

# Muisti- ja aivoterveys

Aivoterveys on tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Hyvinvoivat aivot tukevat muistia, ajattelua ja toimintakykyä. Aivoterveyttä voi tukea päivittäisillä valinnoilla, kuten säännöllisellä ateriatytmillä, monipuolisella ruokavaliolla ja riittäväällä unella. Liikunta parantaa verenkiertoa ja aivojen hapensaantia, mikä edistää muistin toimintaa. Myös mielen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet, kuten ystävien kanssa vietetty aika, ovat tärkeitä aivojen terveydelle. Pienillä muutoksilla arjessa voimme vaikuttaa aivoterveyteemme ja muistiimme positiivisesti.

Vaikka emme voi vaikuttaa kaikkeen, kuten sattumaan tai perintötekijöihin, voimme omilla elintavoillamme tukea aivojen terveyttä ja parantaa elämänlaatua. Jos sinulla on muistiin tai aivoterveyteen vaikuttavia sairauksia tai vammoja, hyvinvointia tukevat valinnat ovat edelleen tärkeitä osana kokonaisvaltaista hoitoa. Hyvät elintavat voivat hidastaa oireiden etenemistä, tuoda lisää vireyttä arkeen ja tukea jaksamista. Jokainen pieni teko kohti terveempiä elämäntapoja on askel kohti parempaa aivoterveyttä ja hyvinvointia.

## VINKKINÄ!

### 1. Liiku eri tavalla:

- Kokeile kävellä uutta reittiä tai uutta jumppaa kotona.

### 2. Herätä muistot eloon:

- Katso vanhoja valokuvia ja muistele hyviä hetkiä.

### 3. Aivot kaipaavat uutta:

- Opettele päivittäin jokin uusi sana tai pieni tieto, esim. wikipediasta tai uutisista.

### 4. Väriterapiaa lautaselle:

- Lisää aterialle jotain värikästä – esim. marjoja, vihanneksia tai hedelmiä.

### 5. Anna aivoille lepoa hetki:

- Sulje silmät hetkeksi ja keskity rauhalliseen hengitykseen viiden minuutin ajan.

### 6. Sosiaaliset yhteydet piristävät:

- Soita tai lähetä viesti ystävälle tai sukulaiselle.

### 7. Aivojumppaa arjessa:

- Tee jokin tuttu arkiaskare eri tavalla – esim. harjaa hampaat vastakkaisella kädellä!

### 8. Luonnosta voimaa:

- Vietä hetki luonnossa ja huomioi pienet yksityiskohdat.

### 9. Musiikki muistin tukena:

- Kuuntele lempimusiikkiasi tai etsi uusi kappale, joka saa hyvälle tuulelle.

### 10. Nauru on parasta lääkettä:

- Katso tai lue jotain, mikä saa sinut nauramaan.



# MUISTI- JA AIVOTERVEYS

**Ympyröi** millaisia muistikeinoja olet käyttänyt  
ja alleviivaa mitä haluaisit kokeilla:

## kalenteri

**muistivihko,  
muistiinpanot**

**muistilaput**

**ostoslista**

**tehtävälistat**

**muistutukset, hälytykset**  
(puhelin, kello, ajastin)

**WhatsApp- tai  
tekstiviesti itselle  
muistutuksena**

## kertaaminen

**asia näkyvälle paikalle**  
muistuttamaan tehtävästä

**muistisäännöt**  
(riimit, lyhenteet...)

**keskittyminen yhteen  
asiaan kerrallaan**

**mielleyhtymät**  
(yhdistää asian  
johonkin tuttuun)

**tarinan keksiminen**  
muistettavalle asialle

**keskustelut ja asian  
kertominen muille**  
(vahvistamaan muistijälkeä)

**ääneen lukeminen,  
kirjoittaminen**

**muistipalatsi**  
(kuvittele muistettavat  
asiat tuttuihin huoneisiin)

**ryhmittely**  
(esim. numerot sarjoihin)

**rutiinit ja toisto**  
(esim. puhelin tai avaimet  
samaa paikkaan)

**Mihin muisti- ja aivoterveyttä tukeviin valintoihisi olet tyytyväinen?**

Rastita alla olevista vaihtoehdoista.

- |                                                                       |                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> säännöllinen ateriarytmi                     | <input type="checkbox"/> pidän huolta mielialastani                     |
| <input type="checkbox"/> monipuolinen ja ravinteikas ruokavalio       | <input type="checkbox"/> vietän aikaa luonnossa tai ulkoilmassa         |
| <input type="checkbox"/> riittävä veden juonti päivän aikana          | <input type="checkbox"/> pidän yhteyttä ystäviin ja läheisiin           |
| <input type="checkbox"/> huolehdin riittävästä unesta                 | <input type="checkbox"/> mielen virkistys (esim. uuden oppiminen)       |
| <input type="checkbox"/> pidän taukoja ja lepään tarvittaessa         | <input type="checkbox"/> harrastan itselle tärkeitä asioita             |
| <input type="checkbox"/> liikun säännöllisesti (esim. kävely, jumppa) | <input type="checkbox"/> teen luovia asioita (esim. käsityöt, musiikki) |
| <input type="checkbox"/> huolehdin lihaskunnostani                    | <input type="checkbox"/> pidän yllä iloa ja huumoria                    |
| <input type="checkbox"/> aktiivinen arki (esim. kotityöt, puutarha)   | <input type="checkbox"/> keskityn myönteisyyteen ja kiitollisuuteen     |
| <input type="checkbox"/> suojaan päätäni ja ehkäisen kaatumisia       | <input type="checkbox"/> suunnittelen päivän/viikon etukäteen           |
| <input type="checkbox"/> vältän tupakointia ja alkoholin käyttöä      | <input type="checkbox"/> pidän yllä rutiineja ja päivärytmiä            |
| <input type="checkbox"/> sairaudet hyvässä hoitotasapainossa          | <input type="checkbox"/> aivojen aktivoimiseksi teen välillä toisin     |
| <input type="checkbox"/> yritän saada stressin hallintaan             | <input type="checkbox"/> riittävästi omaa aikaa                         |

# MUISTI- JA AIVOTERVEYS

**Mihin muisti- ja aivoterveyttä tukeviin elintapoihin tai arjen valintoihin haluaisit kiinnittää parempaa huomiota?**

**Jos koet tarvetta muutokseen, kirjaa tähän muisti- ja aivoterveyteesi liittyvä tavoite tai muutostoive.**

**Tarkastele tavoitettasi ja mieti, mikä olisi ensimmäinen konkreettinen askel sen saavuttamiseksi.**

Valitse jokin pieni, arjessa helposti toteutettava teko, joka tukee muisti- ja aivoterveyttäsi.