SUOMEN MUISTI-
ASIANTUNTIJAT

AJU TERVIST EDENDAMA!

ETNIMU PROJEKT

Etnilise taustaga eakate aju tervise edendamine

AJU TERVIST EDENDAMA!

Juhend on koostatud Suomen muistiasiantuntijat ry
etnilise taustaga eakate aju tervist edendava projekti ETNIMU raames,
mille rahastaja on STEA.
Juhend on osa ETNIMU-projekti väljaannete sarjast,
mida võite lugeda lisaks soome, vene ja somaali keeles.
Lisainfo: www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

VÄLJAANDJA:
Suomen muistiasiantuntijat ry

TÖÖRÜHM:
Siiri Jaakson, projektijuht, ETNIMU projekt
Urve Jaakkola, projekti koordinaator, ETNIMU projekt
Tuula Vainikainen, toimetaja
Tiina Auer, illustratsioonid, graafiline kujundus ja küljendus

Soome keelest tõlkinud: Pikakääntäjä

SARI:
Suomen muistiasiantuntijat ry väljaanded
ISSN 2343-2489
Väljaanne 15/2017
ISBN 978-952-7227-20-6 (köide)
ISBN 978-952-7227-19-0 (pdf)

TELLIMUSED:
Suomen muistiasiantuntijat ry
Fredriksberginkatu 2
00240 Helsingi
Tel: (09) 454 28 48
Elektronpost: info@muistiasiantuntijat.fi
www.muistiasiantuntijat.fi

VIITEANDMED:
Jaakson S, Jaakkola U.
Aju tervist edendama!
Suomen muistiasiantuntijat ry väljaanded 15/2017.
Helsingi: Paintek Pihlajamäki Oy, 2017.

Sissejuhatus

Aju tervise halvenemine ja mäluhäired ei sõltu keelest, kultuurist ega rahvusest. Käesolev juhend on kirjutatud teile, rühmajuhendajad, kes te aitate kaasa Soomes elavate etnilise taustaga eakate aju tervise edendamisele. Juhend on mõeldud ka vanematele inimestele, kes tunnevad huvi oma aju tervise edendamise ja mäluga seotud teemade vastu.

Mälu funktsioneerimisega seotud materjali on avaldatud soome keeles palju. Käesolev juhend koondab peamised teemad lihtsalt loetavaks tervikuks. Juhendi aluseks on ETNIMU projektis aastatel 2015–2016 toimunud kursuse teemad, mille põhjal on koostatud üks üheselt mõistetav tervik. Vastavalt kursuse ülesehitusele on juhend kättesaadav neljas keeles: soome, eesti, vene ja somaali keeles.

Juhendi juurde kuuluvad harjutuste vihikud – Harjutusi aju aktiveerimiseks 1 ja 2 – mida on soovitatav kasutada koos käesoleva juhendiga. Juhend koos harjutuste vihikutega moodustab töövahendi, mille abil rühmajuhendajad saavad läbi viia samalaadset kursust oma rühmas. Juhendi sisu osas on konsulteeritud eri valdkondade ekspertidega, kes on andnud juhendi koostamiseks hindamatu panuse. Siiras tänu neile selle eest!

Täname südamest ETNIMU projekti töörühma, koostööpartnereid ning Suomen muistiasiantuntijat ry, kes on olnud abiks juhendi koostamisel.

Sammhaaval parema aju tervise suunas!

Siiri Jaakson
projektijuht

Urve Jaakkola
projekti koordinaator

Mälu kasutamisega ei kulu, vastupidi!

Aju tervist edendama!

Sisukord

1. Teavet mälu kohta . . . 7
Mis on mälu? . . . 7
Mälu mõjutavad tegurid . . . 7
Vananemine ja unustamine . . . 8
Millal peaks mälu pärast muret tundma? . . . 9

2. Aju tervis . . . 10
Pärilikkus . . . 10
Aju tervist mõjutavad tegurid: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis . . . 10
Haigestumine . . . 11
Süda ja aju . . . 11

3. Mäluhäired, mäluhaigused, dementsus . . . 13
Unustamine . . . 13
Vananemine ja mälu töö . . . 13
Mäluhäired . . . 14
Mäluhaigused . . . 15
Dementsus . . . 16
Tervishoiuteenuste korraldus mäluhäirete puhul . . . 17

4. Õnnelik aju mäletab kõige paremini . . . 18
Meenutamine on kasulik. . . . 18
Mälu toetamine . . . 19
Aju treenimine . . . 20

5. Meeled . . . 22
Aistingute maailm . . . 22
Lõhnad ja tunded . . . 24
Mälestuste lõhnad . . . 24

6. Liikumine . . . 26
Liikumise positiivne mõju tervisele . . . 26
Vananedes organism muutub . . . 27
Igapäevaste toimetuste kasulikkus . . . 27
Soovitused . . . 28

7. Viibimine värskes õhus . . . 30
Püsti, õue ja loodusesse . . . 30
Üheskoos metsa . . . 30
Igaüheõigus . . . 31

8. Toitumine . . . 32
Toitumine ja vananemine . . . 32
Täisväärtuslik toit. . . . 32
Toitumine ja ravimid . . . 35

9. Uni ja unehäired . . . 36
Une faasid ning une ja ärkveloleku rütm . . . 36
Unevajadus, unepuudus ja unevõlg . . . 36
Uni ja vananemine . . . 37
Unetus . . . 37
Soovitusi hea une säilitamiseks . . . 38

10. Kasutatud kirjandus . . . 40

11. Soovitused . . . 42

11. Lõpetuseks . . . 46

1. Teavet mälu kohta

Mis on mälu?

Mälu toimib peas ja on inimese elutalitluse olisem osa. Peaaju on keeruline süsteem ja seetõttu aldis välistele kahjulikele teguritele. Peaaju tuleb kaitsta traumade eest – rattaga sõites tuleks kanda kiivrit, autoga sõites kinnitada turvavöö ja kaitsta pead põrutuste eest. Peaaju eest hoolitsemise kõige tõhusam viis on selle kasutamine. Aju kasutades ju ei kulu! Meeldejätmine ja uute teadmiste omandamine mängib aju tervise säilitamisel olulist rolli.

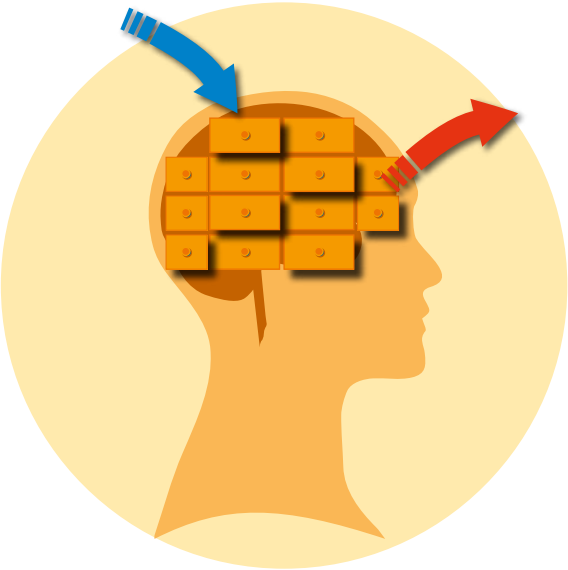
Mälu vajame igasuguse vaimse ja füüsilise tegevuse sooritamiseks. Mälu aitab meil igapäevaste tegevustega toime tulla, võimaldab õppida uusi asju ning mälu abil saame eelnevalt mällu talletatud teadmisi ja oskuseid uuesti kasutada.

Uute asjade õppimine on lihtsam, kui õpitav meile huvi pakub, kui seda kordame ja kui oleme käsilolevale tegevusele keskendunud. Aastatega muutub õpitava kordamine üha olulisemaks.

Meie identiteet, iseloom ja minevik on talletatud meie mällu. Mälus hoiame ka oma kultuuripärandit. Tähtis osa meie kultuurist, mis meile on õpetatud ja meie mällu salvestatud, püsib seal väga kaua.

Mälu mõjutavad tegurid

STRESS: stress võib olla lühiajaline või pikaajaline. Lühiajaline stress mälule mõju ei avalda. See on mööduv ja parimal juhul võib isegi mälule värskendavalt mõjuda. Pikaajaline stress kurnab vaimu ja põhjustab mäluprobleeme. Suured elumuutused



nagu kolimine teise riiki tekitavad alati stressi. Kui tunned, et oled stressis või mures, selgita välja selle põhjused. Mõtle, kas sa saad stressi põhjuseid mõjutada või kellelt saaksid probleemide lahendamiseks abi paluda.

ÄNGISTUS: ängistus on seotud stressiga. Inimene muutub ärevaks, kui tal on mure või olukord on väga pingeline. Ängistuse võib vallandada näiteks keskkonnamuutus või tervislik seisund.

HAIGUSED JA VALU: paljud haigused ja valu koormavad mälu. Oluline on selgitada välja vaevuste põhjused ja saada asjakohast ravi.

RAVIMID: ravimid võivad mälule kahjulikku mõju avaldada. Ravimite mõju on alati individuaalne. Kui tunned, et mõni uus ravim mõjutab mälu, tuleks sellest oma arstiga rääkida. Arst võib ravimi mõne sobivama vastu välja vahetada.

VÄSIMUS: väsinuna ei tööta mälu nii hästi kui puhanuna. Väsimuse põhjus võib lisaks unepuudusele olla näiteks rauavaegusaneemia või vitamiinide puudus.

UNEHÄIRED: unehäired on väga levinud probleem. Vananedes unevajadus väheneb ja uni võib olla häiritud mitmel põhjusel. Unehäiretest tuleks kindlasti oma arstiga rääkida.

ÜKSINDUS: üksindus mõjutab meeleolu ja põhjustab kergesti meeleolulangust, ebavajalikkuse tunnet ja depressiooni.

Aju tervisel on mitu tugisammast:

- füüsiline tervis,
- vaimne tervis,
- sotsiaalne aktiivsus.

Meie kultuur, kust pärineme ja mida endaga kaasas kanname, on samuti aju tervise oluline tugisammas.

Aju tervise all peetakse silmas aju heaolu ja seda edendavaid eluviise. Viimaste hulka kuuluvad:

- tervislik toitumine,
- piisav füüsiline aktiivsus,
- meelemürkide vältimine: suitsetamine, alkoholi võimalikult vähene tarbimine ja uimastivaba elu,
- ajule mõõdukalt raskete ülesannete andmine ja mõtlemise aktiveerimine: uute teadmiste ja oskuste omandamine,
- piisav uni,
- pideva stressi vältimine.

Igaüks meist saab eluviiside valikuga oma aju tervist mõjutada.

Aktiivne elu ja positiivsed sotsiaalsed suhted mõjuvad ajule ja aju tervisele hästi. Liikumine, meelepärased hobid ja kohtumine sõprade ning lähedastega tõstavad inimese elukvaliteeti.

Aju ei saa kunagi lõplikult valmis, vaid muutub kogu elu jooksul. Aju tervist mõjutavad ka erinevad keskkonnategurid.

Mälu toimimine ja võimalus mällu talletatud oskuseid ja teadmisi igapäevaelus kasutada mõjutavad igas vanuses inimeste heaolu. Hea mälu on muuhulgas eeldus õppimisele, töövõimele ja iseseisvale elule.

Vananemine ja unustamine

Mäletamise vastand on unustamine. See valmistab inimestele sageli muret. Meie ümber toimub pidevalt nii palju asju, et pole võimalik kõike meelde jätta ehk seda kõike mällu salvestada. See, et me ebaolulisi asju unustame, on loomulik ja vältimatu. Kõikide mälu veab vahel alt ja sellepärast ei maksa muret tunda.

Kipume asju kergemini unustama, kui:
- meil on väga kiire,
- oleme väsinud,
- me ei keskendu käsilolevale tegevusele või,
- meil on muresid.

Korraga ei maksa liiga palju erinevaid asju käsile võtta, pigem teha üks asi korraga ja keskenduda sellele ühele tegevusele. Oma mälu eest saame kõik ise hoolt kanda.

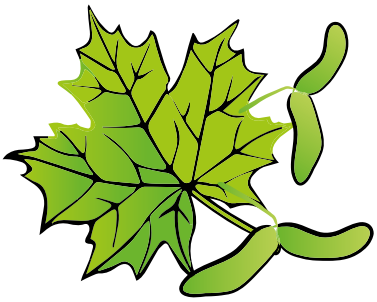
Mälu parandavad:
- õige toitumine,
- piisav kehaline aktiivsus,
- hea tuju,
- piisav uni,
- ajutreening.

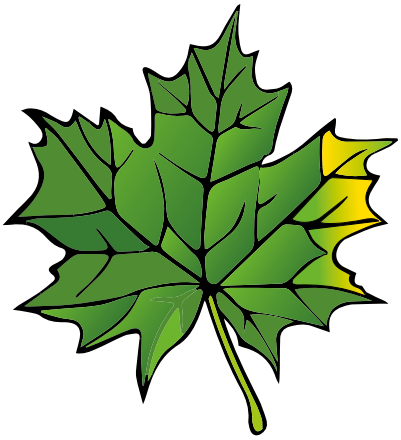
Millal peaks mälu pärast muret tundma?

Paljud inimesed muretsevad, kas see on normaalne, et tuttava inimese nimi ei meenu või ei suuda meenutada, mida just öelda taheti. Kui mäluprobleemid hakkavad igapäevaelu segama ja ka lähedased märkavad muutuseid, tuleks välja selgitada, milles on asi (vt lk 14 "Mälu pärast peaks muret tundma, kui..."). Mäluhäire võib olla mööduv või on see ravitav.

Kui tekib kahtlus, et mälu on varasemaga võrreldes kehvemaks muutunud, tuleb otsida abi. Hea oleks välja selgitada, millest muutused on tingitud. Alustuseks on õige pöörduda tervisekeskuse arsti või mälupolikliiniku/mälunõustaja poole.

Mälu kasutades
ei kulu, vastupidi.
Rutiini tasub murda ja
teha tavalisi asju uut moodi!
Hea on õppida uusi asju ja
sooritada piisavalt
keerukaid ülesandeid,
mis nõuavad
otsustusvõimet!





2. Aju tervis

Inimene on tervik – kõik mõjutab kõike. Meie tervist mõjutavad pärilikkus, elukeskkond ning elu jooksul tehtud valikud. Sotsiaalne keskkond ja kultuur, mille keskel me elame ja mis meid on kujundanud, mõjutavad meid füüsilise ja vaimse tervise taustal olulisel määral. Sotsiaalne keskkond täiendab meie jõuvarusid, kui aga oleme sunnitud tuttavast keskkonnast lahkuma ja jääme üksi võõrasse kultuurikeskkonda, oleme sageli ka haigustele vastuvõtlikumad.

Pärilikkus ja keskkonnategurid üheskoos mõjutavad olulisel määral seda, kui suur on risk haigestuda erinevatesse haigustesse.

Meie aju heaolu ja tervist mõjutavad paljud tegurid. Osa neist, näiteks ülemäärane stress või kehv uni, mõjutavad meie heaolutunnet vahetult. Vererõhu tõus, kolesterooli kõrge tase või ülekaal mõjutavad aju heaolu ja tervist alles pikema aja jooksul.

Pärilikkus

Sündides kaasa saadud geenide ehk geneetilise pärandi kaudu edasi antud füüsilised omadused on alati individuaalsed. Seda, kuidas päritud geenid meie kehas toimivad, oleneb meie eluviisist ning elukeskkonnast. Päritud omaduste hulka kuuluvad muuhulgas meie välimus, nahavärv, pikkus, jalanumber, silmade värv ja sõrmejäljed. Tervise seisukohast on kõige olulisem päritud vastuvõtlikkus erinevatele haigustele. Mõnes suguvõsas esineb rohkem mäluhaiguseid, teises jällegi rohkem südamehaiguseid või diabeeti. Levinud on ka pärilikud vähkkasvajad.

Tervise näitajad ja haigused antakse perekonnas sageli edasi ühelt põlvkonnalt teisele. Geenidest enam mõjutavad tervist aga kombed ja kultuur. Seetõttu ongi oluline pöörata tähelepanu eluviisile.

Aju tervist mõjutavad tegurid: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis

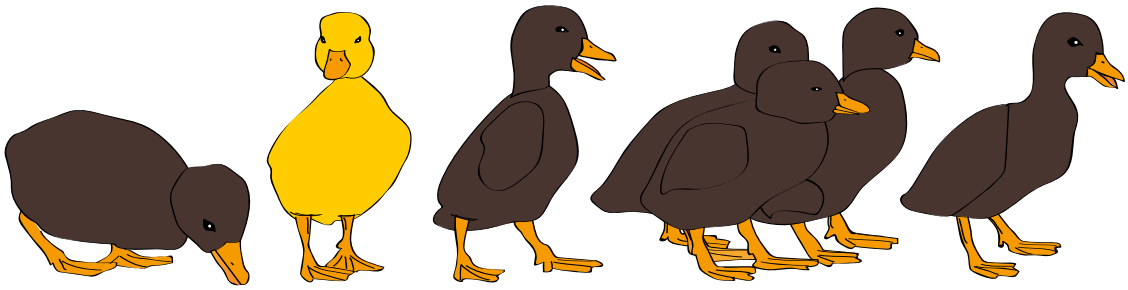
Keha ja vaim mõjutavad ja vajavad teineteist. Heaolu ei saa mõõta ainult füüsilise vormi või tervise seisundiga. Oluline mõju heaolule on ka hingelisel seisundil ehk vaimsel tervisel. Sotsiaalse elukeskkonna tähtsust tervisele on hakatud rõhutama alles viimastel aastatel.

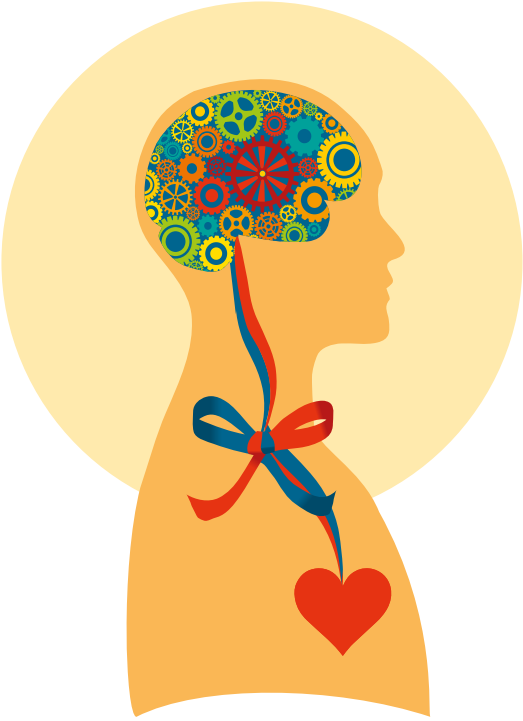
Füüsiline vorm

Füüsilise tervise all mõeldakse head sooritusvõimet ja kontrolli keha üle. Tervise seisukohast on olulisteks näitajateks normaalne vererõhk ja vere kolesteroolitase, normaalkaal, tugev tugi- ja liikumiselundkond (luud, lihased) ja liigeste hea liikuvus. Füüsilise tervise säilitamisel on oluline tähtsus kehalisel aktiivsusel. Liikumine peab olema regulaarne ja kujunema eluviisi osaks.

Vaimne tervis

Vaimse tervise eest hoolitsemine on sama tähtis kui füüsilise tervise eest hoolitsemine, sest mõjutab meie üldist heaolu. Vaimset heaolu ja vastupidavust saame parandada mitmel viisil. Selleks





õpime ennast tundma ja lepime sellega, kes oleme. Leiame enda jaoks kõige paremini sobivad meetodid, mille abil oma vaimse heaolu eest hoolitseda. Sageli saame ise muuta või mõjutada asjaolusid, millest meie meeleolu sõltub.

Sotsiaalne heaolu

Teistelt, eriti oma kogukonda kuuluvatelt inimestelt saadud toetus võib tervist parandada ja kaitsta haiguste eest. Üksindus suurendab riski haigestuda paljudesse haigustesse. Võõrasse keskkonda elama asuv ja oma kultuurist ning perekonnast eraldatud inimene võib olla haigustele vastuvõtlikum.

Haigestumine

Haigestumine viitab sageli sellele, et organism on tugeva ja pikaajalise stressi või koormuse all. Stressiseisundis tajume teravamalt valu ja ka ravimite toime võib väheneda.

Isegi lühiajalise haiguse, näiteks pea- või hambavalu sümptomid mõjutavad meie füüsilist ja vaimset seisundit. Valu leevenedes enesetunne paraneb.

Pikaajalised ja kroonilised haigused mõjutavad füüsilist ja vaimset tervist. Psüühiliselt tugev inimene tuleb haigustega paremini toime ja mõistab organismis toimuvaid muutusi.

Kõige rohkem ohustavad aju tervist südame- ja veresoonkonna haigused. Risk nendesse haigustesse haigestumiseks on individuaalne.

Süda ja aju

Süda ja aju on teineteisega tihedalt seotud. Südames toimuvad muutused mõjutavad ka aju tervist. Süda on organismi "mootor". Südamelihas on tugev, kuid reageerib kergesti nii sisemistele kui ka välistele teguritele.

Südame tervist mõjutavad tegurid:

- kaasasündinud südamerike (erand),
- südame rütmihäired,
- kõrgenenud vererõhk,
- vere rasvasisalduse suurenemine (kolesterool),
- muutused kilpnäärme talitluses, kilpnäärme üle- või alatalitlus,
- diabeet ehk suhkurtõbi,
- infektsioonid ehk põletikud,
- viirushaigused,
- suu, igemete ja hammaste seisukord,
- ülekaal,
- kahjulikud eluviisid: suitsetamine, ebatervislik toitumine, vähene liikumine.

Kuidas eelpool nimetatud tegurid organismile mõju avaldavad?

Südames toimuvad muutused mõjutavad veresoonte seisundit ja vastupidi. Pikema aja jooksul võivad kõrgenenud vererõhk ja ummistunud veresooned põhjustada südame- või ajuinfarkti. Vere liiga kõrge kolesteroolisisaldus kahjustab südant ja veresooni. Veresoontesse moodustuvad naastud, mille tulemusel sooned ummistuvad, mis vähendab nende loomulikku elastsust. Selle tulemusel ei pääse toitained ja hapnik organismis piisavalt hästi liikuma.

Stressifaktoritel on organismile samuti oluline mõju. Väikesed üksikud stressifaktorid võivad kombineerituna põhjustada suuremat stressi. Stressiseisundile reageerib tugevalt kogu keha.

- Lihased tõmbuvad pingule ja põhjustavad lihaspingeid.
- Vererõhk tõuseb ja pulss kiireneb.
- Ainevahetus aeglustub.
- Valulävi langeb.
- Tekib ängistus ja mälu muutub lünklikuks.
- Meeled ergastuvad, keskendumine on häiritud.
- Sagenevad peavalud.

Meid ei koorma sündmused ja asjad, vaid see, kuidas me nendesse suhtume.

Igasugune positiivne või negatiivne muutus võib stressitaset tõsta. Stressi ei tekita ärritaja iseenesest, vaid reaktsioon muutustele sõltub eelkõige meie seisukohtadest ja hoiakutest. Meid ei vaeva sündmused, vaid see, kuidas me neid tõlgendame.

Saame oma tervist mõjutada:
- kuulates oma keha,
- märgates isiklikke vajadusi.

Enda eest hoolitsemisele pühendumine ei ole tarbetu ajaraiskamine. Saame ise parandada oma tervislikku seisundit ja meeleolu ning muuta need heaks. Kui meil endal on hea olla, suudame ka lähedaste eest hoolitseda.

Kas oma tervist edendada või jätta see unarusse, sõltub meie igapäevastest valikutest. Eluviisidel on inimese tervisele väga suur mõju. Paljude erinevate tervisehädade vastu aitavad ka väga väikesed eluviisidega seotud valikud, millel peatume hiljem põhjalikumalt.

Tervise eest on tähtis kogu aeg hoolt kanda, hoolitsedes oma eluviiside eest. Tervist tuleb hoida kogu aeg, mitte ainult seoses haigusega. Kui me oma tervisele piisavalt tähelepanu ei pööra, võivad paljud tõsised haigused varases staadiumis avastamata jääda. Õnneks on võimalik tervist parandada ka väikeste sammude haaval.

3. Mäluhäired, mäluhaigused, dementsus

Mälu on peaaju üks tähtsamaid funktsioone. Mälu toimib intellektuaalsete funktsioonide keerulise ahelana, milles teevad koostööd peaaju närvisüsteemi võrgustik ja miljardid närvirakud. Mälu kujuneb peaaju erinevates osades üheaegselt toimuvate protsesside tulemusel. Seega ei ole peaajus ühte kindlat kohta, mida võiksime nimetada mäluks.

Mälu võib jagada lühiajaliseks töömäluks ja pikaajaliseks püsimäluks.

LÜHIAJALINE TÖÖMÄLU on maksimaalselt mõne minuti kestev protsess, mille jooksul me käsil olevale asjale mõtleme ja sellega tegeleme. Töömälu kasutatakse muuhulgas lugedes, arvutades, numbrite meelde jätmisel ja uute asjade õppimisel. Töömälu mahutab korraga piiratud hulgal andmeid. Töömälust edastatakse andmed kas pikaajalisse mälusse või unustatakse. Töömälu maht väheneb vananedes ja nendel perioodidel, kui oleme masenduses.

PIKAAJALINE EHK PÜSIMÄLU talletab andmed pikemaks ajaks. Püsimälu mahutab põhimõtteliselt piiramatul hulgal andmeid. Meenutamisel justkui kaevatakse või otsitakse vajalik info mäluarhiivist välja.

Erinevate mäluhaiguste korral kahjustuvad mälu erinevad osad. Näiteks enim levinud mäluhaiguse Alzheimeri tõve korral on peamine probleem see, et infot ei edastata töömälust pikaajalisse mällu, vaid unustatakse.

Mälu jagatakse sisuliselt kolme ossa.

- **EPISOODILINE MÄLU**, mis hõlmab näiteks meiega toimunud, meie eluloo sündmuseid.
- **SEMANTILINE MÄLU,** mis hõlmab õpitud asju nagu sõnade tähendus ja matemaatika reeglid.
- **PROTSEDUURILINE MÄLU,** mis hõlmab erinevaid oskused, näiteks nagu rattasõit või masinakiri.

Unustamine

Mäletamise teine oluline osa on unustamine. Mälu funktsioneerimine oleks raskendatud, kui me midagi vahepeal ei unustaks.

Unustamine toimub kahel erineval viisil:

- Kui infot ei kasutata, siis aja jooksul meie mälu justkui tuhmub.
- Liiga palju uut infot tuleb peale, mis raskendab eelnevalt mällu talletatud info meenutamist.

Vananemine ja mälu töö

Normaalse vananemisega ei kaasne kunagi mälu halvenemine sellisel määral, et see raskendaks igapäevast toimetulekut.

Vananemisega kaasnevad muutused on individuaalsed, kuid üldjuhul:

- õppimisvõime säilib,
- meelde jätmine ja meenutamine muutuvad aeglasemaks,
- keskkond avaldab suuremat mõju
  – keskendumisvõime võib nõrgeneda,
- mälu talletusvõime ei vähene,
- varem omandatud teadmised ja oskused säilivad,
- vihjetel ja äratundmisel põhinev meenutamine säilib,

- kerged muutused võivad toimuda juba pärast 40. eluaastat, kuid märgatavamad muutused ilmnevad alles pärast 75. eluaastat,
- esmalt muutub raskemaks loogilise seoseta detailide, nagu nimede ja telefoninumbrite meelde jätmine,
- pingutust või efektiivsust nõudvate toimingute sooritamine halveneb,
- hetketegurite, nagu väsimuse ja stressi mõju tugevneb.

Mälu pärast peaks muret tundma, kui
- sina või lähedased on sinu lühimälu pärast mures,
- kokkulepped, näiteks kohtumised ununevad tihti,
- raviplaani järgimine tekitab raskusi,
- kõneledes tuleb sageli sõnu otsida või ei leia õigeid sõnu,
- otsustusvõime ja probleemilahendusoskus on nõrgenenud. Rahaasjade, nagu arvete maksmine või pangatoimingute tegemine on varasemaga võrreldes raskem,
- ei leia rahakotti, telefoni, võtmeid või teisi igapäevaseid esemeid. Esemed kaovad ära või esineb raskusi arusaamisega, mida nende esemetega tehakse,
- meeleolu on sageli väga kõikuv, oled ärevuses või apaatne, ei saa millegagi hakkama,
- mäluhäire segab igapäevaseid toiminguid tehes,
- Inimene ise sageli ei märka isiksuse muutuseid, nagu segasusseisund, pidev kahtlustamine või kartlikkus. Pereliikmed võivad tähele panna, et lähedane hoiab varasemaga võrreldes rohkem omaette.

Mäluhäired

Mäluhäireid põhjustavad paljud tegurid, millest osa on mööduvad ja ohutud ning osa ravitavad, kuid osa on seotud süvenevate mäluhaigustega. Mäluhäiretesse tuleks alati tõsiselt suhtuda.

Mälu koormavad mitmed faktorid, osa lühiajaliselt ja osa pikaajaliselt. Näiteks kiire elutempo või väsimus võivad mälu ja keskendumisvõimet halvendada, kui aga kiire hetk möödub ja inimene on puhanud, taastub ka mälu töö.

Põhjused, mille kadumisel mälu funktsioneerimine võib taastuda (mööduvad põhjused):
- osad ajuvereringe häired,
- kerge ajukahjustus,
- ravimid ja meelemürgid,
- psüühikaga seotud põhjused ja segadusseisund.

Põhjused, mille ilmnemisel on oluline põhjuse varajane avastamine ja asjakohane ravi (ravitavad põhjused):
- psüühikahäired, nagu masendus ja ängistus,
- ainevahetushäired ja ainepuudus, nagu muutused kilpnäärme talitluses või vitamiini B12 defitsiit,
- teatud ajuhaigused, nagu ajukelmepõletik või ajukasvajad.

Püsivad järelseisundid, mis ei süvene ja mille puhul on väga oluline asjakohane taastusravi. Taastusraviga on võimalik saavutada kas täielik või osaline paranemine:
- erinevate ajukahjustuste tüsistused, nagu, ajupõrutus, ajuinfarkt, ajuverejooks või infektsioonid,
- elustamisjärgne seisund.

Mäluhaiguste tagajärjel tekkinud mäluprobleemide süvenemist on võimalik aeglustada, kui probleemidega tegeleda võimalikult varakult:

- Alzheimeri tõbi,
- veresoonkonnahaigustest tulenevad mäluhaigused,
- Lewy kehakeste haigus,
- otsmiku- ja oimusagara atroofiad.

Mäluhaigused

Mäluhäired võivad tekkida mitmel põhjusel ja raskemad neist on süveneva iseloomuga mäluhaigused.

Mäluhaigustesse haigestumise riskitegurid on:

- vanus: haiguste esinemine sageneb vananedes,
- kõrgenenud vererõhk,
- diabeet,
- vere kõrge kolesteroolitase,
- vähene liikumine,
- ülekaal,
- madal haridustase.

Mida enam esineb riskitegureid, seda suurem on risk haigestuda mäluhaigustesse.

Süvenevad mäluhaigused on muuhulgas:

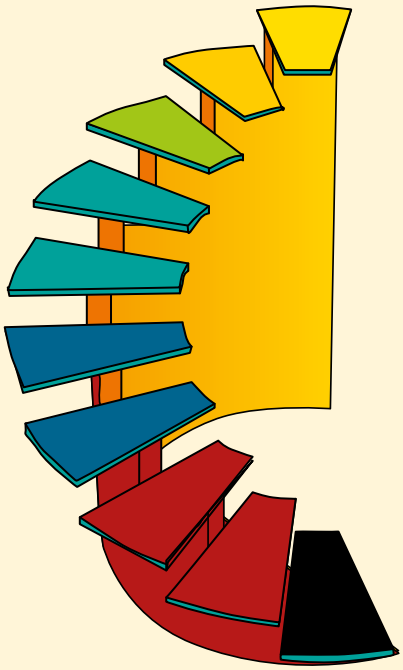
Alzheimeri tõbi

Alzheimeri tõbi on kõige levinum süvenev mäluhaigus: see moodustab 65–70 protsenti kõikidest mäluhaiguste juhtumitest.

Alzheimeri tõbi on peaaju kärbumist põhjustav haigus, mis süveneb tüüpiliste faasidena, aeglaselt ja ühtlaselt. Haigestumine võib toimuda juba keskeas. Mida kauem inimene elab, seda suurem on risk sellesse haigusesse haigestuda. Keskmiselt kestab haigus 10 aastat, mõnest aastast paarikümne aastani.

Esimesi sümptomeid on sageli keeruline ära tunda. Haige ise neid märke ei teadvusta või ei taha endale tunnistada. Mäluhaigust põdev

Alzheimeri tõbi kulgeb tavaliselt staadiumitena



VARAJANE STAADIUM

- Oma tahe on säilinud ja inimene ei ole allutatav.
- Rahaasjade korraldamisel, nagu pangaväljavõtte mõistmisel või arvete maksmisel võib esineda raskusi.

KERGE STAADIUM

- Võime lahendada keerulisi probleeme on vähenenud ja võib esineda keelelisi raskusi.
- Inimene saab igapäevaeluga veel iseseisvalt hakkama.

KESKMINE STAADIUM

- Raskused keerulisemast kõnest aru saamisega ja eneseväljenduse tõrked.
- Haige inimene sõltub teiste inimeste toest ja abist.

RASKE STAADIUM

- Igapäevaste toimingutega iseseisvalt hakkama saamine on raskenenud.
- Haige inimene vajab ööpäevaringset järelevalvet ja abi. Tavaliselt muutub selles staadiumis üksinda elamine võimatuks.

inimene võib pidada mäluprobleeme ajutisteks või tähtsusetuteks. Sageli märkavad muutusi haige käitumises lähedased, enne kui haige ise neid endale teadvustab.

Sümptomid on individuaalsed. Kõige olulisem sümptom on lühiajalise mälu halvenemine. Inimene ei mäleta, millest äsja räägiti, ja kordab sama juttu üha uuesti. Uute teadmiste ja oskuste omandamine on raskendatud ja esineb järgmiseid ilminguid.

- Raskused enda väljendamisega: rääkides on raske leida õigeid sõnu.
- Raskused ümbritseva mõistmisega: inimene võib ka tuttavates kohtades ära eksida.
- Tegevuste algatamine ja alustamine on raskendatud.
- Probleemilahendusoskus halveneb.
- Käitumuslikud muutused: masendus, rahutus, agressiivsus ja isiksuse muutused.
- Töötavatel inimestel võivad haiguse algstaadiumis esineda stressisümptomid, kurnatus ja meeleolulangus.

Veresoonkonnast tulenev mäluhaigus

Veresoonkonnast tuleneva mäluhaiguse all mõeldakse ajuvereringe häirest põhjustatud mäluhaigust, mis on mäluhaiguste põhjustajatest esinemissageduse poolest teisel kohal. Varem nimetati antud haigust vaskulaarseks dementsuseks.

Alzheimeri tõbi ja veresoonkonnast tulenev mäluhaigus võivad esineda ka korraga. Haiguse kulg võib olla astmeline.

Tüüpilisemad sümptomid on:

- häired tegevuste juhtimises,
- aeglased ja kohmakad liigutused,
- tasakaalu- ja kõndimishäired,
- raskused terviku tunnetamisega,
- vähenenud põiekontroll,
- mäluhäired.

Lewy kehakeste haigus

Lewy kehakeste haigus on esinemissageduse poolest kolmandal kohal ja võrreldes kahe eelmisega haruldasem mäluhaigus.

Lewy kehakeste haiguse sümptomid on hallutsinatsioonid, Parkinsoni tõvele sarnanevad liigutushäired, nagu kangus, aeglased liigutused ja värin. Samuti on tavalised erksuse ja tähelepanuvõime muutused. Mõnikord esineb ka minestamist ja kukkumist.

Mäluhaigus võib kaasneda Parkinsoni tõvega. Enamik Parkinsoni tõbe põdevatest inimestest ei kannata raskekujuliste mäluhäirete all, kuid kergeid, igapäevaeluga toimetulekut raskendavaid ja info töötlemist mõjutavaid mäluhäireid siiski esineb. Parkinsoni tõvega kaasnev mäluhaigus koos erinevate sümptomitega jääb sageli avastamata, sest suuremat tähelepanu pööratakse enamasti haigusega kaasnevatele motoorsetele häiretele ja võimalikule meeleolulangusele. Parkinsoni tõbi põhjustab rääkimisraskuseid ja haige kõne muutub aeglaseks, mis võib ekslikult anda signaali vähenenud vaimsest toimetulekust.

Otsmiku- ja oimusagarate atroofiast tingitud mäluhaigus

Otsmikusagara atroofiast tingitud mäluhaigus tähendab peaaju otsmikusagara kärbumist. Haigestumine toimub enamasti 45. ja 65. eluaasta vahel. Ligikaudu pooltel haigestunutel on sama haigust suguvõsas esinenud. Otsmikusagara atroofiast tingitud mäluhaiguse korral esineb sageli isiksuse ja käitumise muutuseid. Erinevalt Alzheimeri tõvest lisanduvad mäluhäired alles haiguse hilisemas staadiumis.

Tüüpilised sümptomid:

- kriitikameele vähenemine,
- taktitunde kadumine,
- emotsioonide puudumine,
- kõnehäired,
- masendus,
- aistingute muutused.

Lisaks on teada palju erinevaid harvaesinevaid mäluhaiguseid, millest osa on pärilikku laadi.

Dementsus

Dementsus tekib ajutegevuse häirest, millel võib olla erinevaid põhjuseid. Dementsusega avalduvad tavaliselt lisaks mäluhäiretele keelelised raskused, ümbritseva mõistmise ja tõlgendamise raskused ning tegevuste juhtimise häired.

Erinevad mäluhaigused nõrgendavad esialgu organismi erinevaid funktsioone. Mäluhaiguse puhul on oluline selle võimalikult varajane diagnoosimine, enne kui sümptomid on jõudnud süveneda dementsuseni.

Dementsuse sümptomite hulka kuuluvad lisaks mäluhäirele üks või mitu järgmistest ilmingutest:

- keeleline häire, näiteks raskused sobivate, sõnade meenutamisega, kõnest aru saamisega või sõnade leidmisega,
- käeliste oskuste halvenemine, mis väljendub näiteks raskustena riietumisel ja habeme ajamisel,
- raskused inimeste ja esemete ära tundmisega,
- vähenenud toimetulek keeruliste vaimsete tegevustega, näiteks juhiste järgimise või võõras keskkonnas orienteerumisega.

Dementsus liigitatakse raskusastme järgi kergeks, keskmise raskusastmega ja raskeks dementsuseks.

Dementsus on sündroom ehk erinevate sümptomite kogum, mitte eraldiseisev haigus. Dementsuse põhjuseks on alati mingi haigus, mis tuleb välja selgitada.

Tervishoiuteenuste korraldus mäluhäirete puhul

Kui tekib kahtlus, et sinu mälu on võrreldes varasemaga muutunud, on oluline otsida abi mäluvaldkonna asjatundjatelt. Kui oled lähedase ajutervise või mäluhäire pärast mures, on tähtis suunata ta mälu-uuringutele.

Esimene samm on pöördumine elukohajärgsesse tervishoiuasutusse. Paljudes valdades tegutseb mälupolikliinik või mälunõustaja, kelle poole võib pöörduda ja kes suunab patsiendi mälu-uuringutele.

Esialgsed uuringud hõlmavad põhjalikku anamneesi, mäluküsimustiku ja -testide täitmist (näiteks MMSE, CERAD), laboriuuringuid ning aju ülesvõtet. Mälu-uuringute läbiviija on huvitatud ka lähedaste kirjeldusest olukorra kohta.

Murest mälu halvenemise pärast tuleks rääkida oma elukohajärgse tervishoiuasutuse arstile või eraarstile.

Kui mäluhäire põhjused on ebaselged, suunatakse patsient edasisteks uuringuteks neuroloogia ja geriaatria väljaõppe saanud eriarsti vastuvõtule.

4. Õnnelik aju mäletab kõige paremini

See, kuidas me asju meelde jätame, on väga individuaalne. Igaüks meist võib leida ja välja töötada parima meetodi, mis hõlbustab asjade meelde jätmist ja meeles hoidmist. Aju motivatsioonisüsteem toimib kõige paremini siis, kui käsitletav teema on köitev ja huvipakkuv.

Meelde jätmine toimub nägemis-, kuulmis-, kompimis- ja teiste meelte kaudu. Mõnel meist on parim viis meelde jätta nägemismeele kaudu, teistel taas kuulmis- või hoopis kompimismeele kaudu. Õppimine ja mällu talletamine on mõjusam, kui kasutame mitut aistingut üheaegselt.

Meenutamine on kasulik

Meenutamine tähendab mineviku meelde tuletamist, tõlgendamist ja hindamist. Vaimse heaolu seisukohast on meenutamine väga tähtis, sest nii antakse sündmustele tähendus. Mälestused rõhutavad inimese elu väärtuslikkust ja tähendusrikkust. Meenutamisel võib abiks võtta fotod, lõhnad, muusika või kirjanduse – lood ja jutustused. Kasutada võib oma vanu fotosid või kirjeldada ja sõnastada tundeid piltide abil.

Meenutamine mõjub vaimsele heaolule hästi. Meenutamisel ei ole reegleid: seda võib teha igaüks omal moel. Meenutades kerkivad esile mälupildid ja tunded, mis annavad elule sisu, ja parandavad meenutaja enesetunnet ning tõstavad enesehinnangut. Meenutamine aitab käsitleda minevikutundeid ja -sündmuseid ning neid ümber hinnata.

Rõõmus meel ja hea tuju on aju parimad sõbrad. Ajule mõjub hästi ka meenutamine.

Mälestused aitavad meil möödunud elu ja selle juurde kuuluvaid rõõme ja muresid uuesti üle vaadata. Meenutades on meenutaja oma eluloo ekspert.

Minevikku vaadates, me mõistame toimunut paremini aja möödudes. Mälestuste jagamine loob mõistmist ja kokkuhoidmist ning põlvest põlve teadmiste edasi andmise kultuuri. Meenutades antakse edasi sugupõlvede ühist väärtuslikku kultuuripärandit.

Meenutamine on seotud kultuuri ja koosolemisega:

- Mälestustesse talletatud kultuuri- ja kunstielamus võib mõjuda tasakaalustavalt ja rahustavalt ning parandada tervist ja enesetunnet.
- Aktiivne kultuurielu koos teiste inimestega lihtsustab õppimist, mõtisklemist ja ümbritseva mõistmist ning parandab loovust ja probleemilahendusoskust.

Eakate jaoks on tähtis osaleda sündmustel, kus nad saavad teiste inimestega suhelda. Seltskondlik kultuuriharrastus mõjub tervisele ja pikaealisusele sama tõhusalt kui liikumine.

Mälu toetamine

Mälu saab toetada nii väliste kui ka sisemiste vahenditega.

VÄLISED ABIVAHENDID ei asenda, vaid toetavad mälu.

Näiteid

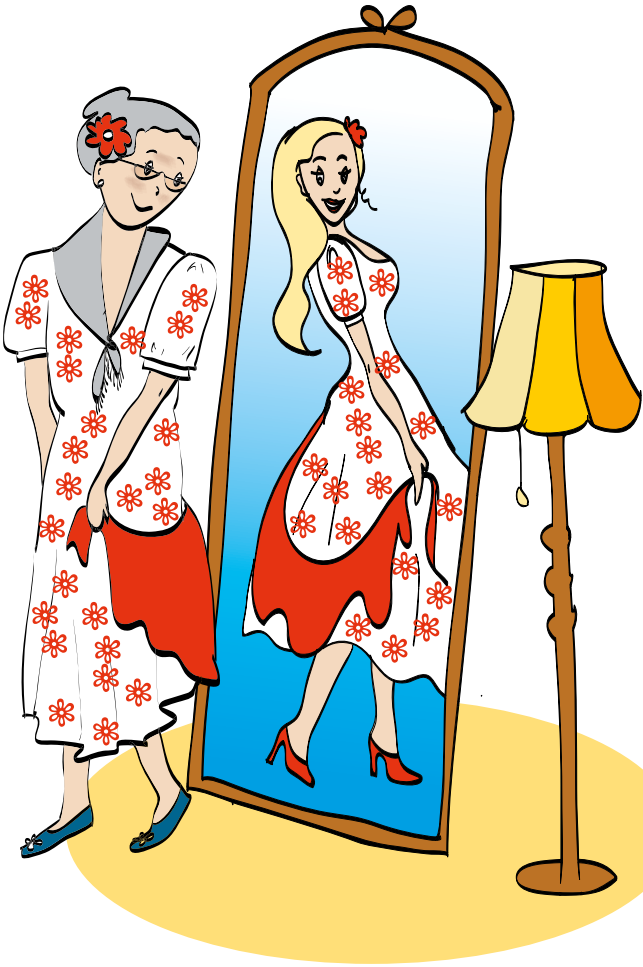
- Ümbruse korrastamine: kui igal asjal on oma koht, on neid kergem leida ja neid ei ole vaja pidevalt otsida.
- Meelespead: märkmelehed, kalendermärkmik, päevik ja ostunimekiri lihtsustavad igapäevaelu.
- Tehnilised abivahendid: ravimi võtmise alarmid, telefoni meeldetuletusfunktsioon või äratuskell annavad märku, kui on aeg võtta rohtu, minna kodunt välja või süüa.
- Mõnikord aitavad ka naljakana tunduvad meeldetuletused: randme ümber seotud pael/lõngajupp või kardina külge kinnitatud pesulõks tuletavad meile meelde nendega seotud toiminguid.

SISEMISTE ABIVAHENDITE all mõeldakse uue info seostamist olemasolevate ja tuttavate teadmiste ning oskustega. Need lihtsustavad õppimist. Vananedes muutub õppimisprotsess veidi aeglasemaks. Eakad inimesed saavad ajakulu kompenseerida sellega, et seostavad uued teadmised või oskused varem omandatud teadmiste ja elukogemusega.

Näiteid

- Kordamine: nime häälega või mõttes kordamine aitab seda meelde jätta.
- Meelde jäetavate asjade liigitamine ja süstematiseerimine:
  - liigitamine sarnasuse põhjal: näiteks poest toodavad kaubad tõstetakse korvi kaubarühmade järgi, kuidas kaubad on poes uksest kassani paigutatud. Kõigepealt võetakse puuviljad, seejärel piimatooted ja lõpuks lihatooted,
  - tähtsuse või asukoha järgi.
- Kujutluspiltide, seoste ja riimide kasutamine.

Tuttavaid, meeldivaid ja naljakaid asju on lihtsam meelde jätta. Paremini jäävad meelde ka sellised asjad, mis on seotud tugevate emotsioonidega – hirmu, närvipinge, õnne- või rõõmutundega.



Head, aga ka halvad sündmused ning mälestused jäävad paremini meelde, sest need on seotud erinevate tunnetega.

Aju treenimine

Aju kasutamisel ei kulu, vastupidi. Aju vajab rakendamist, treenimist ja aktiveerimist. Kõige parem on aju tervise eest hoolitseda tehes meelepäraseid ja huvipakkuvaid asju – kas üksi või rühmas. Mida mitmekesisemalt elu jooksul aju kasutatakse, seda paremini töötab see ka kõrgemas eas.

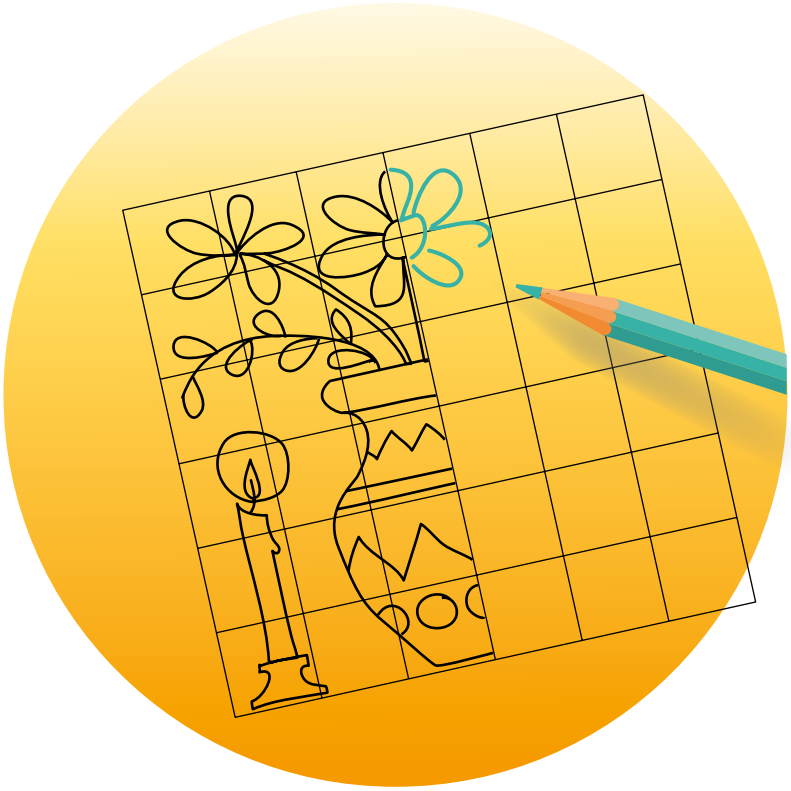
Aju, vaim ja keha on üks tervik. Aktiivsuse, puhkuse ja meelelahutuse paras vahekord mõjub ajule hästi.

Sotsiaalne suhtlus aktiveerib mälu ja aitab säilitada vaimset tervist. Paljusid asju on meeldivam teha koos teistega. Vestlemine ja mõtete vahetamine aktiveerib ajutegevust ja närvirakkude tööd. Ei maksa jääda üksinda koju istuma, selle asemel tuleks aktiivselt sotsiaalses elus osaleda. Alati tasub kaasa minna, isegi kui tuju ei ole. Oluline on hoida sõpradega sidet – kohtuda või helistada. Mõtete ja arvamuste jagamine aitab ohjata stressi ja hoida ära masendust.

Mõnikord on hea esitada endale väljakutseid ja teha midagi sellist, mida ei ole kunagi varem proovinud. Uued oskused ja elamused loovad ajus uusi närviühendusi. Samuti on kasulik jälgida maailmas toimuvat, lugeda ajalehti, vaadata televiisorit või kuulata raadiot. Võib tegelda kunsti ja käsitööga, kuulata muusikat või õppida, kasvõi uusi keeli.

Igapäevast rutiini võiks vahel rikkuda ja teha mõnda asja uutmoodi – istuda lauas teise kohta, magada voodi teises servas või näiteks paigutada kodus mööblit ringi.

Kirjanduses leidub palju mälu parandamise soovitusi. Järgmised nõuanded on refereeritud Muistiliitto veebilehe soovituste nimekirjast.



Meelde jätmist lihtsustab

- Keskendunud kuulamine.
- Keskendumine ja segavate tegurite vältimine, tegelemine korraga ühe asjaga.
- Kordamine – meelde jäetavat asja korratakse vaikse häälega või mõttes.
- Mäletamine – eelnevalt läbimõeldud toimingud toetavad mäletamist – kaasa võetavad asjad võib asetada nähtavale valmis.
- Abivahendite kasutamine – märkmepaberid, muna- ja äratuskell ning muud alarmid tuletavad vajalikke asju meelde.
- Mobiiltelefoni funktsioonide selgeks õppimine – äratuse ja meeldetuletuse ning kalendri kasutamine on paljudes olukordades suureks abiks.
- Aktiivne meenutamine – hommikul loetud uudiseid võiks õhtul uuesti meelde tuletada.
- Nimekirjade koostamine päeva jooksul tehtavate ülesannete kohta ja vajalike ostude kohta. Kirjutamine aitab asju paremini meelde jätta.
- Tähestiku kasutamine abivahendina – vajalik sõna võib meenuda, lugedes mõttes tähestikku.
- Piisav uni – puhanuna töötab mälu paremini.
- Tervislik ja piisava hulga söögikordadega toitumine. Samuti tuleks piisavalt vedelikke tarbida, eriti palavatel suvepäevadel.
- Suhtlemine sõpradega – kohtumine ja helistamine.
- Tegelemine tuju parandavate asjadega.
- Liikumine – tuleks leida endale kõige paremini sobiv liikumisviis.
- Elu nautimine!

Allikas: muistiliitto.fi

5. Meeled

Aistingute maailm

Aju ja mälu töötavad ümbritsevast keskkonnast vastu võetud info varal. Tajume ümbritsevat meelte kaudu teadlikult ja alateadlikult. Meelte kaudu liigub ajju katkematu infovool. Ümbritseva tajumist ja tähelepanelikkust juhivad vanus ja kogemused.

Kõige sagedamini kirjeldatakse mälu ehitust ning püütakse selle olemust mõista läbi hetkelise aistingumälu, lühiajalist töömälu ja pikaajalise püsimälu eristamise.

Aistingumälu toob infot ajju meeleelundite kaudu. Aistingumälu on osa ümbritseva mõistmisest ehkki me sageli seda endale ei teadvusta. Erinevate meeleelundite kaudu vastu võetud info talletatakse ajutiselt aistingumällu. Osa meeleelunditest saabuvast infost jääb meile märkamatuks, kuna töömälu töömaht on piiratud. Aistingumälust liigub töömällu töötlemiseks ainult väike osa infost, kust see liigub edasi pikaajalisse püsimällu.

Põhimeeled on nägemis-, haistmis-, maitsmis-, kuulmis- ja kompimismeel. Lisaks saame tasakaalu- ja asendimeelte kaudu teavet selle kohta, milline on meie kehaasend ümbritseva suhtes. Sageli eristatakse kolme põhimeelt:

- nägemine (visuaalne)
- kuulmine (auditiivne)
- kompimine (kinesteetiline).

Osa inimesi õpib ja jätab kõige paremini meelde nägemismeele abil, teised kuulmise ja kolmandad kompamise või liigutuste abil. Õppimine ja meelde jätmine on tõhusam, kui kasutame mitut meelt korraga. Õppimist ja meelde jätmist võib aidata see, kui teame, milline meie meeltest on domineeriv. Domineeriva meele eristamine ei ole alati lihtne ega ole samas ka vajalik.

Nägemismeel = võime näha

Nägemismeele abil saab inimene enamiku infost silmale langeva valguse põhjal. Silmad ja sisekõrv edastavad ajule infot töötlemiseks samaaegselt. Aju tõlgendab nähtut. Nägemisnärv saadab ajju infot selle kohta, mida inimene näeb. Vasaku ja parema silma nägemisnärv ühinevad enne ajju jõudmist.

INIMESELE, KELLEL ON NÄGEMISMÄLU KÕIGE TUGEVAM, jäävad asjad kõige paremini meelde neid vaadates. Pildid, värvid, kujundid ja kirjutatud tekst aitavad uusi teadmisi omandada. Esitluse ajal aitavad kõneleja poolt näidatud pildid räägitavat paremini meelde jätta. Nägemismeele abil talletatud infot on ka kerge hiljem meenutada, sest on salvestatud mälusse tervikpildina.

Igaüks meist teeb nähtust omad järeldused. Need võivad olla erinevad, aga mitte valed. Selle tõsiasjani on jõutud uurides, kuidas erinevad inimesed sama olukorda näevad ja tajuvad.

Näide. Pangas toimus rööv. Mitu tänaval viibinud inimest nägid toimunut pealt. Kui pangaröövi hakati hiljem uurima, mäletasid kõik pealtnägijad sündmusi veidi erinevalt. Inimesed mäletasid pangaröövli jope värvust, koti suurust, juustepikkust ja muid üksikasju erinevalt.

Hea nägemismäluga inimestele jäävad paremini meelde inimeste näod kui nimed.

Kuulmismeel = võime kuulda

Kuulmismeele abil tajub inimene erinevaid helisid. Heli jõuab vasakusse ja paremasse kõrva veidi erineval ajal ja aju arvutab selle intervalli põhjal heliallika kauguse. Kõrvad edastavad heli ajju ja aju tõlgendab selle sisu või tähenduse.

Sisekõrvas paikneb tasakaalukeskus. Sisekõrva tasakaaluelund reguleerib silmade ja jäsemete liigutusi. Stressi põhjuseks võib suures osas olla meie ümber valitsev helitulv, mida me ei saa vaigistada. Vananedes kuulmismeel nõrgeneb.

Väsinud aju ei talu valju heli nagu näiteks väga lärmakat muusikat. Vaikne lemmikmuusika mõjub ajule ja meelele hästi. Meeldivat muusikat võib põhjusega nimetada aju ravimiks, sest parandab keskendumisvõimet ja mälu. On täheldatud, et muusika mõjub hästi ka mäluhaigust põdevale inimesele.

HEA KUULMISMÄLUGA INIMENE õpib ja jätab asju meelde kõige paremini kuulmise abil ja ei pea tingimata lisaks nägemismeelt kasutama. Ümbritsevad helid võivad keskendumist segada. Muusika ja rütmid aitavad asju meelde jätta. Kuulmismäluga inimesel toimub meenutamine aeglasemalt kui inimesel, kelle mälu tugineb nägemismeelele.

Hea kuulmismäluga inimene mäletab, mida ja kuidas öeldi, sest kõrv edastab ja aju tõlgendab infot.

Näide: kui oled kunagi sattunud õnnetusse, võivad hiljem kiirabiauto sireen või pidurite krigin sulle meenutada õnnetuse üksikasju.

Kui ükski pilt kuuldut ei toeta, tuleb kuulamisel aju rohkem pingutada.

Kompimismeel = võime tajuda mitme erineva kanali kaudu

Kompimismeel on naha kaudu edastatavate aistingute üldnimetus. Nahk on inimese suurim tundeelund. Nahas asuvad miljonid närvirakud, mis edastavad ajule infot kõige kohta, mis on nahaga otseses kontaktis. Naha kaudu tajume survet, venitust, liikumist, temperatuuri ja valu. Kompimismeel aitab meil vältida ohte ja kohaneda ümbritseva temperatuuriga. Kompimismeele abil saab inimene teavet oma keha kohta ning esemeid puudutades teavet nende asjade kuju ja omaduste kohta.

Keha kõige tundlikumad piirkonnad on:

- käed, eriti sõrmeotsad,
- huuled,
- nägu,
- keel.

Puudutades ja kombates kogutud info lisatakse teiste meelte kaudu omandatud teabele ja nii tekib ümbritsevast parem arusaamine.

HEA KOMPIMISMEELEGA INIMEST aitavad õppimisel ja meelde jätmisel kompimis-, lõhna- ja maitsmismeel, liigutused ning liikumine.

Mõnda inimest aitab keskenduda ja kuulata märkmete tegemine ja joonistamine. Teatud toimingud, liigutused ja puudutamine aitab neil asju paremini meelde tuletada. Leidub inimesi, keda aitab keskenduda kudumine. Meelde tuletamine võib kesta mõne hetke, sest mälestusi otsitakse kehast ja tundmustest.

Maitsmismeel = võime tunda maitseid

Keele erinevate piirkondadega tuntakse viit põhilist maitset – magusat, soolast, mõru, haput ja umamit. Nimetus umami pärineb jaapani keelest, kõige paremini vastab sellele eestikeelne väljend „maitsev". Inimene võib küll tunda palju rohkem erinevaid maitseid, aga neid on raske eristada. Maitsmismeel on tihedalt seotud haistmismeelega. Tervelt 80 protsenti maitsest moodustab tegelikult lõhn.

Haistmismeel = võime tunda lõhnu

Lõhnad liiguvad ninast otse sügavale ajju. Haistmismeele kaudu saame ümbritseva kohta palju olulist teavet. Lõhn hoiatab meid uue olukorra eest, näiteks riknenud kala eest, mida ei tasuks süüa. Tolm või ebameeldivad lõhnad võivad viidata võimalikele ohtudele.

Meeldivaid lõhnu nimetame meeleldi aroomideks ja nende abil on võimalik mälu ergutada või elavdada. Lõhnad ja hingamine on omavahel tihedalt seotud. Hingamine allub meie tahtele ja seda saame kontrollida, kuid haistmismeelt mitte.

Võime erinevaid lõhnu ära tunda ei ole kaasasündinud oskus, vaid omandatud võime. Seega võime kogu elu jooksul saada uusi lõhnaelamusi. Lõhnadel ei ole nimesid, neid nimetatakse asjade või objektide järgi. Näiteks teame, kuidas lõhnab roos, aga mingit muud nimetust sellel lõhnal ei ole.

Erinevad lõhnad aktiveerivad aju erinevaid osi. Korraga hea ja ebameeldiva lõhna tundmine aktiveerib aju erinevatel pooltel asuvaid piirkondi. Süües seguneb maitsmismeel haistmismeelega. Korraga ei suuda inimene eristada rohkem kui nelja lõhna, enamasti tunneme korraga ainult kahte lõhna.

Lõhnade nimetamine on raske, näiteks öeldakse sageli, et lõhn oli nii tuttav, aga ei tule meelde või "see on mul keele peal".

Haistmismeel ja mälu

Tavaliselt ei pööra me lõhnadele tähelepanu enne, kui lõhn on häiriv, ärritav, meeldiv, hoiatav või mälestusi esile toov. Meil kõigil on kindlasti mõni lõhnamälestus, mis võib ootamatult esile kerkida. Lapsepõlve lõhnad talletuvad sügavale mälusse. Igaüks võib silmad sulgeda ja süüvida mälestustesse ning meenutada ammuseid lõhnaelamusi.

Haistmismeele kaudu edastatav signaal läbib ajus ulatusliku närvivõrgustiku, läbides ka tundekeskused. Soovi korral suudame meenutada või vähemalt eristada tuhandeid erinevaid lõhnu. Vananedes haistmismeel nõrgeneb ja võimalik, et elu lõpus ei tunne enam üldse lõhna.

Lõhnad ja tunded

Lõhnad mõjutavad inimese käitumist ja heaolutunnet. On täheldatud, et sidruni lõhnal on emotsioonidele kõige tugevam positiivne mõju. See annab energiat ja tõstab meeleolu.

Lõhnad on seotud ohu, toidu või füüsilise kontaktiga. Kõik need tundmused on tihedalt seotud emotsioonidega – kas positiivsete või negatiivsetega. Kauakestvad ja tugevad lõhnad väsitavad haistmismeelt.

Mälestuste lõhnad

Mälestused ja lõhnad on seotud tunnetega. Tugev emotsioon, mida inimene esimest korda koos mingi lõhnaga kogeb, jätab ajju püsiva lõhnamälestuse. Kui emotsioon on meeldiv, jääb sellest hea mälestus, kui aga lõhn on olnud vastumeelne, jätab see ajju ebameeldiva jälje. Hilisemas elus on seda emotsiooni raske muuta. Lõhnaga jäädvustatud mälestus on püsivam kui näiteks nägemise või kuulmise kaudu saadud kogemus. Lõhnamälu on väga individuaalne ja ainulaadne.

Näide: kaneelisaia tugev lõhn võib tuua esile mälestusi olukorrast, kui söödi kaneelisaiu, ja sündmustest, mis samal ajal aset leidsid, näiteks sellest, kuidas ema saia küpsetas.

Lõhnad on seotud ka kultuuriga ja seetõttu peaks iga inimese mälus olema oma kultuurikeskkonnaga seostuvaid tuttavaid lõhnu.

Erinevaid meeli on lihtne treenida, näiteks maitseaineid või muid lõhnaallikaid nuusutades või suletud silmadega erinevaid objekte puudutades ja püüdes neid ära tunda.

Meeli võib treenida lihtsalt ka teistega koos, näiteks kogudes väikestesse purkidesse erinevaid tugevaid lõhnu (mänd, tõrv, apelsin vmt) või maitstes ja tuvastades tuttavates maitsetes erinevaid maitsenüansse (ingveri-šokolaad, rosinatega šokolaad vmt).

Kompamismeelt treenides võib suletud silmadega puudutada erinevaid esemeid ja kirjeldada, kas ese on näiteks külm, terav või karvane. Kaaslane püüab seejärel kirjelduse põhjal ära arvata, millise esemega on tegemist.

6. Liikumine

Igapäevane liikumine on eaka inimese jaoks eluliselt tähtis. Liikumine ei peata vananemist, kuid selle abil säilitatakse ja parandatakse vanemas eas eriti olulisi omadusi – lihasjõudu, tasakaalu, liikuvust ja kõndimisvõimet. Liikumatus ja pidev istumine on tervisele kahjulikud.

Liikumine annab energiat, parandab tuju ja mälu. Koos liikumine on meeldiv tegevus ja loob võimalusi teiste inimestega suhtlemiseks.

Isegi vähene aktiivsuse tõus avaldab tervisele positiivset mõju. Liikumine parandab märkimisväärselt inimese elukvaliteeti ja võimet tulla toime igapäevaelus.

Soovitatavad liikumisviisid on:

- jalutamine ja kepikõnd,
- ujumine ja vesivõimlemine,
- rattasõit,
- võimlemine,
- suusatamine,
- marjul ja seenel käimine.

Liikumise positiivne mõju tervisele

Aju juhib lihaste tööd, füüsilist tegutsemist ja ka intellektuaalset infotöötlemist. Liikumise ajal teevad erinevad ajupiirkonnad mitmel viisil koostööd. Sellepärast parandabki regulaarne liikumine ajutegevust, mis soodustab ka paljudest haigustest paranemist.

Lihaskude on füüsilise aktiivsuse muutuste suhtes väga tundlik. Vanusega ja vähese liikumise tagajärjel toimuvad lihastes muutused: näiteks voodis lebamine toob kiiresti kaasa lihasmassi vähenemise ja vastupidavuse langemise. Liikuma peab regulaarselt, võttes arvesse ka oma võimeid. Siis on liikumine meeldiv tegevus.

Mitmekülgne ja regulaarne liikumine tõstab tegutsemisvõimet, suurendab liikumisjulgust ning parandab tasakaalu ja painduvust. Sellega vähendatakse kukkumise ohtu, mille tagajärjeks võivad

olla luumurrud, sh neist kõige ohtlikum puusaluumurd. Liikumine aitab ennetada liigesekahjustusi ja osteoporoosi, vähendab lihas- ja luukadu, tõstab tuju ja elukvaliteeti ning aitab paremini magada. Liikumisega on võimalik ennetada mitmeid haigusi, nagu täiskasvanuea diabeet ning südame- ja veresoonkonnahaigused. Liikumisega on võimalik vähendada ka mäluhaiguste, nagu Alzheimeri tõve tekkeriski. Liikumine mõjub positiivselt ka tähelepanuvõimele ja ümbritseva mõistmisele nii tervetel kui ajutegevuse nõrgenemise all kannatavatel eakatel.

Kõigest 20-minutiline istumine saadab ajule signaali, et kehal on puhkeaeg. Seetõttu tuleks aeg-ajalt tõusta ja liigutada ennast piisavalt tihti, et keha ja aju püsiksid erksad ja aktiivsed.

Erinevad liikumisviisid mõjutavad tervist erinevalt. Parimad tulemused saavutatakse mitmekülgse liikumise abil:

- aju ja kopsude hapnikuvarustus paraneb,
- luustik muutub tugevamaks,
- lihased muutuvad tugevamaks ja tasakaal paraneb,
- liikumine parandab veresuhkru tasakaalu, mille tulemusena väheneb diabeeti haigestumise risk,
- vererõhk langeb,
- vastupanuvõime tugevneb,
- meeled ergastuvad.

Enamasti ei ole eakatel esinevad haigused põhjus, miks peaks liikumisest loobuma. Vastupidi, liikumine aitab paljude haiguste süvenemist ära hoida ja igapäevaste toimingutega paremini hakkama saada.

Vananedes organism muutub

Vananemisega kaasnevad organismis mitmesugused muutused. Kõik füsioloogilised muutused ei alga ühel ajal. Organismis toimuvad muutused raskendavad igapäevaste toimetustega hakkama saamist.

Aastatega toimuvad meie kehas muutused

- Füüsiline võimekus väheneb.
- Südametöö nõrgeneb, südame pumpamistugevus väheneb ja siseelundite suurus kahaneb.

- Lihasjõud väheneb, lihasmass üldiselt kahaneb ja rasvkoe suhteline osakaal tõuseb.
- Liigeste liikuvus väheneb.
- Põhiainevahetus aeglustub.
- Organismi vedelikuhulk ja luumass vähenevad, luude mineraalide sisaldus kahaneb.
- Tasakaaluvõime nõrgeneb.

Igapäevaste toimetuste kasulikkus

Enamasti ei pööra me muude tegevuste kõrval sihipärasele ehk igapäevaste toimetustega seotud liikumisele erilist tähelepanu. See hõlmab igapäevaseid toimetusi ja tegemisi, nagu näiteks koristamine, toidu valmistamine, riisumine, lume rookimine, poes käimine, marjul ja kalal käimine. Need on kasulikud ja hõlpsad tegevused.

Toimetustega seotud liikumine võib sõltuda ka soovist edendada tervist igapäevaste väikeste valikutega. Lifti asemel võib kasutada treppi,

kasvõi paari korruse võrra, bussist võib ühe või mitu peatust varem maha minna või parkida auto kodust veidi kaugemale, et osa koduteest jala käia. Toimetustega seotud liikumine füüsilist üldvormi üldiselt ei paranda ja kaalu langetada ei aita.

Alati tuleb osutada tähelepanu liikumise ohutusele: oma keha tuleb kuulata ja vajadusel kasutada abivahendeid, nagu jalutuskepp või -kepid. Turvalist liikumist motiveerivad harrastama tervisega seotud tegurid, liikumisest saadud heaolutunne ja seltskond. Liikumine parandab elukvaliteeti – ergutab mõttetegevust, tõstab enesehinnangut ja parandab unekvaliteeti.

Soovitused

Kasulik on treenida nii aju kui ka keha. Igasugune liikumine on ajule kasulik, selleks ei pea tingimata higi otsa ees rahmeldama. Ainuüksi igapäevasest pooletunnisest jalutuskäigust piisab, et tervist säilitada.

Liikumisse tuleks suhtuda kui eluviisi, mitte kui üksikutesse ettevõtmistesse. Kui varem ei ole liikumisega tegeletud, on viimane aeg alustada vähehaaval koormust tõstes ja liikumisele kuluvat aega pikendades.

Ravimeid tarvitades, näiteks südame- või vererõhurohtusid, on soovitatav enne kehalise koormuse suurendamist võtta ühendust oma arstiga.

Liikumine peab olema

- regulaarne, pidev ja korduv,
- kõige parem, kui see on igapäevane tegevus,
- piisavalt pikk: korraga 15 minutit kuni 1 tund, Igapäevase liikumisnormi võib jagada ka 15-minutilisteks osadeks,
- kerge hingeldamine ja higistamine on kasulik.

Teadmisest, et liikumine on kasulik, tavaliselt ei piisa, et sellega tegelema hakata ja muuta see harjumuseks. Liikumisharjumuse tekkimise otsustav tegur on soov ja usk oma võimetesse. Kui inimene end juba liikuma saab, on preemiaks sellest tekkiv heaolutunne.

Lihtsamaid harjutusi leiad mh internetiaadressilt www.voimaavanhuuteen.fi.

Liikumisega alustada ei ole kunagi liiga hilja!

Ikonit: Ingimage

7. Viibimine värskes õhus

Loodus on turvaline, rahustav ja energiat andev keskkond. Looduse keskel hakkamasaamine igapäevastes toimingutes avaldab nii füüsilisele kui vaimsele tervisele mitmekülgset positiivset mõju. Värskes õhus viibimine säilitab eakate toimetulekuvõimet ja kontakti ümbritsevaga. Looduses viibimine parandab mitmel moel elukvaliteeti.

Metsas viibimine aktiveerib mälu ja laeb nii kehalisi kui vaimseid jõuvarusid. Mets pakub looduse nautimiseks erinevaid võimalusi. Loodust on võimalik tajuda meeltega: vaadates, kuulates, puudutades, nuusutades ja maitstes.

Püsti, õue ja loodusesse

Väljas liikumist ja looduse jälgimist on võimalik harrastada mitut moodi. Loodusega kohtume kohe pärast koduuksest väljumist. Vaba loodusega tutvumiseks on rohkem võimalusi maal, aga ka linnaväljakutel ja parkides saab imetleda puid, taimi ja loomi.

Meie, inimesed, oleme osake loodusest ja loodus – linnud, liblikad, taimed, puud, põõsad ja lilled – on meie energiaallikad. Looduse nautimiseks ei ole vaja teha muud, kui hetkeks peatuda ja ringi vaadata. Igaüks saab vastavalt oma tervise-seisundile ja füüsilisele vormile ise valida, kas ta jalutab koduõuest edasi parki, loodusrajale ja metsa, või mitte. Ainuüksi metsarajal kõndimine treenib tasakaalu ja aitab seda säilitada.

Kaunid maastikud, jalutamine mererannas või järve ääres, mäed ja orud, metsatukad, niidud ja põllud pakuvad juba iseenesest meeldiva elamuse. Soome rikkus on neli aastaaega ja neis kõigis peituvad oma võlud.

Üheskoos metsa

Looduses saab liikuda üksi või seltskonnaga. Loodusehääli on tore kuulata koos teistega ja jutustada oma looduskogemustest või jagada teistega loodusega seotud lugusid ja uskumusi. Soome loodus on väga mitmekülgne ja sellega tutvumine pakub elamusi igaühele.

ETNIMU projektis aastatel 2015–2017 toimunud kursus teemal "Päev looduses" korraldati sellises ümbruses.

Looduses liikudes on hea ka iseennast kuulata. Looduses võib lihtsalt lõõgastuda ja unistada – või meenutada toredaid sündmuseid elus. Loodus toidab meie meeli.

- Silmade kaudu kogeme looduse ilu, päikesetõusu ja -loojangut.
- Kõrvadega kuuleme linnulaulu, puudesahinat ja veesulinat.
- Ninaga tunneme looduse lõhnu.
- Suuga maitseme marjade maitset.
- Kätega puudutame erinevaid materjale.

Igaüheõigus

Igaüheõigus määratleb, mida looduses on lubatud teha. Seadus reguleerib inimeste liikumist looduses ja looduse kasutamist tervise heaks, loodusmatkade korraldamist ja loodusandide korjamist eramaal ja -vetel. Igaüheõiguse kasutaja vastutab ise selle eest, et ta oma tegevusega ei kahjustaks kellegi vara ega takistaks maaomaniku maakasutust.

Looduses on lubatud:

- liikuda jalgsi, suuskadel või jalgrattaga kõikjal, välja arvatud õuealal ja erikasutuses olevatel aladel (näiteks haritud põllud ja istandused),
- viibida ajutiselt nendes kohtades, kus on ka liikumine lubatud (näiteks telkida asulavälisel alal),
- korjata metsamarju, seeni ja lilli,
- püüda õngega kala, ka jääpüük on lubatud,
- liikuda veekogudel ja jääl.

Looduses on keelatud:

- häirida või tekitada kahju teistele inimestele või keskkonnale,
- häirida linde ja metsloomi,
- langetada või kahjustada puid,
- korjata või võtta kaasa sammalt, samblikke, pinnasematerjali või puitu,
- häirida kodurahu,
- reostada,
- sõita maastikul mootorsõidukiga ilma maaomaniku loata,
- kalastada ja pidada jahti ilma vastava loata.

Erinevalt mitmetest teistest riikidest annab Soome igaüheõigus küllaltki palju õiguseid. Looduses võib liikuda ja metsaande korjata üsna vabalt – korjata lilli, marju ja seeni. Looduses liikumine on mitmes mõttes kasulik – toidab meeli, parandab füüsilist tervist ja pakub tervislikku lisa toidulauale.

8. Toitumine

Toitumine on tervise oluline tugisammas. Mitmekülgne toitumine tugevdab tervist ja parandab hakkamasaamist igapäevastes toimingutes ning aitab ennetada muuhulgas südame- ja veresoonkonnahaiguseid, täiskasvanuea diabeeti ja vererõhutõusu. Tervislike toitumisharjumuste kujundamine ja järgimine on parim viis aju tervise edendamiseks.

Toidust saame lisaks toitainetele veel palju muud – hea toit parandab meeleolu ja toidulaua ümber on meeldiv koos teistega istuda. Söömine on kultuuri osa ja sellega seostub alati palju mälestusi. Inimene on omandanud elu jooksul harjumused ja kultuurist tulenevad kombed, mis puudutavad näiteks söögiaegu, erinevaid toite ja paastumist.

Toitumine mõjutab tervist mitmel moel.

- Füüsilise heaolu seisukohast on oluline saada toidust piisavalt energiat ja vajalikke toitaineid.
- Vaimsele heaolule mõjub hästi maitsev toit ja meeldiv ümbrus.
- Sotsiaalse heaolu tagavad ühised söömaajad, toidutraditsioonide edasi andmine, pidulikud sündmused ja külalislahkus.

Toitumine ja vananemine

Toitumise tähtsus muutub eriti oluliseks vanemas eas. Vananedes oleme vastuvõtlikumad erinevatele haigustele, mis võivad toitumist mõjutada. Maitse- ja haistmismeel nõrgenevad, mis võib söögiisu vähendada. Janu- ja näljatunde vähenemine kaasneb just mäluhaigustega. Vananedes on väga oluline hoolitseda suu ja hammaste tervise eest, kuna see mõjutab toitumise mitmekülgsust.

Maitsmis- ja haistmismeel

Võime tunda soolast ja magusat maitset väheneb, mis võib pärssida söögiisu.

Hambad

Hammaste ja suu tervis mõjutavad toitumist ja toitainete omastamist. Värskete puu- ja köögiviljade ning muude närimist vajavate toiduainete söömine muutub raskemaks.

Süljeeritus

Toidu hoolikas närimine ja kiudaineterikka leiva, pähklite, köögiviljade või puuviljade ning lahja sidrunimahla tarbimine soodustab süljeeritust.

Vananedes energiavajadus väheneb, sest energiat kulutavate kudede osakaal organismis väheneb, ainevahetus aeglustub ja sageli väheneb ka liikumine. Seega võib tähtsaid vitamiine ja mineraale jääda organismile väheseks ja toitainepuuduse risk tõuseb. Toitainepuuduse all võib kannatada ka ülekaaluline inimene, kui tarbitav toit on väheväärtuslik. Puudulik toitumine mõjutab paljude tervisehädade, nagu mäluhaiguste, meeleolulanguse, ajuvereringehäirete ja kukkumise, sh puusaluumurru esinemist.

Puudulikule toitumisele võivad viidata:

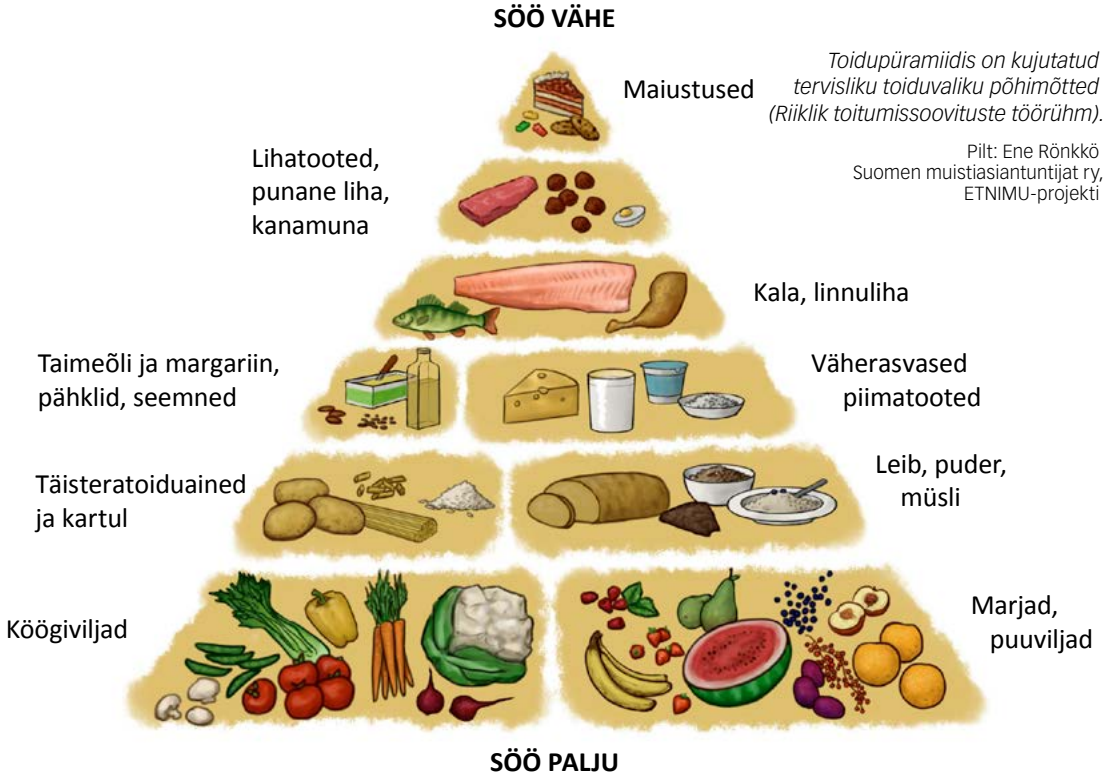
- kõhnumine,
- jõuetus,
- väsimus,
- meeleolulangus,
- vastuvõtlikkus infektsioonidele,
- haavade aeglane paranemine,
- lihaste kuhtumine,
- lihasjõu vähenemine.

Ühtlase kehakaalu säilitamine on vananedes väga oluline. Kaalu langetamist üldiselt ei soovitata, sest sellega kaasneb lihaskoe oluline vähenemine, lihaseid vajame aga igapäevastes toimingutes.

Täisväärtuslik toit aitab säilitada tervist ja toimetulekut

Tervislik toiduvalik on mitmekülgne ja sisaldab palju köögivilju, marju, puuvilju ja täisteratooteid. Soovituslikest toitudest on koostatud mudel ehk toidupüramiid, mis annab piltliku ülevaate päevas vajalike toiduainete kogustest ja vahekordadest toiduainete rühmade kaupa. Püramiidi alumisel korru-

Toitumisharjumusi muuta ei ole kunagi liiga hilja.



Toidupüramiidis on kujutatud tervisliku toiduvaliku põhimõtted (Riiklik toitumissoovituste töörühm).

Pilt: Ene Rönkkö
Suomen muistiasiantuntijat ry, ETNIMU-projekti

sel olevaid toiduaineid oleks hea süüa rohkem ja püramiidi tipus olevaid toiduaineid vähem. Tervisliku menüü saab koostada erineval viisil, võttes arvesse ka isiklikke maitse-eelistusi.

Regulaarne toitumisrütm on väga oluline

Oluline on kinni pidada regulaarsetest toidukordadest. Põhitoidukordadele – hommikusöök, lõunasöök, õhtusöök – on hea lisada vastavalt vajadusele ka mõni vahepala. Aastatega muutuvad vahepealad üha olulisemaks, eriti kui söögiisu väheneb. Toitainerikaste vahepalade abil saab parandada organismi varustamist vajalike toitainetega. Tähtis on süüa ka õhtusööki, et vere suhkrutase öö jooksul liialt ei langeks.

Taldrikureegel aitab söögikordi planeerida. Pool taldrikust täidetakse värskete või küpsetatud köögiviljadega, ¼ taldrikust täidetakse valguallika ehk kala-, liha- või munatoiduga ja ¼ süsivesikutega, näiteks kartuli, täisterariisi või pastaga.

Vananedes suureneb proteiini- ehk valguvajadus

Proteiine vajame lihaste tööks ja immuunsüsteemi alalhoidmiseks. Eakas vajab rohkem proteiini kui noorem inimene.

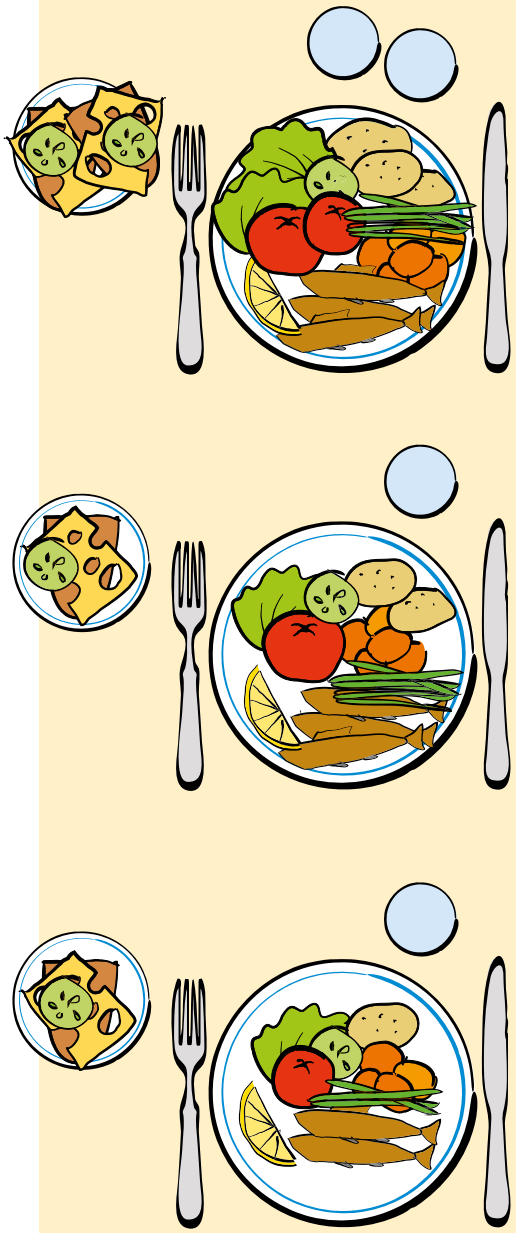
Valgupuudus võib viia jõuetuse ja haigestumisteni. Aeglustub ka haavade paranemine. Vähene valkude tarbimine koos vähese liikumisega kiirendavad lihasmassi vähenemist, mis muudab liikumise raskeks, pärsib igapäevast hakkamasaamist ja suurendab kukkumisohtu.

Vajalikul hulgal valkude saamine on tagatud, kui iga söögikorra ajal tarbitakse mõnda valku sisaldavat toiduainet. Head valguallikad on kala, kana, sea- või loomaliha, piimatooted ja kanamunad. Head taimsed valguallikad on kaunviljad ja pähklid.

Mitmekülgne taimne toit

Köögivilju, puuvilju ja marju on soovitatav süüa iga toidukorra ajal, sest neis sisaldub ohtralt organismile vajalikke vitamiine ja mineraale. Suvel ja sügisel on süüa värskeid kodumaiseid vilju. Talvel on hea tarbida külmutatud köögi- ja puuvilju ning marju, nende toitainesisaldus on värskete köögiviljadega samaväärne, nagu kinnitavad uuringud.

Puuviljad ja marjad on head C-vitamiini allikad. C-vitamiin tugevdab immuunsüsteemi, aitab ära hoida põletikke ja parandab raua imendumist. Juba kerge C-vitamiini puudus võib põhjustada



Taldrikureegel aitab menüüd koostada (Riiklik toitumissoovituste töörühm).

väsimust, lihasvalusid, nõrkust, söögiisu langust ja õhupuudust. Köögiviljade, puuviljade ja marjade C-vitamiini sisaldus on väga kõikuv ja seetõttu tuleks tarbida võimalikult palju erinevaid vilju. Lisaks C-vitamiinile leidub taimses toidus veel palju teisi tervislikke toitaineid.

Head rasvad on tervislikud

Organism vajab pehmetest rasvadest saadavaid eluks vajalikke rasvhappeid veresoonte ja liigeste tööks ning ajutegevuseks. Kasulikke rasvhappeid saab kalast, taimeõlist, pähklitest, seemnetest ja avokaadost.

Kala on soovitatav süüa 2–3 korda nädalas, tarbides vaheldumisi erinevaid kalaliike. Kalalihas sisalduvad omega-3 rasvhapped avaldavad ajule mitmekülgset mõju – on ajukudede ehitusmaterjaliks, vähendavad infektsiooniohtu ja mõjuvad hästi veresoontele. Pähklid sisaldavad lisaks rasvadele ka kiudaineid ja mitmeid organismile vajalikke mikroelemente. Pähkleid ja seemneid võiks süüa 1–2 supilusikatäit regulaarselt iga päev, näiteks vahepaladeks. Salatile võiks valada õlist valmistatud salatikastet ja leivale määrida margariini.

Piisavalt kiudaineid

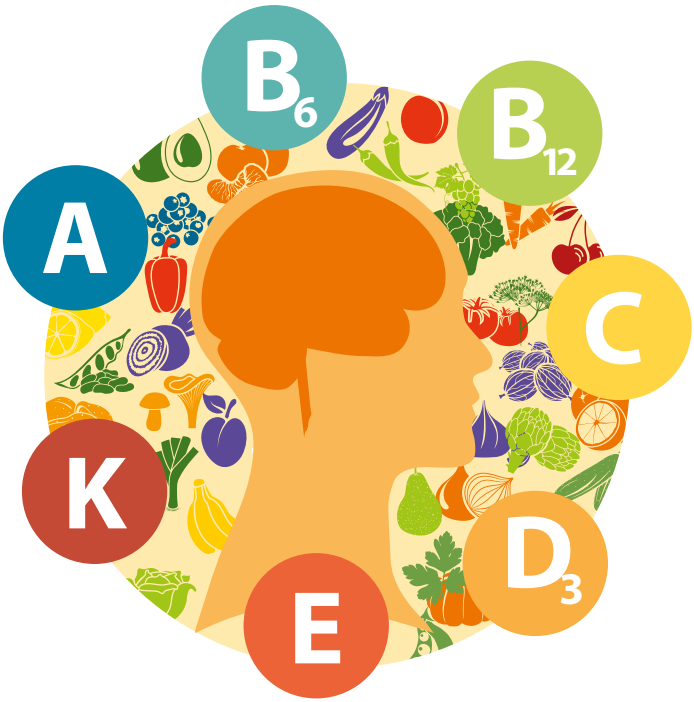
Kiudained aitavad kaasa seedimisele, alandavad vere kolesteroolitaset ja tasakaalustavad veresuhkrutaset. Kiudained on sellised süsivesikud, mis soolestikus ei imendu. Kiudaineterikas toit sisaldab ohtralt vitamiine ja mineraale. Head kiudainete allikad on täisteraleib, pudrud, täisterariis ja -pasta ning erinevad taimsed toidud, nagu herned, oad, läätsed, pähklid, seemned ja idud, samuti marjad, puuviljad ja juurviljad. Soovitatav on tarbida ööpäevas vähemalt 25 grammi kiudaineid.

Piisav vedelikutarbimine on väga tähtis

Regulaarne vedelikutarbimine on oluline, sest organismi vedelikusisaldus vananedes väheneb. Eakad on vedelikupuuduse tekkele altimad kui noored. Iga päev tuleks tarbida 1–1,5 liitrit vedelikke. Vedelikupuudus võib põhjustada väsimust, peavalu ja lihaskrampe.

Luude tervis

Luustik vajab kaltsiumi ja D-vitamiini. Heaks kaltsiumiallikaks on piimatooted. Päevane kalt-



siumivajadus on 800 mg ja selle koguse saame neljast piimaportsjonist. Üks portsjon on näiteks 2 dl piima, kefiiri või jogurtit või 3–4 viilu juustu. D-vitamiini on tarvis kaltsiumi imendumiseks ja see on tähtis ka immuunsüsteemile. D-vitamiini saame põhiliselt kalast ja seda on lisatud ka vedelatesse piimatoodetesse ning margariini. Organism sünteesib D-vitamiini ka nahale langenud päikesevalgusest. Vananedes D-vitamiini sünteesimine väheneb ja seetõttu soovitatakse eakatel tarbida lisaks ööpäevas 20 mikrogrammi D-vitamiini toidulisandina, seda aastaringselt.

Eakad ja alkohol

Vananedes alkoholi mõju tugevneb, kuna organismi vedelikusisaldus on langenud ja ainevahetus aeglustunud. Alkohoolsed joogid sisaldavad palju energiat ja suhkrut, aga mitte toitaineid. Rohke alkoholitarvitamine tõstab mäluhaigustesse haigestumise riski. Eakatel ei soovitata tarbida korraga üle ühe alkoholiühiku ja nädalas mitte üle seitsme alkoholiühiku.

Kõike mõõdukalt

Kui üldine toiduvalik on paigas ja tasakaalus, võib mõõdukalt ka maiustusi tarbida. Kohv ja šokolaad sisaldab mitmeid tervislikke aineid. Kohvi võib juua muretult 3–4 tassi päevas. Tumedas šokolaadis (alates 70%) on palju kasulikke aineid, nii et ka seda võib mõõdukalt süüa.

Toitumine ja ravimid

Vananedes võime hakata rohkem ravimeid tarvitama, mida tuleks arvesse võtta toitumisel.

Ravimid võivad toitumist mitmel moel mõjutada.

- Ravim võib söögiisu tõsta või langetada.
- Mao ja soolestiku limaskest võib olla ärritunud, mis takistab ravimi imendumist.
- Haistmis- ja maitsmismeel võivad muutuda.
- Ravim võib pärssida süljeeritust, mis raskendab toidu närimist ja neelamist.

Juhiseid ravimite tarvitamise kohta saab arstilt ja apteekrilt.

9. Uni ja unehäired

Uni on inimese organismile eluks vajalik. Ärkvelolekuaja pikenedes inimese jõudlus kahaneb märgatavalt. Kui inimene piisavalt ei maga, on ta päeval väsinud ja kergesti ärrituv ning igapäevaste ülesannete ning kohustustega on raske toime tulla.

Hea uni on terve ja täisväärtusliku elu alus, mida toetavad tervislik toitumine ning piisav kehaline koormus.

Une ülesanded:

1. **FÜÜSILINE PUHKUS**
   Magamise ajal organism puhkab ja taastub, pulss aeglustub ja vererõhk langeb. Aju vereringe aeglustub ja sellega kaasneb hingamissageduse vähenemine ja kehatemperatuuri langus.

2. **MÄLUFUNKTSIOONIDE SÄILITAMINE**
   Magamise ajal töötleb aju ärkveloleku ajal kogutud infot sündmuste ja õpitud asjade kohta, mis suunatakse lühiajalisest mälust pikaajalisse mälusse.

3. **PSÜÜHIKA PUHKAB JA TAASTUB**
   Uni on vajalik nii füüsiliseks kui ka vaimseks taastumiseks. Vaim ja aju vajavad und, et puhata, taastada erksus ja tähelepanuvõime ning säilitada positiivne meeleolu.

4. **NAKKUSHAIGUSTE ENNETAMINE**
   Uni mõjutab organismi infektsioonide eest kaitsvat immuunsüsteemi ja hormonaalset tasakaalu.

5. **NORMAALSE KEHAKAALU HOIDMINE**
   Uni mõjutab organismi ainevahetust.

Une faasid ning une ja ärkveloleku rütm

Une faasideks on kerge pindmine uni, sügav uni ja REM-uni ehk aktiivse une faas.

PINDMINE UNI on ärkveloleku ja uinumise vahel esinev tukastamine, mida üldiselt magamiseks ei loeta.

SÜGAVA UNE ajal toimub füüsiline taastumine ja organismi energiavarude täitmine. Selles unefaasis on hingamine ja südametöö rahulik ja ühtlane ning vererõhk veidi langenud. Sügava une ajal organism puhkab ja aju magab.

REM-UNE ajal töötab aju aktiivselt ja hingamine, pulss ning hormonaalne tasakaal on kõikuvad. Päeval saadud kogemused ja emotsioonid süstematiseeritakse ja elatakse uuesti läbi. REM-une ajal toimub õppimine, info mälusse talletamine ja seda unefaasi võib nimetada ka psüühika puhkusefaasiks. Enamik unenägudest nähakse samuti REM-une faasis. Kui magaja äratatakse REM-une ajal, on tal nähtud unenägu selgelt meeles. Sügav ja pindmine unefaas vahelduvad öö jooksul mitu korda. Sügava une ajal kinnistatakse teadmised ja REM-une ajal oskused.

Und reguleerib sisemine ööpäevarütm, mida mõjutavad mh valgus, tööelu ja päeval aset leidvad erinevad rutiinsed tegevused. Inimesed on loomu poolest hommiku- või õhtuinimesed, mida tasuks töö ja hobide planeerimisel arvesse võtta. Hormoon melatoniin reguleerib ööpäevarütmi ja hormoonide eritamist. Melatoniin annab kehale teada, millal on pime ja peaks magama.

Unevajadus, unepuudus ja unevõlg

Unevajadus on väga individuaalne ja inimestel väga erinev. Uneaja pikkus sõltub inimese vanusest, pärilikest omadustest ja aktiivsusest. Aastatega unevajadus väheneb, eriti kui tehakse päevauinakuid.

Unevajaduse hindamisel tuleks arvesse võtta eluperiood ja hetkeolukord. Üldiselt peetakse sobivaks uneaja pikkuseks 7–8 tundi ööpäevas. Tähtis on see, et ärgates tuntaks end värske ja puhanuna.

Unepuuduse all mõeldakse olukorda, kui inimene magab vähem kui tema unevajadus ette näeb. Pideva unepuuduse tagajärjel tekib unevõlg. Tüüpilisteks unepuuduse põhjusteks on meele-

olulangus või hilinenud unefaas, mille tõttu ärkab inimene liiga vara ja taastav unefaas jääb liiga lühikeseks. Unepuudus ja unevõlg mõjutavad organismi talitlust ja ainevahetust. Näiteks kilpnäärme talitlus kiireneb ja pulsi sagedus tõuseb.

Uni ja vananemine

Uni avaldab mitmel viisil mõju vananeva inimese tervisele ja igapäevaste ülesannete ja kohustustega toimetulekule. Vananemisega kaasneb palju muutuseid, mis ei ole haiguse sümptomid, vaid kuuluvad loomuliku vananemise juurde. Koos vanusega muutuvad ka une kvaliteet ja struktuur.

Mida vanemaks inimene saab, seda vähemaks jääb sügavat und. Kui noore täiskasvanu ööunest moodustab sügav uni 1,5 tundi, siis eakal kestab sügav uni kõigest 20–30 minutit. Uni muutub pinnapealseks ja katkendlikuks. Uni ei ole enam eriti sügav ja on ümbritsevatest ärritajatest kergesti mõjutatav. Lühiajalised öised ärkamised sagenevad, eriti vastu hommikut, ja pärast ärkamist on raske uuesti uinuda.

Valgus võib varajast ärkamist soodustada ja ööpäevarütmi häirida. Halvimal juhul tekib selline nihe, mis segab sisemise kella tööd. Hea ööune tagamiseks saab sisemist kella töökorras hoida, viibides päeval piisavalt valguse käes. Eriti kasulik on viibida võimalikult palju õues. Päevauinakud ergutavad nii keha kui ka vaimu, parandavad meeleolu, aitavad asju ja sündmuseid meeles pidada ning soodustavad õppimist. Päeval ei maksaks magada mitmeid tunde, sest see võib öist und rikkuda.

Unetus

Unetus on kõige sagedamini esinev unehäire ja mingis eluetapis on peaaegu igaüks unetuse all kannatanud. Unetus on seisund, mille korral inimene ei suuda pingutustele vaatamata soovitud ajal uinuda, ei suuda magada või ärkab pidevalt liiga vara. Unetust põhjustavad mitmesugused tegurid, mis võivad olla füüsilised, psüühilised või keskkonnast tulenevad.

Une kvaliteedile avaldavad olulist mõju eluviisid ja seega võivad eluviisid põhjustada ka unetust. Suur füüsiline koormus põhjustab stressihormooni eritumist ja võib uinumise raskeks muuta. Seetõttu tuleks vahetult enne magamamineku aega tugevat kehalist koormust vältida.

Mööduv unetus on tavaline nähtus. Väga oluline on eristada ajutist unetust unehäirest, mis on kujunenud haiguseks ja vajab ravi.

Unetuse võib liigitada nelja rühma.

1. Uinumisraskused ehk raskused õhtul magama jäämisega.
2. Katkendlik uni ja öised ärkamised.
3. Hommikuti liiga vara ärkamine.
4. Väsimustunne ärgates.

Unetuse põhjused

Unetus ei ole haigus vaid millegi sümptom. Unetuse ravimiseks tuleb välja selgitada, mis unetust põhjustab.

Sageli on unetuse põhjus:

- stress,
- ärevus,
- halvad magamisharjumused.

Unetus süveneb mitme erineva teguri koosmõjul. See võib alguse saada elumuutusest, mille puhul on unetus loomulik.

Unetuse algpõhjuste hulka võivad kuuluda:

- halvad magamisharjumused ja -tingimused,
- isiksuseomadused (näiteks, kui inimene on väga aldis stressile),
- haigused ja nende sümptomid,
- ravimid,
- alkohol,
- kofeiini sisaldavad joogid nagu kohv ja koolajoogid,
- üliaktiivsus.

Kui unetus kestab pikemat aega, tõstab see haigestumise ja õnnetuste riski ja halvendab elukvaliteeti.

Unetusega seotud haigusteks on muuhulgas reuma, peaaju atroofilised haigused, mäluhaigused nagu Alzheimeri tõbi, Parkinsoni tõbi ja kopsuhaigused, näiteks krooniline obstruktiivne kopsuhaigus (KOK). Diabeedist tulenev janutunne, sagenenud urineerimisvajadus või kilpnäärme ületalitlus võivad samuti olla unetuse põhjused. Uneapne, rahutute jalgade sündroom või rinnakuvalud võivad unetust põhjustada. Und võib häirida ka krooniline südamepuudulikkus.

Haigusena võib unetust liigitada selle kestuse järgi:

MÖÖDUV UNETUS (alla ühe kuu) on sageli seotud stressi või regulaarsete unerütmi häirivate teguritega, näiteks ajavahega. Ajutine unetus on tavaline nähtus ja möödub siis, kui segav tegur kõrvaldatakse. Mööduv unetus võib tekkida ajutisest stressist, une-ärkveloleku rütmi häirest või muudest loomulikku elurütmi segavatest teguritest.

LÜHIAJALINE UNETUS (1–3 kuud) võib olla seotud elumuutustega, haiguse või leinaga. Lühiajaline unetus kestab kauem kui mööduv unetus, kuid möödub, kui tavapärane elurütm taastub.

PIKAAJALISE UNETUSE (kauem kui 3 kuud) põhjusteks võivad olla erinevad tegurid, mis võivad esineda ka korraga. Paljude vaimse tervise häiretega kaasneb pikaajaline unetus. Pikaajalise või pideva unetusega käib kaasas pidev stress või meeleolulangus. Pikaajalist unetust peab ravima, kuna see raskendab toime tulla igapäevaste ülesannete ja kohustustega, muudab organismi vastuvõtlikuks paljudele füüsilistele ja psüühilistele haigustele ning suurendab isegi suremusriski.

Unetuse
põhjuseks
võib olla haigus.

Soovitusi hea une säilitamiseks

Magamisraskused on väga individuaalsed ja seetõttu tuleb ka leevendavad vahendid leida iga konkreetse inimese jaoks. Mõned üldised soovitused hea une säilitamiseks ehk unehoolduseks saame siiski anda.

Unetuse eneseabi seisukohast on tähtis, et unetust ei kardetaks. Mida rohkem unetust kardetakse, seda raskem on uinuda või öösel ärgates uuesti magama jääda.

Soovitusi hea une säilitamiseks.

Hommikul ja päeval

- Ärgata iga päev enam-vähem samal kellaajal.
- Ärgates tõusta voodist üles, mitte jääda voodisse pikutama.
- Regulaarne kindel päevarütm mõjub unele hästi.
- Liikumine on väga tähtis.
- Lühikesed päevauinakud (15–20 minutit) pealelõunal ei mõjuta öist und.
- Kofeiini, alkoholi ja nikotiini tarbimist tuleks vältida või piirata.
- Päeval on soovitatav teha puhkepause ja lõõgastuda.
- Muredele on hea mõelda päeval, mitte magamamineku ajal.

Õhtul ja öösel

- Püüda umbes kaks tundi enne magamaminekut rahuneda.
- Kerge eine enne magamaminekut mõjub hästi, mitte juua liiga palju vedelikke.
- Pime, rahulik ja mitte liiga palav ega külm magamistuba mõjub unele hästi.
- Voodi on turvaline koht, kus tegeletakse ainult und parandavate tegevustega.
- Voodisse tasub heita alles unisena.
- Uni vägisi ei tule: kui uni ei tule, on parem voodist üles tõusta.

10. Kasutatud kirjandus

Ahvo L, Berg T, Jalkanen-Meyer A, Kaikkonen H, Kannus P, Timonen L, Koivula M, Käyhty M, Rahikainen M-L, Salmelin M, Suominen M: Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. VK-Kustannus Oy, Jyväskylä, 2001.

Alaranta M, Seppälä K, Koskue V: Murtumatta mukana – Lujuutta liikkumalla. Opas ikääntyvien vertaisliikunnan ohjaamiseen. Multiprint, 2009.

Arifullen-Hämäläinen U: Muista Pääasia – ohjaajan opas, 2011. Luettavissa www.miinasillanpaa.fi

Aula P, Kääriäinen H, Palotie A: Perinnöllisyyslääketiede. Duodecim, 2006.

Calabresi L: Katse tietoon. Ihmeellinen Ihminen. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki, 2007.

Ekström, K: Simply Well. Neljä askelta terveyteen. Tammi, 2014.

Eskelinen, M: The Effects of Midlife Diet on Late-Life Cognition. An Epidemiological Approach. Publications of the University of Eastern Finland, 2014. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1394-4/urn_isbn_978-952-61-1394-4.pdf

Grönberg T: Maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutus. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto, 2014.

Helsingin Sanomat. Teema. Aivojen salaisuudet, 1/2008.

Hietanen M, Erkinjuntti T & Huovinen M: Tunne muistisi. Käytä, kehitä, kohenna. WSOY, 2005.

Huttunen, J: Mistä terveys syntyy. Lääkärikirja Duodecim, 10.11.2015.

Hyvä uni. Uniuutiset 1/2014. Erikoisnumero. Uniliitto, 2014.

Ikääntyneen ravitsemus ja erityisruokavaliot. Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry, 2008. http://www.martat.fi/ruoka/ravitsemus/ravitsemuksen-abc/

Honkanen A, Kalmari P, Karvinen E, Koivumäki K: Liikunta ja ikääntyminen – liikkeellä voimaa vuosiin. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:5 .http://www.terve.fi/liikunta-eri-elamantilanteissa/iakkaiden-liikunta

Jokamiehenoikeudet-esite. http://www.ym.fi/fi-FI/Ajankohtaista/Julkaisut/Esitteet/Jokamiehenoikeudet_esite(4450)

Jyväkorpi S: Syö muistaaksesi. Ravitsemus aivoterveyden edistäjänä. Suomen muistiasiantuntijat ry, 2013.

Kalakoski V: Pieni kirja muistista. Työterveyslaitos, 2009.

Kajaste S, Markkula J: Hyvää yötä. Apua univaikeuksiin. Kirjapaja, 2015.

Kivelä S-L: Voimavaroja unesta – Hyvä uni iäkkäänä. Geron-sarja. Kirjapaja, Vammala, 2007.

Koivuniemi, A-M: Muista minut. Vanhempieni Alzheimer. Atena, 2016.

Korhonen A, Liski-Markkanen S: Metsä ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä. TTS:n julkaisuja 418 (2013). http://www.tts.fi/images/stories/tts_julkaisut/tj418.pdf

Kronholm E: Uni ja ikääntyminen. Työterveyslääkäri 2009;27(4):53-56.

Käypä hoito -suositukset potilasversioineen: www.kaypahoito.fi
• Dyslipidemiat (veren poikkeavat rasva-arvot, mm. kolesteroli) kuriin potilaan ja lääkärin yhteistyöllä (2013)
• Liikunta on lääkettä (Liikuntasuositus) (2016)
• Muistisairaudet. (2010)
• Tupakoijasta tupakoimattomaksi, sauhuttelijasta savuttomaksi – otatko haasteen vastaan? (2012)
• Unettomuus vaivaa välillä meitä kaikkia (2016)
• Verenpaine koholla? (2015).

Leinonen R, Havas E (toim.): Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä, 2008.

Leppäluoto J, Kettunen R, Rintamäki H, Vakkuri O, Vierimaa H: Anatomia ja fysiologia. Rakenteesta toimintaan. Sanoma Pro Oy, Helsinki, 2015.

Mattila, Antti S: Stressi. Lääkärikirja Duodecim, 18.8.2010.

Muistiliitto ry verkkosivujen materiaalit www.muistiliitto.fi

Nikumaa H, Koponen E (toim.): Miten turvaan tahtoni toteutumisen? Opas oikeudelliseen ennakointiin. Suomen muistiasiantuntijat ry:n julkaisut 1/2016.

Pihl S, Aronen A M: Unen taidot. Voita unettomuus ja uniongelmat ilman lääkkeitä. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki, 2012.

Salonen-Kajander R: Sairauksien perinnöllisyys. http://www.terveyskirjasto.fi
Lääkärikirja Duodecim, Duodecim, 25.6.2015.

Terveellinen ruoka.
http://www.sydan.fi/terveellinenruoka

Tuominen J: Tuoksujen ihmeellinen maailma. Kustannusosakeyhtiö Kureeri, Helsinki, 2012.

Parker S: Kehon Atlas. Matka ihmiseen. Egmont Kustannus Oy Ab/KIRJALITO, Helsinki, 2005.

Partinen M, Huutoniemi A: Unen aika. Auditorium Kustannusosakeyhtiö, Helsinki, 2015.
Puranen T, Suominen M: Ikääntyneen ravitsemus – opas ravitsemuksen arviointiin ja ravitsemushoitoon. Suomen muistiasiantuntijat ry, 2012.

Ravitsemussuositukset ikääntyneille. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2010.
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ikaantyneet.suositus.pdf

Suominen M, Jyväkorpi S: Ikääntyneen ravitsemus ja ruokapalvelut – suunnittelu ja toteutus. Vanhustyön keskusliitto, Suomen muistiasiantuntijat ry, 2012.

Suominen M, Puranen T, Jyväkorpi S: Ravitsemus muistisairaan kodissa. Loppuraportti. Suomen muistiasiantuntijat ry, 2013.

Syö hyvää. Opas terveelliseen syömiseen. Lyhyesti ja selkeästi. Kuluttajaliitto, 2016.
http://syohyvaa.fi/wp-content/uploads/2016/04/Selkokielinen-Sy%C3%B6-hyv%C3%A4%C3%A4-esite.pdf

Vainikainen T: Kumppanina muistisairaus. Tietoa, tukea ja kokemuksia. Kirjapaja, 2016.

Vainio A: Ruumiin ja mielen yhteys. Kivunhallinta. http://www.terveyskirjasto.fi.
Lääkärikirja Duodecim, Duodecim, 22.1.2009.

Intervjuud on läbi viidud järgmiste isikutega:

Rönkkö, Eva, multikultuursustöö koordinaator, Eläkeläiset ry

Stenberg, Tarja, dotsent, uneuurija, Helsingin yliopisto

Suominen, Merja, ETT, dotsent, Geriatrinen ravitsemus GERY ry

Tuominen, Jari, keemiadoktor, Kenzen Oy

Urberg, Karl, üldarst, Terveystalo Lahti

Kohtle mäluhaigust põdevat inimest õigesti

1. Käitu lugupidavalt

Ole rahulik ja järjekindel. Väldi ärritumist, mäluhaigust põdev inimene ei ole meelega tülikas.

2. Räägi nagu täiskasvanu täiskasvanuga

Vestle mäluhaigust põdeva inimesega, isegi kui suhtlus ei ole vastastikune. See ergutab tema ajutegevust.

3. Tagasi olevikku

Rääkige igapäevastest asjadest, isegi kui need ununevad. Korda kuupäeva, aastat, nädalapäeva, kellaaega, eesseisvaid sündmuseid jne.

4. Tegelege lemmikasjadega

Toimetades võivad mäluhaigust põdevad inimesed kergemini olevikku tajuda. Tehke asju, mis talle varem meeldisid. Korrastage ümbrust, vaadake fotosid või minge kas või loodusesse jalutama.

5. Kõrvalda peeglid

Osa mäluhaigust põdevatest inimestest võivad haiguse progresseerudes peegelpildi peale ehmuda, sest ei tunne ennast peeglist ära. Selle vastu aitab peeglite eemaldamine tubadest.

6. Vestluse suunamine uutele radadele

Kui eakas inimene meenutab minevikku, kuula tema lugu ära ja esita küsimusi või räägi vahepeal oma kogemustest. Nii saad vestlust juhtida ja edasi viia.

7. Paku hellust

Kas eakas inimene elab sõjaaegseid sündmuseid vahel uuesti läbi?
Kui ta on hirmul või paanikas, võib aidata see, kui võtad tal käest kinni ja räägid rahulikult, et nüüd on kõik hästi.

8. Pea meeles, et ka tema kardab

Mäluhaigust põdeva inimese isiksuse muutused võivad pereliikmeid viia hämmingusse. Pea meeles, et olukord on talle endale samuti hirmutav. Mäluhaigust põdev inimene püüab oma elukvaliteeti säilitada ja hakkama saada ning ei mõista oma tundeid ja emotsioone.

Home Instead Seniorihoiva on koostöös Suomen muistiasiantuntijat ry-ga koostanud mäluhaigust põdeva inimese kohtlemise juhendi, millest leiad loodetavasti tuge ja praktilisi nõuandeid igapäevaste raskustega toimetulekuks. Lisasoovitusi leiad juhendist.
Laadi juhend alla aadressilt www.homeinstead.fi

Muutused mäluhaigust põdeva inimese käitumises

Samade asjade kordamine on üks näide käitumises esinevatest muutusest, mis on omane mäluhaigust põdevatele inimestele. Väga tavalised ilmingud on ka keeldumine, hallutsinatsioonid, agressiivsus, alusetud süüdistused, hulkumine ja ängistus. Muutused käitumises võivad mäluhaigust põdeva inimese lähedaste jaoks olla tõsine väljakutse.

Kuidas käitumise muutustega toime tulla? Keerulistes olukordades võid proovida näiteks järgnevaid tehnikaid:

1. Juhi tähelepanu mujale

Mäluhaigust põdevale inimesele muret põhjustavast asjast esimest korda rääkides vasta küsimusele rahulikult ja põhjalikult, samal ajal kinnitades, et kõik on korras. Kui see ei aita, püüa vestluse teemat muuta, küsides näiteks: „Milline on su parim mälestus jõuludest?“ või „Mida sa kingiks tahaksid saada?“ või „Milline on su lemmik jõulutoit?“ Mõnikord mõjub rahustavalt, kui muret põhjustaval teemal räägitakse põhjalikumalt ja lähenetakse erinevatest vaatenurkadest. See viib tähelepanu eemale korduvatest küsimustest ja leevendab ängistust.

2. Kasuta abiks mäluhaigust põdeva inimese elulugu

Kui on teada, et mäluhaigust põdev inimene armastab levimuusikat või kudumist, võib vestluse suunata viisakalt ja lugupidavalt tema lemmikteemadele.

3. Kõrvalda esemeid või vii teise kohta

Kui mõni nähtus või ese vallandab mäluhaigust põdeval inimesel ängistushoo, võib abiks olla eseme vaateväljast kõrvaldamine.

4. Paku lihtsaid valikuid

Mäluhaigust põdev inimene vajab keerulistes olukordades kontrollitunnet. Sellele aitab kaasa lihtsate valikute pakkumine. Näiteks võid küsida: „Jõuludest rääkides – kas soovid sel aastal jõululauale panna jõulusingi või kalkuniprae?“

5. Palu vabandust või võta süü enda peale

Andeks palumine või süü enda peale võtmine (ka siis, kui sa tegelikult süüdi ei ole) aitab olukorda lahendada ja pingeid maandada. See võib aidata rahuneda, kui ta enda meelest süüdi ei ole. Antud juhul võib vabandust paluda, et tema muret jõulukorralduste pärast ei pandud piisavalt tähele. Pärast vabandamist võib püüda jututeemat vahetada.

Home Instead Seniorihoiva on koostöös Suomen muistiasiantuntijat ry-ga koostanud mäluhaigust põdeva inimese kohtlemise juhendi, millest leiad loodetavasti tuge ja praktilisi nõuandeid igapäevaste raskustega toimetulekuks. Lisasoovitusi leiad juhendist.
Laadi juhend alla aadressilt www.homeinstead.fi

Mäluhaigusele viitavad ohumärgid

Mäluhaigustega kaasnevad sageli isiksuse muutused ja tavapärasest erinev käitumine. Mõnikord on raske eristada normaalseid vananemisega kaasnevaid probleeme mäluhaiguse sümptomitest. Siin on välja toodud 10 sümptomit, mis vähesel määral on normaalsed, kuid progresseerudes võivad viidata algavale mäluhaigusele.

1. Mäluhäired, mis segavad igapäevaelu

Mäluhaiguse üheks selgemaks sümptomiks on mäluhäired, eriti äsja kuuldud info unustamine.
Normaalne: aeg-ajalt mõne nime või kohtumise unustamine, mis tavaliselt hiljem meelde tuleb.

2. Raskused planeerimisel ja probleemide lahendamisel

Mäluhaiguse progresseerudes võib tekkida raskuseid tegevuste planeerimisel, plaanide elluviimisel, samuti numbrite tähenduse mõistmisel.
Normaalne: juhuslikud üksikud vead arvete maksmisel.

3. Raskused tuttavate toimingutega hakkamasaamisel

Mäluhaigust põdeval inimesel võib esineda raskuseid sõidujuhiste meelespidamisega, tööülesannete täitmisega või kasvõi kaardimängu reeglitest aru saamisega.
Normaalne: aeg-ajalt abi vajamine mikrolaineahju seadistuse või kaugjuhtimispuldi kasutamisel.

4. Segasus aja ja koha suhtes

Mäluhaigust põdev inimene võib kaotada kuupäevadest ja aastaaegadest arusaamise või ajataju.
Normaalne: nädalapäevadega eksimine toimunut kirjeldades ja lugu jutustades ning nädalapäeva tagantjärele parandamine.

5. Probleemid visuaalsete piltide kujutamise ja ruumilise mõtlemisega

Osal inimestest võib mäluhaigus avalduda nägemismeele häirena, näiteks ei tunta ennast peeglis ära.
Normaalne: kaega seotud nägemisprobleemid.

6. Probleemid kõnes ja kirjas

Mäluhaigust põdeval inimesel võib olla raske lülituda vestlusesse või seda jälgida.
Normaalne: mõnikord on raske õigeid sõnu leida.

7. Esemete kaotamine ja raskused nende leidmisega

Mäluhaigust põdev inimene võib asetada esemed ebaharilikesse kohtadesse ja kui ta neid üles ei leia, teisi isegi varguses süüdistada.
Normaalne: esemete, näiteks prillide, aeg-ajalt valesse kohta panemine.

8. Nõrgenenud või halb hindamisvõime

Otsuste langetamise võime ja hindamisvõime võivad mäluhaiguste progresseerudes halveneda.
Normaalne: aeg-ajalt mõne vale otsuse tegemine.

9. Tööst või sotsiaalsetest tegevustest kõrvale jäämine

Mäluhaigust põdev inimene võib märkamatult loobuda oma lemmiktegevustest ja hakata vältima sotsiaalseid situatsioone ning tööülesandeid.
Normaalne: aeg-ajalt esineb väsimust töö, pere ja muude kohustuste täitmisel.

10. Meeleolu- või iseloomumuutused

Mäluhaiguse tagajärjel võib inimene olla segaduses, kahtlev, langeda masendusse, muutuda kartlikuks või ebakindlaks, tunda ängistust. Ta võib kergesti ärrituda nii kodus, tööl, sõpradega koos olles kui ka uutes kohtades, kus ta end mugavalt ei tunne.
Normaalne: harjumine oma rutiiniga, millest kõrvalekaldumine võib ärritada.

Home Instead Seniorihoiva on koostöös Suomen muistiasiantuntijat ry-ga koostanud mäluhaigust põdeva inimese kohtlemise juhendi, millest leiad loodetavasti tuge ja praktilisi nõuandeid igapäevaste raskustega toimetulekuks. Lisasoovitusi leiad juhendist.
Laadi juhend alla aadressilt www.homeinstead.fi

ETNIMU-projekti tegevuses osalenud rühmad ajutervist edendamas.
Suur aitäh kõigile rühmas osalejatele ja rühmajuhedajatele: teieta projekti ei oleks olnud!

Kokkuvõtteks

Mälu kaitsmine toimub sarnaselt südame ja veresoonkonna kaitsmisega: liikudes, tervislikult toitudes ja aktiivse eluviisiga.

Igaühel on võimalik mõelda, milliseid aju tervist ja mälu ohustavaid riske tema eluviis sisaldab ja kuidas on võimalik end nende eest kaitsta.

Soovitav on liikuda püsivate muutuste suunas sammhaaval.

Juhend on välja töötatud Suomen muistiasiantuntijat ry
etnilise taustaga eakate aju tervist edendava projekti ETNIMU raames.

Suomen muistiasiantuntijat ry
Fredriksberginkatu 2, 00240 Helsinki • Puhelin: (09) 4542 848
Sähköposti: info@muistiasiantuntijat.fi • www.muistiasiantuntijat.fi