

TÄÄLLÄ ON MEIDÄN
LÄHESTYMISTAPAMME

AIVOTERVEYDEN LUKUTAITOON



bhelp.eu



Perustaja lethe-project.eu

LETHE-projekti on saanut rahoitusta Euroopan unionin Horisontti 2020 -tutkimus- ja innovaatio-ohjelmasta avustussopimuksen nro 101017405 nojalla.

TERVEYSL UKUTAITO

ARKIPÄIVÄN
OPPAASI

AIVOJEN TERVEYTEEN

Terveyslukutaito tarkoittaa tietoa ja taitoja ymmärtää, arvioida ja käyttää terveystietoa tietoon perustuvien päätösten tekemiseksi.

Terveyslukutaidon parantaminen tarkoittaa terveystiedon löytämisen, ymmärtämisen ja käytön oppimista jokapäiväisessä elämässä.

YKSINKERTAISIA TOIMIA DEMENTIAN RISKIN VÄHENTÄMISEKSI

VOIT KASVATTA A RISKIÄSI:

Esittämällä kysymyksiä lääkärikäyntien aikana

Käyttämällä luotettavia lähteitä terveystiedon saamiseksi

Keskustelemalla avoimesti terveydenhuollon ammattilaisten kanssa

Oppimalla ennaltaehkäisyä ja terveellisen elämäntavan perusteet

PARANNETUN TERVEYSLUKUTAITON AVULLA OLET PAREMMIN VALMISTAUTUNUT:

Ymmärtämään terveystarpeesi

Tekemään itsevarmoja, tietoon perustuvia valintoja hieman enemmän

Ryhtymään varhaisiin toimiin pysyäksesi terveenä ja välttääksesi komplikaatioita

Dementian ehkäisemisessä hyvä terveyslukutaito auttaa sinua tietämään, mitä tehdä tänään huomisen riskien vähentämiseksi.

VIISII TAPAA, JOTKA TUKEVAT AIVOJASI

Liiku enemmän

Säännöllinen liikunta parantaa verenkiertoa aivoihin, vahvistaa sydäntä ja auttaa hallitsemaan verenpainetta. Pyri 150 minuuttia kohtuullista liikuntaa viikossa. Jopa kävely, puutarhanhoito tai kevyt venyttely voivat tukea muistia ja aivotuomintaa. Aktiivisena pysyminen auttaa pitämään mielesi terävänä ikääntyessäsi.

Syö hyvin

Terveellinen ruokavalio, joka on runsas kasviperäisistä elintarvikkeista, tarjoaa ravinteita, jotka suojaavat aivosoluja ja vähentävät tulehdusta. Keskity kasviksiin, hedelmiin, palkokasveihin, täysjyväviljaan, pähkinöihin ja terveellisiin rasvoihin, kuten oliiviöljyyn. Myös runsaasti omega-3-rasvahappoja sisältävä kala, kuten lohi tai sardiinit, tukee aivotuomintaa. Prosessoitujen ruokien, sokerin ja tyydyttyneiden rasvojen rajoittaminen voi edistää terveellisempää kognitiivista ikääntymistä.

Terve sydän, terveet aivot

Sydämen terveenä pitäminen auttaa suojaamaan aivoja. Korkea verenpaine, korkea kolesterolin, lihavuus ja diabetes voivat vahingoittaa verisuonia ja lisätä dementian riskiä. Näiden hallinta säännöllisen liikunnan, terveellisen ruokavalion ja lääketieteellisen hoidon avulla – jopa myöhemmin elämässä – tukee sekä sydämen että aivojen terveyttä ja auttaa säilyttämään muistin ja itsenäisyyden.

Suojaa aistejasi, suojaa aivojasi

Hoitamaton kuulon ja näön heikkeneminen voi lisätä kognitiivisen heikkenemisen riskiä rajoittamalla sosiaalista vuorovaikutusta, vähentämällä aistihavaintoja ja lisäämällä kognitiivista kuormitusta. Säännöllinen seulonta ja varhainen korjaus – kuten silmälasien tai kuulolaitteiden käyttö – voivat vähentää eristäytymistä, parantaa kommunikaatiota ja auttaa ylläpitämään aivojen terveyttä. Aistiterveyden tukeminen pitää sinut yhteydessä, sitoutuneena ja henkisesti aktiivisena ikääntyessäsi.

Stimuloi mieltäsi, vahvista aivojasi

Henkiset ja sosiaaliset aktiviteetit auttavat rakentamaan kognitiivista reserviä, pitävät aivosi joustavina ja vastustuskykyisinä. Lukeminen, uusien asioiden oppiminen ja sosiaalisten yhteyksien ylläpitäminen keskustelujen tai ryhmäaktiviteettien avulla tukevat muistia ja ajattelutaitoja ikääntyessäsi. Yhdessä ne pitävät aivosi aktiivisina ja kiinnostuneina.