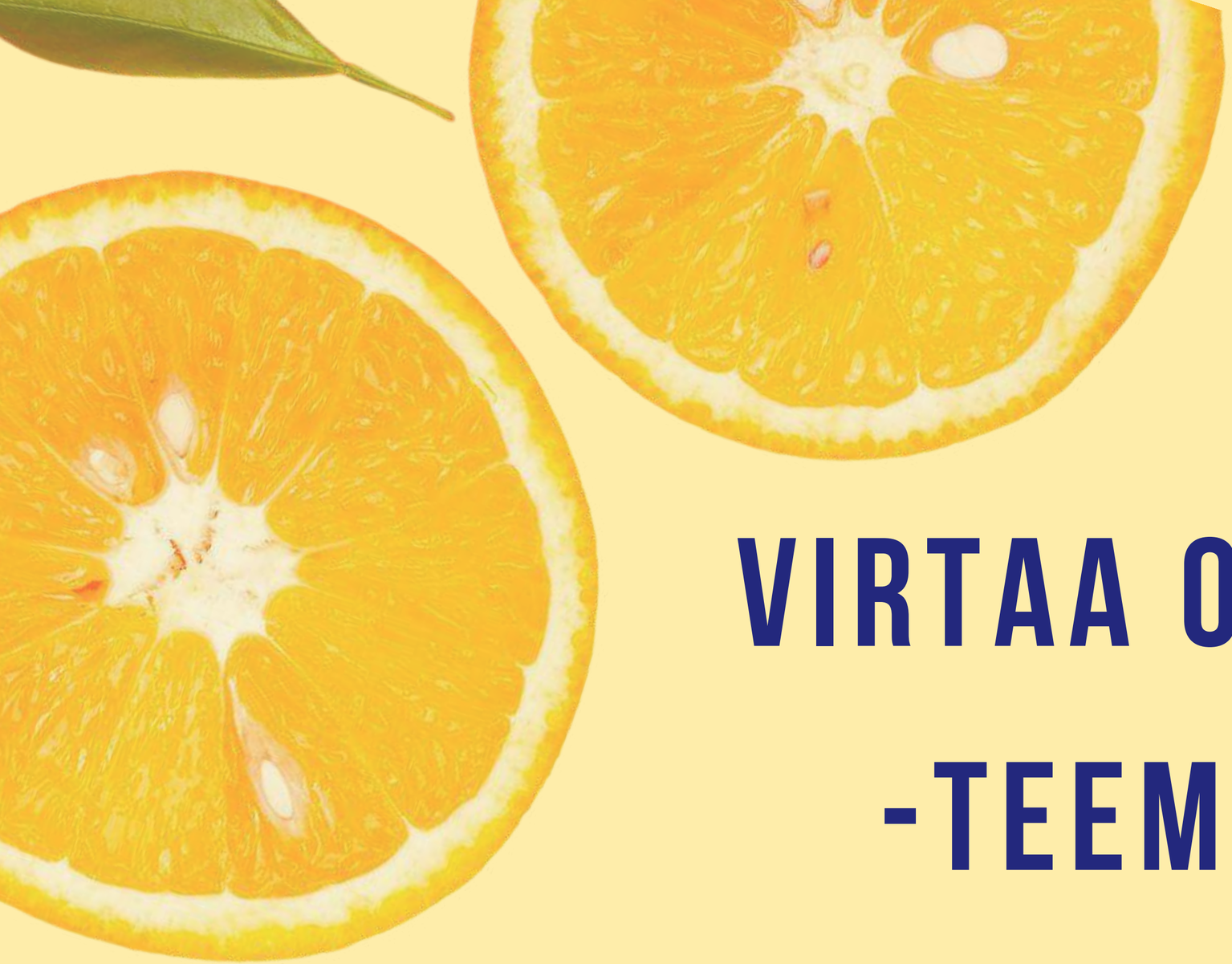


VIRTAA OMAAN ELOON -TEEMAPYSÄKKI

MUISTI- JA AIVOTERVEYS

TERVETULOA

Virtaa omaan eloon -teemapysäkille!

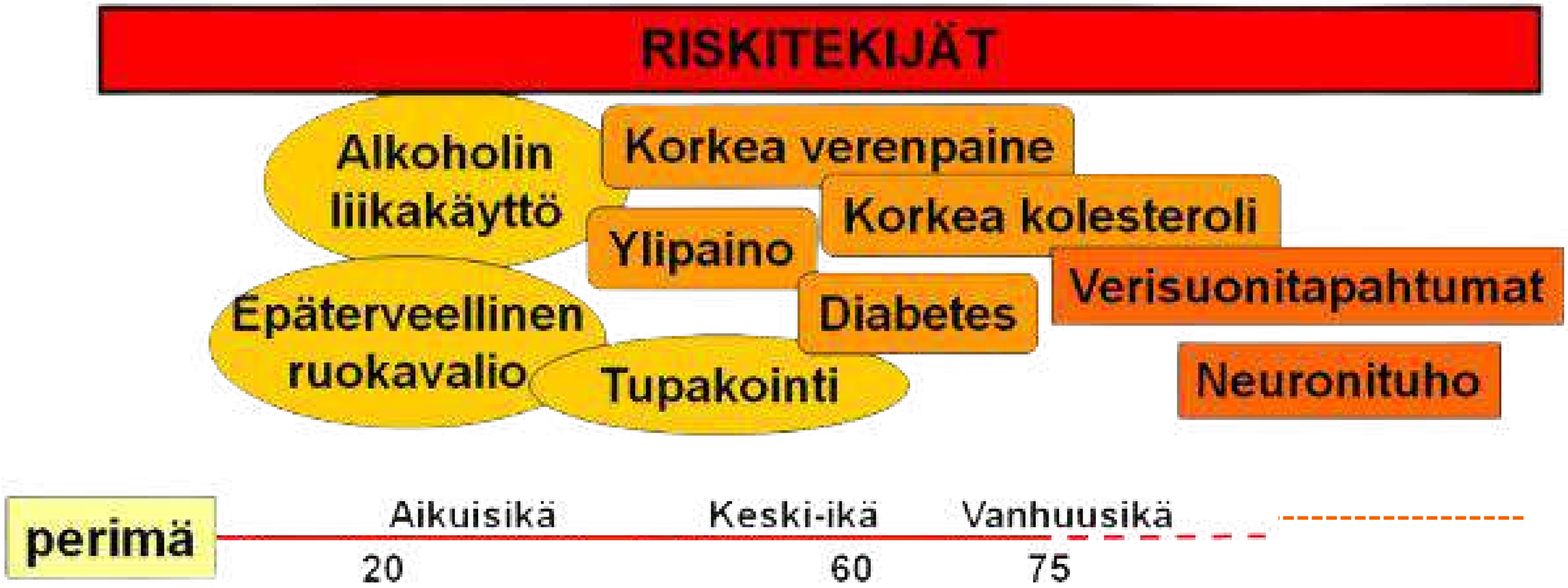
PÄIVÄN AIHE: MUISTI- JA AIVOTERVEYS

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



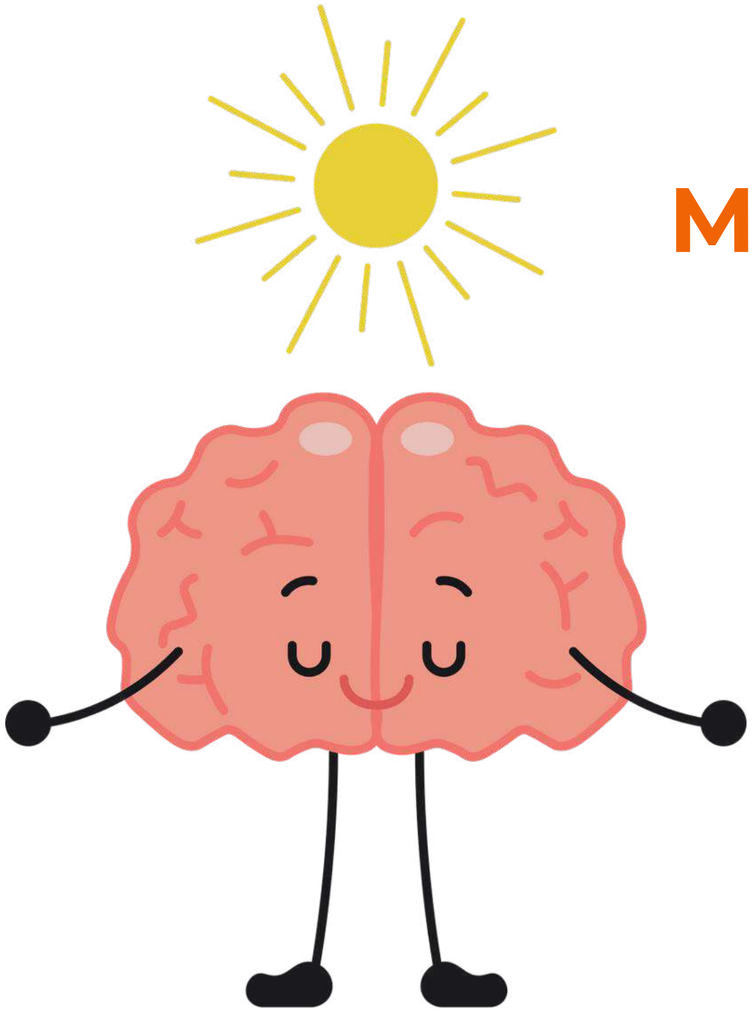
Kuva mukailtu:thl.fi

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 aivoterveyden ylläpitämiseen

Apuvälineitä kuormitettujen aivojen terveyden edistämiseksi ja muistin parantamiseksi.

Yle Asia / Sep 19, 2024

PIDÄ HUOLTA AIVOTERVEYDESTÄ

Kuva mukailtu:thl.fi

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

thl FINGER WW-FINGERS BRAIN HEALTH INSTITUTE

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

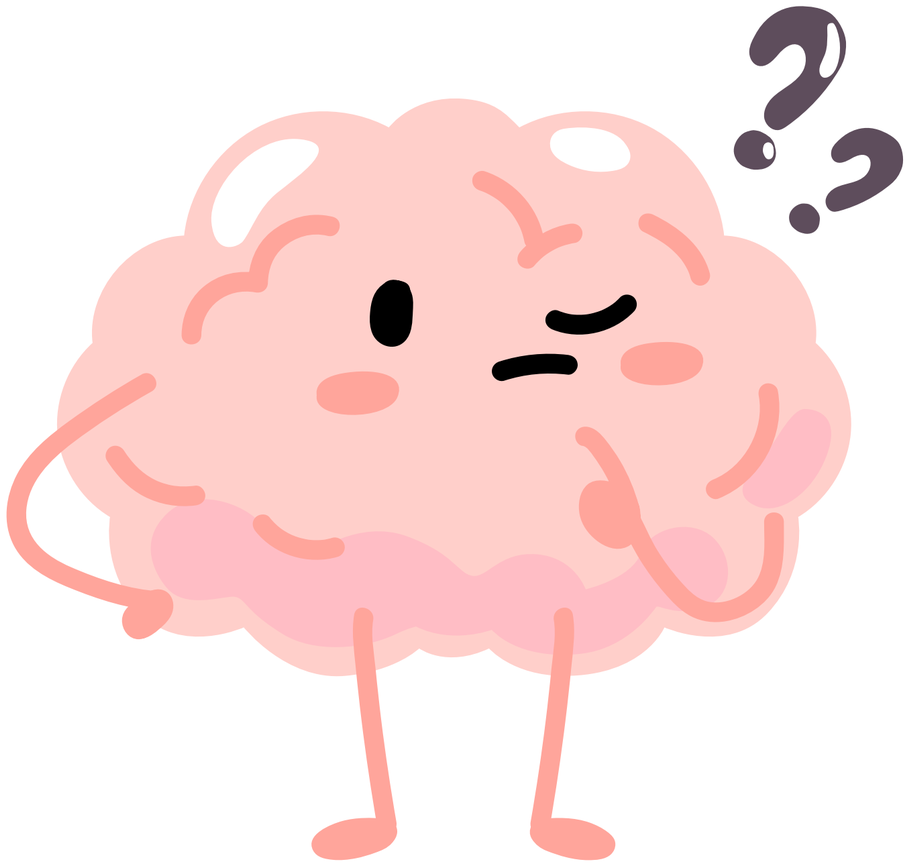
Kotitehtävistä tehdään tehtävä sivulta 2:

Mihin muisti- ja aivoterveyttä tukeviin valintoihisi olet tyytyväinen?

Kun olet valmis, voit hieman liikuskella.

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

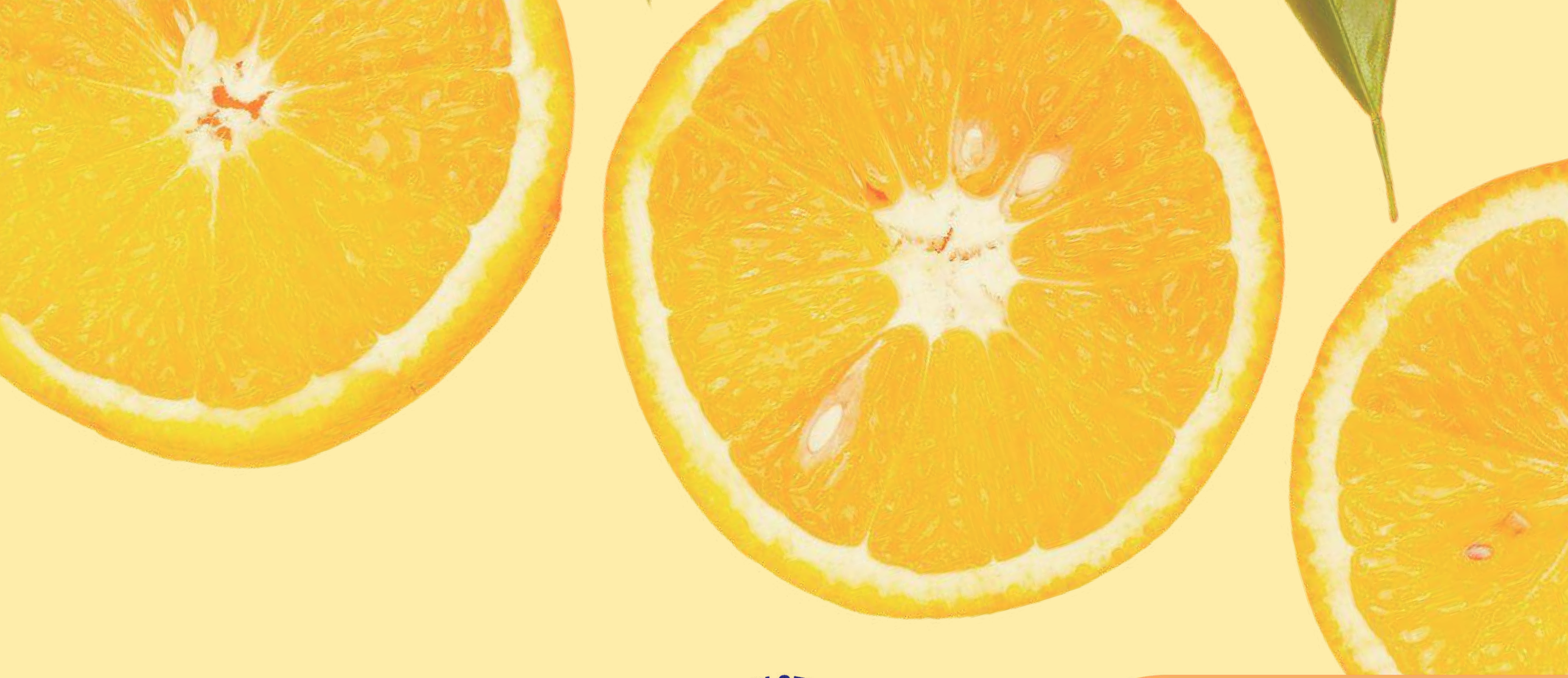
Aivoja aktivoiva jumppa 13:01

KOTITEHTÄVÄT

Tehkää itsenäisesti kansiosta tähän kertaan liittyvät kotitehtävät.

PALAUTETTA RYHMÄKERRASTA

Miltä tämä ryhmäkerta tuntui?



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

OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT

OmaElo

OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026