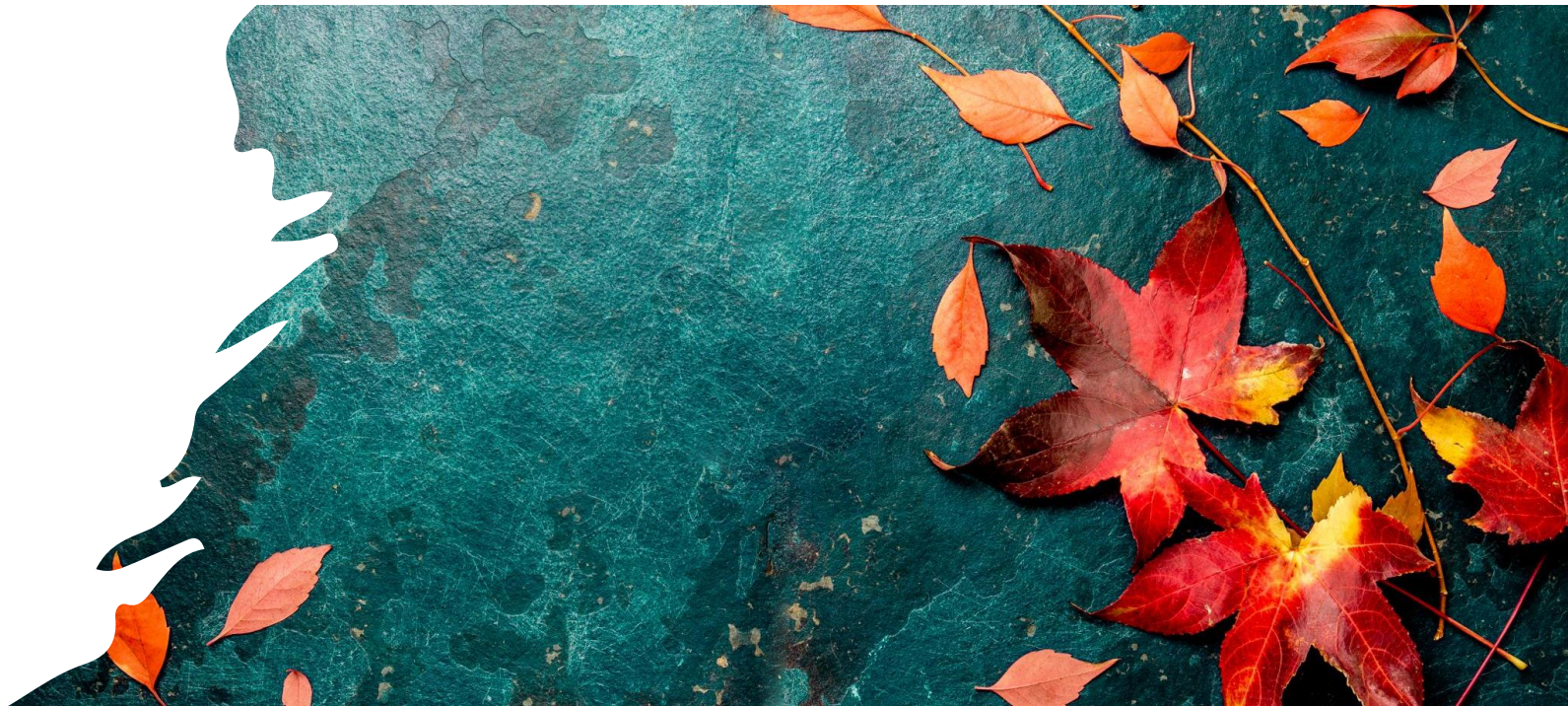


Aivoterveysten edistäminen

Miksi se on tärkeää?

Anna-Leena, Johanna, Sari, Satu,
Tanja, Teija



Mitä on aivoterveys?

- Aivoterveys on kokonaisvaltaista hyvinvointia, jonka myötä voimme elää mielekästä ja merkityksellistä elämää
- Aivojen hyvinvointi vaikuttaa moniin toimintoihin, kuten muistin ja sydämen toimintaan, sekä kaikkiin kognitiivisiin kykyihimme
- Epäterveelliset elämäntavat, stressi ja uniongelmat ovat vahingollisia aivoterveydelle jo lyhyelläkin aikavälillä

(Muistiliitto 2024)

Miten edistää aivoterveyttä?

- Liikunta

- Parantaa aivojen verenkiertoa ja hidastaa aivojen ikääntymistä
- Parantaa hyvinvointia ja ehkäisee sekä hoitaa masennusta ja stressiä
- Tehostaa keskittymis- ja ongelmanratkaisukykyä
- Aivoille hyödyllisintä liikuntaa ovat mm. aerobinen treeni, kuten kävely ja tanssi
- Kaikki arkinenkin liikkuminen on hyödyllistä!

- Uni ja lepo

- Riittävä ja hyvänlaatuinen uni
- Unen aikana asiat jäsentyvät ja tallentuvat muistiin
- Uniongelmat voivat lisätä riskiä sairastua etenevään muistisairauteen

(Muistiliitto 2024)

Miten edistää aivoterveyttä?

• Ravinto

- Aivot tarvitsevat kaikkia ravintoaineita yhdessä
- Omega 3 –rasvahapot auttavat ylläpitämään aivojen solukalvojen terveyttä ja edistävät hermosolujen välistä viestintää
- Värikkäät kasvikset sisältävät antioksidantteja ja muita ravinteita, jotka suojaavat aivoja ikääntymisen aiheuttamilta vaurioilta
- Marjat ja hedelmät auttavat pitämään aivot virkeänä!
- Aivoystävällisiä juomia, kuten kahvi, vihreä tee ja kaakao
- Täysjyvätuotteet

(Aivoliitto 2024)

• Kulttuuri ja taide

- Rikastavat elämää ja tuovat elämään iloja ja tukevat muistia, toimintakykyä ja kuntoutumista
- Musiikki ja tanssi aktivoivat oppimiskykyämme ja aivojen toimintaa
- Taide ja kulttuuri mahdollistavat sosiaalisten verkostojen ylläpitämisen ja sosiaalinen elämäntapa viivästyttää muistisairauksien syntyä
- Haasta aivojasi! Pieni annos joka päivä, mieluiten ystävän kanssa! 😊

(Muistiliitto 2024)

Miten edistää aivoterveyttä?

- Mielen hyvinvointi

- Hillitse stressiä, pitkäkestoisessa stressissä muistisairauksien riski kasvaa
- Kirjoita murhe paperille – myös öisin, jos ne valvottavat
- Hyväntuuliset aivot ovat toimintakykyiset aivot!
- Liiku ulkoilmassa ja harrasta mukavia asioita

- Perussairauksien hyvä hoitotasapaino tukee aivojen hyvinvointia

(Muistiliitto 2024)

Aivoterveudessa kokonaisuus ratkaisee

- Aktivoi aivojasi
- Ulos ja lenkille
- Riittävästi unta
- Vältä liikoja huolia
- Pidä yllä ystävyssuhteitasi
- Alkoholia kohtuudella,
tumppaa tupakka!
- Monipuolinen ja terveellinen
ruokavalio



Materiaalia aivoterveysten edistämiseen

- https://www.aivoliitto.fi/site/assets/files/22541/hyvinvointia_aivoille_web.pdf
- <https://www.muistipuisto.fi/tietoa/treeneja-aivoille/>
- https://vahvike.fi/app/uploads/2022/12/Perinneruokia_kortit_0.pdf
- <https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2022/03/50-luku-sanasokkelo-taso-1.pdf>
- [Tietovisakysymykset-ja-vastaukset-muistisairauksien-ennaltaehkaisy.pdf \(ryhmarenki.fi\)](#)

Lähteet

- Muistiliitto 2024.
Aivoterveyslähettiläs
materiaali
- Aivoliitto 2024.
[https://www.aivoliitto.fi/kansal
linaivoterveysohjelma/](https://www.aivoliitto.fi/kansallinen_aivoterveysohjelma/)

