

Ajattele aivojasi – huolehdi muististasi

Ystävät ja kaverit kunniaan – Sosiaalinen kanssakäyminen aktivoi muistin toimintaa ja edistää aivojen terveyttä auttamalla hallitsemaan stressiä ja ehkäisemällä mielialan laskua ja alavireisyyttä.

Liikunta tavaksi – Säännöllinen sykettä nostava liikunta keski-iässä vähentää muistisairauden riskiä.

Kypärästä suojaa vauhtilajeissa – Kallovammat altistavat aivovauriolle ja muistisairauksille.

Ruokapöydän viisaat valinnat

- Kalaa kaksi kertaa viikossa – Kalarasvat pienentävät sekä sydän- ja verisuonisairauksien että muistisairauksien riskiä.
- Marjoja, hedelmiä ja kasviksia joka päivä – Suojaa aivoverisuonille ja sydämelle.
- Rypsiöljyä ruoanlaittoon – Enemmän kasvisrasvoja ja niukemmin kaloreita pienentää muistisairauden riskiä.

Alkoholia harkiten – Humalahakuinen alkoholinkäyttö altistaa muistioireille ja sekoittaa unirytmia.

Valitse savuttomuus – Tupakointi lisää etenevän muistisairauden riskiä.

Nuku tarpeeksi – Aivot rakastavat unta. Hyvä ja riittävä uni on aivojen toiminnan edellytys sekä oppimisen että muistin kannalta, kun taas jatkuva unenpuute voi aiheuttaa muistioireita.

Hallitse stressi – Positiivinen stressi on hyväksi, mutta jatkuva ylikuormittava stressi altistaa muistioireille.

Oppaan painamista on tukenut:
Novartis Finland Oy, Lääkeinformaatiopalvelu,
Metsänneidonkuja 10, 02130 Espoo,
puh. 010 6133 210,
novartis.laakeinformaatio@novartis.com



KÄYTÄNNÖN OHJEITA ARKEEN

Tee asioita totutulla tavalla. Sairausrakenteuttuu uusien tapojen oppimisesta, joten hyödynnä rutiineja ja tuttuja välineitä.

Säilytä puhelinta, avaimia, lompakkoa, kaukosäädintä ja muita tärkeitä tavaroita tutuilla paikoilla. Laita ulko-oven lähistölle kori tai lokeri, jossa säilytetään ulos lähdettäessä tarvittavat asiat. Vieressä voi olla listattuna korissa säilytettävät tavarat.

Käytä kalenteria. Kirjoita ylös tulevien tapahtumien lisäksi myös tehdyt asiat myöhemmän muistelun tueksi.

Tee itsellesi viikko-ohjelma, johon merkitset tärkeät menot ja harrastukset sekä miellyttävää tuottavat asiat, kuten kävelylenkit, torikäynnit ja läheisten tapaamiset. Tyhjän viikko-ohjelmaversion voit kysyä lähimmästä muistihdistyksestä tai tulostaa tai tilata sitä Muistiiliton verkkosivuilta: www.muistiilitto.fi.

Tee muistiappuja paikkoihin, joista näet ne helposti ja usein: jääkaapin oveen, eteisen peiliin tai ulko-oveen.

Käytä muitakin muistuttajia: munakelloja, ajastimia,

kännykän kalenterihälytystä. Muistuttava lääkeannostelija auttaa lääkkeiden ottamisessa oikeaan aikaan.

Hanki heti sairauden alussa helpokäyttöinen puhelin, jossa on isot näppäimet ja jossa ei ole ylimääräisiä toimintoja. Näin ehdit tottua puhelimeen rauhassa.