



Pidä aivosi kurissa: 14 helppoa vinkkiä dementian pitämiseksi loitolla!

14 riskitekijää ryhmiteltynä elämänvaiheen mukaan:

Varhainen elämä



Vähemmän koulutusta: Varmista, että kaikilla on saatavilla laadukasta koulutusta ja kannusta kognitiivisesti stimuloivia aktiviteetteja keski-ikässä kognitiivisten toimintojen suojelemiseksi

Keski-ikä



Kuulon heikkeneminen: Tee kuulolaitteet kuulonalenemasta kärsiville ihmisille saataville ja vähennä haitallista melualtistusta kuulonaleneman vähentämiseksi



Korkea LDL-kolesteroli: Havaitse ja hoida korkea LDL-kolesteroli keski-ikässä



Traumaattinen aivovamma: Kannusta kypärän ja päänsuojainten käyttöön kontaktilajeissa ja pyöräillessä



Kohonnut verenpaine: Ehkäise tai alenna verenpainetauti ja pidä systolinen verenpaine 130 mmHg:ssa tai vähemmän 40 vuoden iästä alkaen



Lihavuus: Pidä terveellinen paino yllä ja hoida lihavuutta mahdollisimman varhain, mikä auttaa myös ehkäisemään diabetesta



Liiallinen alkoholinkäyttö: Vähennä runsasta alkoholinkäyttöä hintasääntelyn ja liiakäytön tasojen ja riskien tiedostamisen avulla



Masennus: Hoida masennusta tehokkaasti

Myöhempi elämä



Tupakointi: Vähennä tupakointia koulutuksen, hintasääntelyn ja julkisilla paikoilla tupakoinnin estämisen avulla ja tee tupakoinnin lopettamisneuvonta helpoksi



Liikuntavaje: Kannusta liikuntaan, koska urheilua ja liikuntaa harrastavat ihmiset ovat epätodennäköisempiä sairastumaan dementiaan

Diabetes



Sosiaalinen eristäytyminen: Priorisoi ikäystävällisiä ja tukevia yhteisöympäristöjä ja asumista ja vähennä sosiaalista eristäytymistä helpottamalla osallistumista aktiviteetteihin ja asumista muiden kanssa



Ilman saastuminen: Vähennä altistumista ilmansaasteille



Näön heikkeneminen: Tee näön heikkenemisen seulonnasta ja hoidosta kaikkien saatavilla

Lancet-komissioiden keräämä data.

Dementian ehkäisy, interventio ja hoito: Lancet-pysyvän komission raportti vuodelta 2024
www.thelancet.com

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