiedon valossa aivot voivat mukautua vielä ikääntyessäkin. Siksi ei ole koskaan myöhäistä aloittaa asioita, jotka vaikuttavat aivojemme hyvinvointiin.

Unohduksia sattuu meille kaikille: avaimet tai lompakko jäävät kotiin tai jokin asia tai nimi ei tule heti mieleen. Jos on kiirettä, stressiä tai jos elämä ei tunnu kovin mielekkäältä, moni kokee, ettei muistikaan toimi kunnolla.

Onneksi tällaiset unohdukset ovat pohjimmiltaan hyvänlaatuisia. Nimi muistuu mieleen, kun ajatuksille antaa vähän aikaa tai muistele tapahtumaa ja siihen liittyviä asioita ystävän kanssa.

Useiden asioiden mielessä pitäminen samanaikaisesti voi olla kuitenkin haastavaa. Ongelman tunnistaa varmasti moni, jolla on kiireen keskellä jäänyt jokin asia huomaamatta tai yksinkertaisesti unohtunut.

TIEDONKÄSITTELYÄ eli kognitiivista toimintaa ovat muistaminen, havainnointi, tarkkaavaisuus, päätöksenteko, tietoisuus, ajattelu, kieli, oppiminen ja toiminnanohjaus.

Kun painaa jotain asiaa mie-

leensä, siihen on hyvä liittää monenlaisia muistivinkkejä, kuten paikka, jossa on, miltä tuoksu, millainen on tunnelma ja ajankoh- ta ja keitä ihmisiä oli paikalla.

Näin muistiin on talletettuna useampi hakuvinkki, joiden avulla tietoa tai asioita voi palautella helpommin mieleen. Tärkeää on myös keskittyä yhteen asiaan kerrallaan. Monen asian tekeminen yhtä aikaa heikentää aina muistamismahdollisuuksia.

Muisti voidaan jakaa esimerkiksi asiamuistiin, tapahtumamuistiin ja aistimuistiin. Tai keston mukaan lyhyeen ja pitkäkestoiseen muistiin.

MUISTIIN TALLENTUU asioita siis hyvin monin eri tavoin ja muisti toimii ympäri vuorokauden, eikä lepää edes yöllä. Uni onkin eräänlainen pesukone, jonka aikana aivomme ikään kuin puhdistuvat. Haitallisia kuona-aineita poistuu, ja päivän aikana koettua, opittua tai kuultua tallentuu pitkäkestoiseen säilömuistiimme.

Suomalaisessa Finger-toimintamallissa kuvataan näitä erilaisia aivoterveysten riski- ja suojatekijöitä viiden ohjeen avulla, jotka ovat terveellinen ruokavalio, liikunta, aivojumppa, sosiaalinen aktiivisuus sekä sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden (verenpaineen, kolesterolin, lihavuuden ja diabeteksen) hallinta.

Ohjeissa kerrotaan, mitä aivois- samme tapahtuu ja millaisia vaikutuksia ohjeita noudattamalla voi saada aikaiseksi. Aiheita käsitellään Senioriopettaja-lehdessä koko tämän vuoden ajan.

JOS OMA muisti tai tiedonkäsitte- ly huolestuttaa tai jos huomaa, että läheisellä on niissä arjen ongelmia, kannattaa hakeutua tutkimuksiin. Mitä varhaisemmassa vaiheessa mahdollisia ongelmia havaitaan, sitä paremmin niihin voidaan puutua. Kyse voi olla vain ohimenevästä ongelmasta, mutta joskus lisätutkimukset ovat tarpeen. Tukea ja apua on aina saatavilla.

HAKEUDU TUTKIMUKSIIN, JOS

- unohdat toistuvasti muutakin kuin ihmisten nimiä
- itselle tärkeät esineet ovat usein hukassa
- liikkuesssa joudut miettimään, mihin olet menossa, tai et muista, miten tulit paikkaan
- huomaat muistin tai uusien asioiden opettelu selkeästi heikentyneen
- aiemmin helposti sujunut tekeminen vaikeutuu
- läheisesi ovat huolissaan muististasi.

Vaikka varsinaista muistiongelmaa ei vielä olisikaan, aivoja kannattaa aktivoida monipuolisesti. Erilaisia muistiharjoituksia voi tehdä kotona tai ryhmissä. Ryhmiä on esimer-

kiksi alueen muistiyhdistyksissä tai Muistiluotsi- ja tukikeskuksissa.

AIVOJA VOI haastaa myös opettelemalla uutta tai kertaamalla jo opittua, esimerkiksi vierasta kieltä, jota on opettanut tai opiskellut aikaisemmin. Muistin huoltaminen sekä uuden oppiminen on aina kannattavaa, sillä harjoittaminen ja uuden oppiminen on hyvää treeniä aivoille.

Jokaisen kannattaa pohtia, mitkä ovat ne asiat, joihin olisi hyvä kiinnittää huomiota oman aivoterveytensä edistämiseksi, tai mitä asioita muuttamalla voisi ainakin pienentää muistisairauksien riskitekijöitä tai siirtää mahdollisen sairauden alkamista.

Sairastumista ei aina voi estää, mutta sen alkamista voi viivästyttää ja aivoja suojaavaa kognitiivista reserviä kasvattaa. Levon lisäksi aivot kannattaa pitää aktiivisina. Aivotreeneissä monipuolisuus on tärkeää. Ei vain yhtä lajia, vaan vaikka kahta tai kolmea, omien mielihalujen ja kiinnostuksen mukaan.

TUTUSTU NÄIHIN

MUISTIOPAS. Oppaassa on hyödyllistä lisätietoa muistista ja aivoterveystestistä sekä muistisairauksien riskitesteistä. Voit ladata tai tilata sen verkkokaupasta: <https://verkkokauppa.muistiliitto.fi/fi/tuote/10748841>

MUISTIPUISTO® on helppokäyttöinen ja innostava verkkosivusto, joka sisältää aivoterveystestit, vinkkejä tekemistä ja käytännön vinkkejä. Käyttäjä oppii puistossa myös aivojen toimintakykyä edistäviä keinoja. Voit ladata maksuttoman sovelluksen omalle kännykälle tai tietokoneelle tai mennä osoitteeseen www.muistipuisto.fi. Sivulla on musiikkia, liikuntaa, rentoutusta ja aivojen aktivointia.

Muistivapaaehtoiset muistisairaiden ihmisten tukena

Muistiyhdistysten vapaaehtoiset eli muistivapaaehtoiset haastavat asenteita ja murtavat ennakkoluuloja. Muistivapaaehtoiset edistävät muistisairaiden hyvinvointia ja oikeuksia ja saavat samalla itse lisää valmiuksia pitää huolta itsestään ja läheisistään.

Muistisairaudet koskettavat monia suomalaisia ja usealla meistä on lähipiirissään ainakin yksi sairastunut ihminen. Muistisairauksiin saattaa edelleen liittyä ennakkoluuloja, tietämättömyyttä ja jopa häpeää.

Muistivapaaehtoisena voi toimia myös aivoterveystestien edistämiseksi. Aivoterveystestien ylläpitäminen on tärkeää jokapäiväisessä elämässä. Riittävä liikunta, lepo ja ravinto yhdessä muiden tekijöiden kanssa vaikuttavat meihin kokonaisvaltaisesti.

Aivoterveystestien huolehtimisella on todettu olevan myös muistisairauksia ehkäisevä vaikutus.

Aivoterveyslähettiläänä voi edistää aivoterveystestiä.

AIVOTERVEYSLÄHETILÄS ON VAPAAEHTOINEN, JOKA:

- **JAKAA** tietoa, ohjeita ja vinkkejä aivoterveystestistä
- **PITÄÄ** aivoterveysluentoja tai ohjaa Yhdessä kohti aivoterveystestiä -ryhmää
- **TARJOAA** oivalluksia aivojen terveydeksi ja muistin hyvinvointiin

Aivoterveyslähettiläs saa käyttää ja kehittää omia ryhmänohjaustaitojaan. Aivoterveyslähettiläs voi sitoutua joko säännölliseen ryhmätoimintaan tai pitää aivoterveysluentoja silloin, kun itselle sopii. Aivoterveyslähettiläs saa koulutuksen ja perehdytyksen tehtäviin paikalliselta muistiyhdistykseltä, joka tarjoaa tukea toimintaan myös perehdytyksen jälkeen. Vapaaehtoinen saa tietoa aivoterveystestistä ja sen edistämisestä.

Jokaisen muistivapaaehtoisen tyyli on oma. Myös uudet ideat ovat tervetulleita. Jos haluat aivoterveyslähettiläksi tai muistivapaaehtoiseksi, ota yhteyttä lähimpään muistiyhdistykseen!

Testaa, mikä muistivapaaehtoisuuden muoto olisi sopivin: <https://www.muistiliitto.fi/fi/alasivut/vapaaehtoistoiminnan-testi>

Teksti: **Sanna-Kaisa Huhtala**

