

MUISTI MIELESSÄ - VINKIT AIVOTERVEYTEEN

Hyvinvointituokio



MUISTI- JA AIVOTERVEYS



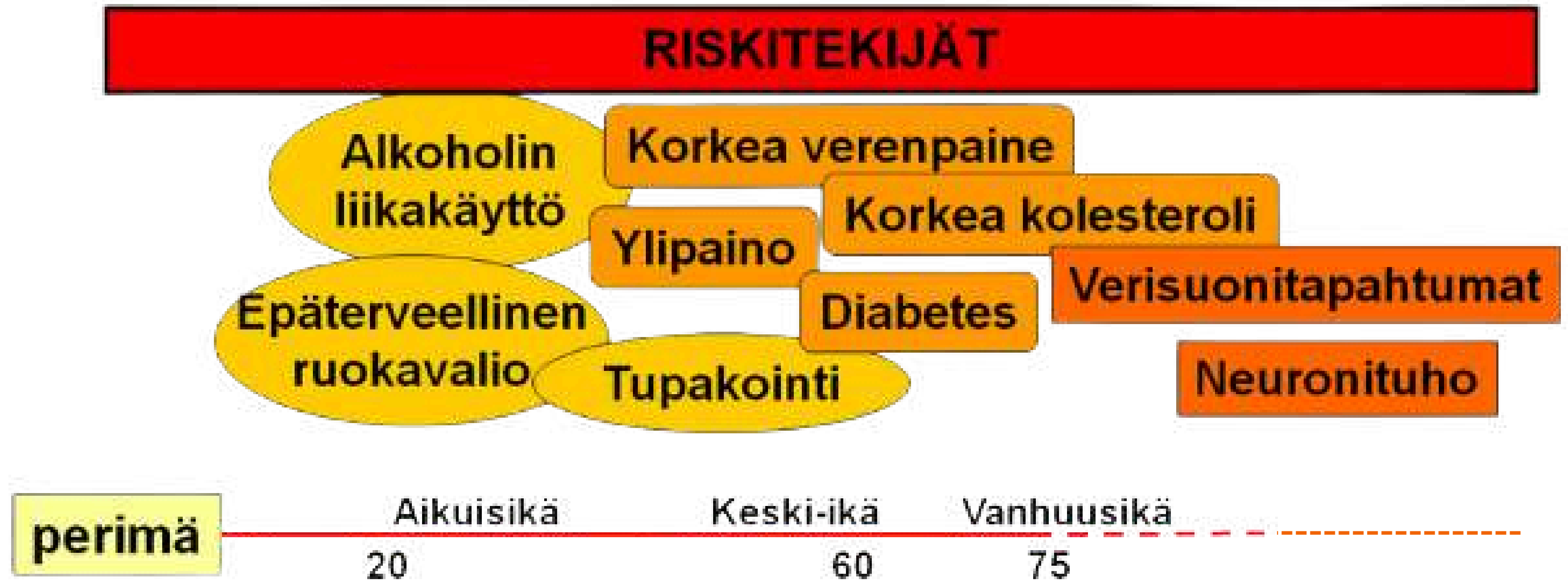
Aivoterveyttä vaalimalla voidaan vahvistaa ja parantaa aivojen toimintakykyä sekä pienentää riskiä sairastua erilaisiin aivosairauksiin, kuten Alzheimerin tautiin.

AIVOTERVEYS

- AivoterveYTEEN liittyy riskitekijöitä, joihin emme voi vaikuttaa, kuten ikä, sukupuoli ja perimä.
- Todella moneen tekijään voimme kuitenkin itse vaikuttaa ja siten pienentää riskiä tai jopa ehkäistä kokonaan aivoterveyttä uhkaavia häiriöitä ja sairauksia.
- Aivoista huolehtimalla huolehdimme samalla koko kehon sekä mielen hyvinvoinnista.



MUISTI- JA AIVOTERVEYDEN RISKEJÄ



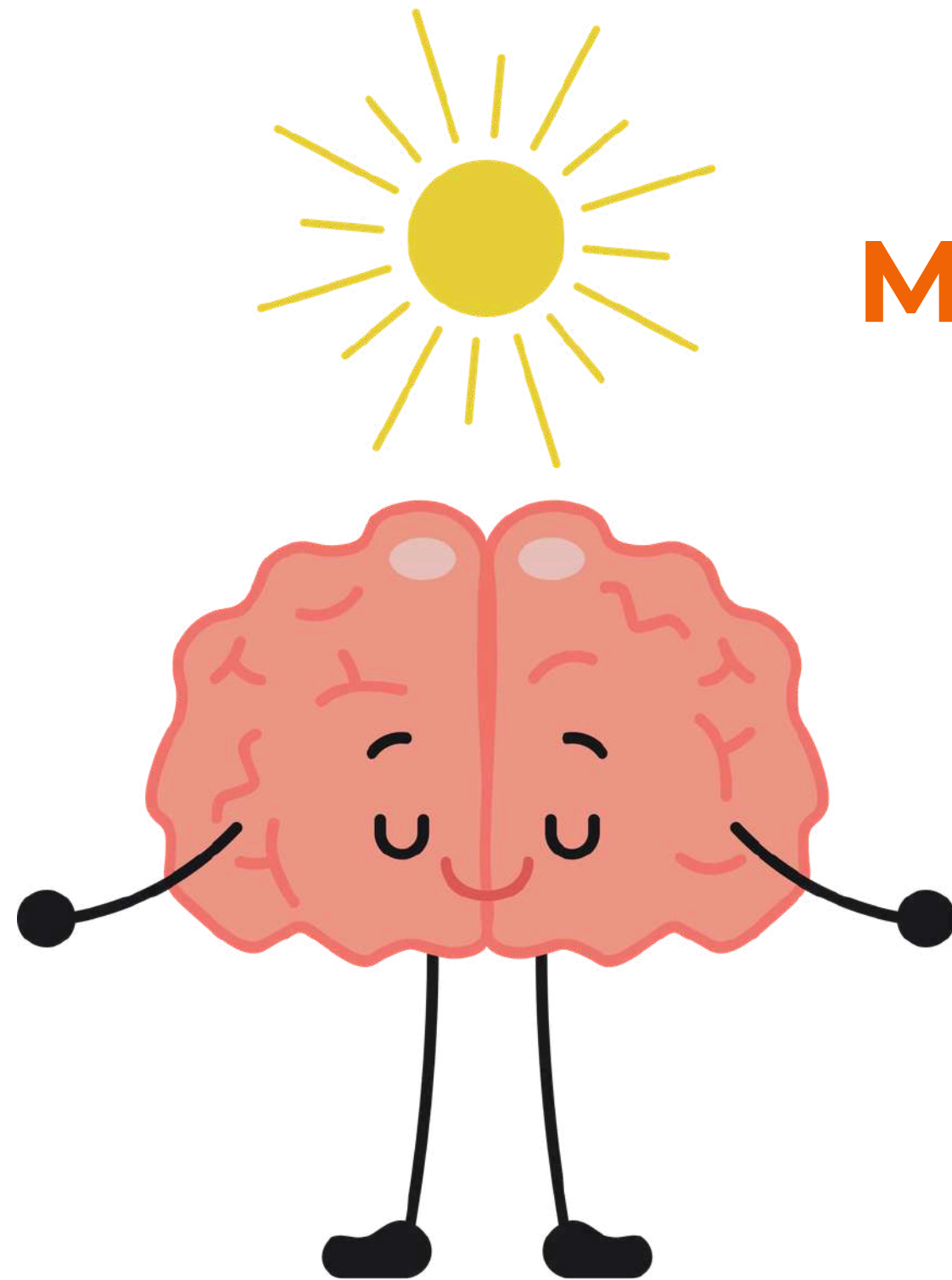
MUISTI- JA AIVOTERVEYDEN RISKEJÄ

Muita riskiä lisääviä tekijöitä:

- kuulon heikkeneminen
- näkökyvyn heikentyminen
- sosiaalinen eristäytyminen
- masennus
- pään vammat
- ilmansaasteet
- stressi
- unettomuus
- liikkumattomuus
- huono suunterveys



KESKUSTELUA



**Millaiset tekijät ja tilanteet arjessasi
(työssä tai kotona)
kuormittavat muistia
sekä aivojen hyvinvointia?**

JENNI KULMALAN VINKIT

Katsotaan kokoava video:

<https://yle.fi/a/20-10007003>



Tässä 8 vinkkiä muistin ja aivoterveysten ylläpitämiseen

Apuvälineitä kuormitettujen aivojen terveyden edistämiseksi ja muistin parantamiseksi.

 Yle Kulttuuri ja Asia / Sep 19, 2024

VIISI VINKKIÄ MUISTI- JA AIVOTERVEYTEEN



- Terveellinen ruoka
- Fyysinen aktiivisuus
- Aivojumppa
- Sosiaalinen aktiivisuus
- Sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden hallinta

FINGER-tutkimus:
5 osa-alueen elintapaohjelma
voi ehkäistä muistihäiriöitä

+ 1 VINKKI: UNI HOITAA AIVOJA



- Riittävä ja laadukas uni palauttaa mieltä ja kehoa, elvyttää aivoja sekä valmistaa tulevaan
- Tarvitaan kaikkia univaiheita, jotta ylläpidetään aineenvaihdunnan ja hormonitoiminnan tasapainoa sekä immuunijärjestelmää
- Nukkuessamme aivot järjestelevät tietoa ja tallentavat muistiin
- Syvän unen aikana aivot puhdistuvat (glymfaattinen kierto) ja täydentävät energiavarastojaan
- Uni on herkkä häiriöille -> mm. terveelliset elintavat tukevat unta
- **On ihan normaalia, että välillä nukkuu huonosti!**
- Unihäiriöt aiheuttavat muistipulmia ja pitkittyessään altistavat aivosairauksille ja korkealle verenpaineelle, joka on uhka aivoille
- Unihäiriöihin on saatavilla apua ja tukea, arvosta untasi!

SUOJAA AIVOJA TYÖN KUORMITUKSELTA

Tee työtä aivoystävällisesti – kokeile näitä arjessa:

- **Rajaa ja rytmitä työtäsi**
 - Kaikkea ei tarvitse tehdä kerralla, eikä heti
- **Vähennä tietotulvaa**
 - Karsi tarpeettomat ilmoitukset ja palaverit
- **Suo keskittymisrauhaa – myös muille**
 - Yhteinen työrauha tukee kaikkien ajattelua
- **Hallitse keskeytyksiä tietoisesti**
 - Varaa hetkiä, jolloin saat olla rauhassa
- **Tee muisti näkyväksi**
 - Käytä kalenteria, listoja ja muistivälineitä
- **Pidä mikrotaukoja ja liiku pienesti**
 - Jo muutama minuutti auttaa palautumaan
- **Ylläpidä osaamista ja hyvää ilmapiiriä**
 - Aivojen hyvinvointi tarvitsee oppimista ja myönteisyyttä



AIVOTERVEYTTÄ YLLÄPITÄÄ:

Fyysinen aktiivisuus ja liikunta

Sosiaalisesti
aktiivinen arki

Aivojen haastaminen ja
virkistäminen. Uuden taidon
opettelu, kognitiota vaativat
harjoitteet ja luova toiminta.

Monipuolinen ja terveellinen
ruokavalio

Riittävä ja laadukas uni. Aivot
puhdistuvat ja latautuvat.

Stressinhallintakeinot
käyttöön

Olemassa olevien
sairauksien hyvä hoito



Aivojen suojaaminen

Luontokokemukset

Mielen hyvinvointiin
panostaminen

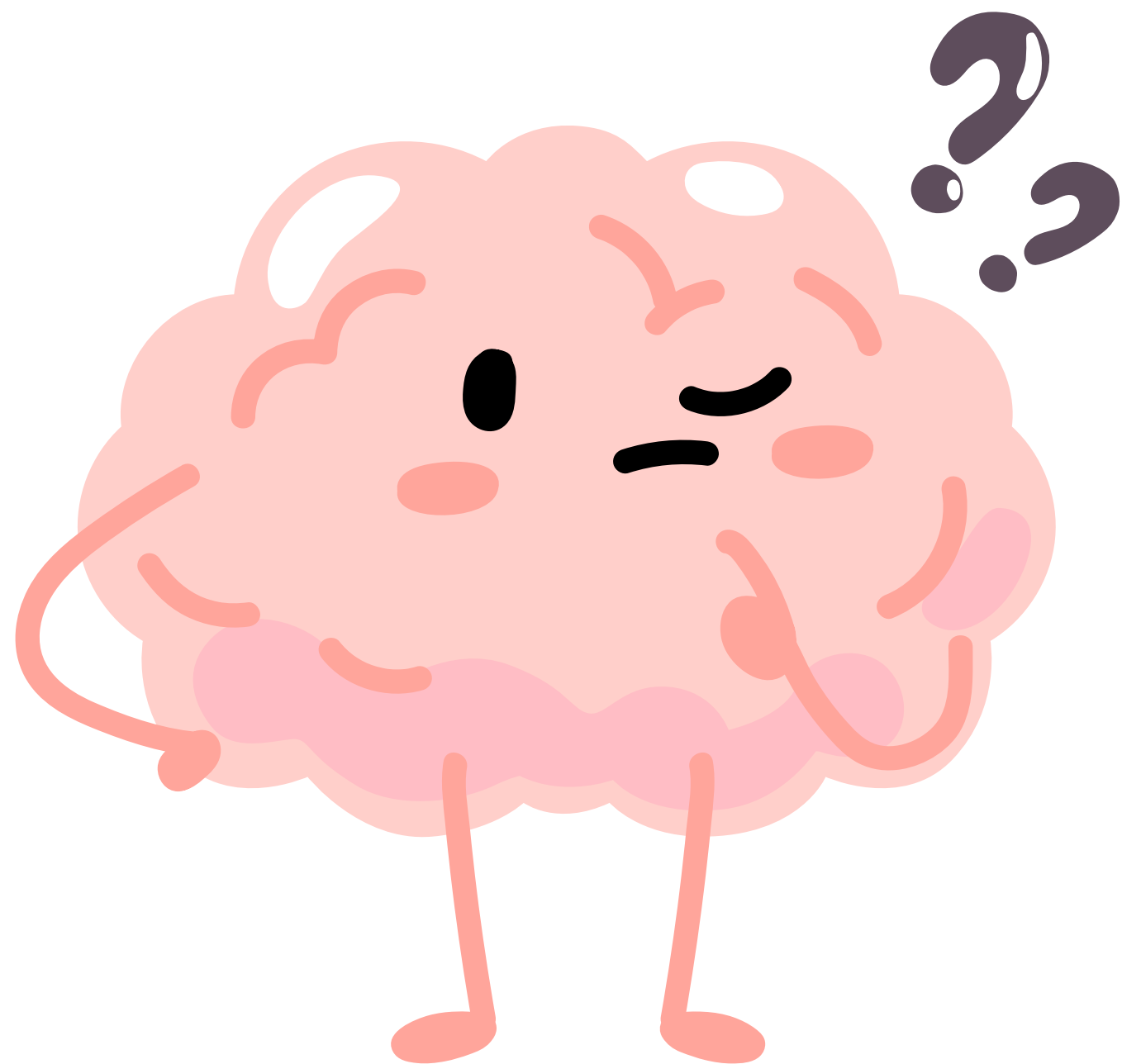
AIVOJUMPPAA YHDESSÄ

Aivojumppaa videon tahdissa:

https://www.youtube.com/watch?v=_TQdt8rXH8w

AIVOJEN AKTIVOINTIA

Keksi sanoille synonyymeja:



- Nopea
- Tyyni
- Vahva
- Nainen
- Kallis
- Juosta
- Vanha
- Herkkä

AIVOJEN AKTIVOINTIA

Montako **K-kirjaimella**
alkavaa asiaa löydät
kuvasta?

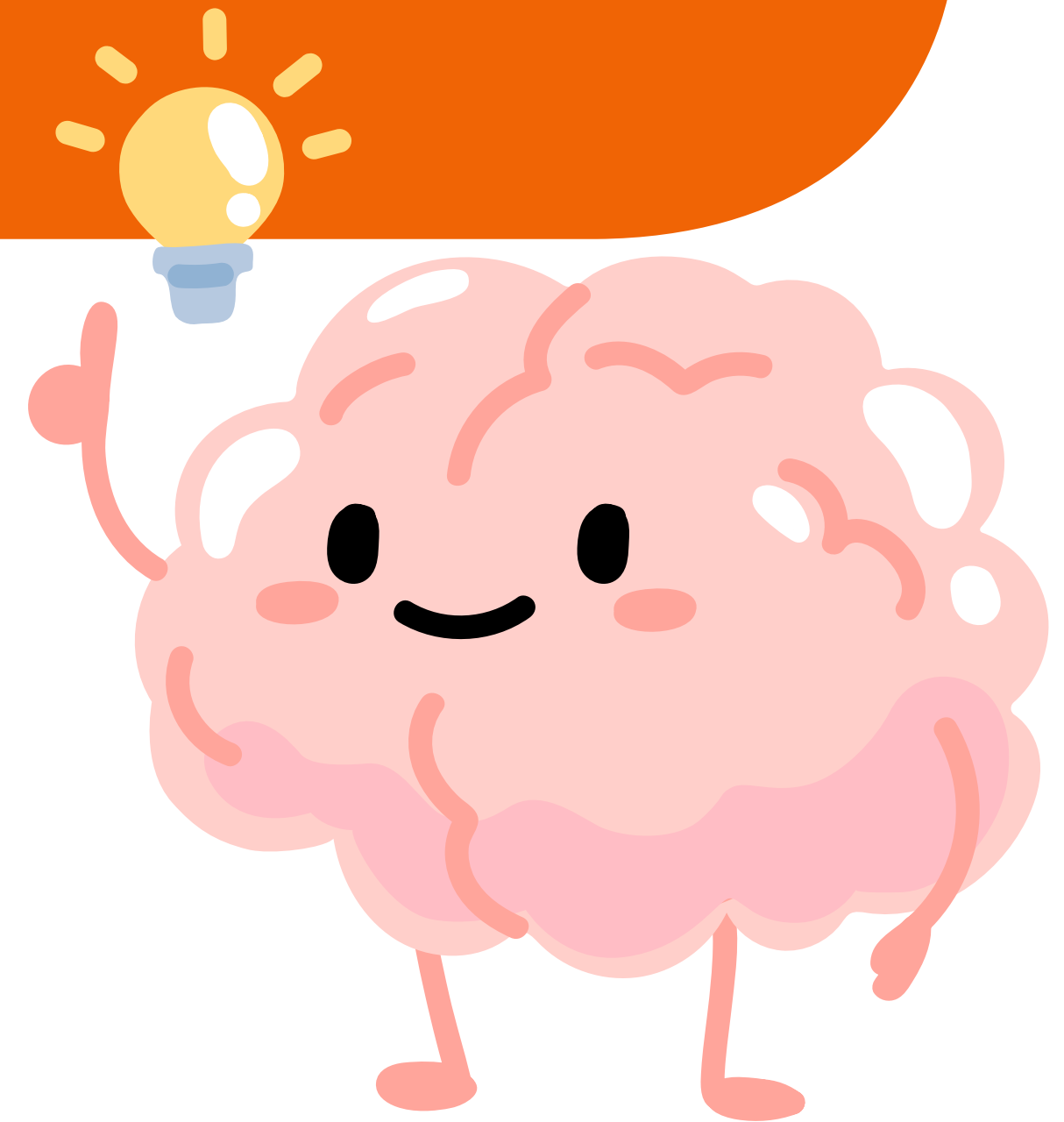


AIVOJEN AKTIVOINTIA

Keksitään mahdollisimman monta uutta sanaa sanasta

AIVOTERVEYS

- Käytä vain kirjaimia, jotka löytyvät sanasta AIVOTERVEYS
- Kutakin kirjainta saa käyttää vain kerran per sana
- Vähintään 3 kirjaimen pituiset sanat lasketaan



VINKKEJÄ AIVOJEN AKTIVOINTIIN

Hyvien elintapojen lisäksi aivojen aktivointiin esimerkiksi:

- Käsityöt, lukeminen, musiikki, tanssi, liikunnalliset pelit ja leikit
- Ristikot, sudokut, muistipelit, sanaruudukot, värityskirjat
- Lautapelit, korttipelit, shakki
- Pelit älypuhelimella mm. Sanapala, Mahjong, Tetris
- Aivojumppa -kirjat ja vihkot



VINKKEJÄ JA LINKKEJÄ



Tietoa ja itsehoitoa

- **Aivoterveys - viiden sormen ohje** -kirja (Kivipelto & Hellénius)
- **Parasta ruokaa aivoille** -kirja (Laatikainen)
- **Muistiliitto.fi** → [aivot ja muisti](#)
- **Reittis.fi** → [aivoterveys](#)
- **Sydan.fi** → [terveys ja hyvinvointi](#)
- **Aivosaatio.fi**
- YouTube: Työikäinen, huolettaako muisti?
- YouTube: Suojaa aivot työssäsi
- **Terveyskyla.fi** → [aivoterveys](#) tai [aivot ja toimintakyky](#) tai [aivotalo](#) tai [muistisairaudet](#)

VINKKEJÄ JA LINKKEJÄ

Aivojumppaa ja virkistävää tekemistä

- **OnniTV** (netissä onnitv.fi ja televisiossa kanava 36, 66 tai 99)
- **Muistipuisto.fi**
- **Ryhmareнки.fi** → [visailua ja pähkäilyä](#)
- **Vahvike.fi** → [aivojumppaa](#)
- **Alypaa.com**
- **YouTube** → esim. [Aivosäätiö](#) tai [Aivoliitto](#) tai [Muistiliitto](#) tai [Suomen muistiasiantuntijat](#) tai [Monikulttuurinen muisti](#) tai [Sydänliitto](#) tai [Seniori365](#) tai [Työstä aivovoimaa](#) tai [aivojumppa](#) tai [aivotreeni](#)





Hyvinvointituokiot on kehitetty
Oulun seudun omaishoitajat ry:n
OmaElo-hankkeessa vuosina 2024-2025



OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026