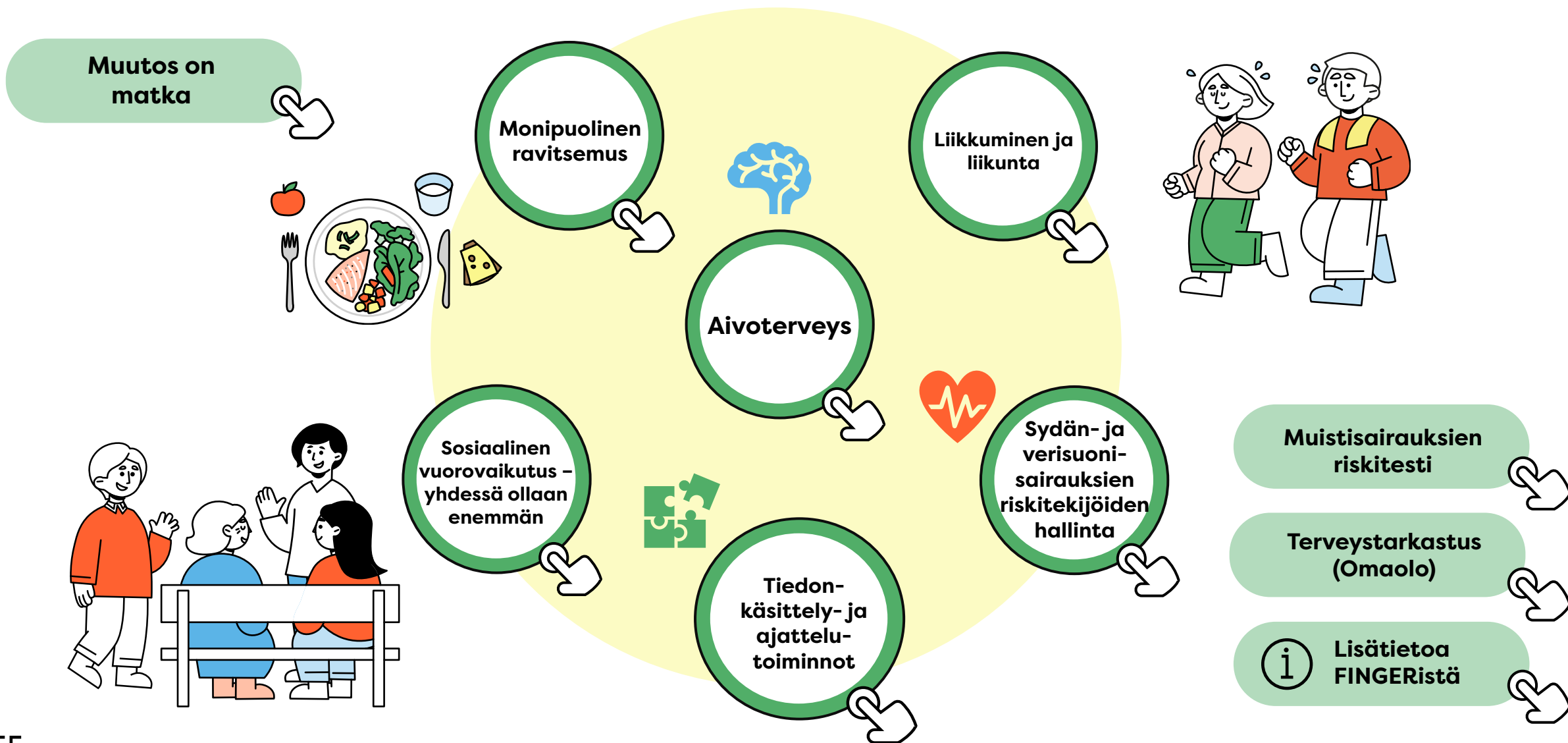


Aloita muutospolkusi tästä

- Tee elintapamuutoksia FINGER-mallia mukaillen



Aivoterveys

**Muistisairauksien
riskitesti**



**Elintavoilla vaikutat
aivoterveyytesi**



Muistisairauksien riskitesti

 Takaisin alkuun

Minkä ikäinen olet?

Alle 47 vuotta – 0 pistettä
47-53 vuotta – 3 pistettä
Yli 53 vuotta – 4 pistettä

Kuinka monta vuotta olet kouluttautunut?

Yli 10 vuotta – 0 pistettä
7-9 vuotta – 2 pistettä
0-6 vuotta – 3 pistettä

Sukupuoli

Nainen – 0 pistettä
Mies – 1 piste

Mikä on systolinen verenpainelukemasi?

alle 140 mmHg – 0 pistettä
yli 140 mmHg – 2 pistettä

Mikä on painoindeksisi?

alle 30 kg/m² – 0 pistettä
yli 30 kg/m² – 2 pistettä

Mikä on kokonaiskolesterolisi?

alle 6,5 mmol/l – 0 pistettä
yli 6,5 mmol/l – 2 pistettä

Harrastatko liikuntaa?

aktiivisesti – 0 pistettä
ei-aktiivisesti – 1 piste

Pohdi hetki testisi tuloksia, missä osa-alueissa olisi hyvä tehdä muutoksia?



Liikunnassa ja liikkumisessa
Ravitsemuksessa ja ruokavaliossa
Muistin ja ajattelun aktivoinnissa
Sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden vähentämisessä
Jossain muussa, missä?

Pisteitä yhteensä: _____

Riskitestin tulos:	Riski sairastua muistisairauteen seuraavan 20 vuoden kuluessa:
0-5 p	1%
6-7 p	1,9%
8-7 p	4,2%
10-11 p	7,4%
12-14 p	16,4%

Edellinen

Seuraava

Elintavoilla vaikutat aivoterveytesi

Aivoterveys koostuu terveellisen ruokavalion ja liikunnan lisäksi mielekkästä ja sopivan haastavasta tekemisestä sekä palauttavasta unesta. Kohentamalla aivoterveyteen vaikuttavia osa-alueita saat kokonaisvaltaisia terveyshyötyjä. Tiesithän, että aivoterveys vaaliminen kannattaa aina vauvasta vaariin saakka?

Voit vaikuttaa terveyteesi

- Monipuolisella ruokavaliolla ja säännöllisellä ruokailulla
- Arkiaktiivisuudella ja nousujohteisella lihasvoima-, kestävyys- ja tasapainoharjoittelulla
- Muistia ja ajattelutoimintoja aktivoimalla
- Pyrkimällä vähentämään sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä

Lepo ja palauttava uni ovat aivoterveydelle olennaisia sosiaalisten suhteiden ja mielen hyvinvoinnin ohella. Unen aikana aivoissa tapahtuu uusien hermoyhteyksien rakentumista ja muovaantumista

sekä kuona-aineiden huuhtoutumista. Mieli taas vaikuttaa uuden oppimiseen ja kykyyn keskittyä. Ongelmanratkaisu, uuden opettelu ja mieleen palauttaminen aina tukevat muistitoimintojen ylläpitämistä.

Muuttamalla elintapoja terveellisemmäksi edistät samalla myös aivoterveyttä ja vähennät sairastumisriskiä moniin eri sairauksiin. Voit edetä pienin askelin tekemällä omaan arkeesi sopivia muutoksia. Ja on hyvä muistaa, ettei koskaan ole myöhäistä aloittaa: voit saada vaikutuksia aikaan iästä riippumatta!

Esimerkiksi täältä löydät lisää tietoa:

- Aivoterveydestä [Aivoliiton internet-sivuilta](#)
- Muistin teemoista [Muistiliiton internet-sivuilta](#)
- Sydän- ja verisuoniterveydestä [Sydänliiton internet-sivuilta](#)
- Liikunnasta [UKK-instituutin sivuilta](#)
- Unesta ja palautumisesta [Uniliiton internet-sivuilta](#)

Muutos on matka

Elintapojen muutoksessa matka on tärkein, sillä terveysvalintoja tehdään joka päivä. Matkan varrelle on hyvä asettaa välietappeja, tehdä sopiva aikataulutus sekä tilaa äkillisille muutoksille. Elintapojen muutos herättää usein monenlaisia tunteita. Pysyvien, pitkäjänteisten muutosten tekeminen edellyttää suunnitelmallisuutta, tiukan paikan tullen sinnikkyyttä sekä itsemyötätuntoa.

Hetkelliset repsahdukset vanhoihin tottumuksiin ovat osa muutosprosessia. Lähipiirin tai ammattilaisten tuki kannattelee sinua, jos omat voimavarasi ovat hetkellisesti vähissä. Liittyipä tavoittelemasi elintapamuutos ruokavalioon, liikkumiseen tai aktiivisemmän arjen aloittamiseen, on mielesi ja ajatuksesi tärkeässä asemassa.

Muutokseen, mutta miten?

Omien ajattelumallien tunnistaminen, tavoitteen ja selkeän suunnitelman rakentaminen sekä muutoksiin tarvittavan tuen saaminen auttavat sinua onnistumaan. Voit hyödyntää vertaistukea, ammattilaisten ohjausta tai esimerkiksi Omaolon maksuttomia [Hyvinvointivalmennuksia](#).

Tekemällä useita pieniä muutoksia voit päästä isoonkin tavoitteeseen.

Suunnitelma on puoli matkaa

Suunnittele aluksi millaisesta muutoksesta haluat aloittaa. Visioi tavoitetilasi ja pohdi, mistä tiedät saavuttaneesi tavoitteen? Jos tavoitteen rakentaminen tuntuu vaikealta, voit käyttää avuksi tämän oppaan erilaisia testejä avuksi muutoskohteiden tunnistamisessa.

Toteutuksessa siirrytään sanoista tekoihin. Valitse keinoiksi riittävän käytännönläheisiä tapoja, kuten 8000 askeleen kävely päivässä aiemman 6000 askeleen sijaan tai vaihtaa voileivän leikkele vähärasvaiseen versioon.

Valitse keinot itsellesi mielekkäiksi ja riittävän haastaviksi: helpon sanaristikon sijaan kokeile täyttää myös haastavampaa. Tai opettele joka päivä uusi sana espanjan kielellä -mikä sinusta tuntuukin innostavalle ja uuteen haastavalle. Muutos on mukavampaa tehdä yhdessä -olisiko lähipiirissäsi joku, joka aloittaisi kanssasi vaikkapa lenkkeilyn tai kuntosaliharrastuksen?

Matkan varrella on hyvä pysähtyä tarkastelemaan, miten tavoitteen suuntaan on edetty. Muistathan huomioida isosti pieneltäkin tuntuvat onnistumisesi! Entä onko matkalla ilmennyt pulmia ja miten niistä on selvitty? Mikä on tullut osaksi arkea ja miltä muutos on tuntunut? Lopuksi on hyvä miettiä, miten tästä eteenpäin.

Monipuolinen ravitsemus

**Monipuolinen ravitsemus ja
terveyttä edistävä ruokavalio**



Sopiva paino



Monipuolinen ravitsemus

 Takaisin alkuun

Terveyttä edistävä ruokavalio on monipuolinen, ravitsemussuosituksia mukaileva ja yksilölliset mieltymykset ja tottumukset huomioiva.

Monipuolisella ravitsemuksella tuet terveyttä ja toipumista sairauden kohdatessa sekä vahvistat elämänlaatua ja toimintakykyä iästä riippumatta. Keskeistä on, että huomioit riittävän energian, proteiinin, suojaravintoaineiden, kuidun ja nesteen sekä D-vitamiinin saannin.

Pohdi hetki, onko ruokavaliosi monipuolinen ja terveyttäsi tukeva? Voit myös tehdä [Sydänliiton testin ruokailutottumuksistasi](#).

Terveyttä edistävä ruokavalio

Monipuolinen ruoka ja ruokailujen säännöllisyys ovat keskeisiä terveyttä edistävässä ruokavaliossa. Ruokavalion kokonaisuus ratkaisee, jolloin yksittäiset ruoka-aineet eivät edistä tai heikennä terveyttä. Yleiset terveyttä edistävät ruokavalion suositukset tukevat myös aivoterveyttä. Toisaalta liiallinen alkoholi ja tupakointi taas lisäävät sairastumisriskejä.

Perinteisen ruokapyramidin pohjana ovat kasvien, marjojen ja

hedelmien lisäksi täysjyväviljalisäkkeet ja peruna. Katso myös Valtion ravitsemusneuvottelukunnan lyhyt [Terveyttä ruoasta -video](#).

Mikäli tartut ennemmin kirjaan, voit lukea lisää Satu Jyväkorven kirjoista Hyvää aivoille (2017) ja Syö muistaaksesi (2013). Myös [Aivoliiton internet-sivuilta](#) löydät lisätietoa aivoterveyttä edistävästä ravitsemuksesta.

Kohtuullisin kustannuksin

Terveellinen ruokavalio voi olla myös kustannuksiltaan kohtuullinen.

Ruokavalio ei nimittäin edellytä superfoodeja, noutosalaatteja tai että se rakennetaan arvokkaiden ruoka-aineiden ympärille. Valitsemalla etenkin sesonkiajan kasviksia sekä täysjyvätuotteita vaikutat terveyden lisäksi ostosten hintalappuun. Täydentämällä kattausta proteiinin lähteillä ja pehmeillä rasvoilla, on paketti koossa.

Ruokailutottumuksiimme vaikuttaa myös niin sanottu ruokapersoonamme, voit tunnistaa omasi [Sydänliiton testissä](#).

Edellinen

Seuraava

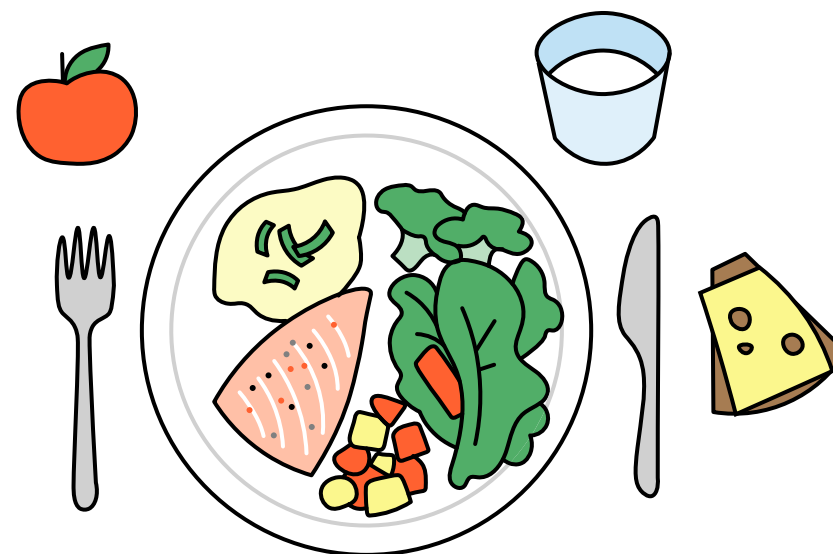
Sopiva paino

Kun löydät keinot pitää itsestäsi kokonaisvaltaisesti hyvää huolta, asettuu myös paino sopivaksi. Säännöllisellä ateriaritmillä ja kohtuullisen kokoisilla annoksilla pysyt virkeämpänä ja syömisen hallinta helpottuu. Jos taas annoskoko on liian pieni tai aterioväli venyy pitkäksi, kasvaa houkutus napostelulle aterioiden välillä ja liialliselle syömiselle seuraavalla aterialla.

Mikäli kaipaat apua ravitsemustottumustesi muuttamiseen, voit kokeilla maksutonta Omaolon [Ravintovalmennusta](#) tai [Painonhallinnan valmennusta](#). [Terveyskylän painonhallintatalosta](#) saat lisäksi runsaasti asiantuntevaa tietoa ja neuvoja.

Ruoka on monesti myös tunneasia, osa juhlan ja joskus epäonnistumisenkin hetkiä. Ruoka liittyy usein sosiaalisiin kohtaamisiin ja välillä korvaa kaivattuja kohtaamisia. Ruoalla onkin meille monia eri merkityksiä, joiden tunnistaminen on erityisen tärkeää tunteen alkaessa hallita ruokailua ja samalla painonhallintaa.

Ruokaan liittyvän tunnesuhteen käsittely voi olla hyödyllistä esimerkiksi ravitsemusterapeutin tai psykologin kanssa terveellisen ruokavalion suunnittelun lisäksi. Voit myös lukea lisää Terveyskylän Painonhallintatalon [Mielentaidot -osiosta](#) tai Sydänliiton [tunnesyöminen hallintaan](#) -osiosta.



[Lautasmalli](#) on edelleen hyvä muistin tuki arjessa.

Liikkuminen ja liikunta

**Terveyttä edistävä
liikunta**



**Suosituksia aktiiviseen
arkeen**



**Mistä voin saada tukea, kun
liikunta ei kiinnosta?**



Terveyttä edistävä liikunta

Arkiliikkuminen ja säännöllinen liikunta ovat yksi terveyden kulmakivistä, sillä liikunnalla on tutkitusti lukuisia hyviä vaikutuksia. Liikkumalla vähennät sairastumisriskiäsi ja samalla jaksat paremmin niin arjen toiminnaissa kuin äkillisissä, kuormittavissa tilanteissa.

Vaikka kohtuukuormitteisen ja säännöllisen liikunnan tiedetään vaikuttavan erityisesti sydämen ja verenkiertoelimistön toimintaan, on tärkeää muistaa liikunnan hyödyttävän jo yhdenkin liikkumiskerran jälkeen!

Ensin on hyvä pohtia, millainen on fyysinen kuntosi ja miten voit? Minkä verran liikut säännöllisesti päivittäin ja viikoittain?

Liikunta ja aivoterveys

Miten liikunta sitten vaikuttaa aivoterveeseen? Liikunta lisää verenkiertoa ja aivosolujen kasvutekijöiden määrää aivoissa ja vahvistaa siten muistikapasiteettia erityisesti liikunnan yhdistyessä mielekkääseen tekemiseen.

Toisin sanoen liikuntaa ajatukset terävöityvät ja unikin paranee. Lisäksi mieliala kohenee ja stressin tunne kevenee. Lue lisää Aivoliiton verkkosivuilta siitä, miten [Aivot rakastavat liikuntaa](#) tai UKK-instituutin internet-sivuilta [Liikunnan vaikutuksista](#).

Liikutko riittävästi? Arvioi omaa liikkumistasi

- [UKK-instituutin sovelluksen avulla](#)
- [Sydänliiton testillä](#)



Suosituksista aktiiviseen arkeen

 Takaisin alkuun

Millainen liikunta on sinulle mielekästä? Mistä saat iloa sekä hyvää oloa? Entä liikutko mieluummin yksin vai yhdessä?

Liikkumisen jatkuvuuden kannalta on tärkeää tunnistaa, mikä tekee siitä sinulle mielekästä. Kunnan ylläpitämistä ja kehittämistä ajatellen liikunnan tulee olla säännöllistä, useamman kerran viikossa toteutuvaa. Harjoitteluun on hyvä sisällyttää lihaskunto-, kestävyys- ja tasapainoharjoittelua nousujohteisesti, oman alkutilanteesi huomioiden.

Lihaskuntoa ja liikehallintaa

Lihaskunnan kehittäminen vaatii vastusta oman kehon painosta tai esimerkiksi kuntosalilla tai ulkokuntosalilla. Voit tehdä kotijumppaa vaikka UKK-instituutin [lihasvoima ja tasapainoharjoittelu -videoiden](#) tai [lihaskunto ja liikehallinta -videoiden](#) avulla.

Rasittavaa tai reipasta liikkumista

Kävely, hölkkä tai pyöräily ovat esimerkiksi hyviä keinoja saada reipasta liikkumista arkeen.

Kevyttä liikuskelua ja paikallaanolon tauottamista

Arjen aktiivisuus rakentaa liikkumisen pohjaa, tärkeintä on siis lähteä liikkeelle! Kokeile liikkua jalkaisin aina kuin mahdollista. Entä voisitko käyttää portaita hissin sijaan? Ehkäpä innostut [liikuntanapostelusta](#) (UKK-instituutti)?

Palautuminen liikkumisen jälkeen

Muista myös antaa keholle aikaa palautua. Kiinnitä huomiota erityisesti riittävään (6-9h) uneen määrään.

Merkitse kuvaan mitkä näistä suosituksista toteutuvat jo arjessasi?



Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille. Kuva mukailtu UKK-instituutin suosituksesta.

Edellinen

Seuraava

Mistä voin saada tukea, kun liikunta ei kiinnosta?

Entä jos liikunta ei yhtään innosta?

Et suinkaan ole tunteen kanssa ainut. Näiden linkkien takaa löydät neuvoja ja vertaisajatuksia silloin, kun oman liikunnallisuuden löytäminen on vaikeaa: [Liikkuva aikuinen](#), [Liikuntaneuvonta](#) tai [Aikuisen miehen huoltokirja](#).

Liikunnanohjaajan puoleen kääntyminen voi auttaa juuri sinulle sopivan liikuntamuodon löytämisessä. Ota rohkeasti yhteyttä Espoon liikuntapalveluiden [liikuntaneuvontaan](#) (p. 09 8166 0800 ma-pe 12.00-13.00) ja löydetään yhdessä sinulle sopiva ratkaisu.

Katso lisää [Espoon liikuntapalveluiden toiminnasta](#) ja [ilmoittaudu](#) mukaan. Omatoimisen liikkumisen tueksi voit hyödyntää maksutonta Omaolon [Liikkumisen valmennusohjelmaa](#).

On myös tilanteita, joissa terveydentilan arviointi on perusteltua ennen liikunnan aloittamista. Tarvittaessa voit kääntyä lääkärin tai fysioterapeutin puoleen ennen liikunnan aloittamista.



Muista motto:
"Jokainen liike on voitto -valitse aktiivisuus!"
-Liikkuva aikuinen

Tiedonkäsittely- ja ajattelutoiminnot

Aivot kehittyvät ja muovautuvat läpi elämän kokemusten ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksesta.

Säännöllinen ja monipuolinen, kahdesta kolmeen kertaan viikossa toteutuva tiedonkäsittely- ja ajattelutoimintojen harjoittelu erilaisten pelien, musiikin kuuntelun, kielten opiskelun tai ristisanatehtävien avulla tukee taitojen säilymistä.

Oletko huomannut muistissasi muutoksia viime aikoina? Joudutko usein tarkistamaan sovittuja asioita tai onko keskittymiskyksesi heikentynyt?

Harjoittele monipuolisesti

Muistia aktivoi parhaiten monipuolinen, ongelmanratkaisua ja uuden oppimista sisältävä harjoittelu. Harjoittelun mielekkyys on tärkeää, minkä vuoksi kannattaa aktivoida aivoja tavoilla, mistä itse pitää. Ystävien kanssa oleminen ja esimerkiksi pelaaminen on hyvä tapa harjoitella huomaamatta. Pelejä voi lainata halutessaan [alueen kirjastosta](#), joista löydät myös erilaisia peliryhmiä –liity mukaan peliporukkaan!

Lisäksi pelejä on saatavilla erilaisilta internet-sivuilta ja sovelluksista. Tällaisia pelejä ovat esimerkiksi muistipelit, sudoku tai jätkänshakki. Myös perinteisemmät tietokonepelit aktivoivat aivoja: tärkeintä pelissä on nopeaa reagointia ja ongelmanratkaisua edellyttävien tilanteiden kohtaaminen.

Riittävän hyvä muisti

On hyvä tiedostaa, ettei kukaan muista aina kaikkea. Iän karttuessa muistitoiminnoissa tapahtuu muutoksia, esimerkiksi keskittymiskyky voi heikentyä ja sanojen tai nimien mieleen palauttaminen saattaa vaatia enemmän aikaa. Myös uuden oppiminen voi hidastua. Muistiin voi kuitenkin vaikuttaa elintavoilla ikääntyneenäkin ja tämän oppaan lisäksi lisää tietoa saa esimerkiksi Terveyskylän [lkätaalista](#).

Erilaisia muistin tukikeinoja voi myös käyttää eikä niistä aiheudu haittaa. Tukikeinot voivat sisäisiä tai ulkoisia, kuten kalenterimerkintöjä ja -muistutuksia, muistikirjoja, tiivistelmiä, mielikuvia sekä asioiden järjestämistä ja kertaamista.

Harjoituksia muistin tueksi (maksuttomia)

- [Muistipuiston harjoituksia](#)
- Muistiliiton ilmainen sovellus muistitreeniin: Aivoterveysdeksi! -sovellus (HUOM. ladattavissa maksutta vain AppStoren kautta)
- [Aivoliiton aivoterveys -materiaalista runsaasti vinkkejä](#)
- [Uudenmaan Muistiluotsi järjestää erilaisia tapahtumia ja kaikille avoimia ryhmiä](#)

Yhdessä ollaan enemmän

Elintapamuutoksia tehdessä vertaisten tuki auttaa ja motivoi. Voit suunnitella muutoksia yhdessä läheisten tai ystävien kanssa, mutta yhtälailla vertaiskaverin voit löytää ryhmätoiminnasta.

- **Seniorineuvonta Nestori** järjestää Espoossa erilaisia hyvinvointiryhmiä, [katso lisää ja ilmoittaudu](#), seniorineuvonta@espoo.fi tai p. 09 816 33 333 (arkisin klo 9.00–15.00).
- [Uudenmaan Muistiluotsin etä- ja lähiryhmätoimintaa](#) mm. vertaistuen ja muistitreenien teemoilla.
- Löydät kattavasti [Uudenmaan järjestöjen ja yhdistysten kautta tukea, tekemistä ja tapahtumia](#).
- [Espoon sydänyhdistyksellä](#) ja [Etelä-Suomen sydänpiirillä](#) on paljon monipuolista toimintaa.
- [Espoon työväenopisto](#) järjestää monipuolisesti erilaisia kursseja.



Sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden hallinta

Sydän- ja verisuoniterveyttä
arjen valinnoilla



Stressinhallinta ja
tunne-elämä



Palauttava uni ja lepo



Sydän- ja verisuoniterveyttä arjen valinnoilla

Sydän- ja verisuoniterveyden edistäminen on kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtimista. Korkean verenpaineen, kohonneen veren kolesterolin sekä veren sokeripitoisuuden tunnistaminen, seuranta sekä hallinta edistävät terveyttä monella eri osa-alueella.

Onko kolesterol- ja verensokeritasoasi seurattu viime aikoina? Entä ovatko verenpaine arvosi pysyneet viitearvoissa?

Verenpaine on ihannetasolla alle 120/80 mmHg. Elintapamuutoksilla voit alentaa kohonnutta ja terveellisillä elintavoilla ylläpitää hyvää verenpainetasoa. Verenpaineen ollessa pitkään kohonnut, nousee sydän- ja verisuonisairauksien sairastumisriski.

Toinen tärkeä arvo on **veren kolesterolipitoisuus**, jonka tulisi olla alle 5 mmol/l. Erityisesti veren LDL-arvo vaikuttaa suoraan sydän- ja verisuoniterveyteen. Suosimalla niin sanottuja hyviä rasvoja kuten pehmeitä margariineja, kasviöljyjä ja kalaa tasapainotat veren kolesterolipitoisuutta.

Verensokerin ylärajana pidetään yön yli jatkuneen paaston eli vähintään 8 tunnin syömättömyyden jälkeen 6,0 mmol/l. Aikuistyyppin diabeteksen sairastumisriskiin voi vaikuttaa painonhallinnalla ja terveyttä edistävillä elintavoilla.

Testaa ruokavalioista saamasi rasvan laatua [Sydänliiton testillä](#)

Terveyden kannalta tärkeimmät valinnat tehdään arjen tilanteissa, usein toistuvina tapoina ja tottumuksina. Sydänterveydessä ruokavalion lisäksi arkiaktiivisuudella, liikunnalla sekä levolla ja palautumisella on tärkeä merkitys. Verenpainetta kannattaa seurata aika-ajoin iästä riippumatta.

Sosiaalisilla suhteilla ja tunne-elämän taidoilla voit tukea sydämen toimintaa niin arjessa kuin ajoittain elämään kuuluvien vastoinkäymisten tai kuormittavien tilanteiden kohdatessa.



Stressinhallinta ja tunne-elämä

Liikunta auttaa vahvistamaan kehon sisäistä stressinhallintaa ja -sietoa. On kuitenkin yhtä tärkeää löytää keinoja mielen rauhoittamiseksi silloin, kun huomaa samojen huolien painavan ja huolista irtautuminen on vaikeaa. Alhainen mieliala heikentää keskittymistä ja siten muistiin jää vähemmän asioita.

Kehon ja mielen yhteistyöstä voit katsoa lisää Aivoliiton [Keho ja mieli](#) -videolta

Tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen auttavat niistä irti päästämisessä. Joskus voi koittaa tietoisesti kääntää ajatuksia elämässä oleviin hyviin asioihin. Hyviä asioita voi tehdä itselle näkyväksi vaikka kirjoittamalla päivittäin ylös viisi asiaa, joista on kiitollinen. Muiden auttaminen, ystävien tapaaminen ja muu sosiaalinen kanssakäyminen sekä palaaminen mieluisiin muistoihin vahvistavat myös hyvän tunnetta.

Myös luonnossa liikkumisen tiedetään lisäävän hyvinvointia ja hyvän olon tunnetta. Lähde luontoon nauttimaan läheisten kanssa tai tutustu [Espoon ladun](#) järjestämään toimintaan ja retkiin. Espoossa on 26 [luontopolkua](#) eri puolilla kaupunkia. [Ulkoliikuntakartasta](#) näet sujuvasti esimerkiksi ajantasaisen latutilanteen.

Mielen hyvinvointi on osa kokonaisvaltaista terveyttä

- Voit kokeilla maksutonta Omaolon [valmennusta mielen harmituksiin](#).
- Joskus erilaiset mielenharjoitukset, kuten MIELI ry:n [mindfulness](#)- tai OIVAn [hengitysharjoitukset](#) voivat olla avuksi.
- [Mielen hyvinvoinnin tietopankista](#) löydät lisää vinkkejä.
- [Mielenterveystalosta](#) (Terveyskylä) saat ohjeita ja apua elämän erilaisiin tilanteisiin.
- [Espoon Mielenterveysyhdistys EMY ry](#) yhdistyksellä on paljon avointa toimintaa.

Palauttava uni ja lepo

Kestoltaan riittävän (6-9 tuntia) ja eri univaiheita sopivasti sisältävä uni edistää aivoterveysten lisäksi kokonaisvaltaista hyvinvointia. Liian lyhyt tai liian suuri unen määrä lisää sairastumisriskiä sydän- ja verisuonisairauksiin sekä tyypin II diabetekseen. Unta voidaankin pitää yhtenä terveystekijänä, sillä uneen vaikuttaa niin fyysiset kuin psyykkiset kuormitustekijät.

Oletko huomannut seurata, miten nuket ja onko unesi palauttavaa? Mitä jos uni ei tulekaan?

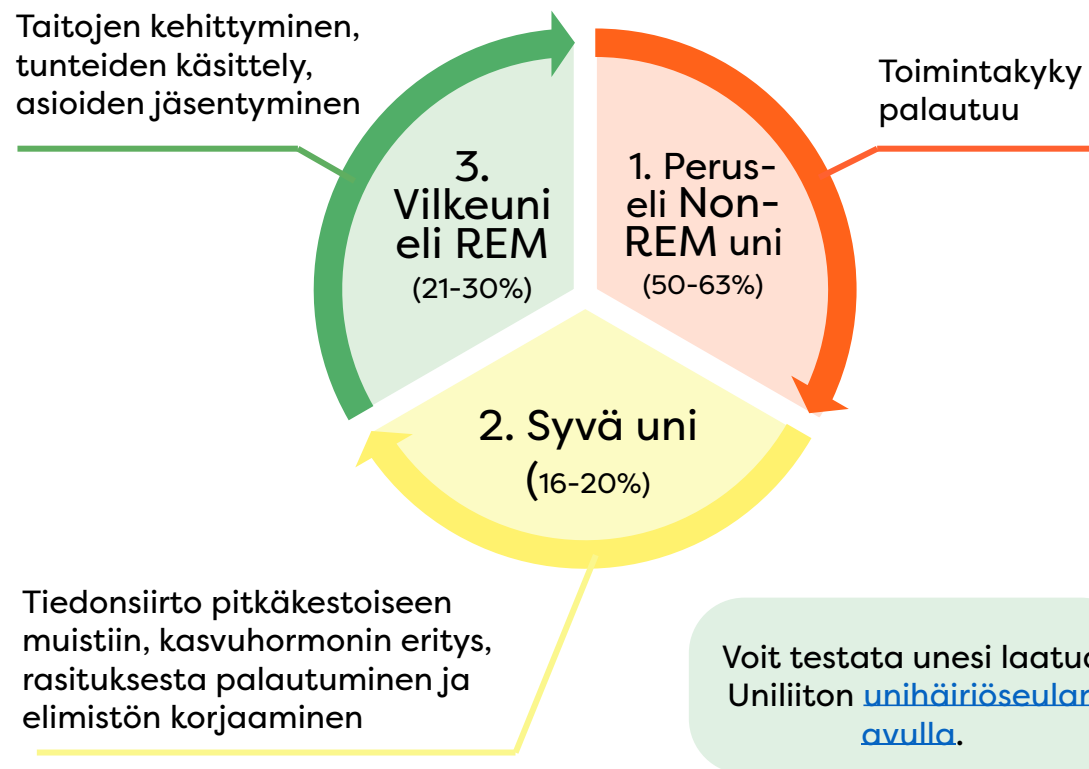
Unitilan aikana aivot aktivoituvat. Nukkuessa aivoissa kuona-aineet huuhtoutuvat nestekierron tehostuessa, päivän aikana opitut asiat järjestäytyvät ja aivosolujen uusiutuminen on vilkasta etenkin opittuun ja muistamiseen liittyvissä aivojen alueissa.

Unettomuudella puolestaan tarkoitetaan kyvyttömyyttä nukkua eli vaikeutta nukahtaa tai kesken unen heräämistä. Voi olla myös vaikeutta pysyä unessa. Tällöin uni ei virkistä, vaan nukkumisen jälkeenkin väsyttää. Unettomuus lisää sairastumisriskejä, minkä vuoksi sen on tärkeää etsiä keinoja unen korjaamiseksi.

Apua unettomuuteen:

- Kokeile maksutonta Omaolon [Univalmennusta](#)
- [Kun uni ei tule -5 konstia unettomuuteen](#) (Aivoliitto)
- [Unettomuuden omahoito](#) (Terveyskylä)
- [Vinkkejä parempaan uneen](#) (Uniliitto)

Tiesitkö, että nukumme toistuvissa 90 minuutin unisykleissä, joissa jokaisella vaiheella on oma tehtävänsä?



Terveyttä FINGER-toimintamallilla

 Takaisin alkuun

FINGER-toimintamallilla tuet terveyttäsi elintapamuutosten avulla tutkitusti vaikuttavalla mallilla. Toimintamallin taustalla on Suomessa vuosina 2009–2014 toteutettu tutkimus, jossa elintapamuutosten todettiin ylläpitävän muisti- ja ajattelutoimintoja sekä tukevan elämänlaatua ja toimintakykyä. Tutkimushanke on käynnissä 2024 saakka seurantatutkimusten osalta.

FINGER-tutkimuksessa elintapamuutoksia tukevilla interventioilla:

- hidastettiin muisti- ja tiedonkäsittelytoimintojen heikentymistä
- tuettiin toimintakyvyn ylläpysymistä ja arkiselviytymistä
- kohennettiin koettuun terveyteen sekä fyysiseen toimintakykyyn liittyvää elämänlaatua
- saavutettiin terveyshyötyjä riskitekijöiden määrästä tai perinnöllisesti altistavista tekijöistä riippumatta

Muistihäiriöiden riski pieneni jopa 30 % elintapamuutosten avulla ja 7 vuoden seurannassa äkilliset sydäntapahtumat ja aivoverenkiertohäiriöt vähenivät. Sairastumisriskin tunnistamisessa

käytetään riskitestiä, jonka avulla voidaan arvioida sairastumisriskiä riskiä seuraavan 20 vuoden aikana.

Jos haluat tietää tarkemmin omasta sairastumisriskistäsi, voit täyttää muistisairauksien riskitestin. Myös Omaolon [terveystarkastus](#) kannattaa täyttää, sieltä saat tärkeää tietoa kokonaisvaltaisesta terveydentilastasi.

Keskeistä FINGER –mallissa

Mallissa on keskeistä käytännönläheinen ravitsemusohjaus, nousujohteinen liikunta, muistiharjoittelu sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden hallinta. Useamman osa-alueen samanaikainen kohentaminen tehostaa riskitekijöihin vaikuttamista.

Terveyttä edistävät elämäntavat tukevat toimintakyvyn säilymistä ja mielekästä, aktiivista arkea sekä vähentävät sairastumisriskiä.

[Lisätietoa FINGER -mallista](#)

Edellinen

Seuraava