SUMU
SUOMEN MUISTI-
ASIANTUNTIJAT

AIVOTERVEYTTÄ EDISTÄMÄÄN!

ETNIMU-PROJEKTI

Etnistaustaisten ikääntyvien ihmisten aivoterveyden edistäminen

ETNIMU

AIVOTERVEYTTÄ
EDISTÄMÄÄN!

Tämä opas on kehitetty Suomen muistiasiantuntijat ry:n
etnistaustaisten ikääntyvien ihmisten aivoterveyttä edistävässä
ETNIMU-projektissa, jota STM tukee Veikkauksen tuotoilla.
Opas on osa ETNIMU-projektin julkaisusarjaa, joka löytyy
myös somalin, viron ja venäjän kielillä.
Lue lisää: www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

JULKAISIJA:
Suomen muistiasiantuntijat ry

TYÖRYHMÄ:
Siiri Jaakson, projektipäällikkö, ETNIMU-projekti
Urve Jaakkola, projektikoordinaattori, ETNIMU-projekti
Tuula Vainikainen, toimittaja
Tiina Auer, graafinen suunnittelu, kuvitus ja taitto

SARJA:
Suomen muistiasiantuntijat ry:n julkaisut
ISSN 2343-2489
Julkaisu 14/2017
ISBN 978-952-7227-18-3 (nid)
ISBN 978-952-7227-17-6 (pdf)

TILAUKSET:
Suomen muistiasiantuntijat ry
Fredriksberginkatu 2
00240 Helsinki
Puh: (09) 454 28 48
Sähköposti: info@muistiasiantuntijat.fi
www.muistiasiantuntijat.fi

VIITTAUSTIETO:
Jaakson S, Jaakkola U.
Aivoterveyttä edistämään!
Suomen muistiasiantuntijat ry:n julkaisut 14/2017.
Helsinki: Paintek Pihlajamäki Oy, 2017.

Johdanto

Aivoterveyden heikkeneminen ja muistisairaudet eivät katso kieltä, kulttuuria tai kansalaisuutta. Tämä opas on kirjoitettu teille, ryhmänohjaajat, jotka edistätte Suomen etnistaustaisten aivoterveyttä. Opas on tarkoitettu myös teille, ikääntyvät etnistaustaiset, joita kiinnostaa oman aivoterveyden edistäminen ja muistiin liittyvät asiat.

Muistin toimintaan liittyvää tietoa on suomeksi julkaistu paljon. Tämä opas kokoaa keskeiset teemat yhdeksi helppolukuiseksi kokonaisuudeksi. Opas perustuu ETNIMU-projektissa vuosina 2015–2016 järjestetyn kurssitoiminnan sisältöön. Kurssitoiminnan mukaisesti opas on tuotettu neljällä kielellä: suomeksi, viroksi, venäjäksi ja somaliksi.

Opasta tukevat Harjoituksia aivojen aktivointiin 1 & 2 -vihkoset, joita suositellaan käytettäväksi tämän oppaan rinnalla. Oppaat muodostavat työkalun, jonka avulla ryhmänohjaajat voivat järjestää vastaavaa toimintaa omissa ryhmissään.

Oppaan sisällössä on konsultoitu eri alojen asiantuntijoita, jotka ovat antaneet korvaamattoman lisän oppaaseen. Siitä heille suuri kiitos! Kiitämme lämpimästi myös ETNIMU-projektin työryhmää, yhteistyökumppaneita sekä Suomen muistiasiantuntijat ry:tä avusta oppaan työstämisessä.

Askel kerrallaan kohti parempaa aivoterveyttä!

Siiri Jaakson
Projektipäällikkö

Urve Jaakkola
Projektikoordinaattori

Muisti ei kulu käyttämällä, päinvastoin!

Aivoterveyttä edistämään!

Sisällys

1. Tietoa muistista . . . 7
Mitä on muisti? . . . 7
Monet asiat vaikuttavat muistiin . . . 7
Ikääntyminen ja unohtaminen . . . 8
Milloin kannattaa huolestua muististaan? . . . 9

2. Aivoterveys . . . 10
Perinnöllisyys
Aivoterveyteen vaikuttavat tekijät . . . 10
Sairastuminen . . . 11
Sydän ja aivot . . . 11

3. Muistihäiriöt, muistisairaudet ja dementia . . . 13
Unohtaminen . . . 13
Ikääntyminen ja muistin toiminta . . . 13
Muistihäiriöt . . . 14
Muistisairaudet . . . 15
Dementia . . . 16
Muistisairauksien hoitopolku . . . 17

4. Iloiset aivot muistavat parhaiten . . . 18
Muistelu tekee hyvää . . . 18
Muistin tukeminen . . . 19
Aivojen treenaus . . . 20

5. Aistit . . . 22
Aistien maailma . . . 22
Tuoksut ja tunteet . . . 24
Muistojen tuoksut . . . 24

6. Liikunta . . . 26
Liikunnan hyvät vaikutukset . . . 26
Ikääntyminen muuttaa elimistöä . . . 27
Hyötyä arjen askareista . . . 27
Suositukset . . . 28

7. Ulkoilu . . . 30
Ylös, ulos ja luontoon . . . 30
Yhdessä metsässä . . . 30
Jokamiehenoikeudet . . . 31

8. Ravitsemus . . . 32
Ravitsemus ja ikääntyminen . . . 32
Monipuolinen ruokavalio tukee terveyttä ja toimintakykyä . . . 32
Ravitsemus ja lääkkeet . . . 35

9. Uni ja unihäiriöt . . . 36
Univaiheet ja uni-valverytmi . . . 36
Unen tarve, univaje ja univelka . . . 36
Uni ja ikääntyminen . . . 37
Unettomuus . . . 37
Suositukset unen huoltoon . . . 38

10. Lähteet . . . 40

11. Huoneentaulut . . . 42
Kohtaa muistisairas ihminen oikein . . . 42
Muutokset muistisairaan käyttäytymisessä . . . 43
Muistisairauden varoitusmerkit . . . 44

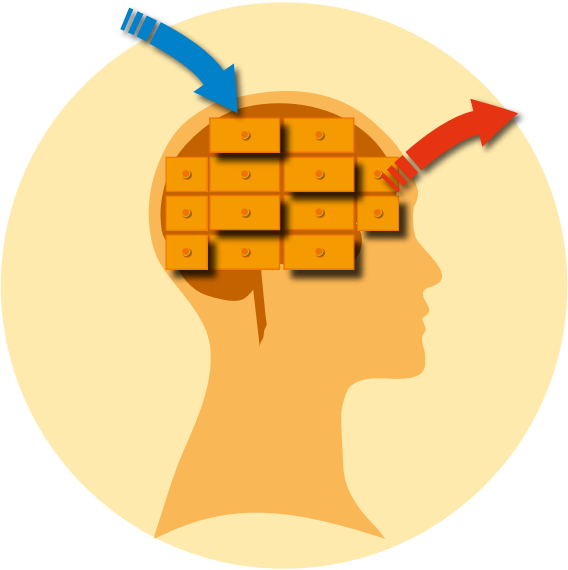
12. Lopuksi . . . 46

1. Tietoa muistista

Mitä on muisti?

Muisti asuu aivoissa, jotka ovat ihmisen toiminnalle tärkeä ja elimistön herkin elin. Aivot ovat monimutkainen järjestelmä ja sellaisena altis ulkoisille vaurioille. Niitä kannattaa suojata – käyttää pyöräillessä kypärää, autoillessa turvavyötä ja välttää päähän kohdistuvia iskuja. Aivojen käyttö on niiden parasta huolenpitoa, ne eivät kulu käytössä. Muisteleminen ja uuden oppiminen ovat tärkeä osa aivoterveyden ylläpitoa.

Tarvitsemme muistia kaikkeen älylliseen ja fyysiseen toimintaamme. Muistin avulla selviämme arkipäivän normaaleista rutiineista, pystymme oppimaan uutta sekä käyttämään hyväksi aikaisemmin muistiin taltioimiamme tietoja ja taitoja.



Uuden oppiminen on helpompaa, jos aihe kiinnostaa meitä, opittava asia toistetaan useamman kerran ja olemme keskittyneet siihen mitä olemme tekemässä. Iän myötä kertaaminen tulee entistä tärkeämmäksi.

Identiteettimme eli persoonallisuutemme ja menneisyytemme on säilötty muistiimme. Muistissa kannamme myös kulttuuriperintöämme. Meille opetetut ja muistiin painetut kulttuurimme tärkeät asiat säilyvät muistissamme pitkään.

Monet asiat vaikuttavat muistiin

STRESSI: Stressi voi olla lyhytaikaista tai pitkäaikaista. Lyhytaikainen stressi ei vaikuta muistiin. Se on ohimenevää ja voi parhaimmillaan jopa virkistää muistia. Pitkäaikainen stressi rasittaa mieltä ja aiheuttaa muistiongelmia. Isot elämänmuutokset, kuten maahanmuutto, aiheuttavat aina stressiä. Jos koet olevasi stressaantunut tai huolissasi, selvitä stressin syyt. Mieti, voitko vaikuttaa stressin syihin, tai keneltä saisit apua asioiden ratkaisemiseen.

AHDISTUNEISUUS: Ahdistuneisuus liittyy stressiin. Ihminen on ahdistunut silloin, kun hänellä on huolia tai paineita. Ahdistuneisuuden voi laukaista esimerkiksi ympäristön muutos tai terveystilanne.

SAIRAUDET JA KIPU: Monet sairaudet ja koettu kipu rasittavat muistia. On hyvä huolehtia siitä, että löytää vaivoilleen syyn ja asianmukaisen hoidon.

LÄÄKKEET: Lääkkeillä voi olla haittavaikutuksia muistin toimintaan. Ne ovat aina yksilöllisiä. Mikäli huomaa uuden lääkkeen vaikuttavan muistiinsa tai huonontavan sitä, on hyvä ottaa asia puheeksi lääkärin kanssa. Hän etsii korvaavan lääkkeen.

VÄSYMYS: Väsyneenä muisti ei toimi kuten virkeänä. Väsymyksen taustalla voi unen puutteen lisäksi olla esimerkiksi raudanpuutteesta johtuva anemia tai vitamiinien puute.

UNIHÄIRIÖT: Unihäiriöt ovat yleisiä. Ikääntyessä unen tarve vähenee ja uni voi häiriintyä monesta syystä. Unen häiriöistä kannattaa keskustella lääkärin kanssa.

YKSINÄISYYS: Yksinäisyys vaikuttaa mielialaan ja aiheuttaa helposti alakuloa, masennusta ja tarpeettomuuden tunnetta.

Aivoterveydellä on monta tukijalkaa:
- fyysinen kunto
- mieliala
- sosiaalinen aktiivisuus.

Oma kulttuurimme, josta olemme kotoisin ja jota kannamme mukanamme, on tärkeä aivoterveyden tuki.

Aivoterveydellä tarkoitetaan aivojen hyvinvointia ja sitä edistäviä elintapoja. Niihin kuuluvat
- terveellinen ruokavalio
- riittävä liikunta
- päihteettömyys: alkoholin mahdollisimman niukka käyttö ja huumeeton elämä
- aivojen sopiva haastaminen ja aktivoiminen: uusien asioiden opetteleminen
- riittävä uni
- jatkuvan stressin välttäminen.

Jokainen meistä voi vaikuttaa aivoterveyteensä elämäntavoillaan.

Aktiivinen elämä ja sosiaaliset suhteet ovat hyväksi aivoille ja niiden terveydelle. Liikunta, mieleiset harrastukset ja ystävien sekä läheisten tapaaminen tekevät ihmiselle hyvää. Aivot eivät ole koskaan täysin valmiit, vaan ne muokkautuvat koko elämän ajan. Myös ympäristötekijöillä on oma vaikutuksensa.

Muistin toiminta ja mahdollisuudet käyttää muistiin talletettuja tietoja ja taitoja arjessa vaikuttavat kaikenikäisten ihmisten hyvinvointiin. Toimiva muisti on edellytys muun muassa oppimiselle, työkyvylle ja itsenäiselle elämälle.

Ikääntyminen ja unohtaminen

Muistamisen toinen puoli on unohtaminen. Se huolestuttaa usein ihmisiä. Ympärillämme tapahtuu koko ajan niin paljon asioita, ettemme mitenkään pysty pitämään kaikkea mielessä tai tallettamaan sitä muistiimme. On luonnollista ja välttämätöntä, että unohdamme asioita, jotka eivät ole meille tärkeitä. Jokaisen muisti reistailee joskus, eikä siitä kannata huolestua.

Asiat unohtuvat helpommin, jos
- meillä on liian kiire
- olemme väsyneitä
- emme ole keskittyneet siihen mitä teemme tai
- meillä on huolia.

Ei kannata yrittää tehdä liian monta asiaa yhtä aikaa, vaan ottaa asia kerrallaan ja keskittyä siihen. Oman muistin ylläpitoon pystymme kaikki itse vaikuttamaan.

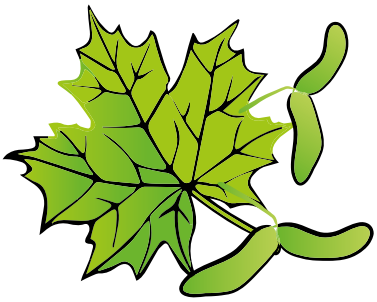
Muistin toimintaa edistävät
- oikeanlainen ravitsemus
- riittävä liikunta
- hyvä mieli
- riittävä uni
- aivojen harjoittaminen.

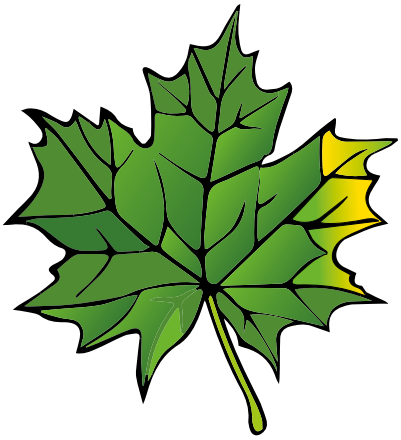
Milloin kannattaa huolestua muististaan?

Moni miettii, onko normaalia, että tutun ihmisen nimi ei tule mieleen tai unohtaa, mitä juuri piti sanoa. Jos muistiongelmat haittaavat arkielämää ja myös läheiset kiinnittävät huomiota muutoksiin, on syytä selvittää mistä on kyse (kts. s. 14 "Muistioireista pitää olla huolissaan, kun..."). Muistihäiriöt voivat olla ohimeneviä tai parannettavissa, ja niihin on olemassa hoitoa.

Jos epäilee, että muistissa on tapahtunut muutoksia aikaisempaan verrattuna, on tärkeää hakea apua. On hyvä selvittää mistä muutokset johtuvat. Yhteys omaan lääkäriin tai terveyskeskuksen muistipoliklinikalle/muistihoitajalle on oikea alku.

Muisti ei kulu sitä käyttämällä, päinvastoin. Kannattaa rikkoa rutiineja ja tehdä tuttuja asioita uudella tavalla! On hyvä opetella jotain uutta ja tehdä sopivan haasteellisia tehtäviä, jotka vaativat päättelykykyä!





2. Aivoterveys

Ihminen on kokonaisuus – kaikki vaikuttaa kaikkeen. Terveyteemme vaikuttavat syntymässä saatu perimä, ympäristö, jossa elämme, sekä elämän aikana tekemämme valinnat. Sosiaalinen ympäristömme ja kulttuuri, jossa elämme ja jonka kasvatteja olemme, vaikuttaa voimakkaasti fyysisen ja psyykkisen terveyden ohella. Sosiaalinen ympäristö on voimavaramme, mutta jos joudumme siitä eroon ja jäämme yksin vieraaseen kulttuuriympäristöön, olemme usein alttiimpia sairauksille.

Perintö- ja ympäristötekijät yhdessä vaikuttavat paljon siihen, millainen riski meillä on sairastua erilaisiin tauteihin.

Aivojemme hyvinvointiin ja aivoterveyteen vaikuttavat monet tekijät. Osa tekijöistä, kuten liiallinen stressi tai huono uni, heikentävät hyvinvointiamme välittömästi. Kohonnut verenpaine, korkea kolesteroli tai ylipaino vaikuttavat sen sijaan aivojemme hyvinvointiin ja aivoterveyteen vasta pidemmän ajan kuluttua.

Perinnöllisyys

Syntymälahjaksi saatujen geenien eli geeniperimän kautta välittyvät fyysiset ominaisuudet, jotka ovat yksilöllisiä. Elintapamme ja elinolomme vaikuttavat kuitenkin siihen, miten hyvin geenit toimivat. Perimäämme kuuluvat muun muassa ulkonäkö, ihon väri, pituus, jalkojen koko, silmien väri ja sormenpäiden kuvio. Terveyden kannalta tärkeämpää on kuitenkin peritty alttius eri sairauksille. Joissakin suvuissa on enemmän muistisairauksia, toisilla enemmän sydäntauteja tai diabetesta. Perinnöllisiä syöpiäkin tunnetaan.

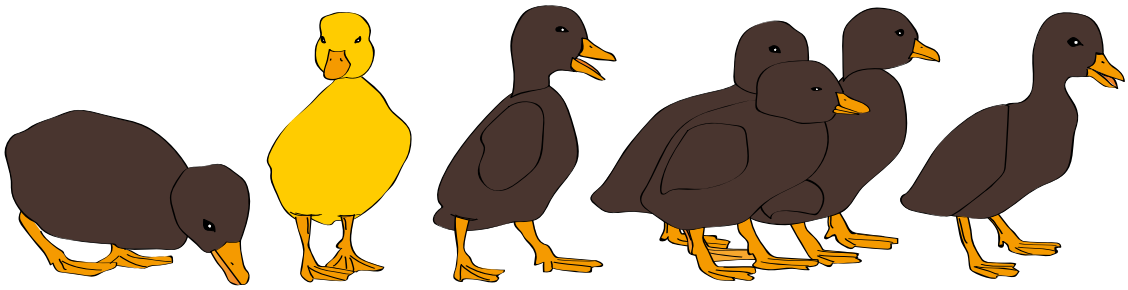
Terveys ja sairaudet siirtyvät usein perheittäin sukupolvelta toiselle. Geenejä useammin asiaan vaikuttavat tavat ja kulttuuri. Siksi huomion kiinnittäminen elintapoihimme on tärkeää.

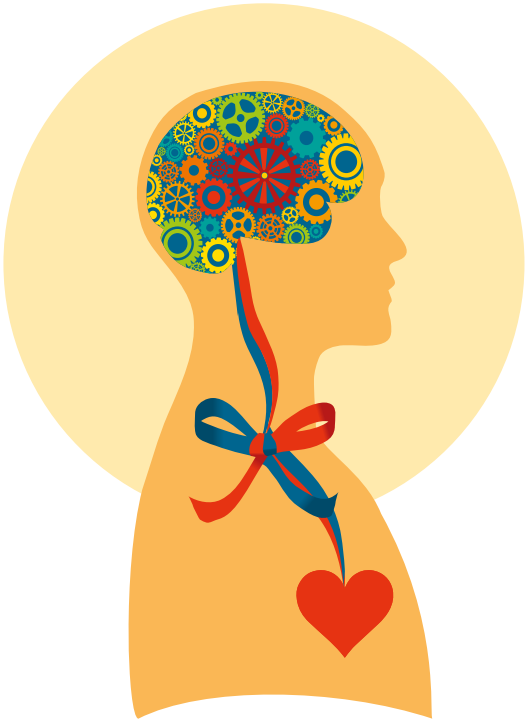
Aivoterveyteen vaikuttavat tekijät: Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen terveys

Keho ja mieli ovat vuorovaikutuksessa ja tarvitsevat toisiaan. Hyvinvointia ei voi mitata vain fyysisellä kunnolla tai terveydellä. Myös henkisellä puolella eli mielen terveydellä on suuri merkitys jaksamiselle. Sosiaalisen elinympäristön merkitys on selvinnyt vasta viime vuosina.

Fyysinen kunto

Fyysisellä terveydellä tai kunnolla tarkoitetaan hyvää suorituskykyä ja kehonhallintaa. Terveyskunnon kannalta tärkeitä asioita ovat esimerkiksi normaali verenpaine ja veren kolesteroli, ylipainon välttäminen, vahva tuki- ja liikuntaelimistö (luut, lihakset) ja nivelten hyvä liikkuvuus. Fyysisen kunnon ylläpitämisessä liikunnalla on iso merkitys. Liikunnan on oltava säännöllisesti toistuvaa, jatkuva elämäntapa.





Psyykkinen terveys

Psyykkisestä hyvinvoinnista on yhtä tärkeää huolehtia kuin fyysisestä terveydestä, sillä se vaikuttaa yleiseen hyvinvointiimme. Voimme vaikuttaa monin tavoin psyykkiseen hyvinvointiimme ja jaksamiseemme. Voimme oppia tuntemaan ja hyväksymään itsemme ja löytää itsellemme parhaat keinot hyvinvoinnistamme huolehtimiseen. Pystymme usein vaikuttamaan niihin olosuhteisiin, joista mielialamme riippuu.

Sosiaalinen hyvinvointi

Muilta, etenkin oman yhteisön ihmisiltä, saatu tuki voi edistää terveyttä ja suojata sairauksilta. Yksinäisyys lisää monien sairauksien riskiä. Vieraaseen ympäristöön siirtyvä ja omasta kulttuurisesta ympäristöstään ja perheestään eroon joutunut ihminen voi olla alttiimpi sairastumisille.

Sairastuminen

Sairastuminen kertoo usein elimistön kovasta ja pitkäkestoisesta stressistä eli rasituksesta. Stressitilanteessa kivut tuntuvat voimakkaammilta ja silloin myös lääkkeiden teho voi laskea.

Lyhytaikaistenkin sairauksien, kuten päänsäryn tai hammaskivun, oireet vaikuttavat fyysiseen ja psyykkiseen vointiimme. Olo paranee, kun kipu hellittää.

Pitkäaikaiset eli krooniset sairaudet vaikuttavat fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Psyykkisesti vahva ihminen pystyy helpommin kohtaamaan sairauksia ja hyväksymään elimistössään tapahtuvia muutoksia.

Suurimmat vaarat aivoterveydelle ovat sydän- ja verisuonitaudit. Meistä jokaisella on erilainen riski sairastua niihin.

Sydän ja aivot

Sydän ja aivot ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa. Sydämessä tapahtuvat muutokset vaikuttavat myös aivoterveyteen. Sydän on koko kehon moottori. Sydänlihas on vahva, mutta herkkä reagoimaan sisäisiin ja ulkopuolisiin tekijöihin.

Sydämen kuntoon vaikuttavat tekijät:

- synnynnäinen elimellinen vika (poikkeavuus)
- sydämen rytmihäiriöt
- kohonnut verenpaine
- kohonneet veren rasva-arvot (kolesteroli)
- kilpirauhasen toiminnan muuttuminen, kilpirauhashormonin liika- tai vajaatoiminta
- diabetes eli sokeritauti
- infektiot eli tulehdukset
- virustaudit
- suun ja ikenien kunto
- ylipaino
- haitalliset elämäntavat: tupakointi, epäterveellinen ravitsemus, vähäinen liikunta.

Miten edellä mainitut tekijät vaikuttavat elimistöön?

Sydämessä tapahtuvat muutokset vaikuttavat verisuonten kuntoon ja päinvastoin. Pidemmän ajan kuluessa kohonnut verenpaine ja verisuonten tukkeutuminen voivat aiheuttaa sydän- tai aivoinfarktin. Liian korkea veren kolesteroli vaurioittaa sydäntä ja verisuonia. Verisuoniin muodostuu plakkia, joka tukkii suonia ja luonnollinen verisuonten joustavuus häviää. Silloin happi ja ravintoaineet eivät pääse kiertämään kehossa riittävän hyvin.

Stressitekijät vaikuttavat kehoon laajasti. Pienet yksittäiset stressitekijät voivat yhdessä aiheuttaa suuren stressin. Koko keho reagoi stressiin voimakkaasti:

- Lihakset kiristyvät ja aiheuttavat lihasjännitystä.
- Verenpaine nousee, jolloin sydämen syke nopeutuu.
- Aineenvaihdunta hidastuu.
- Kipuherkkyys kasvaa.
- Ahdistaa ja muisti pätkii.
- Aistit herkistyvät, keskittyminen häiriintyy.
- Päänsärky lisääntyy.

Meitä eivät rasita asiat vaan se, miten niihin suhtaudumme.

Mikä tahansa myönteinen tai kielteinen muutos voi lisätä kokemaamme stressiä. Mikään yksittäinen ärsyke ei itsessään stressaa, vaan reaktiomme muutoksiin riippuu erityisesti näkökulmistamme ja asenteistamme. Asiat eivät sinänsä vaivaa meitä, vaan käsityksemme niistä.

Voimme vaikuttaa omaan terveyteemme

- kuuntelemalla kehoamme
- huomaamalla yksilölliset tarpeemme.

Ei ole turhamaista eikä ajanhukkaa paneutua oman itsensä hoitamiseen. Meidän on mahdollista kohentaa terveydentilaamme, parantaa mielialaamme ja hankkia lisää laatua elämäämme. Kun voimme itse hyvin, pystymme huolehtimaan myös läheisistämme.

Voimme joko edistää terveyttämme tai jättää sen huomiotta – sen mukaan, millaisia päivittäisiä valintoja teemme. Elintapojen merkitys ihmisen terveydelle on suuri. Moneen erilaiseen terveydelliseen ongelmaan saa apua samoista, joskus hyvinkin pienistä elintapoihin liittyvistä valinnoista, joista kerrotaan tarkemmin myöhemmin.

On tärkeää, että pidämme huolta terveydestämme koko ajan huolehtimalla elintavoistamme. Omaa terveyttä kannattaa vaalia jo ennen kuin sairastuu. Useat vakavat sairaudet voivat jäädä alkuvaiheessa toteamatta, jollei terveydentilaansa kiinnitä tarpeeksi huomiota. Onneksi terveyttä voi parantaa pienillä askelilla.

3. Muistihäiriöt, muistisairaudet, dementia

Muisti sijaitsee aivoissa, samoin kuin ongelmanratkaisutoiminnat, vuorovaikutus ja tunteet. Muistaminen on aivojen tärkeimpiä tehtäviä. Se on monimutkainen älyllinen tapahtumaketju, jossa aivojen hermoverkot ja miljardit hermosolut tekevät laajasti yhteistyötä. Muistissa tapahtuu paljon asioita yhtä aikaa monella aivojen alueella. Aivoissa ei siis ole yhtä ainoaa paikkaa, joka voitaisiin osoittaa muistiksi.

Muisti voidaan jakaa lyhytkestoiseen työmuistiin ja pitkäkestoiseen säilömuistiin:

LYHYTKESTOINEN TYÖMUISTI on enintään minuutteja kestävä muistin osa, jonka aikana asia on tietoisuudessa ja sitä käsitellään. Työmuistia käytetään muun muassa lukiessa, laskiessa, viitenumeroiden muistamisessa ja uuden oppimisessa. Työmuistiin mahtuu vain rajallinen määrä asioita kerrallaan. Työmuistista asiat joko painetaan pitkäkestoiseen säilömuistiin tai unohdetaan. Työmuistiin mahtuvien asioiden määrä vähenee ikääntyessä tai esimerkiksi silloin, kun olemme masentuneita.

PITKÄKESTOINEN ELI SÄILÖMUISTI tallentaa tiedot pidemmäksi ajaksi. Säilömuistiin mahtuu periaatteessa rajaton määrä asioita. Mieleen palautuksessa säilömuistissa olevat asiat ikään kuin kaivetaan esiin muistisäiliöstä.

Eri muistisairauksissa muistin eri osat vaurioituvat. Esimerkiksi yleisimmässä muistisairaudessa, Alzheimerin taudissa, pääongelma on se, etteivät asiat tallennu työmuistista pitkäkestoiseen muistiin vaan unohtuvat.

Muisti jaetaan sisällöllisesti kolmeen osaan:

- **TAPAHTUMAMUISTIIN,** johon kuuluvat esimerkiksi meille tapahtuneet, omaan elämänhistoriaamme kuuluvat asiat.
- **TIETOMUISTIIN,** johon kuuluvat opitut asiat, kuten sanojen merkitykset ja matematiikka.
- **TAITOMUISTIIN,** johon kuuluvat erilaiset taidot, kuten opitut liikesarjat, esimerkiksi pyörällä ajo tai konekirjoitus.

Unohtaminen

Muistamisen toinen tärkeä puoli on unohtaminen. Se on välttämätön osa muistamista. Muistin toiminta olisi mahdotonta, jos emme joskus myös unohtaisi asioita.

Unohtamista tapahtuu kahdella eri tavalla:

- Ajan kuluessa muistimme ikään kuin haalistuu, kun tietoa ei käytetä.
- Tulee liian paljon uutta muistiainesta, mikä vaikeuttaa asioiden mieleen palauttamista.

Ikääntyminen ja muistin toiminta

Normaaliin ikääntymiseen ei koskaan kuulu muistin heikentyminen siinä määrin, että arjessa selviytyminen vaikeutuisi.

Ikääntymismuutokset ovat yksilöllisiä, mutta seuraavat asiat toimivat:

- Oppimiskyky säilyy.
- Mieleen painaminen ja mieleen palautus hidastuvat.
- Ympäristön vaikutus korostuu – keskittymiskyky voi heikentyä.
- Muistissa säilyttäminen ei heikkene.
- Aiemmin opitut tiedot ja taidot säilyvät.

- Vihjeisiin perustuva ja tunnistava palautus säilyy.
- Lieviä muutoksia tapahtuu jo 40. ikävuoden jälkeen, mutta selvempiä vasta yli 75-vuotiaana.
- Ensimmäisenä vaikeutuu yksityiskohtien, kuten nimien ja puhelinnumeroiden muistaminen.
- Ponnistelua ja tehokkuutta edellyttävä toiminta heikkenee.
- Tilannetekijöiden, kuten väsymyksen ja stressin, vaikutus korostuu.

Muistioireista pitää olla huolissaan, kun
- itse tai omaiset ovat huolissaan lähimuististasi.
- unohtaa usein sovittuja asioita, kuten tapaamisia.
- hoito-ohjeiden noudattaminen on vaikeaa.
- ei löydä helposti sanoja puhuessa, vaan ne ovat usein kateissa.
- päättely- ja ongelmaratkaisukyvyt ovat heikentyneet. Taloudellisten asioiden, kuten laskujen tai muiden pankkiasioiden hoitaminen, on hankalampaa kuin ennen.
- ei löydä kukkaroa, puhelinta, avaimia tai muitakaan tuttuja asioita ja ne ovat hukassa lähes koko ajan. Esineet vain katoavat tai on hankaluuksia ymmärtää, mitä niillä tehdään.
- mieliala vaihtelee usein ja on ahdistunut tai apaattinen, eikä saa mitään aikaiseksi.
- muistioire haittaa arkiaskareita.
- itse ei useinkaan huomaa personallisuudessaan tapahtuvia muutoksia, kuten sekavuutta, epäluuloisuutta tai pelokkuutta. Läheiset saattavat huomata, että ihminen vetäytyy aiempaa useammin olemaan yksin.

Muistihäiriöt

Muistihäiriöitä aiheuttavat monet asiat, joista osa on ohimeneviä ja vaarattomia, osa hoidettavia ja osa liittyy eteneviin muistisairauksiin. Muistihäiriöihin on aina syytä suhtautua vakavasti.

Muistia rasittavat monet tekijät, osa lyhytaikaisesti ja osa pitkäkestoisesti. Esimerkiksi kiire tai väsymys voi heikentää muistamista ja keskittymiskykyä, mutta kiireen hellittäessä ja hyvien yöunien jälkeen muistikin toimii taas normaalisti.

Ohimeneviä syitä, joiden jälkeen muisti voi palata ennalleen:
- osa aivoverenkierron häiriöistä
- lievä aivovamma
- lääkkeet ja päihteet
- psyykkiset syyt ja sekavuustila.

Hoidettavissa olevia syitä, joiden yhteydessä varhainen havaitseminen ja syyn asianmukainen hoito ovat tärkeitä:
- psyykkiset häiriöt, kuten masennus tai ahdistuneisuus
- aineenvaihdunnan häiriöt ja puutostilat, kuten kilpirauhasmuutokset tai B12-vitamiinin puute
- tietyt aivosairaudet, kuten aivokalvontulehdus tai jotkut aivokasvaimet.

Pysyvät jälkitilat, jotka eivät etene ja joiden asianmukaisella kuntoutuksella on suuri merkitys. Kuntoutuksella voidaan saada aikaan ainakin osittaista paranemista:
- erilaisten aivovaurioiden jälkitilat, kuten aivoihin kohdistuneet vammat, aivoinfarkti, aivoverenvuoto tai infektiot
- elvytyksen jälkitila.

Etenevät muistisairaudet, joiden aiheuttamien muistiongelmien kehitystä voidaan hidastaa ja parantaa sairastuneen arkista elämänlaatua, jos ongelmiin puututaan mahdollisimman varhain:

- Alzheimerin tauti
- verisuoniperäiset muistisairaudet
- Lewyn kappale -tauti
- otsa-ohimolohkorappeumat.

Muistisairaudet

Muistihäiriöt voivat johtua monesta syystä, ja vakavimpia näistä ovat etenevät muistisairaudet.

Muistisairauteen sairastumisen riskitekijöitä ovat:

- ikä: sairauden esiintyminen lisääntyy ikääntymisen myötä
- kohonnut verenpaine
- diabetes
- korkea kokonaiskolesteroli
- liikunnan puute
- ylipaino
- alhainen koulutus.

Mitä enemmän riskitekijöitä on, sitä suurempi riski on sairastua muistisairauksiin.

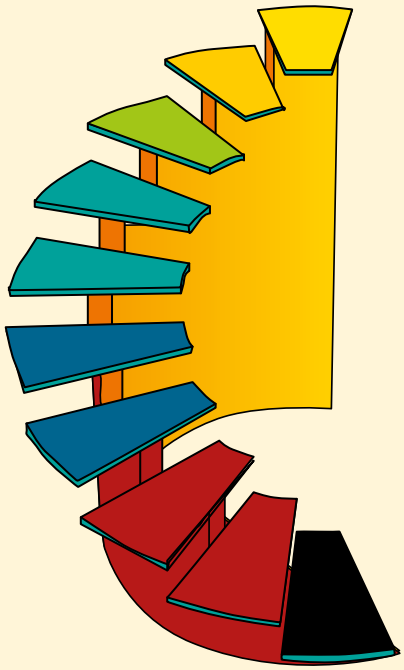
Eteneviä muistisairauksia ovat muun muassa:

Alzheimerin tauti

Alzheimerin tauti on yleisin etenevä muistisairaus: sen yleisyys on noin 65–70 prosenttia kaikista etenevistä muistisairauksista.

Alzheimerin tauti on aivoja rappeuttava sairaus, joka etenee tyypillisin vaihein, hitaasti ja tasaisesti. Tautiin voi sairastua jo keski-iässä. Mitä vanhemmaksi ihminen elää, sitä suurempi on riski sairas-

Alzheimerin tauti etenee tyypillisesti vaiheittain.



VARHAINEN VAIHE:

- Oma tahto on säilynyt, eikä henkilö ole johdateltavissa.
- Talousasioissa, esimerkiksi tiliotteen ymmärtämisessä tai laskujen maksamisessa voi olla vaikeuksia.

LIEVÄ VAIHE:

- Kyky käsitellä monimutkaisia ongelmia on heikentynyt ja voi esiintyä kielellisiä vaikeuksia.
- Henkilö selviää vielä itsenäisesti arjessa.

KESKIVAIKEA VAIHE:

- Kyky ymmärtää monimutkaisempaa puhetta ja ilmaista itseään on heikentynyt.
- Sairastunut on riippuvainen muiden tuesta ja avusta.

VAIKEA VAIHE:

- Toimintakyky on laskenut. Sairastunut ei enää kykene huolehtimaan normaaleista arkiasioistaan.
- Sairastunut tarvitsee ympärivuorokautista seurantaa ja apua. Yleensä yksin asuminen käy tässä vaiheessa mahdottomaksi.

tua tautiin. Taudin kesto on keskimäärin 10 vuotta, mutta sairastamisaika voi vaihdella muutamasta vuodesta 20 vuoteen.

Usein ensimmäisiä oireita on vaikea tunnistaa, eikä sairastunut itse niitä yleensä tiedosta tai halua tunnustaa. Muistisairas ihminen voi selitellä muistiongelmiaan tilapäisiksi ja merkityksettömiksi. Usein läheiset huomaavat muutoksia sairastuneen arjessa jo ennen kuin hän itse niitä tiedostaa.

Oireet vaihtelevat yksilöllisesti. Merkittävin oire on lyhytkestoisen tapahtumamuistin heikentyminen. Ihminen ei muista, mitä on juuri puhuttu ja kysyy samoja asioita uudestaan. Uuden oppiminen on vaikeutunut ja seuraavia asioita esiintyy:

- Kielellisen ilmaisun vaikeudet: puhuessa on vaikeaa löytää oikeita sanoja.
- Hahmottamisen vaikeutuminen: eksyminen on mahdollista tutuillakin paikoilla.
- Toiminnan ohjauksen hidastuminen: asioiden aloittaminen ja tehtävien käynnistyminen hankaloituvat.
- Ongelmien ratkaisukyky heikkenee.
- Käyttäytymisen muutokset: masennus, levottomuus, aggressiivisuus ja muutokset persoonallisuudessa ovat mahdollisia.
- Työssä käyvillä voi olla sairauden alkuvaiheessa stressioireita, uupumusta ja alavireisyyttä.

Verisuoniperäinen muistisairaus

Verisuoniperäisellä muistisairaudella tarkoitetaan aivoverenkiertohäiriöistä johtuvaa muistisairautta, joka on toiseksi yleisin muistisairauden syy. Aiemmin puhuttiin vaskulaarisesta dementiasta.

Alzheimerin tauti ja verisuoniperäinen muistisairaus voivat esiintyä myös yhdessä. Sairaus voi edetä portaittain.

Tavallisimpia oireita ovat:

- toiminnan ohjauksen häiriöt
- liikkeiden hitaus ja jähmeys
- tasapaino- sekä kävelyvaikeudet
- näkökentän puutokset ja hahmottamisen ongelmat
- virtsan pidätyskyvyn heikkeneminen
- muistihäiriöt.

Lewyn kappale -tauti

Lewyn kappale -tauti on kolmanneksi yleisin, mutta kahta edellistä tyyppiä harvinaisempi muistisairaus.

Lewyn kappale -taudissa elävät näköhallusinaatiot eli harhat, Parkinsonin taudin kaltaiset liikehäiriöt, kuten jäykkyys, liikkeiden hitaus ja vapina sekä vireystilan ja tarkkaavuuden vaihtelut ovat tavallisia. Toisinaan esiintyy myös pyörtymisiä ja kaatumisia.

Muistisairaus voi liittyä myös Parkinsonin tautiin. Valtaosa Parkinsonin tautia sairastavista ei saa vaikeita muistiongelmia, mutta lievempiä, arkea heikentäviä tiedonkäsittelyn vaikeuksia ilmenee. Parkinsonin tautiin liittyvä muistisairaus erilaisine oireineen jää helposti toteamatta, koska huomio kiinnittyy usein enemmän taudin motorisiin oireisiin ja sairastuneen mahdolliseen masennukseen. Parkinsonin tauti aiheuttaa puheen tuottamisen vaikeutta ja hitautta, jotka saattavat antaa virheellisen kuvan alentuneesta henkisestä toimintakyvystä.

Otsa-ohimolohkorappeumasta johtuva muistisairaus

Otsalohkorappeumasta johtuvalla muistisairaudella tarkoitetaan aivojen otsalohkoja rappeuttavaa sairautta. Sairaus alkaa yleensä jo 45–65 ikävuoden välillä. Noin puolella sairastuneista on lähisuvussaan samaa tautia sairastavia. Persoonallisuuden ja käyttäytymisen muutoksia esiintyy usein otsalohkorappeumasta johtuvassa muistisairaudessa. Muistihäiriöt tulevat vasta myöhemmin, toisin kuin Alzheimerin taudissa.

Tyypillisiä oireita ovat:

- arvostelukyvyn heikkeneminen
- estojen häviäminen
- tunteiden latistuminen
- puhehäiriöt
- masennus
- aistiharhat.

Lisäksi tunnetaan runsaasti erilaisia harvinaisempia muistisairauksia, joista osa on perinnöllisiä.

Dementia

Dementia johtuu aivotoiminnan häiriöstä, johon voi olla monta syytä. Siihen kuuluu yleensä muistivaikeuden lisäksi kielellisiä ja hahmottamisen vaikeuksia ja toiminnanohjauksen häiriöitä.

Eri muistisairaudet heikentävät alkuun eri toimintoja. Muistisairaus on tärkeä diagnosoida mah-

dollisimman varhaisessa vaiheessa, ennen kuin oireet ovat edenneet dementiatasoisiksi.

Dementia-oireyhtymään liittyy muistihäiriöiden lisäksi yksi tai useampi seuraavista:

- kielellinen häiriö, kuten oikeiden sanojen muistamisen, ymmärtämisen tai löytämisen vaikeus
- kätevyyden heikkeneminen, mikä näkyy esimerkiksi pukeutumisen ja parranajon vaikeutumisena
- tunnistamisen vaikeutuminen: esimerkiksi kasvojen tai esineiden tunnistaminen on hankalaa
- monimutkaisten älyllisten toimintojen heikkeneminen: esimerkiksi ohjeiden noudattaminen tai vieraassa paikassa suunnistaminen on vaikeutunut.

Dementia luokitellaan vaikeusasteen mukaan lieväksi, keskivaikeaksi tai vaikeaksi.

Dementia on oireyhtymä, ei erillinen sairaus. Sen takana on aina jokin sairaus, joka tulee selvittää.

Muistisairauksien hoitopolku

Ensimmäinen askel on ottaa yhteyttä omaan terveyskeskukseen. Useissa kunnissa on muistipoliklinikka tai muistihoitaja, jonka puoleen voi kääntyä ja joka voi käynnistää muistitutkimukset.

Alustaviin tutkimuksiin kuuluu perusteellinen haastattelu, muistikysely ja muistitestien tekeminen (esim. MMSE, CERAD), laboratoriokokeet sekä pään kuvantaminen. Muistin tilaa selvittävä ammattilainen kuulee mielellään myös omaisen tai läheisen näkemyksen kokonaistilanteesta.

Muistihuolet kannattaa ottaa puheeksi oman terveyskeskuslääkärin tai yksityislääkärin vastaanotolla.

Mikäli muistihäiriön syy ei ole selvä, asiakas ohjataan jatkotutkimuksiin lääkärille, jolla on riittävä perehtyneisyys neurologiaan tai geriatriaan.

Jos epäilee tai on huomannut, että muistissa on tapahtunut muutoksia aiempaan verrattuna, on tärkeää hakea apua muistialan ammattilaisilta. Jos on huolestunut läheisen aivoterveydestä tai muistihäiriöistä, on tärkeää saada hänet hakeutumaan muistitutkimuksiin.

4. Iloiset aivot muistavat parhaiten

Se, miten painamme asioita mieleen, on yksilöllistä. Voimme jokainen tunnistaa ja kehittää itsellemme sopivia keinoja, jotka helpottavat mieleen painamista ja muistamista. Aivojen motivaatiojärjestelmä toimii parhaiten, kun olemme kiinnostuneita asiasta.

Asiat painuvat mieleen näkemisen, kuulon, kosketuksen ja muiden aistien kautta. Joku oppii ja painaa mieleen parhaiten näköhavainnon, toinen kuulon ja kolmas taas tuntohavainnon tai liikkeen avulla. Oppiminen ja mieleen painaminen on tehokkaampaa, kun käytämme useita aisteja samanaikaisesti.

Muistelu tekee hyvää

Muistelu on menneisyyden mieleen palauttamista, tulkintaa ja arviointia. Muistelu on tärkeää psyykkisen hyvinvoinnin kannalta, koska tapahtumille löydetään merkitys. Muistelu tuo esiin oman elämän arvokkuuden ja merkityksellisyyden. Muistelun apuna voi käyttää valokuvia, tuoksuja, musiikkia tai kirjallisuutta, satuja ja tarinoita. Voi katsoa valokuvia omasta elämästä tai kuvittaa ja sanoittaa tunteita kuvien avulla.

Muistelu on tärkeää henkiselle hyvinvoinnille. Muistelemisessa ei ole sääntöjä: sitä voi tehdä kukin tavallaan. Muistellessa kaivamme esiin mielikuvia ja tunteita, jotka antavat sisältöä elämään ja tukevat muistelijan itsetuntoa. Muistelu auttaa käsittelemään tunteita ja menneitä asioita.

Ilo ja hyvä mieli ovat aivojen parhaita ystäviä. Myös muistelu tekee hyvää aivoille.

Muistelun avulla voimme hahmottaa oman elämämme kulun ja siihen kuuluvat iloiset ja surulliset asiat. Muistelemalla tulemme kuulluiksi. Muistellessa muistelija on oman elämänsä ainutkertainen asiantuntija.

Menneisyyteen katsoessa siellä tapahtunut asia voi tulla ymmärretyksi paremmin, kun aikaa on kulunut. Muistojen jakaminen rakentaa ymmärrystä, yhteisöllisyyttä ja välittämisen kulttuuria. Muistellessa siirretään eteenpäin sukupolvien yhteistä arvokasta kulttuuriperintöä.

Muistelulla on yhteys kulttuurin harrastamiseen ja ihmisten väliseen yhdessäoloon:

- Mieleen painunut kulttuuri- ja taide-elämys voi tasapainottaa, rauhoittaa sekä lisätä hyvinvointia ja terveyttä.
- Kulttuurin aktiivinen harrastaminen muiden ihmisten seurassa helpottaa oppimista, ajattelua ja havainnointikykyä sekä lisää luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä.

Iäkkäille on tärkeää osallistua tilaisuuksiin, joissa tapaa muita ihmisiä. Kulttuurin harrastaminen yhdessä muiden ihmisten kanssa vaikuttaa terveyteen ja pitkäikäisyyteen yhtä tehokkaasti kuin liikunta.

Muistin tukeminen

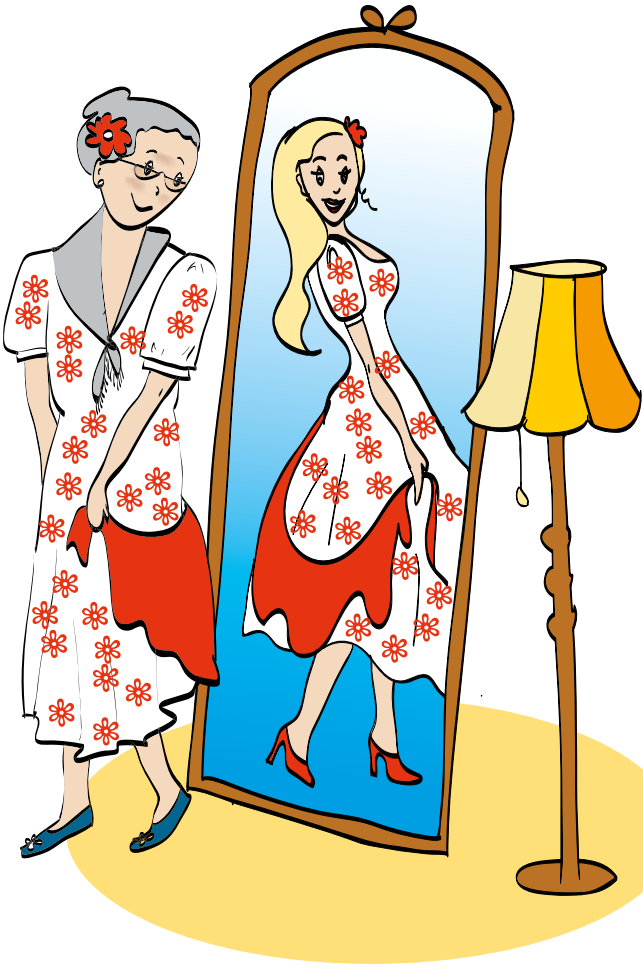
Muistia voidaan tukea sekä ulkoisilla että sisäisillä keinoilla.

ULKOISET TUKIKEINOT eivät korvaa, vaan tukevat muistia.

Esimerkkejä:
- Ympäristön järjestäminen: jos tavaroilla ja asioilla on omat paikkansa, ne löytyvät paremmin eikä niitä tarvitse etsiä koko ajan.
- Muistiin kirjoittaminen: muistilaput, almanakka/päivyri, päiväkirja ja kauppalista helpottavat arkisia askareita.
- Tekniset muistin apuvälineet: lääkemuistuttajat, kännykän muistutustoiminto tai vaikkapa herätyskello kertovat, että nyt on aika ottaa lääke, lähteä ulos tai aloittaa ruokahetki.
- Joskus hassulta tuntuva muistutus muistuttaa meitä vaikkapa tehtävästä asiasta: naru ranteessa tai pyykkipoika verhossa muistuttaa siihen liitetystä tehtävästä.

SISÄISILLÄ MUISTIKEINOILLA tarkoitetaan uuden tiedon liittämistä vanhaan ja tuttuun tietoon ja osaamiseen. Ne helpottavat oppimista. Ikääntymisen myötä oppiminen hidastuu jonkin verran. Iäkkäät ihmiset korvaavat menetetyn ajan sillä, että he voivat liittää uuden asian tai taidon aiempaan osaamiseensa ja omaan elämänkokemukseensa.

Esimerkkejä:
- Toistaminen eli kertaaminen. Nimen toistaminen ääneen tai mielessä auttaa mieleen painamista.
- Muistettavien asioiden luokittelu ja järjestäminen:
  - samanlaisuuden mukaan luokittelu: esimerkiksi kaupasta tuotavat ostokset tehdään ryhmittäin, vaikka sen mukaan kuin ne ovat matkalla kaupan ovelta kassalle. Ensin kaikki hedelmät, sitten maito- ja viimeksi lihatuotteet.
  - tärkeyden tai sijainnin mukainen järjestäminen.
- Mielikuvien, mielleyhtymien ja riimien käyttö.



Muistettavan asian tuttuus, mielekkyys ja hauskuus auttavat muistamaan. Muistamme myös helpommin asioita, joihin on liittynyt voimakkaita tunteita – pelkoa, jännitystä, onnea tai iloa.

Hyvät – ja myös huonot – tapahtumat ja muistot tallentuvat muistiimme helpommin siksi, että niihin liittyy tunteita.

Aivojen treenaus eli harjoittaminen

Aivot eivät kulu käytössä, päinvastoin. Ne pitävät toiminnasta ja kaipaavat harjoitusta ja aktivointia. Parhaiten aivojaan voi hoitaa tekemällä itselleen mieluisia ja mielenkiintoisia asioita, joko yksin tai ryhmässä. Mitä monipuolisemmin aivojaan käyttää elämänsä aikana, sitä toimintakykyisempänä aivot pysyvät myös ikääntyessä.

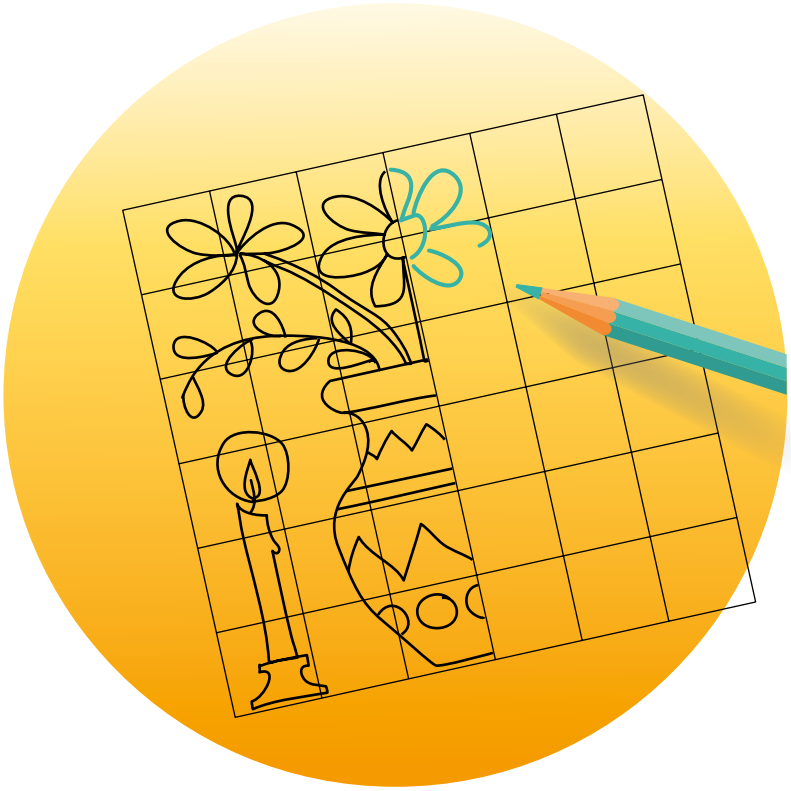
Aivot, mieli ja keho ovat kokonaisuus. Sopiva aktiivisuuden, levon ja nautintojen suhde on hyväksi aivoille.

Sosiaalinen kanssakäyminen aktivoi muistin toimintaa ja hoitaa mielenterveyttä. Monia asioita on mukavampi tehdä yhdessä toisen kanssa. Keskusteleminen ja ajatusten vaihto muiden kanssa aktivoi aivoja ja lisää hermosolujen välistä viestintää. Ei kannata jäädä yksin kotiin, vaan on hyvä osallistua aktiivisesti lähiyhteisön elämään. Kannattaa mennä mukaan, vaikka ei aina huvittaisikaan lähteä. On tärkeää pitää yhteyttä ystäviin – tavata tai soitella. Ajatusten ja mielipiteiden jakaminen toisten kanssa auttaa hallitsemaan stressiä ja ehkäisemään masennusta.

Joskus on hyvä haastaa itseään ja tehdä sellaista, mitä ei ole koskaan aiemmin kokeillut. Uudet taidot ja elämykset saavat aikaan uusia yhteyksiä aivoissa. Kannattaa seurata maailman tapahtumia ja uutisia, lukea lehtiä, katsoa televisiota tai kuunnella radiota. Voi harrastaa taiteita, tehdä käsitöitä, kuunnella musiikkia tai opiskella vaikka uusia kieliä.

Arkisia rutiinejakin voi joskus rikkoa ja tehdä jotain toisin. Voi istua pöydän ääressä eri paikalle, nukkua sängyssä toisella puolella tai järjestää vaikka huonekaluja uuteen järjestykseen.

Kirjallisuudesta löytyy monia vinkkejä muistamiseen. Seuraavat neuvot on muokattu Muistiliiton nettisivujen vinkkilistasta.



Muistamista voi helpottaa

- Kuuntelemalla tarkasti.
- Keskittymällä ja välttämällä häiriötekijöitä ja tekemällä yhden asian kerrallaan.
- Kertaamalla asioita – muistettavan asian voi toistaa mielessään tai puoliääneen.
- Muistamalla, että hyvin valmisteltu on puoliksi tehty ja muistettu – mukaan otettavat tavarat voi laittaa näkyvälle paikalle valmiiksi.
- Käyttämällä apuvälineitä – muistilaput, muna- tai herätyskello ja muut ajastimet muistuttavat.
- Opettelemalla hyödyntämään kännykkää – herätys ja muistutus sekä kalenterin käyttöönotto helpottavat monessa tilanteessa.
- Muistelemalla aktiivisesti – aamulehden uutisia kannattaa palauttaa muistiin iltapäivällä.
- Tekemällä muistilistoja päivän aikana hoidettavista asioista ja kauppaostoksista. Kirjoittaminen auttaa muistamaan.
- Etsimällä tukea aakkosista – voi löytää muisteltavan asian alkukirjaimen luettelemalla mielessään aakkosia.
- Nukkumalla riittävästi – virkeänä muisti toimii paremmin.
- Syömällä hyvin ja riittävän usein. Kannattaa myös juoda paljon, varsinkin kesäkuumalla.
- Pitämällä yhteyttä ystäviin – tapaamalla ja soittelemalla.
- Harrastamalla asioita, joista tulee hyvä mieli.
- Liikkumalla – kannattaa etsiä itselle sopiva liikuntamuoto.
- Nauttimalla elämästä!

Lähde: muistiliitto.fi

5. Aistit

Aistien maailma

Aivot ja muisti toimivat ympäristöstä vastaanotetun tiedon varassa. Havainnoimme ympäristöämme enemmän tai vähemmän tietoisesti aistien avulla. Aistien välityksellä aivoihin kulkeutuu tietoa jatkuvana virtana. Ikä ja kokemus ohjaavat aistihavaintoja ja tarkkaavaisuutta.

Yleisin tapa hahmottaa muistin rakennetta ja ymmärtää sen toimintaa on erottaa toisistaan hetkellinen aistimuisti, lyhytkestoinen työmuisti ja pitkäkestoinen säilömuisti.

Aistimuisti tuo tietoa aivoihin aistien kautta. Aistimuisti on osa tajuntaa, vaikkei sitä usein tiedostakaan. Eri aistipiirien kautta vastaanotettu tieto varastoituu väliaikaisesti aistimuistiin. Osa aistien informaatiosta jää huomaamatta, koska työmuistin käsittelykyky on rajallinen. Vain osa aistitiedoista siirtyy aivoissa työmuistin tietoiseen käsittelyyn ja sitä kautta säilytettäväksi pitkäaikaiseen tietovarastoomme, säilömuistiin.

Perusaisteja ovat näkö-, haju-, maku-, kuulo- ja tuntoaisti. Lisäksi tasapaino- ja asentoaisti kertovat kuinka sijaitsemme ympäristössämme. Usein erotetaan kolme havaintoaistia:

- näkö (visuaalinen)
- kuulo (auditiivinen)
- tunto (kinesteettinen).

Joku oppii ja painaa mieleen parhaiten näköhavainnon, toinen kuulon ja kolmas taas tuntohavainnon tai liikkeen avulla. Oppiminen ja mieleen painaminen on tehokkaampaa, kun käytämme useita aisteja samanaikaisesti. Oppimista ja muistamista voi auttaa, jos tietää, mikä aistikanava on itsellä hallitseva. Aina vallitsevan havaintokanavan erottaminen ei ole helppoa tai mahdollista.

Näköaisti = kyky nähdä

Näköaistin avulla ihminen saa suurimman osan informaatiosta silmään saapuvan valon perusteella. Silmät ja sisäkorva lähettävät tietoa aivojen käsiteltäväksi yhtä aikaa. Aivot tulkitsevat, mitä olemme nähneet. Näkökermo vie silmästä aivoihin tietoa siitä, mitä ihminen on nähnyt. Kummankin silmän näkökermot kohtaavat ennen matkaa aivoihin.

VISUAALISESTI MUISTAVALLA asiat painuvat parhaiten mieleen katsomalla. Kuvat, värit, kuviot ja kirjoitettu teksti auttavat heitä omaksumaan uusia asioita. Esitystä kuunnellessa puhujan esittämät kuvat tukevat asian muistiin painamista. Näkemällä mieleen palauttaminen tapahtuu nopeasti, koska tieto painetaan mieleen kokonaiskuvana.

Jokainen meistä tekee näkemästään oman visuaalisen havaintonsa. Ne voivat olla erilaisia, mutta ne eivät kuitenkaan ole vääriä. Tämä on havaittu selvittämällä, kuinka eri katsojat näkevät ja kokevat jonkun tilanteen.

Esimerkki: Pankissa tapahtui ryöstö. Kadulla monta henkilöä näki tapahtuman. Kun pankkiryöstöä alettiin myöhemmin tutkia, jokainen silminnäkijä muisti tapahtuman hieman eri tavalla. Ryöstäjän takin väristä, laukun koosta, hiusten pituudesta ja muista yksityiskohdista oli useita erilaisia havaintoja.

Visuaalispainotteisesti muistava ihminen muistaa kasvot paremmin kun nimet.

Kuuloaisti = kyky kuulla

Ihminen aistii erilaisia ääniä kuuloaistin avulla. Ääni saapuu vasempaan ja oikeaan korvaan hieman eri aikaan ja aivot laskevat äänilähteen etäisyyden tämän aikaeron perusteella. Korvat välittävät tiedon aivoihin ja aivot tulkitsevat sen sisällön.

Sisäkorvassa sijaitsee tasapainokeskus. Sisäkorvan tasapainoelin säätelee silmien ja raajojen liikkeitä. Iso osa stressistä voi johtua ympärillämme vallitsevasta valtavasta äänitulvasta, jota emme pysty pysäyttämään. Kuuloaisti heikkenee iän myötä.

Väsyneenä aivot eivät kestä kovaa ääntä, kuten kovaäänistä musiikkia. Tasainen lempimusiikki tekee hyvää aivoille ja mielelle. Mieluista musiikkia voi hyvällä syyllä kutsua aivolääkkeeksi, koska se parantaa keskittymiskykyä ja muistia. Musiikilla on todettu olevan hyvä vaikutus myös muistisairaisiin ihmisiin.

AUDITIIVINEN HENKILÖ muistaa ja oppii kuuntelemalla eikä välttämättä kaipaa näköhavaintoa. Ympäristön äänet saattavat häiritä keskittymistä. Musiikki ja rytmi tukevat mieleen painamista. Muistiin palauttaminen on hitaampaa kuin henkilöllä, jonka muisti perustuu näköhavaintoihin.

Auditiivinen henkilö muistaa mitä ja miten sanottiin, sillä korva välittää ja aivot tulkitsevat.

Esimerkkejä: Jos olet ollut onnettomuudessa, voi esimerkiksi ambulanssin ääni tai jarrujen kirskunta/kova ääni nostaa mieleesi onnettomuuden tapahtumat.

Kuuntelutilanteessa, jossa mukana ei ole näköhavainnosta tulevaa tukea, joutuu käyttämään aivojaan enemmän.

Tuntoaisti = kyky aistia useiden kanavien kautta

Tuntoaisti on ihon välittämien useiden aistien yleisnimitys. Iho on ihmisen suurin aistielin. Ihossa on miljoonia hermosoluja, jotka välittävät aivoihin tietoa kaikesta mikä on suoraan kosketuksissa kehoon. Ihon kautta tunnemme painetta, venytystä, liikettä, lämpötilaa ja kipua. Tuntoaisti auttaa välttämään vaaroja sekä sopeutumaan ympäröivään lämpötilaan. Tuntoaistinsa avulla ihminen saa tietoa omasta kehostaan sekä koskettamistaan esineistä ja niiden ominaisuuksista.

Kehomme herkimmät osat ovat:

- kädet ja erityisesti sormenpäät
- huulet
- kasvot
- kieli.

Koskettelemalla ja tunnustelemalla saadut aistimukset täydentävät muista aisteista saatua informaatiota ja tällä tavoin auttavat hahmottamaan ympäristöä.

KINESTEETTISELLÄ HENKILÖLLÄ tunto-, haju- ja makuaisti, liikkeet ja liikkuminen sekä sisäiset tuntemukset auttavat muistamisessa ja oppimisessa.

Joillakin ihmisillä esimerkiksi muistiinpanojen tekeminen ja piirtely auttavat keskittymään ja kuuntelemaan. Tekemisen mielikuvat, liikkeet ja kokeileminen ovat avuksi asian muistiin palauttamisessa. Joillakin ihmisillä keskittymistä voi auttaa esimerkiksi kutominen. Muistiin palauttaminen voi kestää hetken, koska muistikuvat haetaan kehosta tai tuntemuksista.

Makuaisti = kyky aistia makuja

Kielen eri osissa sijaitsevat viisi perusmakua – makea, suolainen, karvas, hapan ja umami. Umamin nimi juontaa japanin kielestä, suomen kielen sana "maukas" on sille lähin vastine. Ihminen voi periaatteessa tunnistaa monia eri makuja, mutta käytännössä makuja on vaikea erottaa toisistaan. Makuaisti on paljon riippuvainen hajuaistista. Jopa 80 prosenttia mausta onkin hajua.

Hajuaisti = kyky aistia hajuja

Hajut kulkevat suoraa reittiä nenästä syvälle aivoihin. Hajuaisti välittää meille tärkeää tietoa ympäristöstämme. Haju varoittaa uudesta tilanteesta, kuten esimerkiksi pilaantuneesta kalasta, jota meidän ei kannata syödä. Pöly tai epämiellyttävät hajut, kuten homeen haju, voivat viestiä ympäristön mahdollisista vaaroista.

Miellyttäviä hajuja kutsumme mielellään tuoksuiksi ja niillä voi esimerkiksi elvyttää ja virkistää muistoja. Tuoksut ja hengitys liittyvät oleellisesti yhteen. Voimme säädellä hengitystämme, mutta emme hajuaistin toimintaa.

Kyky tunnistaa erilaisia tuoksuja ei ole synnynnäinen ominaisuus, vaan se on opittu taito. Voimme siis nauttia koko elämämme ajan uusista tuoksuista. Tuoksuilla ei ole omia nimiä, ne ovat asioiden tai kohteiden nimiä. Tiedämme esimerkiksi miltä ruusu tuoksuu, mutta tuoksulle ei ole muuta nimeä.

Eri tuoksut aktivoivat eri osia aivoissa. Samaan aikaan haistettu hyvä ja paha tuoksu aktivoivat aivojen eri puolilla olevia alueita. Syödessä makuaisti sekoittuu hajuaistimukseen. Samassa yhteydessä ihminen ei pysty erottamaan enempää kuin neljä eri tuoksua, yleensä vain kaksi.

Tuoksujen nimeäminen on vaikeata, sanotaan esimerkiksi, että "on niin tuttu haju, mutta nimi ei tule mieleen" tai "se on ihan kielen päällä".

Hajuaisti ja muisti

Yleensä emme kiinnitä tuoksuihin mitään huomiota, ennen kuin tuoksu häiritsee, ärsyttää, tuntuu hyvältä, varoittaa tai tuo muistoja mieleen. Meillä jokaisella onkin varmasti jokin tuoksumuisto, joka saattaa yllättäen palautua mieleen. Lapsuuden tuoksumuistot jäävät voimakkaasti aivoihimme. Jokainen voi sulkea silmänsä ja vaipua muistoihin poimiakseen menneitä tuoksukokemuksia.

Hajuaistin välittämä signaali kulkee laajoja verkostoja aivoissa, myös tunteista vastaavilla aivojen alueilla. Halutessamme pystymme muistamaan tai ainakin erottelemaan tuhansia eri tuoksuja. Ikääntyminen kuitenkin rajoittaa hajuaistin toimintaa. Vanhetessa hajuaisti heikkenee ja lopulta saatamme kadottaa kaikki tuoksut.

Tuoksut ja tunteet

Tuoksut vaikuttavat ihmisen käyttäytymiseen ja hyvänolon tunteeseen. Sitruunan tuoksulla esimerkiksi on todettu olevan voimakkain positiivinen vaikutus tunteisiin. Se antaa energiaa ja kohottaa mielialaa.

Tuoksut liittyvät uhkaan, ruokaan tai fyysiseen kontaktiin. Nämä kaikki ovat hyvin tunnepitoisia joko positiivisessa tai negatiivisessa mielessä. Pitkään kestävät ja vahvat tuoksut väsyttävät hajuaistia.

Muistojen tuoksut

Muistot ja tuoksut liittyvät tunteisiin. Tunne, jonka ihminen kokee voimakkaana ja ensimmäistä kertaa yhdistettynä tuoksuun, tekee pysyvän muistijäljen aivoihin. Jos asia on miellyttävä, siitä jää hyvä muisto ja jos on kohdannut vastenmielisen tuoksun, se jättää epämiellyttävän jäljen aivoihin. Jälkeenpäin tätä tunnetta on vaikea muuttaa. Tuoksun mukanaan tuoma muistijälki on voimakkaampi kuin esimerkiksi näön tai kuulon avulla saatu kokemus. Tuoksumuistomme ovat hyvin persoonallisia ja ainutkertaisia.

Esimerkki: Kanelipullan voimakas tuoksu voi nostaa esiin muistoja tilanteesta, jossa on syönyt pullaa ja asioista, joita silloin on tapahtunut, kuten äidin leipomassa pullaa.

Tuoksut ovat kulttuurisidonnaisia, ja sen vuoksi tuoksuja muistellessa täytyy olla kansallisesti tuttuja tuoksuja.

Eri aisteja voi helposti harjoittaa esimerkiksi haistelemalla mausteita tai muita tuoksulähteitä tai tunnustelemalla ja tunnistamalla esineitä silmät suljettuina.

Aistiharjoitukset voi järjestää helposti ryhmässä esimerkiksi kokoamalla pieniin purkkeihin voimakkaita tuoksuja (esimerkiksi mänty, terva, appelsiini) tai maistelemalla ja tunnistamalla tutusta ruoka-aineesta erilaisia vivahteita (esimerkiksi inkiväärisuklaa tai rusinat suklaassa).

Tuntoaistiharjoituksessa tunnustellaan silmät suljettuina kassiin kerättyjä esineitä ja koetetaan kuvailla, ovatko ne esimerkiksi kylmiä, teräviä tai karvaisia. Toinen voi kuvailun perusteella koettaa arvata, mistä esineestä on kyse.

6. Liikunta

Päivittäinen liikunta on ikäihmiselle elinehto. Liikunta ei estä vanhenemista, mutta sen avulla ylläpidetään ja parannetaan iäkkäille erityisen tärkeää lihasvoimaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja kävelykykyä. Liikkumattomuus ja runsas istuminen ovat haitaksi terveydelle.

Liikunta auttaa jaksamaan ja se tuo hyvää mieltä ja vahvistaa lisäksi muistia. Yhdessä liikkuminen on mukavaa ja tarjoaa mahdollisuuden tavata muita ihmisiä.

Pienilläkin liikunnan lisäyksillä on positiivisia vaikutuksia. Liikkuminen parantaa toimintakykyä ja elämänlaatua ratkaisevasti.

Suositeltavaa liikuntaa ovat:

- kävely ja sauvakävely
- uinti, vesijuoksu ja vesijumppa
- pyöräily
- kuntosaliharjoittelu
- hiihto
- marjastus ja sienestys.

Liikunnan hyvät terveysvaikutukset

Aivot ohjaavat lihasten liikkeitä, fyysistä toimintaa sekä myös älyllistä tiedon käsittelyä. Liikunnan aikana eri aivojen alueet tekevät monin tavoin yhteistyötä. Sen vuoksi säännöllinen liikkuminen parantaa aivotoimintaa, millä on merkitystä myös monista sairauksista kuntoutumisessa.

Lihaskudos on herkkä fyysisen aktiivisuuden muutoksille. Iän myötä ja vähäisen liikunnan seurauksena lihasmassa muuttuu: esimerkiksi vuodelepo johtaa nopeasti lihasmassan ja voimien vähenemiseen. Liikuntaa tulee harrastaa säännöllisesti ja ottaa huomioon oma toimintakyky. Silloin liikkuminen tuntuu mukavalta.

Monipuolinen ja säännöllinen liikunta kohentaa toiminta- ja kävelykykyä ja liikkumisvarmuutta sekä parantaa tasapainoa ja notkeutta. Niin vähennetään kaatumisia, jotka voivat aiheuttaa luunmurtumia, joista vaarallisin on lonkkamurtuma. Liikunta

ehkäisee nivelrikkoa ja osteoporoosia, hidastaa lihas- ja luukatoa, parantaa mielialaa ja elämänlaatua ja auttaa nukkumaan paremmin. Liikkumalla on mahdollista ehkäistä monia sairauksia, kuten aikuistyypin diabetesta sekä sydän- ja verisuonitauteja. Liikunta saattaa pienentää myös muistisairauksien, kuten Alzheimerin taudin riskiä. Liikunta vaikuttaa positiivisesti myös huomiokykyyn ja asioiden käsittelynopeuteen sekä terveillä että aivotoimintojen heikkenemisestä kärsivillä iäkkäillä.

Jo 20 minuutin istuskelu saa aivot luulemaan, että on levon aika. Siksi kannattaa välillä nousta ylös ja liikutella itseään tarpeeksi usein, että keho ja aivot pysyisivät hereillä ja aktiivisina.

Erilaiset liikkumistavat vaikuttavat terveyteen eri tavoin. Monipuolisella liikunnalla saadaan parhaat tulokset:

- Aivojen ja keuhkojen hapensaanti paranee.
- Luusto vahvistuu.
- Lihakset vahvistuvat ja tasapaino paranee.
- Liikunta parantaa sokeritasapainoa, joten diabetesriski pienenee.
- Verenpaine laskee.
- Vastustuskyky paranee.
- Mieli virkistyy.

Useimmilla iäkkäillä yleiset sairaudet eivät yleensä ole syy lopettaa liikuntaa. Päinvastoin, liikkumalla voi estää monien sairauksien pahenemista ja helpottaa päivittäisistä toimista suoriutumista.

Ikääntyminen muuttaa elimistöä

Vanheneminen tuo mukanaan monenlaisia muutoksia elimistössä. Kaikki fysiologiset muutokset eivät ala samanaikaisesti. Elimistössä tapahtuvat muutokset vähentävät toimintakykyä.

Kehossamme tapahtuu muutoksia iän myötä:

- Fyysinen suorituskyky laskee.
- Sydämen toiminta heikkenee, sydämen pumppausvoima ja sisäelinten koko pienenevät.
- Lihasvoima heikkenee, lihaskudoksen määrä yleensä pienenee ja rasvakudoksen suhteellinen osuus lisääntyy.
- Nivelten liikkuvuus rajoittuu.
- Perusaineenvaihdunta laskee.
- Nesteen määrä elimistössä ja luun massa vähenevät, ja luuston mineraalipitoisuus pienenee.
- Tasapaino heikkenee.

Hyötyä arjen askareista

Hyöty- eli arkiliikunta tapahtuu usein huomaamatta, muun tekemisen ohella. Se on jokapäiväiseen elämään kuuluvaa arkista puuhailua ja tekemistä, jolloin hoidamme asioitamme. Siivous, ruoanlaitto, pihan haravointi, lumityöt, kaupassa käynti, marjastus ja kalastus ovat hyödyllistä arjen toimintaa ja kätevästi käden ulottuvilla.

Hyötyliikunta voi olla myös ajattelutapa – halua edistää omaa terveyttään pienillä valinnoilla. Hissin sijasta voi käyttää portaita, vaikka vain pari kerrosta, voi nousta bussista pari pysäkkiä aiemmin tai pysäköidä auton hieman kauemmaksi ja

kävellä osan matkasta. Hyötyliikunta ei kuitenkaan yleensä vielä nosta kuntoa eikä auta painon pudottamisessa.

Liikunnan turvallisuudesta on aina varmistuttava: kehoaan kannattaa kuunnella ja käyttää tarvittaessa apuvalineitä, kuten kävelykeppiä tai -sauvoja. Turvalliseen liikunnan harrastamiseen kannustavat terveydelliset seikat, liikunnasta syntyvä hyvän olon tunne ja muiden seurassa oleminen. Liikkuminen parantaa elämänlaatua – virkistää älyllistä toimintaa, vahvistaa itseluottamusta ja parantaa yöunen laatua.

Suositukset

On hyvä jumpata sekä aivoja että kehoa. Kaikenlainen liikunta on hyväksi aivoille, ei tarvitse rehkiä hiki päässä. Jo puolen tunnin päivittäinen kävely pitää terveyttä yllä.

Liikuntaa ei pidä ymmärtää yksittäisinä tekoina vaan elämäntapana. Jos et ole liikkunut aiemmin, aloita maltillisesti. Lisää sitten tehoa ja liikuntaan käyttämääsi aikaa.

Jos käytät joitakin lääkkeitä, esimerkiksi sydän- tai verenpainelääkkeitä, ota yhteys hoitavaan lääkäriin ennen kuin lisäät liikunnan rasittavuutta.

Liikunnan tulee olla

- säännöllistä, jatkuvaa ja toistuvaa.
- mieluummin jokapäiväistä.
- riittävän pitkäkestoista: 15 minuuttia – 1 tunti kerrallaan. Päivittäisen liikuntamäärän voi kerätä myös 15 minuutin pituisista jaksoista.
- Lievä hengästyminen ja hikoilu ovat hyväksi.

Tieto liikunnan hyödyistä ei yleensä riitä motivoimaan liikunnan aloittamiseen eikä sen jatkamiseen. Ratkaisevinta liikkeelle lähdössä ja liikkeellä pysymisessä ovat oma tahto ja usko omiin kykyihin. Alkuun päästyä hyvä olo palkitsee liikkujan.

Helppoja harjoituksia löytyy mm. osoitteesta www.voimaavanhuuteen.fi.

Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikuntaa!

Ikonit: Ingimage

7. Ulkoilu

Luonto on turvallinen, rauhoittava ja voimia antava ympäristö. Viherympäristöllä on todettu olevan monia myönteisiä vaikutuksia fyysiselle kunnolle ja etenkin mielenterveydelle. Ulkoilu ylläpitää ikääntyvien toimintakykyä sekä yhteyttä ympäristöön. Luontokokemukset parantavat näin monin tavoin elämänlaatua.

Metsäympäristö aktivoi muistitoimintoja sekä lisää fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja. Metsässä on monia mahdollisuuksia nauttia luonnosta. Luontoa voi kokea eri aistien avulla: katselemalla, kuuntelemalla, tunnustelemalla, haistelemalla ja maistelemalla.

Ylös, ulos ja luontoon

Liikkuminen ulkona sekä luonnon seuraaminen on mahdollista monella tavalla. Luonto tulee vastaan heti kodin ulko-oven toisella puolella. Vapaaseen luontoon tutustumiseen on enemmän mahdollisuuksia maalla, mutta myös kaupungin pihoilla ja puistoissa ulkoillessa voi nauttia puista, kasveista ja eläimistä.

Me ihmiset olemme osa luontoa ja luonto – kuten linnut, perhoset, kasvit, puut, pensaat ja kukat – ovat meille energian lähde. Luonnosta nauttimiseen ei tarvitse juuri muuta kuin pysähtyä hetkeksi ja katsoa ympärilleen. Jokainen voi oman kuntonsa ja terveydentilansa mukaan valita, jatkaako pihaltaan puistoon, luontopolulle tai metsäretkelle. Jo pelkkä metsäpolulla käveleminen harjoittaa tasapainoa ja auttaa sen säilyttämisessä.

Kauniit luonnonmaisemat, kuten käynti meren tai järven rannalla, mäen päällä, metsikössä, niityllä tai pellolla, ovat yksistään jo elämys. Suomessa on rikkautena neljä vuodenaikaa, joissa jokaisessa on oma viehätyksensä.

Yhdessä metsässä

Luonnossa voi liikkua yksin tai yhdessä. Luonnon ääniä on mukava kuunnella yhdessä ja kertoa omista luontokokemuksista tai luontoon liittyvistä taruista ja uskomuksista. Suomen luonto on monimuotoinen, ja siihen tutustuminen voi olla antoisaa kaikille.

Näissä maisemissa järjestettiin ETNIMU-projektin kurssin ulkoilupäivät vuosina 2015–2017.

Luonnossa liikkuessa ihmisen on hyvä kuunnella itseään. Siellä voi vain rentoutua ja unohtaa – tai muistaa. Luonnosta saa ravintoa aisteille:

- Silmien kautta välittyy luonnon kauneus, auringonnousu ja -lasku.
- Korvilla kuullaan linnunlaulua, puiden kuiskintaa ja veden solinaa.
- Nenä haistaa luonnon tuoksuja.
- Suulla maistellaan marjojen makuja.
- Käsillä tunnustellaan erilaisia materiaaleja.

Jokamiehenoikeudet

Jokamiehenoikeudet kertovat mitä luonnossa saa tehdä. Niillä säädellään ihmisten liikkumista luonnossa ja sen virkistyskäyttöä, luontomatkailua ja luonnontuotteiden keruuta toisen maalla ja vesillä. Jokamiehenoikeuden käyttäjä vastaa itse siitä, ettei toiminnallaan vahingoita toisen omaisuutta tai haittaa maanomistajan maankäyttöä.

Saat

- liikkua jalan, hiihtäen tai pyöräillen muualla kuin pihamaalla ja erityiseen käyttöön otetuilla alueilla (esimerkiksi viljelyksessä olevat pellot ja istutukset)
- oleskella tilapäisesti alueilla (esimerkiksi telttailla riittävän etäällä asumuksista)
- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia
- onkia ja pilkkiä
- liikkua vesistössä ja jäällä.

Et saa

- aiheuttaa häiriötä tai haittaa toisille tai ympäristölle
- häiritä lintujen pesintää ja riistaeläimiä
- kaataa tai vahingoittaa puita
- ottaa sammalta, jäkälää, maa-ainesta tai puuta
- häiritä kotirauhaa
- roskata
- ajaa moottoriajoneuvolla maastossa ilman maanomistajan lupaa
- kalastaa tai metsästää ilman asianomaisia lupia.

Toisin kuin monissa muissa maissa, jokamiehenoikeudet ovat Suomessa sangen laajat. Voit liikkua luonnossa varsin vapaasti ja hyödyntää sen antimia – voit poimia kukkia, marjoja ja sieniä. Luonnossa liikkumisesta voi siis saada monenlaista hyötyä – aisteille, kunnolle ja ruokapöytään asti.

8. Ravitsemus

Ravinto on terveyden tärkeä tukijalka. Monipuolinen ravitsemus tukee terveyttä ja toimintakykyä ja auttaa ehkäisemään muun muassa sydän- ja verisuonitauteja, aikuistyypin diabetesta ja kohonnutta verenpainetta. Terveellisten ruokailutapojen noudattaminen on myös parasta aivoterveyden edistämistä.

Ruoka on paljon muutakin kuin ravintoaineita; se antaa mielihyvää ja ruoan ympärille on mukava kokoontua. Ruokailu on myös kulttuuria ja siihen liittyy vahvoja muistoja. Ihminen on monesti tottunut ja oppinut tiettyihin kulttuurisiin tapoihin, jotka koskevat ruokailuaikoja, ruoka-aineita ja paastoa.

Ravinto vaikuttaa monella tavalla terveyteen:

- Fyysisen hyvinvoinnin kannalta riittävä energian ja ravintoaineiden saanti on tärkeää.
- Psyykkistä hyvinvointia edistävät maukas ruoka ja viihtyisä ympäristö.
- Sosiaalinen hyvinvointi koostuu yhteisistä ruokahetkistä, ruokaperinteiden siirtämisestä, juhlatilaisuuksista ja vieraanvaraisuudesta.

Ravitsemus ja ikääntyminen

Ravitsemuksen merkitys korostuu ikääntyessä. Ikääntyessä monet sairaudet yleistyvät ja ne voivat vaikuttaa syömiseen. Maku- ja hajuaisti heikkenevät, mikä voi heikentää ruokahalua. Etenkin muistisairauksiin liittyy usein janon- ja näläntunteen vaimeneminen. Suun ja hampaiden terveydestä huolehtiminen on tärkeää ikääntyessä, sillä niillä on vaikutusta ruoan monipuolisuuteen.

Maku- ja hajuaisti

Kyky havaita suolaista ja makeaa vaimenee ikääntyessä ja se voi vähentää ruokahalua.

Hampaat

Hampaiden ja suun kunto vaikuttavat ruoan- ja ravinnonsaantiin. Tuoreiden hedelmien ja kasvisten sekä muiden pureskelua vaativien ruoka-aineiden syöminen vaikeutuu.

Syljen eritys

Ruoan huolellinen pureskelu ja kuitupitoinen leipä, pähkinät, kasvikset tai hedelmät sekä laimea sitruunamehu edistävät syljeneritystä.

Ikääntyessä energiantarve pienenee, koska aktiivisen ja energiaa kuluttavan kudoksen osuus elimistössä vähenee, aineenvaihdunnan taso laskee ja usein myös liikkuminen vähenee. Tällöin tärkeiden vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti saattaa jäädä liian vähäiseksi ja virheravitsemuksen riski kasvaa. Myös ylipainoinen voi kärsiä virheravitsemuksesta, jos ruokavalion laatu on huono. Heikentynyt ravitsemus voi vaikuttaa monien sairauksien, kuten muistisairauksien, masennuksen, aivoverenkiertohäiriöiden, kaatumisten ja lonkkamurtumien taustalla.

Heikentynyt ravitsemustila voi ilmetä

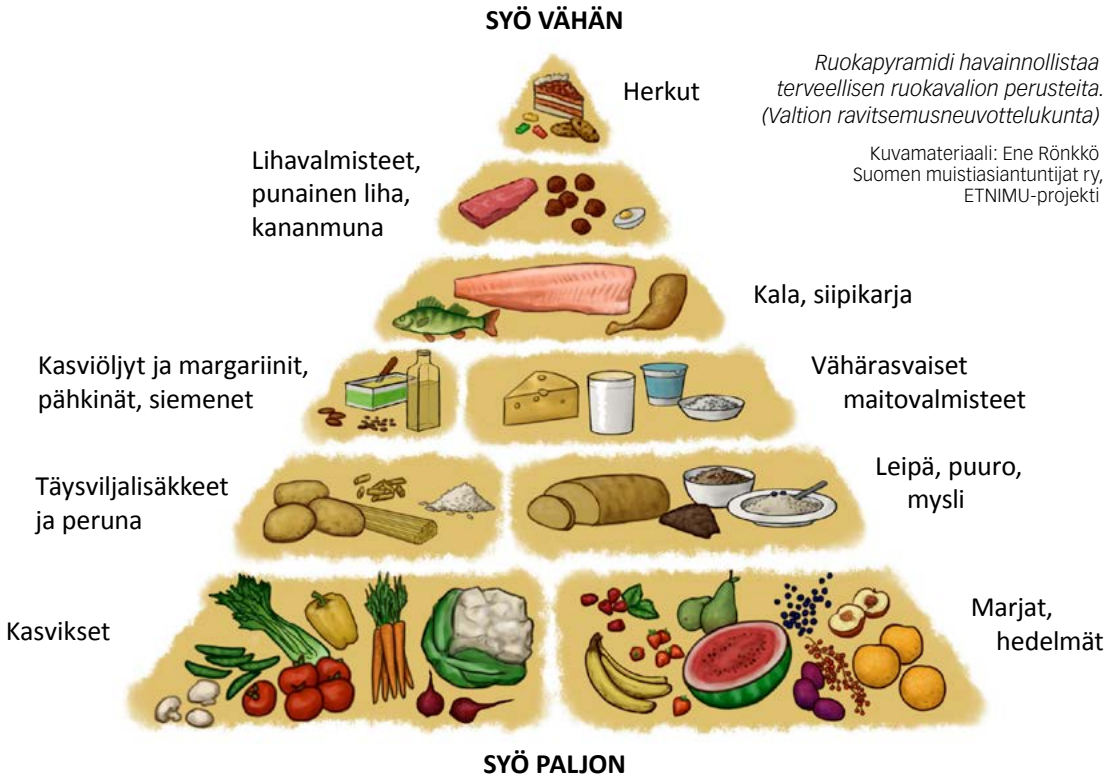
- laihtumisena
- voimattomuutena
- väsymyksenä
- masentuneisuutena
- infektioherkkyytenä
- haavojen paranemisen hidastumisena
- lihaskatona
- lihasvoiman heikentymisenä sekä haurastumisena.

Painon vakaana pitäminen on tärkeää ikääntyessä. Laihduttamista ei yleensä suositella, sillä silloin menetetään toimintakyvylle tärkeää lihaskudosta.

Monipuolinen ruokavalio tukee terveyttä ja toimintakyvyä

Terveellinen ruokavalio on monipuolinen ja sisältää runsaasti kasviksia, marjoja, hedelmiä ja täysjyväviljaa. Suositeltavasta ravinnosta koottu malli, ruokapyramidi kuvaa eri ruokaryhmien määriä hyvässä ruokavaliossa. Kolmion pohjalla olevia

Koskaan ei ole liian myöhäistä muuttaa omia ruokailutottumuksiaan.



Ruokapyramidi havainnollistaa terveellisen ruokavalion perusteita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta)

Kuvamateriaali: Ene Rönkkö Suomen muistiasiantuntijat ry, ETNIMU-projekti

ruokaryhmiä olisi hyvä syödä enemmän ja kolmion huipulla olevia vähemmän. Terveellisen ruokavalion voi koostaa monella tavalla omia makumieltymyksiään kuunnellen.

Säännöllinen ruokarytmi on tärkeää

Säännöllinen syöminen on tärkeää. Pääaterioiden, aamiaisen, lounaan ja päivällisen, lisäksi on hyvä nauttia välipaloja tarpeen mukaan. Ikääntyessä välipalojen merkitys korostuu, etenkin jos ruokahalu heikkenee. Ravintorikkaiden välipalojen avulla voidaan helposti parantaa ravintoaineiden saantia. Myös iltapalan syöminen on tärkeää, ettei verensokeri laske yön aikana liikaa.

Lautasmalli auttaa aterian koostamisessa. Puolet lautasesta täytetään tuoreilla tai kypsennetyillä kasviksilla, ¼ lautasesta proteiinilla eli kala-, liha- tai munaruoalla ja ¼ on varattu hiilihydraateille, esimerkiksi perunalle, täysjyväriisille tai pastalle.

Ikääntyessä proteiinin tarve lisääntyy

Proteiinia tarvitaan lihasten toimintaan ja vastustuskyvyn ylläpitämiseen. Ikääntynyt tarvitsee proteiinia enemmän kuin nuoremmat.

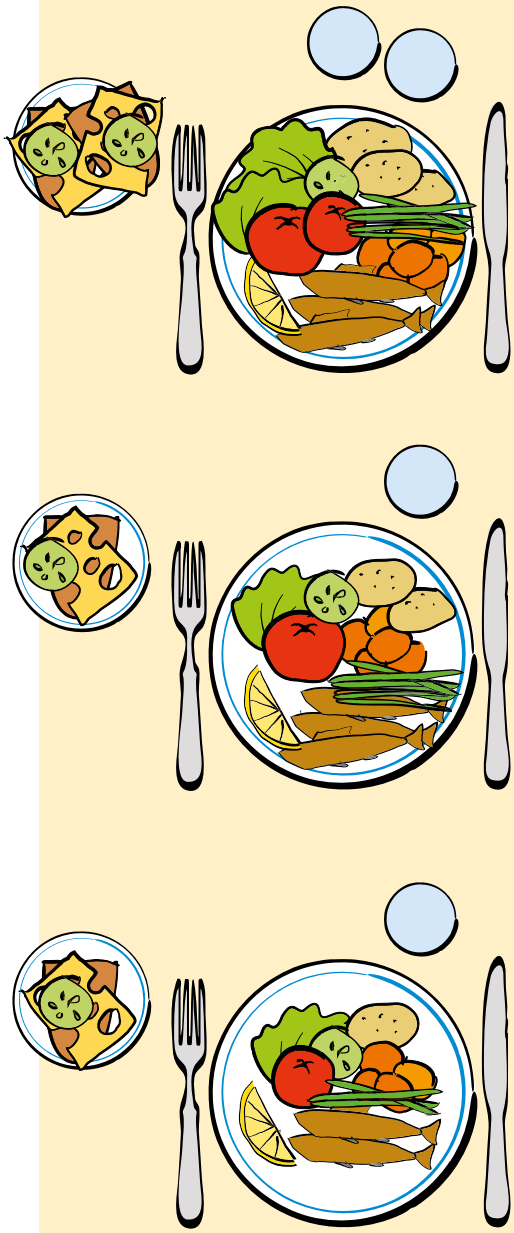
Riittämätön proteiinin saanti saattaa aiheuttaa voimattomuutta ja sairastelua. Myös haavojen paraneminen hidastuu. Vähäinen proteiinin saanti ja vähäinen liikunta yhdessä kiihdyttävät lihaskatoa, jolloin liikkuminen vaikeutuu, toimintakyky heikkenee ja kaatumisriski kasvaa.

Riittävän proteiinin saannin voi varmistaa nauttimalla joka aterialla jotakin proteiinipitoista. Hyviä proteiinin lähteitä ovat kala, kana, liha, maitotuotteet ja kananmuna. Kasvikunnan hyviä proteiininlähteitä ovat palkokasvit ja pähkinät.

Monipuolisesti kasviksia

Vihanneksia, hedelmiä ja marjoja suositellaan nautittavaksi joka aterialla, sillä niissä on runsaasti elimistön tarvitsemia vitamiineja ja kivennäisaineita. Kesällä ja syksyllä voi nauttia tuoreista, kotimaisista kasviksista. Talvella puolestaan pakastevihannekset ovat hyvä vaihtoehto, niiden ravintoarvot ovat tutkitusti tuoreiden veroisia.

Hedelmät ja marjat ovat hyviä C-vitamiinin lähteitä. C-vitamiini vahvistaa vastustuskykyä, ehkäisee tulehduksia ja parantaa raudan imeytymistä. Lievä C-vitamiinin puute voi aiheuttaa väsymystä, lihaskipuja, heikotusta, ruokahaluttomuutta ja hengenahdistusta. Kasvisten, hedelmien ja marjojen C-vitamiinipitoisuudet vaihtelevat



Lautasmalli auttaa aterian koostamisessa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta).

paljon, minkä vuoksi kasviksia tulisi käyttää mahdollisimman monipuolisesti. C-vitamiinin lisäksi kasviksissa on paljon muitakin terveyttä edistäviä ravintoaineita.

Hyvät rasvat edistävät terveyttä

Elimistö tarvitsee pehmeistä rasvoista saatavia välttämättömiä rasvahappoja verisuonien, nivelten ja aivojen toimintaan. Hyviä rasvoja saadaan kalasta, kasviöljyistä, pähkinöistä, siemenistä ja avokadosta.

Kala-aterioita suositellaan nautittavaksi 2–3 kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen. Kalan omega-3 -rasvahapot vaikuttavat monella tavalla aivoihin; ne ovat osana aivojen rakennetta, niillä on tulehdusta vähentävä vaikutus ja ne ovat hyväksi myös verisuonille. Pähkinät sisältävät hyvän rasvan lisäksi kuitua ja monia elimistölle tärkeitä hivenaineita. Pähkinöitä ja siemeniä kannattaa nauttia säännöllisesti 1–2 ruokalusikallista päivittäin, ne sopivat hyvin välipalaksi. Öljypohjaisia salaatinkastikkeita on hyvä lisätä salaatteihin ja leivällä suositellaan käytettäväksi margariinia.

Riittävästi kuitua

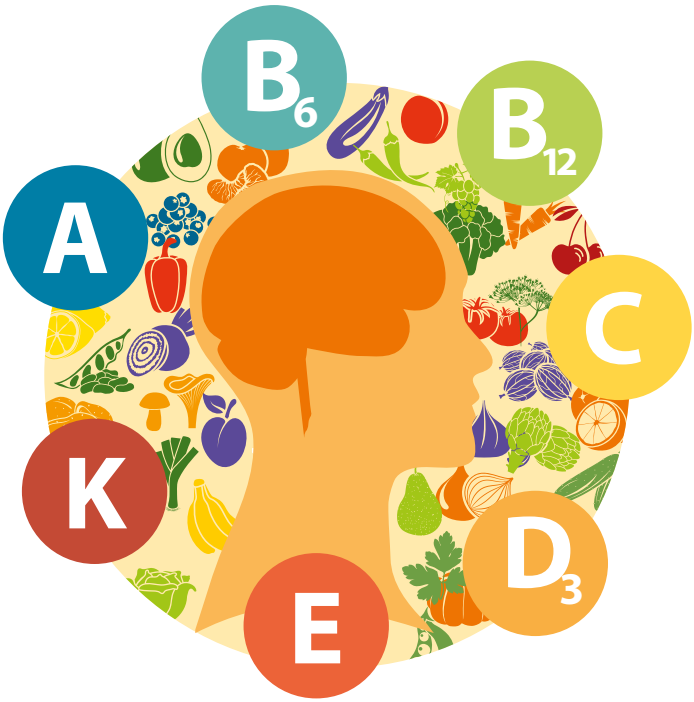
Ravintokuitu on tärkeää vatsan toiminnalle, se pienentää veren kolesterolipitoisuutta ja tasapainottaa verensokeria. Ravintokuidulla tarkoitetaan niitä ravinnon hiilihydraatteja, jotka eivät imeydy suolistossa. Kuitupitoinen ruoka sisältää runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita. Hyviä kuidunlähteitä ovat täysjyväleivät, puurot, täysjyväriisi ja -pasta sekä kasvikset, kuten herneet, pavut, linssit, pähkinät, siemenet ja leseet, sekä marjat, hedelmät ja juurekset. Suositeltava kuidun määrä on vähintään 25 grammaa vuorokaudessa.

Riittävä nesteen saanti tärkeää

Säännöllinen juominen on tärkeää, sillä kehon vesimäärä vähenee iän karttuessa. Ikääntynyt on siis alttiimpi kuivumiselle. Nestettä tulisi saada päivittäin 1–1,5 litraa. Liian vähäinen nesteen saanti voi aiheuttaa väsymystä, päänsärkyä ja lihaskramppeja.

Luuston hyvinvointi

Kalsiumia ja D-vitamiinia tarvitaan luuston kunnon ylläpitämiseen. Maitovalmisteet ovat hyviä



kalsiumin lähteitä. Päivittäinen kalsiumin tarve on 800 mg, ja se täyttyy neljästä maitoannoksesta. Yksi annos on esimerkiksi 2 dl maitoa, piimää tai jogurttia tai 3–4 viipaletta juustoa. D-vitamiinia tarvitaan kalsiumin imeytymiseen, ja se on tärkeää myös vastustuskyvylle. D-vitamiinia saadaan pääsääntöisesti kalasta, ja sitä on lisätty myös nestemäisiin maitovalmisteisiin ja margariineihin. D-vitamiinia muodostuu iholla auringon valon vaikutuksesta. Ikääntyessä muodostuminen heikkenee, minkä vuoksi ikääntyneille suositellaan D-vitamiinilisää 20 mikrogrammaa päivässä ympäri vuoden.

Ikääntynyt ja alkoholi

Ikääntyessä alkoholin vaikutukset voimistuvat, koska elimistön nestepitoisuus pienenee ja aineenvaihdunta hidastuu. Alkoholijuomat sisältävät paljon energiaa ja sokeria, mutta eivät ravintoaineita. Runsas alkoholinkäyttö lisää muistisairauden riskiä. Ikääntyneille ei suositella kerrallaan yhtä alkoholiannosta enempää eikä yli seitsemää annosta viikossa.

Kaikkea kohtuudella

Kun ruokavalion perusta on kunnossa, voi herkuistakin nauttia kohtuudella. Kahvissa ja tummassa suklaassa on monia terveyttä edistäviä yhdisteitä. Kahvia voi huoletta nauttia 3–4 kupillista päivässä. Tummassa suklaassa (70 %) on monia terveyttä edistäviä yhdisteitä, joten sitä voi nauttia kohtuudella.

Ravitsemus ja lääkkeet

Ikääntymisen myötä lääkkeiden käyttö yleistyy. Käytössä olevat lääkkeet kannattaa ottaa huomioon ruokailussa.

Lääkeaineilla voi olla monia vaikutuksia ravitsemustilaan:

- Lääkkeet voivat lisätä tai vähentää ruokahalua.
- Mahalaukun ja suoliston limakalvo voi ärsyyntyä ja heikentää ravintoaineiden imeytymistä.
- Haju- ja makuaisti voivat muuttua.
- Syljeneritys voi vähentyä ja vaikeuttaa ruoan pureskelua ja nielemistä.

Ohjeita lääkkeiden ottoon saat lääkäriltä ja apteekista.

9. Uni ja unihäiriöt

Uni on välttämätöntä ihmisen elimistölle. Ihmisen suorituskyky laskee voimakkaasti valveillaoloajan pitkittyessä. Jos ihminen ei nuku tarpeeksi, hän on päivällä väsynyt ja ärtyisä eikä tahdo suoriutua tehtävistään.

Hyvä uni on terveen ja täysipainoisen elämän perusta, jota terveellinen ravitsemus ja riittävä liikunta tukevat.

Unen tehtävät:

1. FYYSINEN LEPO
Unen aikana elimistö lepää ja elpyy, sydämen syke hidastuu ja verenpaine laskee. Hengitys hidastuu ja kehonlämpö laskee aivojen verenkierron vähetessä.

2. MUISTITOIMINTOJEN SÄILYTTÄMINEN
Unen aikana aivot käsittelevät tiedot tapahtuneista ja opituista asioista, jotka siirtyvät lyhytaikaisesta muistista pitkäaikaiseen muistiin.

3. PSYYKKINEN LEPO JA PALAUTUMINEN
Uni on tärkeää sekä fyysiselle että henkiselle palautumiselle. Mieli ja aivot tarvitsevat unta, joka poistaa väsymyksen, palauttaa vireyden ja havaintokyvyn sekä ylläpitää hyvää mielialaa.

4. TARTUNTATAUTIEN TORJUMINEN
Uni vaikuttaa elimistöä tulehduksilta suojaavaan immuunijärjestelmään sekä hormoneihin.

5. NORMAALIPAINON YLLÄPITÄMINEN
Uni vaikuttaa ihmisen aineenvaihduntaan.

Univaiheet ja uni-valverytmi

Univaiheet koostuvat kevyestä unesta, syvästä unesta ja REM-unesta eli vilkeunesta.

KEVYT UNI on valveen ja unen välimaastossa esiintyvä torkku, jota ei yleensä koeta uneksi.

SYVÄ UNI ON fyysisen palautumisen aikaa, jolloin elimistön energiavarastot täyttyvät. Sen aikana hengitys, sydämentoiminta ja verenpaine ovat rauhallisia ja tasaisia. Syvän unen aikana elimistö lepää ja aivot nukkuvat.

REM-UNEN aikana aivojen toiminta on vilkasta ja hengitys, sydämen rytmi ja hormonitasapaino vaihtelevat. Päivän kokemukset ja tunnetilat järjestyvät ja saattavat kertautua. REM-unessa tapahtuu oppimista, mieleen painamista, ja sitä voidaan sanoa myös psyyken lepovaiheeksi. Suurin osa unista nähdään myös tällöin. Jos nukkuja herätetään kesken REM-unen, hän muistaa kirkkaana näkemänsä unen. Syvä uni ja vilkeuni vaihtelevat vuorotellen. Syvässä unessa opitaan tietoja ja REM-unessa opitaan taitoja.

Unta säätelee sisäinen vuorokausirytmi, jota tahdistavat mm. valo, työelämä ja päivän erilaiset säännölliset rutiinit. Ihmiset ovat luonnostaan aamu- tai iltavirkkuja, mikä on hyvä ottaa huomioon omaa vuorokausirytmiä, töitä ja harrastuksia suunnitellessa. Pimeähormoni melatoniini säätelee vuorokausirytmiä ja hormonieritystä. Se kertoo keholle, milloin on pimeä ja että pitäisi nukkua.

Unen tarve, univaje ja univelka

Unen tarve on hyvin yksilöllinen ja vaihtelut ovat suuria. Unen määrä vaihtelee iän, perimän ja aktiivisuuden mukaan. Iän myötä öinen unen tarve vähenee, varsinkin jos nukutaan päiväunia.

Arvioitaessa unen tarvetta on hyvä miettiä omaa elämänvaihettaan ja sen hetkistä tilannettaan. Unen tarpeeksi määritellään yleensä 7–8 tuntia vuorokaudessa. On tärkeää tuntea itsensä levänneeksi ja pirteäksi herättyään.

Univajeella tarkoitetaan tilannetta, jossa henkilö nukkuu vähemmän kuin hänen unentarpeensa edellyttää. Jatkuvan univajeen seurauksena syntyy univelkaa. Tavallisia univajeen syitä ovat masen-

nustila tai viivästynyt unijakso, jolloin henkilö herää liian aikaisin eikä hän saa riittävästi virkistävää unta. Univaje ja univelka vaikuttavat monin tavoin elimistön toimintaan ja aineenvaihduntaan. Esimerkiksi kilpirauhasen toiminta vilkastuu ja sydämen syke kasvaa.

Uni ja ikääntyminen

Uni vaikuttaa monin tavoin vanhenevan ihmisen terveydentilaan ja toimintakykyyn. Ikääntyminen tuo tullessaan paljon muutoksia, jotka eivät ole sairauden oireita, vaan kuuluvat luonnolliseen vanhenemiseen. Iän mukana myös unen laatu ja rakenne sekä nukkuminen muuttuvat.

Syvän unen määrä vähenee iän myötä. Kun nuoren aikuisen kahdeksan tunnin yönesta 1,5 tuntia on syvää unta, ikääntyvällä sitä on vain 20–30 minuuttia. Uni muuttuu pinnalliseksi ja katkonaiseksi. Uni tuntuu kevyemmältä ja se häiriintyy herkästi ympäristön ärsykkeistä. Lyhytaikaiset yölliset heräämiset lisääntyvät varsinkin aamuyöllä, ja heräämisen jälkeen on vaikeuksia nukahtaa.

Valo altistaa varhaiselle heräämiselle, mikä sekoittaa vuorokausirytmiä. Pahimmillaan syntyy kierre, joka sotkee sisäisen kellon toimintaa. Hyvien yönien kannalta sisäistä kelloa kannattaa huoltaa hankkimalla riittävästi valoa päivällä, mielellään ulkoilemalla. Päiväunet virkistävät fyysisesti ja henkisesti, ylläpitävät myönteistä mielialaa sekä edistävät asioiden ja tapahtumien muistamista ja oppimista päivän mittaan. Päivällä ei kuitenkaan kannata nukkua tuntikausia, koska se häiritsee yöunia.

Unettomuus

Unettomuus on yleisin unihäiriö ja siitä kärsii lähes jokainen jossain elämänvaiheessa. Unettomuus on tila, jossa ihminen ei yrityksestään huolimatta nukahda toivottuun aikaan, pysy unessa tai hän herää jatkuvasti liian varhain. Unettomuuden taustalla on usein monia syitä, jotka voivat olla fyysisiä, psyykkisiä tai ympäristöstä johtuvia.

Elämäntavat vaikuttavat unen laatuun ja voivat siten aiheuttaa myös unettomuutta. Raskas liikunta aktivoi stressihormonin eritystä ja saattaa vaikeuttaa nukahtamista. Siksi raskasta liikuntaa ei kannattaisi harrastaa lähellä nukkumaanmenoaikaa.

Tilapäinen unettomuus on yleistä. On tärkeää erottaa tilapäinen unettomuusoire ja sairaudeksi kehittynyt hoitoa vaativa unettomuushäiriö toisistaan.

Unettomuus voidaan jakaa neljään ryhmään:

1. Nukahtamisvaikeudet eli vaikeus päästä uneen iltaisin.
2. Katkonainen uni ja valvominen öisin.
3. Liian varhainen herääminen aamuisin.
4. Herääminen väsyneenä.

Unettomuus ei ole sairaus vaan oire jostakin. Sen hoitamiseksi täytyy selvittää oireen taustalla oleva syy.

Usein unettomuuden syynä ovat:

- jännittyneisyys
- ahdistuneisuus
- huonot nukkumistottumukset.

Unettomuus kehittyy monien eri tekijöiden vuorovaikutuksesta. Se voi alkaa elämäntilanteen muutoksesta, johon unettomuus on luonnollinen reaktio.

Unettomuuden taustalla voivat olla:

- huonot nukkumistottumukset ja olosuhteet
- persoonallisuuden piirteet (esimerkiksi jos henkilö stressaantuu helposti)
- sairaudet ja niiden aiheuttamat oireet
- lääkkeet
- alkoholi
- kofeiinipitoiset juomat kuten kahvi ja kolajuomat
- ylivireys.

Jos unettomuus pitkittyy, se lisää monien sairauksien ja tapaturmien riskiä, heikentää toimintakykyä ja elämänlaatua.

Unettomuuteen liittyviä sairauksia ovat muun muassa reuma, aivojen rappeumasairaudet, muistisairaudet kuten Alzheimerin tauti, Parkinsonin tauti ja keuhkosairaudet, kuten keuhkoahtaumatauti. Diabeteksen aiheuttama janontunne, tihentynyt virtsaamisen tarve tai kilpirauhasen liikatoiminta voivat myös olla unettomuuden syitä. Uniapnea, levottomat jalat -oireyhtymä tai rintakipuilu voivat haitata unta. Myös krooninen sydämen vajaatoiminta voi haitata nukkumista.

Sairautena unettomuus voidaan luokitella sen keston mukaan:

TILAPÄINEN UNETTOMUUS (alle kuukausi) liittyy usein stressiin tai säännöllisen unirytmin häiriöön, kuten esimerkiksi aikaeroon. Tilapäinen unettomuus on tavallista, ja se loppuu nopeasti rasittavan tekijän väistyttyä. Se voi johtua ohimenevästä stressistä, uni-valverytmin häiriöstä tai muista elämää kuormittavista asioista.

LYHYTKESTOINEN UNETTOMUUS (1–3 kk) voi liittyä elämäntilanteessa tapahtuviin muutoksiin, sairauteen tai suruun. Se kestää pidempään kuin tilapäinen unettomuus, mutta sekin paranee elämäntilanteen tasaannuttua.

PITKÄKESTOISEN UNETTOMUUDEN (yli 3 kk) taustalla voi olla erilaisia syitä, usein yhtä aikaa. Useisiin mielenterveyshäiriöihin liittyy pitkäaikaista unettomuutta. Pitkäaikaisemman tai jatkuvan unettomuuden taustalla on jatkuvasti stressaava elämäntilanne tai masennustila. Pitkäkestoinen unettomuushäiriö on tärkeä hoitaa, sillä se heikentää toimintakykyä, altistaa monille fyysisille ja psyykkisille sairauksille ja saattaa jopa lisätä kuolleisuusriskiä.

Unettomuuden takana voi olla elimellinen sairaus.

Suositukset unen huoltoon

Univaikeudet ovat hyvin yksilöllisiä ja siksi hoitokeinojakin on etsittävä yksilöllisesti. Joitakin yleisiä suosituksia hyvästä unesta huolehtimiseen eli unen huoltoon voidaan antaa.

Unettomuuden itsehoidon kannalta on tärkeää, ettei pelkää unettomuutta. Mitä enemmän pelkää unettomuutta, sen vaikeampaa on saada unta tai nukahtaa uudelleen yöllisen heräämisen jälkeen.

Suositukset unen hoitoon:

Aamulla ja päivällä

- Kannattaa herätä joka päivä suunnilleen samaan aikaan.
- Herättyä kannattaa nousta ylös sängystä eikä jäädä makoilemaan.
- Säännöllinen päivärytmi on hyväksi.
- Liikunnan harrastaminen on tärkeää.
- Lyhyet päiväunet (15–20 minuuttia) alkuiltapäivästä eivät vaikuta yöuniin.
- Kofeiinin, alkoholin ja nikotiinin käyttöä kannattaa välttää tai rajoittaa.
- Päivällä kannattaa pitää taukoja ja rentoutua.
- Huolet on hyvä pohtia päivällä eikä jättää niitä nukahtamisaikaan.

Illalla ja yöllä

- On hyvä rauhoittua noin kaksi tuntia ennen nukkumaan menoa.
- Kevyt syöminen ennen nukkumaan menoa on hyväksi, ei kannata juoda suuria määriä nesteitä.
- Pimennetty, rauhallinen eikä liian lämmin tai kylmä makuuhuone on hyvä unelle.
- Sänky on turvapaikka, jossa tehdään vain unta edistäviä asioita.
- Vuoteeseen kannattaa mennä vasta kun on unelias.
- Uni ei tule väkisin: jos uni ei tule, on parasta nousta vuoteesta.

10. Lähteet

Ahvo L, Berg T, Jalkanen-Meyer A, Kaikkonen H, Kannus P, Timonen L, Koivula M, Käyhty M, Rahikainen M-L, Salmelin M, Suominen M: Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. VK-Kustannus Oy, Jyväskylä, 2001.

Alaranta M, Seppälä K, Koskue V: Murtumatta mukana – Lujuutta liikkumalla. Opas ikääntyvien vertaisliikunnan ohjaamiseen. Multiprint, 2009.

Arifullen-Hämäläinen U: Muista Pääasia – ohjaajan opas, 2011. Luettavissa www.miinasillanpaa.fi

Aula P, Kääriäinen H, Palotie A: Perinnöllisyyslääketiede. Duodecim, 2006.

Calabresi L: Katse tietoon. Ihmeellinen Ihminen. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki, 2007.

Ekström, K: Simply Well. Neljä askelta terveyteen. Tammi, 2014.

Eskelinen, M: The Effects of Midlife Diet on Late-Life Cognition. An Epidemiological Approach. Publications of the University of Eastern Finland, 2014. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1394-4/urn_isbn_978-952-61-1394-4.pdf

Grönberg T: Maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutus. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto, 2014.

Helsingin Sanomat. Teema. Aivojen salaisuudet, 1/2008.

Hietanen M, Erkinjuntti T & Huovinen M: Tunne muistisi. Käytä, kehitä, kohenna. WSOY, 2005.

Huttunen, J: Mistä terveys syntyy. Lääkärikirja Duodecim, 10.11.2015.

Hyvä uni. Uniuutiset 1/2014. Erikoisnumero. Uniliitto, 2014.

Ikääntyneen ravitsemus ja erityisruokavaliot. Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry, 2008. http://www.martat.fi/ruoka/ravitsemus/ravitsemuksen-abc/

Honkanen A, Kalmari P, Karvinen E, Koivumäki K: Liikunta ja ikääntyminen – liikkeellä voimaa vuosiin. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:5 .http://www.terve.fi/liikunta-eri-elamantilanteissa/iakkaiden-liikunta

Jokamiehenoikeudet-esite. http://www.ym.fi/fi-FI/Ajankohtaista/Julkaisut/Esitteet/Jokamiehenoikeudet_esite(4450)

Jyväkorpi S: Syö muistaaksesi. Ravitsemus aivoterveyden edistäjänä. Suomen muistiasiantuntijat ry, 2013.

Kalakoski V: Pieni kirja muistista. Työterveyslaitos, 2009.

Kajaste S, Markkula J: Hyvää yötä. Apua univaikeuksiin. Kirjapaja, 2015.

Kivelä S-L: Voimavaroja unesta – Hyvä uni iäkkäänä. Geron-sarja. Kirjapaja, Vammala, 2007.

Koivuniemi, A-M: Muista minut. Vanhempieni Alzheimer. Atena, 2016.

Korhonen A, Liski-Markkanen S: Metsä ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä. TTS:n julkaisuja 418 (2013). http://www.tts.fi/images/stories/tts_julkaisut/tj418.pdf

Kronholm E: Uni ja ikääntyminen. Työterveyslääkäri 2009;27(4):53-56.

Käypä hoito -suositukset potilasversioineen: www.kaypahoito.fi
• Dyslipidemiat (veren poikkeavat rasva-arvot, mm. kolesteroli) kuriin potilaan ja lääkärin yhteistyöllä (2013)
• Liikunta on lääkettä (Liikuntasuositus) (2016)
• Muistisairaudet. (2010)
• Tupakoijasta tupakoimattomaksi, sauhuttelijasta savuttomaksi – otatko haasteen vastaan? (2012)
• Unettomuus vaivaa välillä meitä kaikkia (2016)
• Verenpaine koholla? (2015).

Leinonen R, Havas E (toim.): Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä, 2008.

Leppäluoto J, Kettunen R, Rintamäki H, Vakkuri O, Vierimaa H: Anatomia ja fysiologia. Rakenteesta toimintaan. Sanoma Pro Oy, Helsinki, 2015.

Mattila, Antti S: Stressi. Lääkärikirja Duodecim, 18.8.2010.

Muistiliitto ry verkkosivujen materiaalit www.muistiliitto.fi

Nikumaa H, Koponen E (toim.): Miten turvaan tahtoni toteutumisen? Opas oikeudelliseen ennakointiin. Suomen muistiasiantuntijat ry:n julkaisut 1/2016.

Pihl S, Aronen A M: Unen taidot. Voita unettomuus ja uniongelmat ilman lääkkeitä. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki, 2012.

Salonen-Kajander R: Sairauksien perinnöllisyys. http://www.terveyskirjasto.fi
Lääkärikirja Duodecim, Duodecim, 25.6.2015.

Terveellinen ruoka.
http://www.sydan.fi/terveellinenruoka

Tuominen J: Tuoksujen ihmeellinen maailma. Kustannusosakeyhtiö Kureeri, Helsinki, 2012.

Parker S: Kehon Atlas. Matka ihmiseen. Egmont Kustannus Oy Ab/KIRJALITO, Helsinki, 2005.

Partinen M, Huutoniemi A: Unen aika. Auditorium Kustannusosakeyhtiö, Helsinki, 2015.
Puranen T, Suominen M: Ikääntyneen ravitsemus – opas ravitsemuksen arviointiin ja ravitsemushoitoon. Suomen muistiasiantuntijat ry, 2012.

Ravitsemussuositukset ikääntyneille. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2010.
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ikaantyneet.suositus.pdf

Suominen M, Jyväkorpi S: Ikääntyneen ravitsemus ja ruokapalvelut – suunnittelu ja toteutus. Vanhustyön keskusliitto, Suomen muistiasiantuntijat ry, 2012.

Suominen M, Puranen T, Jyväkorpi S: Ravitsemus muistisairaan kodissa. Loppuraportti. Suomen muistiasiantuntijat ry, 2013.

Syö hyvää. Opas terveelliseen syömiseen. Lyhyesti ja selkeästi. Kuluttajaliitto, 2016.
http://syohyvaa.fi/wp-content/uploads/2016/04/Selkokielinen-Sy%C3%B6-hyv%C3%A4%C3%A4-esite.pdf

Vainikainen T: Kumppanina muistisairaus. Tietoa, tukea ja kokemuksia. Kirjapaja, 2016.

Vainio A: Ruumiin ja mielen yhteys. Kivunhallinta. http://www.terveyskirjasto.fi.
Lääkärikirja Duodecim, Duodecim, 22.1.2009.

Haastateltu seuraavia henkilöitä:

Rönkkö, Eva, monikulttuurisuustyön suunnittelija, liikunnanohjaaja, Eläkeläiset ry

Stenberg, Tarja, dosentti, unitutkija, Helsingin yliopisto

Suominen, Merja, ETT, dosentti, Geriatrinen ravitsemus GERY ry

Tuominen, Jari, kemian tohtori, Kenzen Oy

Urberg, Karl, yleislääkäri, Terveystalo Lahti

Kohtaa muistisairas ihminen oikein

1. Kohtele kunnioittavasti

Ole rauhallinen ja johdonmukainen. Älä hermostu, sillä muistisairas ei ole tahallaan vaikea.

2. Puhu kuin aikuinen aikuiselle

Keskustele muistisairaan kanssa, vaikka se ei olisi aina vastavuoroista. Se aktivoi aivotoimintaa.

3. Takaisin nykyhetkeen

Käy läpi arkiasioita, vaikka ne unohtuvatkin. Kertaa päivää, vuotta, viikonpäivää, kellonaikaa, tulevia tapahtumia jne.

4. Tehkää lempiasioita

Puuhatessa muistisairaat saattavat saada hetkestä kiinni. Tehkää asioita, joista hän nautti aiemmin. Järjestelkää paikkoja, selatkaa valokuvia tai menkää vaikka luontoon kävelemään.

5. Poista peilit

Jotkut säikähtävät sairauden edetessä peilejä, koska eivät enää tunnista kasvojaan. Helpota tilannetta poistamalla peilit asunnosta.

6. Keskustelu uusille urille

Kun vanhus muistelee, kuuntele tarina ja kysy kysymyksiä tai kerro välillä omia kokemuksiasi. Siten voit johdattaa keskustelua ja päästä eteenpäin montakin lausetta.

7. Kokeile hellyyttä

Elääkö vanhus välillä sota-aikaa totena? Hätääntynyttä vanhusta voi koittaa auttaa ottamalla kädestä kiinni ja kertomalla hienovaraisesti, että kaikki on nyt hyvin.

8. Muista, että häntäkin pelottaa

Muistisairaan persoonallisuusmuutokset voivat olla perheelle hämmentäviä. Muista, että tilanne pelottaa yhtä paljon häntä. Muistisairas yrittää säilyttää elämänlaatunsa ja pärjätä eikä ymmärrä, miksi tuntee niin kuin tuntee.

Home Instead Seniorihoiva on yhteistyössä Suomen muistiasiantuntijat ry:n kanssa koostanut oppaan muistisairaan ihmisen kohtaamisesta, josta saat toivottavasti tukea ja käytännön vinkkejä arjen haasteisiin.
Lisää vinkkejä oppaasta. **Lataa opas osoitteesta www.homeinstead.fi**

Muutokset muistisairaan käyttäytymisessä

Asioiden toistaminen on yksi esimerkki käyttäytymisen muutoksista, jotka ovat ominaisia muistisairaalle ihmiselle. Myös kieltäytyminen, harhaluulot, aggressiivisuus, perättömät syytökset, vaeltelu ja ahdistuneisuus ovat yleisiä. Käytösmuutokset voivat olla hyvin haastavia muistisairaan ihmisen läheisille.

Kuinka toimia käytösmuutosten kanssa? Haastavissa tilanteissa voit kokeilla esimerkiksi seuraavia tekniikoita:

1. Ohjaa huomio muualle

Kun muistisairasta huolettavasta asiasta keskustellaan ensimmäisen kerran, vastaa kysymykseen rauhallisesti ja kattavasti, vakuuttaen samalla, että kaikki on hyvin. Jos se ei toimi, yritä ohjata keskustelu toisaalle esimerkiksi kysymällä: ”Mikä on mieluisin joulumuistosi?” tai ”Mitä toivoisit lahjaksi?” tai ”Mikä on lempiruokasi jouluna?” Toisinaan tilannetta rauhoittaa, kun aiheesta keskustellaan laajemmin eri näkökulmista. Se vie huomion pois toistuvasta kysymyksestä ja lievittää ahdistusta.

2. Käytä apuna muistisairaan henkilön omaa elämäntarinaa

Kun esimerkiksi tiedämme, että muistisairas henkilö rakastaa iskelmämusiikkia tai pitää kutomisesta, voi keskustelun ohjata kunnioittavalla tavalla muistisairaan lempiasioiden pariin.

3. Poista esineet lähistöltä tai vie toiseen ympäristöön

Jos jokin tekijä tai esine saa muistisairaan ihmisen ahdistuneeksi, voi esineen poistaminen helpottaa tilannetta.

4. Anna yksinkertaisia vaihtoehtoja

Muistisairas ihminen kaipaa vaikeissa tilanteissa hallinnan tunnetta. Yksinkertaisten vaihtoehtojen antaminen auttaa tähän. Voit esimerkiksi kysyä: ”Joulusta puheen ollen, haluaisitko tänä jouluna tarjota kinkkua vai kalkkunaa?”

5. Pyydä anteeksi tai ota syy tapahtuneesta

Anteeksi pyytäminen tai syiden niskoilleen ottaminen (silloinkin kun syy ei ole sinun) lievittää tilannetta. Se voi auttaa rauhoittumaan, jos asia ei hänen mielestään ollut hänen syytään. Tässä tapauksessa voidaan pyytää anteeksi, ettei hänen huoltaan joulusuunnitelmista huomioitu riittävästi. Anteeksipyynnön jälkeen keskustelu voidaan siirtää toisaalle.

Home Instead Seniorihoiva on yhteistyössä Suomen muistiasiantuntijat ry:n kanssa koostanut oppaan muistisairaan ihmisen kohtaamisesta, josta saat toivottavasti tukea ja käytännön vinkkejä arjen haasteisiin.
Lisää vinkkejä oppaasta. **Lataa opas osoitteesta www.homeinstead.fi**

Muistisairauden varoitusmerkit

Muistisairauksiin liittyy usein persoonallisuusmuutoksia ja normaalista käytöksestä poikkeavia käytösmuutoksia. Toisinaan voi olla vaikea erottaa normaalia ikääntymiseen liittyvää vaivaa muistisairauden oireista. Tässä 10 oiretta, jotka vähäisinä ovat normaaleja, mutta lisääntyessään saattavat olla merkki alkavasta muistisairaudesta.

1. Muistihäiriöt, jotka häiritsevät jokapäiväistä elämää

Yksi selkeimmistä oireista ovat muistihäiriöt, erityisesti juuri saadun tiedon unohtaminen.
Normaalia: Satunnaiset nimen tai tapaamisen unohtamiset, jotka yleensä muistetaan jälkeenpäin.

2. Hankaluudet suunnittelussa ja ongelmanratkaisussa

Muistisairauden edetessä suunnitelmien laatiminen ja toteuttaminen sekä vaikkapa numeroiden parissa työskentely voivat muuttua haasteellisiksi.
Normaalia: Satunnaiset virheet laskujen maksamisessa.

3. Vaikeudet suoriutua tutuista askareista

Muistisairaalla ihmisellä voi tulla vaikeuksia ajo-ohjeiden muistamisessa, työasioiden hoitamisessa tai vaikka korttipelin ohjeiden kanssa.
N*ormaalia: Ajoittainen avuntarve mikroaaltouunin säätöjen tai kaukosäätimen käytön kanssa.*

4. Hämmentyneisyys ajan ja paikan suhteen

Muistisairas henkilö voi kadottaa käsityksen päivämääristä, vuodenajoista ja ajan kulusta.
Normaalia: Viikonpäivien sekoittaminen tarinaa kerrottaessa, ja päivän korjaaminen jälkikäteen.

5. Ongelmat visuaalisten kuvien ja avaruudellisen hahmottamisen ymmärtämisessä

Muistisairaus voi toisilla ilmetä myös näköaistin ongelmina, jolloin ei esimerkiksi tunnisteta itseä peilistä katsoessa.
Normaalia: Kaihiin liittyvät näköhäiriöt.

6. Ongelmat puhumisessa ja kirjoittamisessa

Muistisairaan ihmisen voi olla vaikea liittyä keskusteluun tai seurata sitä.
Normaalia: Vaikeus joskus löytää sopivia sanoja.

7. Esineiden kadottaminen ja etsimisen vaikeus

Muistisairas ihminen saattaa laittaa tavarat epätavallisille paikoille ja jopa syyttää toisia varastamisesta.
Normaalia: Esineiden, kuten silmälasien, laittaminen väärään paikkaan toisinaan.

8. Heikentynyt tai huono arviointikyky

Päätöksenteko ja arviointikyky voivat heikentyä muistisairauksien myötä.
Normaalia: Huonon päätöksen tekeminen ajoittain.

9. Töistä tai sosiaalisista aktiviteeteista vetäytyminen

Muistisairas henkilö saattaa huomaamattaan vetäytyä lempiharrastustensa parista ja ryhtyä välttelemään sosiaalisia tilanteita ja työprojekteja.
Normaalia: Ajoittainen väsymys työn, perheen ja muiden velvollisuuksien hoitamiseen.

10. Muutokset mielialassa tai luonteessa

Muistisairauden vuoksi henkilö voi muuttua hämmentyneeksi, epäileväksi, masentuneeksi, pelokkaaksi tai ahdistuneeksi. Hän voi helposti joutua pois tolaltaan niin kotona, töissä, ystävien parissa kuin uusissakin paikoissa, joissa ei tunne oloaan mukavaksi.
Normaalia: Tottuminen omiin tapoihin, jolloin omista rutiineista poikkeaminen tuottaa ärtymystä.

Home Instead Seniorihoiva on yhteistyössä Suomen muistiasiantuntijat ry:n kanssa koostanut oppaan muistisairaan ihmisen kohtaamisesta, josta saat toivottavasti tukea ja käytännön vinkkejä arjen haasteisiin.
Lisää vinkkejä oppaasta. **Lataa opas osoitteesta www.homeinstead.fi**

ETNIMU-projektin toimintaan osallistuneet ryhmät aivoterveyttä edistämässä.
Lämmin kiitos kaikille ryhmäläisille ja ryhmänohjaajille: ilman teitä projektia ei olisi ollut!

Lopuksi

Muistia suojellaan samalla tavalla kuin sydäntä ja verisuonia: liikkumalla, syömällä terveellisesti ja elämällä aktiivisesti.

Jokainen voi miettiä, millaisia aivoterveyttä ja muistia uhkaavia riskejä omassa elämässä on ja kuinka niiltä voisi suojautua.

Kannattaa edetä pienin askelin ja pyrkiä pysyviin muutoksiin.

Tämä opas on kehitetty Suomen muistiasiantuntijat ry:n etnistaustaisten ikääntyvien ihmisten aivoterveyttä edistävässä ETNIMU-projektissa.

Suomen muistiasiantuntijat ry
Fredriksberginkatu 2, 00240 Helsinki • Puhelin: (09) 4542 848
Sähköposti: info@muistiasiantuntijat.fi • www.muistiasiantuntijat.fi