

# Aivoterveys

Mari Lemmetty  
Pirkanmaan Muistiyhdistys ry



# Aivoterveys



- Riskitekijöiden karsiminen ja suojatekijöistä huolehtiminen
- Mitä useampi riskitekijä omalle kohdalle osuu ja mitä pienempi osa suojatekijöistä on kunnossa, sitä suurempi on erityisesti myöhäisiän muistisairauksien riski.
  - Esimerkiksi ylipaino, veren suurentunut kolesterolipitoisuus tai korkea verenpaine kaksinkertaistaa riskin

# Aivoterveys



- Aivoterveydestä kannattaa pitää huolta kaiken ikää
- Koskaan ei ole liian myöhäistä tehdä elämäntaparemonttia, mutta mitä varhemmin se aloitetaan, sitä parempia vaikutuksia sillä on mahdollista saavuttaa.
- Elämäntapavalinnoilla on suuri hyöty myöhäisiän muistisairauden torjumisessa.

# Aivoterveyttä voi edistää elintavoilla

- Monipuolinen aivojen käyttäminen kaikissa ikävaiheissa
- Monipuolinen liikunta
- Aivojen suojaaminen vammoilta
- Terveellinen ja monipuolinen ravinto
- Sydän- ja verisuonitautien ennaltaehkäisy ja hoito

# Aivojen käyttö



# Fyysinen aktiivisuus

- Keski-ikäisen fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnalla on yleisesti myöhäsiä muistisairausten tai kognitiivisen heikentymisen riskiä pienentävä vaikutus
- Aktiivisilla henkilöillä, jotka olivat liikkuneet vähintään kaksi kertaa viikossa, oli noin 50 % pienempi riski sairastua dementiaan
- ApoE e4 –alleelin kantaja



# Päänvammat

- Mitä useampi ja vakavampi vamma, sitä suurempi riski.
- On myös todennäköistä vammojen merkitys korostuu muiden riskitekijöiden yhteydessä ja niillä henkilöillä, joilla on Alzheimerin taudille altistava APOE:n e4-alleeli.
- Riskiryhmään kuuluvat henkilöt
- Päänsuojainten käyttö suositeltavaa



# Ruokavalio ja ravintotekijät

- Yksittäisiä ravintotekijöitä tärkeämpää on kuitenkin ruokavalion kokonaisuus
  - Välimeren ruokavalio, kasvisravinto,
  - Paljon hedelmiä, vihanneksia ja täysjyvätuotteita
  - Omega-3-rasvahapot
  - Vitamiinit (B12-vit.)
- Yksittäiset ravintoaineet:
  - Tyydyttyneet rasvat
  - Natrium
    - Natriumkloridilla näyttää myös olevan estävää vaikutusta beeta-amyloidin poistumiseen.





# Sydän- ja keuhkosairauksien yhteys muistisairauksiin

- Geneettisten tekijöiden, elintapatekijöiden lisäksi myös muut sairaudet voivat vaikuttaa muistisairauksien kehittymiselle
- Keuhkosairaudet
  - COPD
  - Astma
- Sydänsairaudet,
  - Eteisvärinä,
  - Sepelvaltimotauti
  - Sydämen vajaatoiminta

# MUISTISAIRAUDEN RISKIN ARVIOINTI

Soveltaan Kivipelto ym., Lancet Neurology, 2006;9:35-41

Testillä arvioidaan 40-65 -vuotiaan riskiä sairastua muistisairauteen seuraavan 20 vuoden aikana.

**Ympyröi jokaisesta kohdasta vastaava numero ja laske pisteet yhteen.**

## Ikä

- alle 47 vuotta 0
- 47-53 vuotta 3
- yli 53 vuotta 4

## Koulutus (Kaikki kouluvuodet yhteensä)

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

## Onko vanhemmillasi tai sisaruksillasi todettu muistisairaus?

- Ei 0
- Kyllä 1

## Systolinen eli yläverenpaine

- 140 mmHg tai alle 0
- yli 140 mmHg 2

## Painoindeksi (Paino jaettuna pituuden neliöllä)

- 30 kg/m<sup>2</sup> tai alle 0
- yli 30 kg/m<sup>2</sup> 2

## Kokonaiskolesteroli

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

## Liikunta (Vähintään puoli tuntia vähintään viidesti viikossa)

- Aktiivinen 0
- Ei-aktiivinen 1

Yhteensä:

# Kognitiivinen ergonomia

- Tarkoittaa työn, työvälineiden, työympäristöjen ja työtapojen yhteensovittamista ja vuorovaikutusta ihmisen tiedonkäsittelykykyjen ja -rajoitusten kanssa.
- Työnteko tulisi olla parhaimmillaan esteetöntä, mukavaa, sujuvaa ja tuloksekasta työntekijän että työnantajan kannalta.
- Kognitiivinen kuormittuminen on aina yksilöllistä
- Uuden oppiminen ja tarkkuutta vaativa työ

# Muistia tukevia kognitiivisen ergonomian keinoja

- Varmista työsi rajat
- Vähennä tietotulvaa
- Luo toimivat työstrategiat
- Anna aikaa ammattitaidon ylläpitämiselle
- Hallitse keskeytyksiä
- Anna työrauha myös muille
- Käytä muistin apuvälineitä
- Älä lisää kuormitustasi
- Luo avoimuuden kulttuuria
- Ylläpidä positiivista ilmapiiriä
- + yhdistä liikunta ja työ

- Varmista työsi rajat
  - Selkeät työtehtävät auttavat keskittymään olennaiseen
  - Työtehtävien priorisoiminen, rajaaminen ja delegointi
  - Määräaikojen joustavuus
  - Työaika on syytä rajata erottumaan selkeästi vapaa-ajasta



- Vähennä tietotulvaa
  - Keskity yhteisen asiaan kerralla
  - Kaikkea ei tarvitse tietää, osata ja muistaa
    - ”vastaa kaikille”
    - Palaveri
  - Tietoa ei pidä myöskään hamstrata



- Luo toimivat työstrategiat
  - Rutiinit
  - Työntauottaminen tasaisin väliajoin
  - Perehdytys
  - Työn dokumentointi kaavioihin, muistioihin
  - Muistilistat, kalenterit
  - Työpöydän siistiminen
  - Käyttöohjeisiin tutustuminen
  - Aloita aamu suunnittelemalla tuleva päivä
  - Asioiden jäsentäminen kokonaisuuksiin ja toisaalta pilkkominen hallittaviin osiin



- Hallitse keskeytyksiä
  - Puhe,
  - liikkuvat kohteet
  - turhat muistutukset, ylimääräiset puhelimet,
  - radiot, ja muut hälyäänet
  - Henkilökohtaiset asiat puhutaan tauolla





- Älä lisää kuormitustasi
  - Joskus on hyvä tyytyä ”tarpeeksi hyvin” tehtyyn työhön
  - Päästä mieli vapaalle
    - Liiku, tapaa ystäviä, syö terveellisesti jne.
- Luo avoimuuden kulttuuri
  - Kuorma kasvaa liian suureksi, keskustele
  - Ylläpidä positiivista ilmapiiriä

# Kiitos

