

# Epäiletkö muistisairautta?

Jos omat tai läheisesi muistioireet haittaavat arkea, voit ottaa yhteyttä oman alueesi muistihoitajaan. Pienikin arkeen vaikuttava muutos muistissa kannattaa selvittää.

Tyypillisiä merkkejä alkavasta muistisairaudesta voivat olla esimerkiksi:

- vaikeus ymmärtää ja noudattaa ohjeita
- vaikeus asioida kaupoissa ja virastoissa
- vaikeus löytää oikeita sanoja
- esineiden hukkaaminen
- esineiden käyttötarkoituksen unohtaminen
- persoonallisuuden muuttuminen
- mielialan muutokset.

Viisi tapaa pitää huolta muististasi ja aivoistasi

1. Harrasta liikuntaa.
2. Nauti terveellistä ruokaa.
3. Hoida ja seuraa verenpainetta, verensokeria ja kolesterolia.
4. Pidä mieli aktiivisena.
5. Ylläpidä ihmissuhteita.

## Lisätietoa

Lisätietoa muistisairauksista ja muistisairaahan palveluketjusta löydät osoitteesta:  
[palveluketjut.hyvaep.fi/palveluketju/muistisairaan-palveluketju](https://palveluketjut.hyvaep.fi/palveluketju/muistisairaan-palveluketju) tai alueesi muistihoitajalta.

