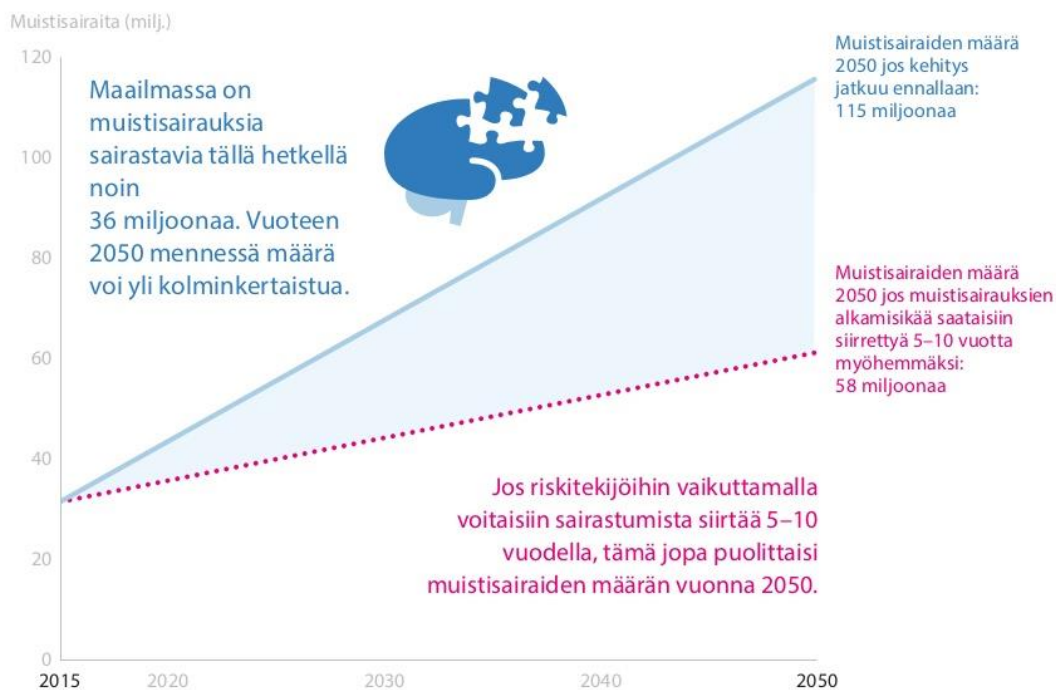


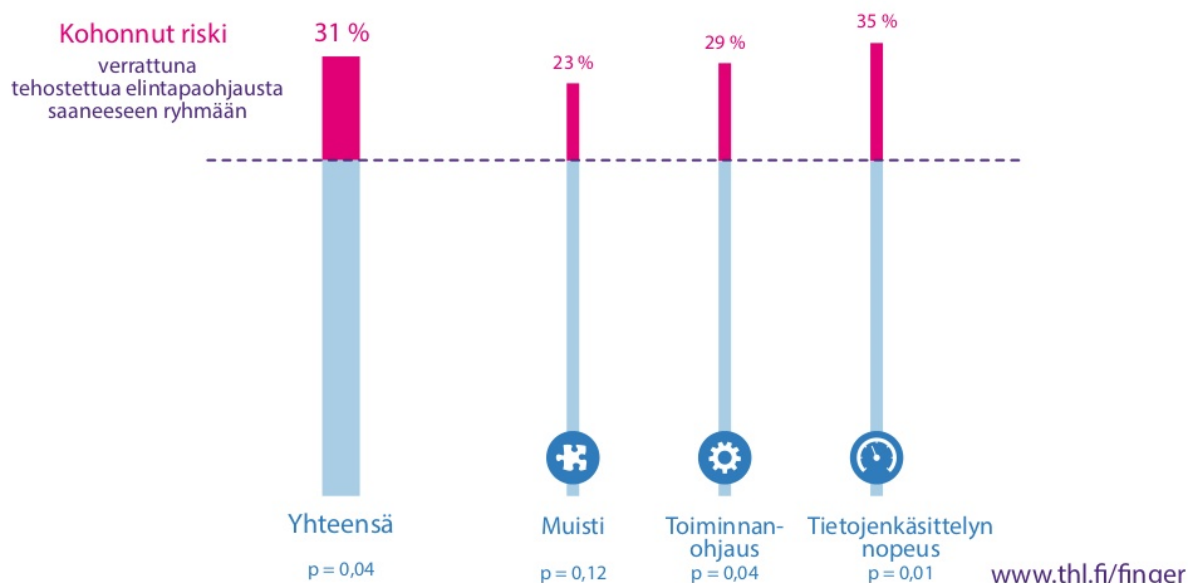
## Muistisairaudet ovat kansantauti



[www.thl.fi/finger](http://www.thl.fi/finger)

## Muistihäiriöitä voidaan ehkäistä elintapamuutoksin

FINGER-tutkimuksessa tavanomaista elintapaneuvontaa saaneella verrokkiryhmällä oli 31 % suurempi muistitoimintojen heikkenemisen riski kuin tehostettua elintapaohjausta saaneella ryhmällä.



## Miten muistihäiriöitä ehkäistään?



**Ruokavalio kuntoon.** Tutkimukseen osallistuvat saivat yksilöllisiä neuvoja oman ruokavalion muuttamiseksi terveellisemmäksi ja käytännön vinkkejä esimerkiksi ruokaostosten tekoon. Tavoitteena oli ravintosuositusten mukainen ruokavalio.



**Liikunta suojaa aivojakin.** Osallistujat harrastivat monipuolista liikuntaa asiantuntijan opastamana: kestävyysharjoittelua kuten vesijumpaa ja sauvakävelyä, lihaskuntoharjoittelua kuntosalilla sekä tasapainharjoituksia.



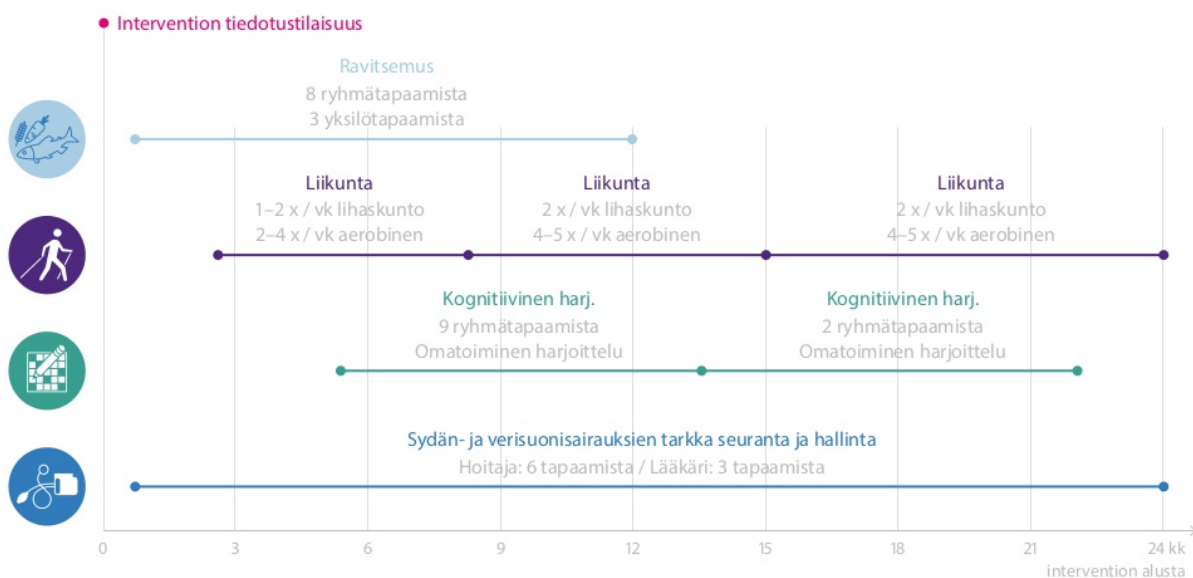
**Muisti tarvitsee jampaa** – säännöllisesti ja mieluiten hieman haastavia tehtäviä. Muistia jampattiin tietokoneohjelman avulla. Myös uusien asioiden opettelu, ihmisten tapaaminen ja harrastukset ovat hyväksi muistille.



**Sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijät hallintaan.** Tutkittavien verenpainetta, kolesterolia ja veren-sokeriarvoja sekä painoa seurattiin säännöllisesti. Tutkittavia kannustettiin elintapamuutoksiin ja tarvittaessa ohjattiin lääkitykseen.

[www.thl.fi/finger](http://www.thl.fi/finger)

## Miten tutkimus tehtiin?



- Kaikkia elintapamuutoksia ei aloitettu kerralla, jotta toteuttaminen ei olisi ylivoimaista.
- Liikunnan ja muistiharjoitusten vaatavuutta lisättiin tutkimusjakson aikana.
- Ruokavaliota pyrittiin parantamaan jatkuvasti ohjelman aikana.

Tutkimuksen rahoittajat: Suomen Akatemia, La Carita säätiö, Novo Nordisk säätiö, Kansaneläkelaitos, Juho Vainion säätiö, Opetus- ja kulttuuriministeriö, Alzheimer's Research and Prevention Foundation ja Alzheimer Association.

**LA CARITA SÄÄTIÖ**

VANHUSTEN JA IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SUOMESSA