

MUKES Tieto & Treenit



1. Luvuvinkki

Maailman Alzheimer-raportti 2026 keskittyy muistisairauksien kliinisiin tutkimuksiin ja siihen, miten tutkimuksista voidaan tehdä osallistavampia, saavutettavampia ja maailman eri väestöjä paremmin huomioivia.

World Alzheimer Report 2026

[Klikkaa ja lue lisää](#)



2. Tutkimuskatsaus

Miten muistisairauksien riskitekijät esiintyvät maailmalla?

Tuoreessa laajassa kansainvälisessä tutkimuksessa tarkasteltiin muistisairauksien 12 muokattavissa olevaa riskitekijää ja niiden yhteisesiintymistä 14 eri maassa ja alueella. Tutkimusaineisto koostui yli 214 000 vähintään 50-vuotiaasta henkilöstä, ja mukana oli sekä korkean että matalan ja keskitulotason maita.

Differences in the prevalence and patterns of dementia risk factors across 14 countries and regions: a harmonised cross-national analysis

[Klikkaa ja lue lisää](#)



3. MUKES Muistitreenit

MUKESin muistitreenit tarjoavat pieniä ja vaihtelevia tehtäviä muistin, tarkkaavaisuuden ja ajattelun aktivoimiseen. Tehtävät on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat pitää aivot aktiivisina ja tehdä pieniä muistia haastavia tehtäviä. Niitä voi tehdä omaan tahtiin yksin tai yhdessä muiden kanssa.

Muistitreenit vaihtuvat jäsenviesteissä, joten seuraavalla kerralla luvassa on taas jotain uutta ja kivaa.



MUKES muistitreenit

Harjoituksia keskittymiseen, toiminnanohjaukseen ja käsien yhteistyöhön



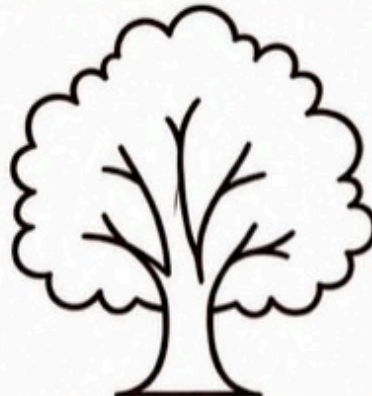
1.

Piirrä ilmaan kuvioita samanaikaisesti molemmilla käsillä.

Vasen käsi



Oikea käsi



2.

Kirjoita lause sillä kädellä, jota käytät harvemmin.

Jos olet oikeakätinen, kirjoita vasemmalla kädellä. Jos olet vasenkätinen, kirjoita oikealla kädellä.

Pienetkin teot voivat muuttaa maailmaa.



3.

Toimi ohjeen mukaan. Tee tehtävät mahdollisimman nopeasti.



Taputa
käsiäsi 2x



Näytä oikealla
kädellä 2 sormea



Kosketa nenä
molemmilla käsillä



Sano: "lahja"
