

MUISTISAIRAUDEN RISKIN ARVIOINTI

Soveltaen Kivipelto ym., Lancet Neurology, 2006;9:35-41

Testillä arvioidaan riskiä sairastua muistisairauteen seuraavan 20 vuoden aikana.

Ympyröi jokaisesta kohdasta vastaava numero ja laske pisteet yhteen.

Ikä

- alle 47 vuotta 0
- 47-53 vuotta 3
- yli 53 vuotta 4

Koulutus (Kaikki kouluvuodet yhteensä)

- yli 10 vuotta 0
- 7-9 vuotta 2
- 0-6 vuotta 3

Onko vanhemmillasi tai sisaruksillasi todettu muistisairaus?

- Ei 0
- Kyllä 1

Systolinen eli yläverenpaine

- 140 mmHg tai alle 0
- yli 140 mmHg 2

Painoindeksi (Paino jaettuna pituuden neliöllä)

- 30 kg/m² tai alle 0
- yli 30 kg/m² 2

Kokonaiskolesteroli

- 6,5 mmol/l tai alle 0
- yli 6,5 mmol/l 2

Liikunta (Vähintään puoli tuntia vähintään viidesti viikossa)

- Aktiivinen 0
- Ei-aktiivinen 1

Yhteensä:

Riskipisteitä yhteensä

0-5

hyvin pieni

1,0

6-7

pieni

1,9

8-9

hieman lisääntynyt

4,2

10-11

jonkin verran lisääntynyt

7,4

12-15

selvästi lisääntynyt

16,4



Jos saat riskitestistä yli 9 pistettä,
ota yhteyttä työterveyshoitajaasi tai oman alueesi hoitajaan.

Käännä ➔

Muistista voi pitää huolta seuraavilla keinoilla

- **ylös, ulos ja lenkille** - säännöllinen sykettä nostava liikunta vähentää muistisairauden riskiä
- **kypärä päähän** - kallovammat altistavat muistisairauksille
- **liika viina pois** - humalahakuinen alkoholinkäyttö altistaa muistihäiriöille sekä sekoittaa unirytmia
- **tupakka pois** - tupakointi lisää etenevän muistisairaouden riskiä
- **marjoista, hedelmistä ja kasviksista vitamiineja ja suojaa soluille**
- **suosi rypsiöljyä ja rypsiöljypohjaisia margariineja** - saat riittävästi välttämättömiä rasvahappoja
- **kalaa kaksi kertaa viikossa** - kalarasvat pienentävät sekä sydän- ja verisuoni- että muistisairauksien riskiä
- **ateriarytmi ja energiansaanti tasapainoon** - edesautat painonhallintaa ja jaksamista
- **pidä yllä ystävyyssuhteitasi** - sosiaalinen kanssakäyminen aktivoi muistin toimintaa sekä edistää aivojen terveyttä auttamalla hallitsemaan stressiä ja ehkäisemällä masentuneisuutta
- **huolehdi palautumisesta ja nuku tarpeeksi** - hyvä ja riittävä uni on aivojen toiminnan edellytys sekä oppimisen että muistin kannalta, jatkuva unenpuute voi aiheuttaa muistihäiriöitä.
- **vältä liikaa huolehtimista** - pitkäaikainen stressi aiheuttaa muistihäiriöitä
- **aktivoi aivojasi** - mitä enemmän aivojaan elinaikanaan käyttää, sitä vastustuskykyisemmät ne ovat muistisairauksien aiheuttamille muutoksille

Voimme itse vaikuttaa valtaosaan sairauksien vaaratekijöistä sillä vain murto-osa muistisairauksista on perinnöllisiä!



Kalevantie 1, 33100 TAMPERE
puh. (03) 223 2344
www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi
MEVA -hanke (2011 - 2014), Muistisairauksien ennaltaehkäisyn ja varhaisen toteamisen edistäminen Pirkanmaalla