Oman muistin suojelu kannattaa ottaa osaksi arkea

16.9.2019

Tällä viikolla vietetään kansallista muistiviikkoa. Muistiviikon teemana on edellisen vuoden tapaan ”Muistiystävällisiä tekoja”. Muistiviikolla kansallinen Muistiliitto kannustaa meistä jokaista tekemään pieniä muistiystävällisiä tekoja omassa arjessa. Lisäksi viikon aikana paikalliset muistiyhdistykset järjestävät monenlaista ohjelmaa.

Muistiystävällisiä tekoja kannattaa muistaa tehdä myös itselleen. Muistisairaudet ovat tällä hetkellä maailmanlaajuinen kansainterveyshaaste, ja väestön ikääntyessä muistisairauksien määrä kasvaa lähivuosina räjähdysmäisesti. Vanhaksi eläminen kasvattaa luonnollisesti muistisairauksien riskiä, mutta vanhaksi voi elää myös aivot terveenä. Oma toimintamme ja elintapamme koko elämänkaaremme ajan muokkaa merkittävästi riskiämme sairastua muistisairauksiin vanhemmalla iällä. Tämän hetken tutkimustiedon perusteella tiedetään, että jopa noin joka kolmas muistisairaustapaus voisi olla ehkäistävissä, mikäli ihmiset kiinnittäisivät enemmän huomiota elintapoihin.

Itselle tehtävien oman arjen muistiystävällisten tekojen ei tarvitse olla suuria. Terveellinen kasviksia, hedelmiä, kuitua ja hyviä rasvoja sisältävä ruokavalio, säännöllinen hikoilua ja hengästymistä aiheuttava liikunta, runsaan alkoholin käytön vähentäminen, tupakoinnin lopettaminen, ystävien kanssa seurustelu ja elämästä nauttiminen ovat helposti toteutettavia itselle hyvää tekeviä tekoja, joiden on laajoissa väestötutkimuksissa osoitettu suojaavan muistisairauksiin sairastumiselta. Toisaalta taas liiallisella työnteolla, stressillä ja huonoilla elintapavalinnoilla oman muistisairausriskinsä voi helposti moninkertaistaa. Suomalaistutkimus on esimerkiksi osoittanut, että ihmiset, jotka kertovat työssään oleva jatkuva kiire ja kuvaavat joutuvansa jatkuvasti ponnistelemaan työmääränsä kanssa, sairastuvat todennäköisemmin Alzheimerin tautiin verrattuna henkilöihin, jotka eivät koe työssään vastaavaa kuormitusta. Arjen pienien muistiystävällisten tekojen ei siis tarvitse olla suuria eikä kaikkia muutoksia kannata yrittää tehdä kerralla. Pieni muistiystävällinen teko vaikka jokaiseen päivään on aina yksi askel kohti aivoterveempää loppuelämää. Voisiko se tänään olla vaikka ulkoilu ystävän kanssa tai työsähköpostin sulkeminen viikonlopun ajaksi?

Muistiviikolle sijoittuu myös maailman Alzheimer-päivä, jonka tarkoituksena on levittää tietoa Alzheimerin taudista ja vähentää sairauteen liittyviä vääriä käsityksiä ja negatiivista leimaa. Päivää vietetään tänä vuonna 21.9. Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys kannustaa ihmisiä ottamaan osaa Maailman Alzheimer-päivään sytyttämällä muistin tulen, joka voi olla lyhty, kynttilä, ulkotuli tai muu vastaava pimeyteen valoa luova ele. Tällä eleellä jokainen meistä voi lähettää iloa ja valoa niihin perheisiin, joita muistisairaus koskettaa. Näitä perheitä on paljon, ehkä sinunkin perheesi on yksi heistä.

Jenni Kulmala, yliopettaja, Gerontologian ja kansanterveyden dosentti