

## Aivoterveiden edistäminen

Aivoterveiden edistämistä kannattaa sairastuneen ja läheistenkin miettiä omalla kohdallaan, se on sekä ennaltaehkäisyä että sairastuneen kuntoutusta! Aivoterveidestä huolehditaan mm. pitämällä huolta verisuonista. Esteetön verenkierto on aivosolujen elinehto. Muiden sairauksien hyvä hoito on tärkeää myös yleisen vireyden ja keskittymiskyvyn ylläpitämisessä.

Aivojen hermoverkkoja pidetään yllä ja rakennetaan **aivojen käytöllä**: muistiharjoitukset, pelit, ristisanat, käsityöt ym. ovat hyvää harjoitusta, mutta myös kaikki sosiaalinen kanssakäyminen, kulttuuri, lukeminen, musiikki ym. kotoa poistuminen on aktivoitua aivoille! Sosiaalisuus ja **mielen hyvinvointi** edistävät aivojen hyvinvointia. Ihmissuhteitaan kannattaa vaalia ja toisaalta stressiä kannattaa pyrkiä vähentämään tai hallitsemaan. **Suosi positiivisia kokemuksia!** Yritä järjestää tai mahdollistaa mieluisaa tekemistä tai harrastuksia! Toisaalta aivoja ei saa kuormittaa liikaa, vaan niille on suotava myös **riittävästi lepoa**. Tekemisiä kannattaa annostella jaksamisen mukaan. Lepohetkiä voi pitää pitkin päivää, mutta välttämättä ei tarvitse nukkua. Muistisairaalle on hyväksi levätä erityisesti ennen aktivoivaa toimintaa!

**Hyvät yöunet** ovat aivojen jaksamisen perusta. Hyvään unihygieniaan kuuluu nautintoaineiden välttäminen, säännöllisen vuorokausi- ja ruokailurytmin ylläpitäminen, erilaiset rentoutumiskeinot, stressinhallinta ja rauhallinen ympäristö, jossa vallitsee sopiva lämpötila. Erilaisten kipujen hoitoa edesauttaa hyviä yöunia.

Sydänystävällinen **ravinto** on myös aivoystävällistä. Aivoissa on noin 600 kilometriä pieniä verisuonia, joita kova rasva helposti tukkii. On hyvä suosia pehmeitä kasvirasvoja ja välttää suolaa sekä vähentää sokerin käyttöä ja alkoholia. Suolisto on hermokeskus, joskus sanotaan että ”suolisto on toiset aivot”. Siis myös suoliston hyvinvoinnista kannattaa huolehtia syömällä runsaasti kuituja ja nauttimalla riittävästi nesteitä.

Valtion Ravitsemusneuvottelukunta suosittaa yli 65-vuotiaille D-vitamiinilisää säännölliseen käyttöön ympäri vuoden, 20 mikrogrammaa vuorokaudessa. Ikäihmiset saavat usein ravinnosta liian vähän proteiinia, jota tarvitaan solujen rakennusaineiksi. Proteiinia pitäisi ruuasta saada 1,2-1,4 grammaa painokiloa kohden, eli karkeasti arvioiden n. 80 g päivässä.

**Liikunnalla** on monia etuja myös muistisairaalle. Harjoittelussa kannattaa keskittyä erityisesti kävelykyvyn, tasapainon ja reisilihasten harjoittamiseen. Eriyisen hyviä liikkumismuotoja muistisairaalle ovat kävely ja erilaiset kehonhuoltoharjoitteet (esim. venyttely ja rentoutus-jumprat). Kehon keskilinjan ylittävillä liikkeillä aktivoidaan lihasten lisäksi aivoja.

Liikunta pitää kunnossa verisuonistoa ja voi pysäyttää valtimotaudin etenemisen ja suonien kalkkeutumisen. Liikunta laskee verenpainetta, vähentää haitallisen kolesterolia määrää ja lisää hyvää kolesterolia sekä pitää verensokerin tasapainossa. Liikunta kiihdyttää uusien aivosolujen syntyä ja parantaa työmuistia. Liikkumalla jumpataan aivojen tiedonkäsittelylle tärkeitä alueita ja selkeyttää ajatuksia. Lisäksi liikunta lisää stressinsietokykyä ja mielihyvän kokemuksia ja uni tulee illalla paremmin.