

VIRTAA OMAAN ELOON -ETÄRYHMÄ

MUISTI- JA AIVOTERVEYS



PÄIVÄN AIHE: MUISTI- JA AIVOTERVEYS



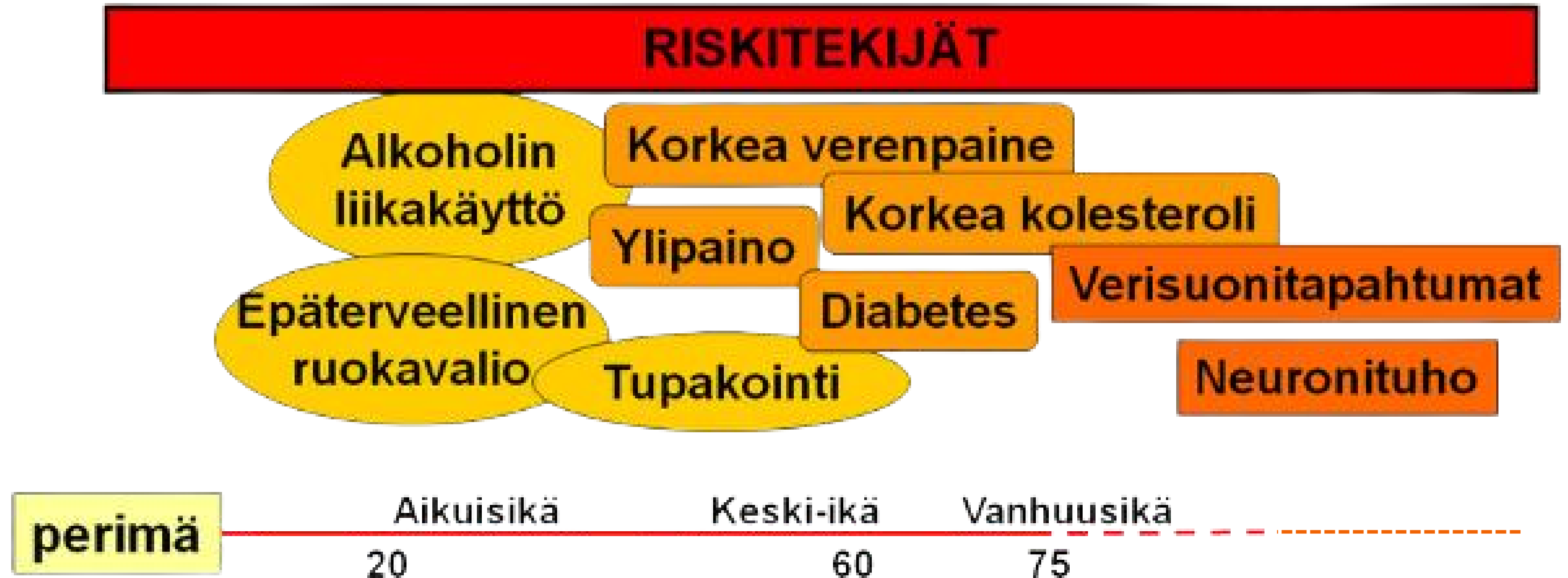
Aivoterveyttä vaalimalla voidaan vahvistaa ja parantaa aivojen toimintakykyä sekä pienentää riskiä sairastua erilaisiin aivosairauksiin, kuten Alzheimerin tautiin.

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



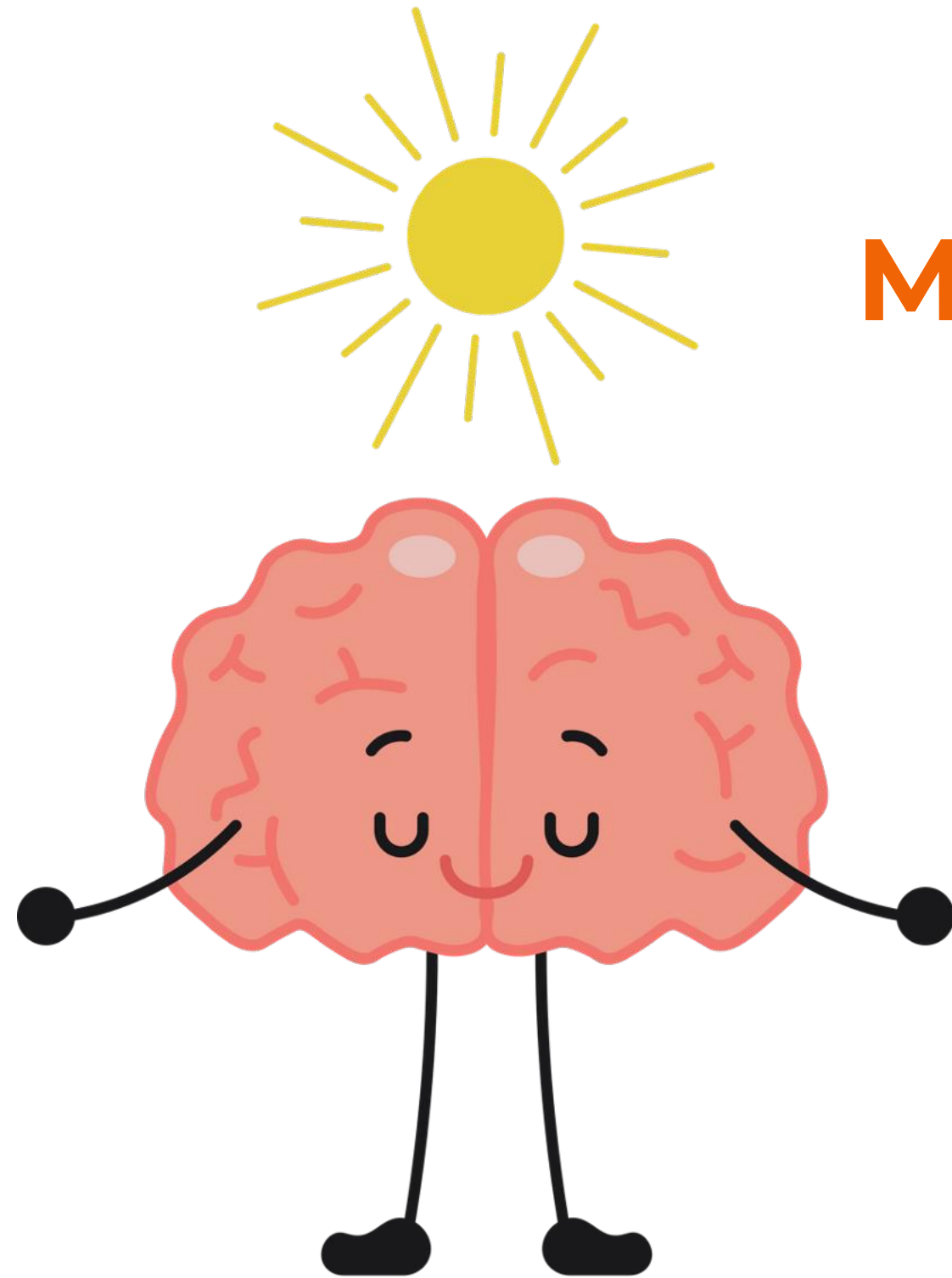
MUISTI- JA AIVOTERVEYDEN RISKEJÄ

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?**

PIDÄ HUOLTA AIVOTERVEYDESTÄ

Katsotaan video:

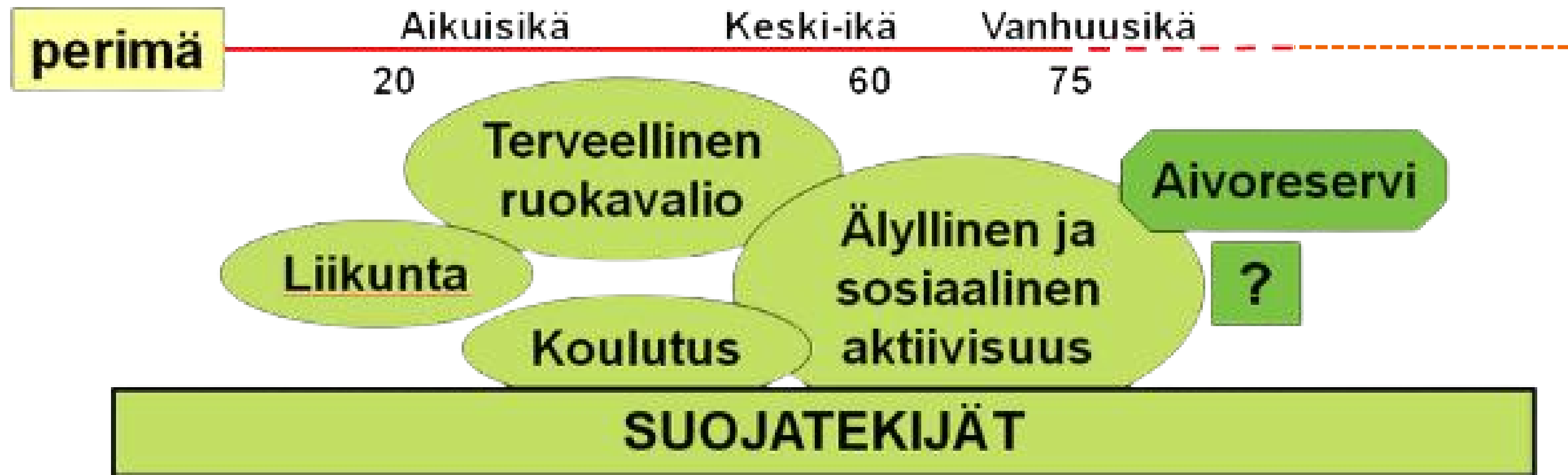


Tässä 8 vinkkiä muistin ja aivoterveysten ylläpitämiseen

Apuvälineitä kuormitettujen aivojen terveyden edistämiseksi ja muistin parantamiseksi.

 Yle Asia / Sep 19, 2024

PIDÄ HUOLTA AIVOTERVEYDESTÄ



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

UNEN MERKITYS

- Riittävä ja laadukas uni palauttaa mieltä ja kehoa, elvyttää aivoja sekä valmistaa seuraavaan päivään
- 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



MYÖS NÄILLÄ ON MERKITYSTÄ MUISTIN JA AIVOJEN HYVINVOINNILLE

Stressinhallintakeinot
käyttöön

Aivojen suojaaminen



Luontokokemukset

Olemassa olevien
sairauksien hyvä hoito

Mielen hyvinvointiin
panostaminen

ITSENÄINEN TYÖSKENTELY

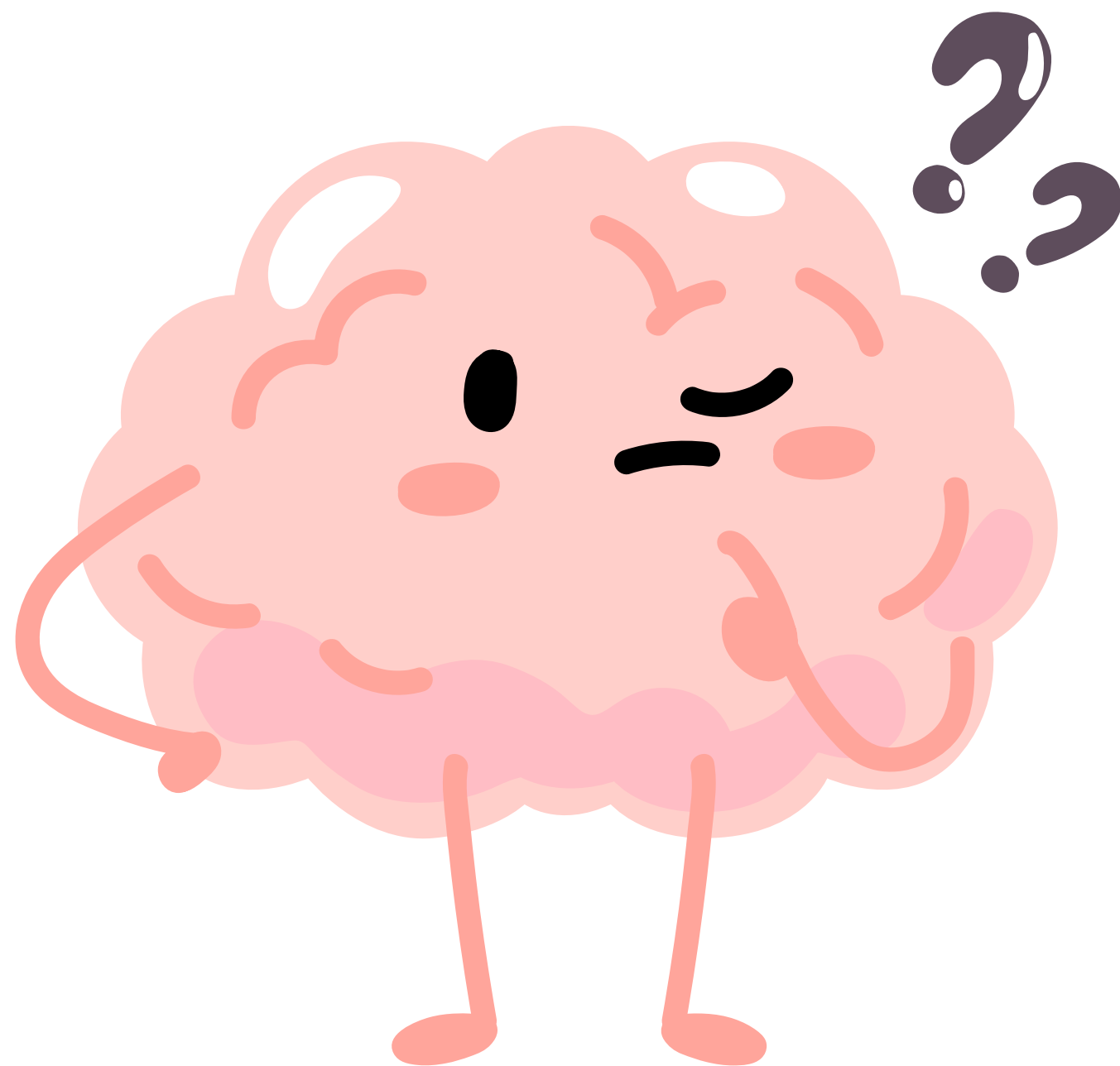
Kotitehtävistä tehdään tehtävä sivulta 2:

Mihin muisti- ja aivoterveyttä tukeviin valintoihisi olet tyytyväinen?

**Kun olet valmis,
nosta virtuaalinen käsi pystyyn
ja voit hieman jaloitella.**

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



LIIKUNNALLINEN AIVOJUMPPA

Aivojumppa 6:49

Aivoja aktivoiva jumppa 13:01

KOTITEHTÄVÄT

**Tehkää itsenäisesti kansiota
muisti- ja aivoterveysteen
liittyvät kotitehtävät sekä
tutustukaa vinkkeihin ja linkkeihin.**

PALAUTETTA RYHMÄKERRASTA



**Miltä tämä
ryhmäkerta tuntui?**



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



OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPA-OHJAUS 2024-2026