

Muistisairaus ja liikunta



Päijät-Hämeen
hyvinvointialue



Liikunnan merkitys muistisairauksien hoidossa

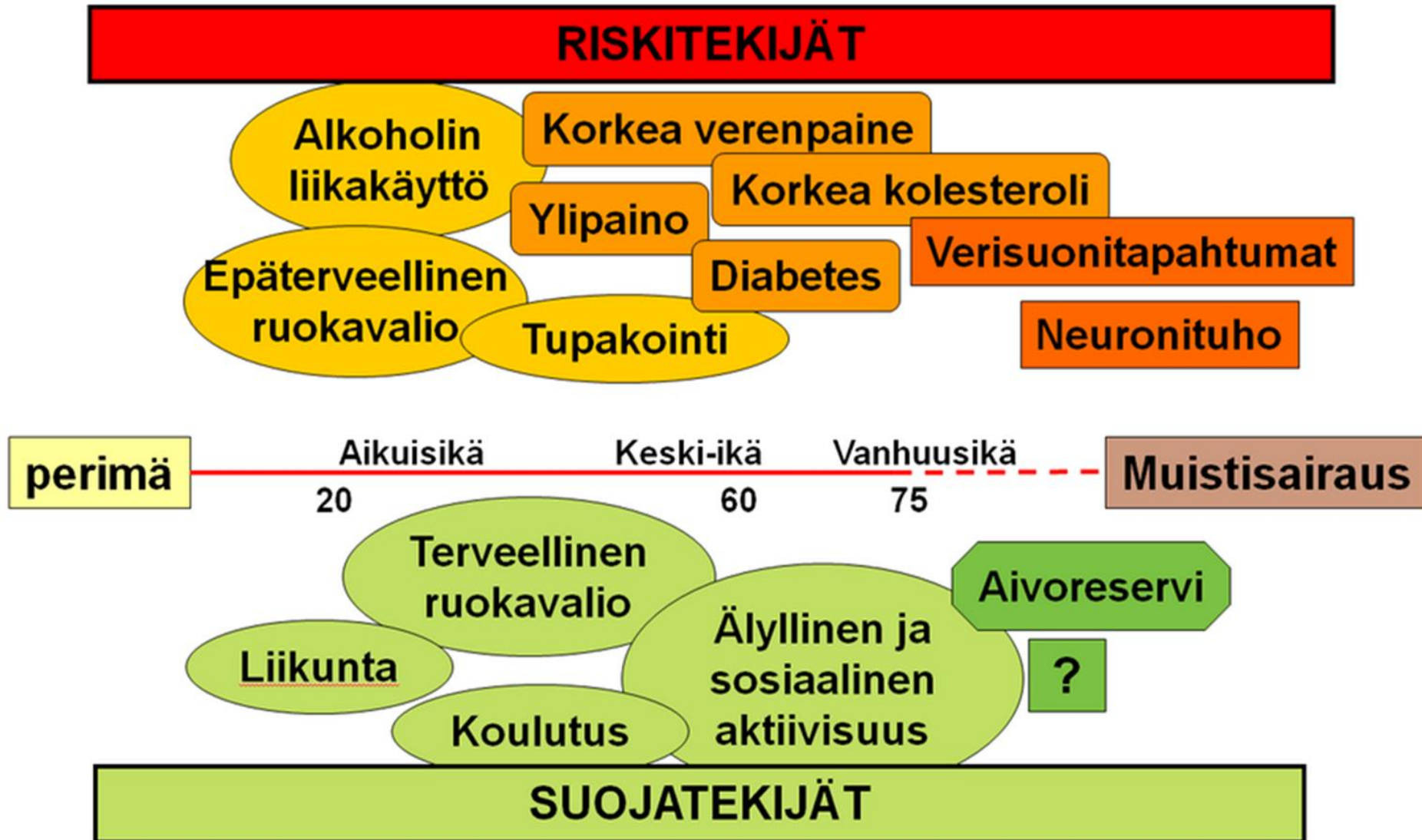
- Liikkumattomuus on yksi merkittävin muistisairauden riskitekijä
- Fyysisesti aktiivisilla iäkkäillä ilmenee merkittävästi vähemmän kognition ja muistin heikkenemistä kuin vähemmän liikkuvilla
- Monipuolinen aktiivisuus koko elämän ajan kehittää aivoja
- Liikunta kohentaa muistisairaiden toimintakykyä ja suoriutumista päivittäistoiminnoista



Säännöllinen liikunta kuuluu muistisairauksien ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen.



Muistisairauksiin vaikuttavat tekijät



Liikunnan vaikutukset riskitekijöihin



- Alentaa verenpainetta
- Parantaa rasva-aineenvaihduntaa (kolesteroli)
- Vähentää ylipainoa ja diabetesta
- Parantaa aivoverenkiertoa sekä aivojen hapensaantia
- Lisää hermosoluja suojaavien ja aivojen plastisuutta parantavien valkosolujen erittymistä



Liikunnan myönteiset vaikutukset terveyteen ja muistiin



- Vähentää elimistön hiljaista tulehdusreaktiota
- Parantaa lihasten ”energiatehtaiden” (mitokondrioiden) toimintaa
- Lisää aivoverisuonten sekä hermosolujen uudismuodostusta että hermosolujen yhteyksiä
- Lisää aivojen tehokkuutta, tarkkuutta ja työmuistia
- Parantaa unen laatua ja vähentää unihäiriöitä
- Lieventää kroonisia kipuja
- Vähentää masennusoireita, motorista levottomuutta ja stressiä
- Lisää yleistä jaksamista
- Parantaa kävelynopeutta, toiminnallista liikkuvuutta ja tasapainoa → kaatumisten ehkäisy



Aivoterveys



- Aivoterveydestä huolehtiminen on tehokasta muistisairauksien ennaltaehkäisyä.
- Liikunnan lisäksi...
 - Huolehdi säännöllisestä ravinnonsaannista ja monipuolisesta ruokavaliosta.
 - Pidä verenpaine ja kolesteroliarvot kurissa. (vaurioittavat aivojen verisuonia)
 - Suojaa päätäsi iskuilta! vältä kaatumisia ja käytä kypärää harrastuksissa
 - Haasta itseäsi älyllisesti (esim. poikkeaa rutiineista, harrasta kulttuuria, lue kirjaa)
 - Tee asioita, joista tulee hyvä mieli.
 - Vältä päihteiden käyttöä.



Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille



**VIREYTTÄ
LIKKUMALLA**



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

 **UKK-instituutti**
ukkstituutti.fi

Reipasta liikuntaa 2 tuntia 30 min /vko

Tai

Rasittavaa liikuntaa yhteensä väh. 1 tunti 15 min

(Kävely, pyöräily, uinti, hiihto, jumppa)

Ja

**Lihaskuntaa ja liikehallintaa toimintakyvyn tueksi
väh. 2x viikossa, 8-12 toistoa/lihasryhmä**

(kuntosali, kuntopiiri, etäjumppa)

**Lisäksi erityisesti kaatumisvaarassa oleville
suositellaan**

**Nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää ja
kehittävää liikuntaa (3x/vko)**

(porraskävely, tanssi, tasapainorata, voimistelu,
kaupassakäynti)



Liikkumisen turvallisuus

- Turvapuhelin (Ikääntyneiden asiakasohjaus myöntää)
- GPS-paikantimet
- Muistamista tukevat toimet kotona
 - Muistilaput, esimerkiksi oveen ”Älä lähde yksin ulos” tai ”Muista avaimet!”
 - Tärkeät yhteystiedot esille, puhelin aina mukana
 - Kalenterikello
- Vuodenaikaan sopivat vaatesetus, hyvät tukevat kengät
- Ympäristö, reitit ja rutiinit



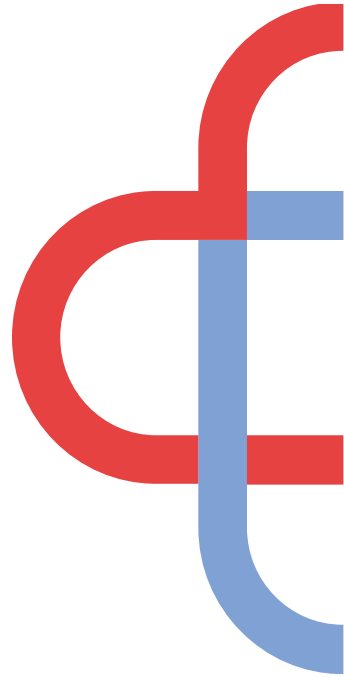
Liikkumisen vaikeutuesssa

- Hyödynnä liikkumisen apuvälineitä, esimerkiksi keppi, rollaattori ja pyörätuoli
- Kotiin tarvittaessa suihkutuoli, wc-korottajat, wc-tuolit, tarttumapihdit, nousutuki jne.
- Apuvälinekeskuksesta mahdollisuus saada apuvälineitä lainaan
- Huolehdi kodin ja ympäristön turvallisuudesta
 - Tarvittaessa kodin muutostyöt, valaisu, matot, kynnykset, tukikahvat, esteettömyys
- Kysy neuvoja ammattilaiselta, fysioterapeutit, apuvälineasiantuntijat, muistihoitajat, korjausneuvojat
- Älä jää yksin, hyödynnä tukiverkostoja ja lähimmäispalveluja!



Fysioterapeutti suosittelee...

- ...Liiku luonnossa
- ...Nuku hyvin
- ...Kävele portaita
- ...Käy kaupassa
- ...Jumppaa
- ...Tee kotitöitä
- ...Osallistu erilaisiin ja itseä kiinnostaviin harrasteryhmiin
- ...Pidä yhteyttä ystäviin ja sukulaisiin
- ...Vietä läheistesi kanssa aikaa
- ...Ruokaile monipuolisesti
- ...Nautiskele elämästäsi!



Kiitos!



Päijät-Hämeen
hyvinvointialue