

Apetta aivoille - tietovisa

Aihe: Muistisairauksien ennaltaehkäisy

Jaa ryhmäläisille vastauspaperit ja kynät. Tietovisaan voi vastata yksin, pareittain tai pienryhmissä. Lue totta/tarua -väittämät osallistujille rauhalliseen tahtiin ja anna heidän vastata kaikkiin kysymyksiin. Käykää vastaukset yhdessä läpi ja keskustelkaa aiheista.

Muista tutustua kysymyksiin ja vastauksiin itse ensin!

Väittämät:

1. Jos haava ei tahdo parantua, kannattaa syödä proteiinipitoista ruokaa
2. Kotitöillä saa täytettyä yli 65-vuotiaille annetun liikumisen suosituksen
3. Muistisairaudet kuuluvat ikääntymiseen
4. Ikääntyneenä unen tarve vähenee
5. Yli 80-vuotiaiden tulisi välttää tasapainoharjoittelua
6. Yksinolo suojaa aivoja rasituksilta
7. D -vitamiini on tärkeää lihaksille, luille ja vastustuskyvyille
8. Aivojen säästeliäs käyttäminen auttaa muistia toimimaan paremmin
9. Ikääntyessä energian tarve usein pienenee, mutta ravintoaineiden tarve pysyy samana tai kasvaa
10. Muistisairauksia voi ennaltaehkäistä

Vastaukset:

1. Totta.

Proteiini on tärkeä lihasten rakennusaine, jonka takia se vaikuttaa ikääntyneen yleisvointiin ja toimintakykyyn. Lisäksi proteiini on solujen rakennusaine, ja vaikuttaa elimistön puolustuskykyyn. Ikääntynyt tarvitsee proteiinia vuorokaudessa 1,2g/painokilo (työikäinen 0,8g/painokilo). Jos on huonosti paranevia haavoja tai leikkauksesta toipuminen menossa, proteiinia suositellaan jopa 2g/painokilo. Proteiinin puute voi ilmetä voimattomuutena, infektioherkkyytenä ja haavojen paranemisen hidastumisena. Hyviä proteiinin lähteitä ovat: liha, kala, kananmuna ja maitotuotteet. Palkokasveista mm. herneistä ja linsseistä saa myös hyvin proteiinia.

2. Totta.

Toki riippuen täysin asumismuodosta ja -ympäristöstä sekä kotitöistä. Monipuolinen liikunta edistää parhaiten terveyttä ja toimintakykyä. Liikkumisen suosituksen keskiössä ovat: *lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta* tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa; *sykettä kohottavaa*, reipasta liikettä ainakin 2,5 h viikossa tai rasittavaa liikettä 1 h 15 min; *kevyttä liikuskelua* päivään mahdollisimman usein

Uudistetusta liikkumisen suosituksesta poistui vaade vähintään 10 min kestoista liikumishetkistä, nyt riittävät jo muutaman minuutin pätkät kerrallaan. Kevyellä liikkukelulla on tutkimusnäytön perusteella terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville ja se vilkastuttaa verenkiertoa, vetreyttää lihaksia ja niveliä sekä voi alentaa mm. verensokeri- ja rasva-arvoja. Tarvittaessa oikeat apuvälineet tuovat turvallisuutta liikkumiseen.

3. Tarua.

Ikä muuttaa muistia, mutta terve muisti toimii loppuun asti, iästä riippumatta. Toisaalta Suomessa on noin 7000 työikäistä muistisairastunutta. Unohtelu pelottaa, mutta läheskään aina taustalla ei ole etenevää muistisairautta. Ikääntyminen ei vie muistia tai kadota opittuja tietoja, vaan sen vaikutus näkyy erityisesti nopeaa reagoitua ja mieleen painamista vaativissa tilanteissa. Toisaalta elämäkokemus taas vahvistaa omalta osin muistin toimintaa. Muistin pulmien taustalla on aina jokin syy, joka tulee selvittää. Omaan terveyskeskukseen kannattaa ottaa yhteyttä, jos muistioireet haittaavat arkiaskareita ja on tapahtunut selkeää muutosta entiseen.

4. Tarua.

Hyvä ja riittävä uni on aivojen toiminnan edellytys sekä oppimisen ja muistin kannalta. Ikääntymisen myötä on normaalia, että nukahtamiseen saattaa kulua enemmän aikaa ja että lyhyet, yölliset heräämiset voivat lisääntyä. Päiväunet voivatkin tulla useammin tarpeeseen. Kokonaisuudessaan unen tarve ei kuitenkaan vähene. Kun heräät virkeänä, tiedät nukkuneesi tarpeeksi. Pitkittyneenä unenpuute voi aiheuttaa muistihäiriöitä.

5. Tarua.

Päinvastoin. Heikentynyt tasapaino on yksi keskeisistä kaatumisen riskitekijöistä ja riskejä voi vähentää parantamalla omia fyysisiä voimavaroja. Tasapainovaikeuksien taustalla voi olla monia erilaisia syitä ja osa muutoksista johtuu voi johtua liikunnan ja harjoituksen vähenemisestä. Aistijärjestelmissä tapahtuvat muutokset ja esimerkiksi keskushermoston toiminnan hidastuminen heikentävät tasapainoa. Tasapainon säilyttäminen on kuitenkin opittu taito, joten sitä voi parantaa harjoittelemalla. Harjoittelun avulla tuntemus omasta kehosta ja sen liikkeistä parantuvat ja liikkumisvarmuus kasvaa, jolloin myös kaatumisen pelko vähenee ja tapaturmariskit pienenevät.

6. Tarua.

Aivoja aktivoiva sosiaalinen kanssakäyminen edistää aivojen terveyttä mm. hallitsemalla stressiä ja ehkäisemällä masentuneisuutta. Keskustelu on hyvää aivojumppaa! Yksinäisyys, stressi ja masennus voivat aiheuttaa paljonkin muistioireita, jotka häviävät, kun tilanne helpottaa. Pitkittyneenä ne kuitenkin saattavat nostaa muistisairauden riskiä.

7. Totta.

D -vitamiinin puutteessa kalsium ei imeydy kehoon ja pääse vahvistamaan luustoa. Vähentynyt lihasmassa ja heikentynyt luusto heikentävät liikkumis- ja toimintakykyä ja tasapainoa, joka altistaa kaatumisille. Ikääntyneellä D -vitamiinin imeytyminen ja hyväksikäyttö heikkenee, koska iho ja munuaiset eivät enää muunna auringosta saatavaa D -vitamiinia niin hyvin kuin aiemmin. Osa ikääntyneistä on vähemmän myös ulkona, joten iholla muodostuvan D -vitamiinin saanti vähenee. Suositeltu määrä D -vitamiinia ikäihmiselle on 20 mikrogrammaa/vrk. D -vitamiinia tarvitaan myös vastustuskyvyn ylläpitämiseen.

8. Tarua.

Älylliset haasteet ja aktiivinen sosiaalinen elämä luovat uusia hermosolujen välisiä yhteyksiä ja vaikuttavat positiivisesti muistiin. Treenaa aivojasi esimerkiksi pelaamalla shakkia, sudokua, muistipelejä, palapelejä tai tekemällä ristikoita. Poikkeaa rutiineista ja käytä aistejasi uudella tavalla. Lue kirjoja, käy teatterissa tai kuuntele musiikkia. Aloita uusi harrastus tai palauta mieleen vanha. Tärkeää on tekemisen mielekkyys, säännöllisyys sekä ilo.

9. Totta.

Tämä on haasteellinen yhtälö, joka asettaa vaatimuksia ravinnon laadun suhteen. Tämä tarkoittaa sitä, että pienemmistä annoksista pitäisi saada edelleen saman verran suoja- ja ravintoaineita kuin isommasta. Ikääntyneen perusaineenvaihduntaan vaikuttaa mm. vähentynyt lihasmassa ja mahdollinen liikunnan väheneminen. Samoin nälän ja janon tunne saattavat heikentää em. syystä ja fyysisistä muutoksista esim. vatsalaukun laajenemiskyvyn vähenemisestä, haju- ja makuaistin muutoksista, lääkityksestä tai joistakin perussairauksista johtuen. Ruokahalua vähentää myös yksinäisyyden tunne. Ateriarytmiksi suositellaan: aamiainen, lounas, päiväkahvi/välipala, päivällinen ja iltapala. Jos ruokahalu on huono, tähän lisätään vielä energiatiheitä ja proteiinipitoisia välipaloja. Iltapala ja aamiainen ovat sen vuoksi tärkeitä, että yli 11 tunnin yöpaastoa ei suositella. Ateriarytmi takaa tasaiset verensokerit ja vireystilan koko päiväksi.

10. Totta.

Elämäntapoihin vaikuttamalla voidaan pienentää muistisairauden riskiä ja myöhentää sairauden oireiden ilmaantumista jopa 3-5 vuodella. Joihinkin riskitekijöihin voimme vaikuttaa, toisiin emme. Esimerkiksi ylipaino, korkea kolesteroli tai verenpaine, päihitteet ja tupakointi nostavat riskiä, kun taas terveellinen ravitsemus, liikunta, aktiivinen elämäntapa, riittävä lepo ja uni laskevat sitä. Suurin osa etenevistä muistisairauksista johtuu muista kuin perinnöllisistä tekijöistä ja puhtaasti perinnölliset muistisairaudet ovat harvinaisia.

Lähteet:

Puranen Taija & Suominen Merja, 2012. Ikääntyneen ravitsemus – opas ravitsemuksen arviointiin ja ravitsemushoitoon; Jyväskylä Satu, 2013. Syö muistaaksesi, ravitsemus aivoterveystietä edistäjänä; Viireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019.

<https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/yli-65-vuotiaiden-liikkumisen-suositus>; Muistiliitto.