

Koostasid:

Eleri Luhamets, mälukliiniku juhataja

René Randver, neuropsühholoog

Eneli Kaugerand, mäluõde

PATSIENDIJUHI AJU TERVISE HOIDMISEKS

1. **Loobu suitsetamisest.** Rohkem infot www.tubakainfo.ee
2. **Vähenda alkoholi tarbimist madala terviseriski piirini või loobu alkoholist täielikult.**
Rohkem infot www.alkoinfo.ee
3. **Hoia kehamassiindeks alla 30.** Rohkem infot www.toitumine.ee
4. **Järgi Vahemere dieeti:**
 - iga päev söö köögi- ja puuvilju, täisteratooteid ja taimseid rasvasid;
 - iga nädal söö kala, linnuliha, kaunvilju ja mune;
 - mõõdukas koguses tarbi piimatooteid
 - vähenda punaste loomaliha söömist;
 - vähenda lisatud suhkruid sisaldavaid toiduaineid;
 - vähenda soola kasutamist, maitsesta toitu ürtide ja vürtsidega.
5. **Suurenda kehalist aktiivsust ja liigu regulaarselt vähemalt 30 minutit päevas.**
Eesti liikumissoovitused täiskasvanutele:
 1. Liikuda igal nädalal keskmise intensiivsusega vähemalt 150 minutit või kõrge intensiivsusega vähemalt 75 minutit või leida võrdväärne kombinatsioon keskmise ja kõrge intensiivsusega tegevustest
 - Soovitav on nädalane koormus jagada ühtlaselt, näiteks: viiel päeval nädalas mõõduka koormusega (keskmise intensiivsusega) vähemalt 30 minutit või kolmel päeval nädalas kõrge intensiivsusega vähemalt 25 minutit
 - Vajaliku liikumishulga võib koguda vähemalt 10-minutiliste järjepanu kestvate tegevustena
 - Igasugune liikumine tuleb tervisele kasuks ka siis, kui liikumisvõime on piiratud
 - Mida ühtlasemalt on liikumine nädala peale ära jaotatud, seda parem tervisele
 2. Treenida lihaseid kaks või rohkem korda nädalas
 3. Teha tasakaaluharjutusi kolm või rohkem korda nädalas
 4. Säilitada liigesliikuvus ja lihaselastsus venitusharjutustega
 5. Viia miinimumini igapäevane istumisaeg ja ekraaniaeg
 6. Viibida võimalusel värskes õhus
6. **Kontrolli regulaarselt oma kuulmist, nägemist ja hammaste tervist.** Kui sa viimastel aastatel ei ole käinud kõrva-, silma- ja/või hambaarstil, siis planeeri vastuvõtt esimesel võimalusel.
7. **Tegele oma une kvaliteedi parandamisega.** Vananemisega kaasnevad mitmed loomulikud muutused unerütmides: tüüpiline on varasem magamaminek ja varasem ärkamine, une muutumine pindmisemaks, öiste ärkamiste ja ärkveloleku sagenemine, uneaja lühenemine öösel ja päevaste uinakute sagenemine, samuti võib kroonilistel haigustel ja ravimitel olla negatiivne mõju une kvaliteedile. Hea une soovitused:
 - Ole päeval võimalikult aktiivne, seda nii füüsiliselt kui vaimselt.
 - Viibi päevavalguse käes nii palju kui võimalik.
 - Söö tervislikult, mitmekülgset ja regulaarselt. Välti suurt einet ja kofeiini või muid ergutavaid aineid enne magamaminekut.
 - Piira alkoholi tarvitamist, loobu suitsetamisest.

- Mine magama ja tõuse üles kindlatel aegadel.
- Loo magamiseks soodne keskkond. Magamistuba on soovitatav hoida pime, vaikne ja jahe. Magamiseks sobivaim temperatuur on ~18 kraadi.
- Piira päevast magamist. Päevased uinakud tee enne kella 16, soovitatavalt maksimaalselt 15-30 min uinaku kohta, pane vajadusel endale äratus.
- Eemalda magamistoast elektroonilised seadmed nagu TV, arvutid ja nutitelefonid.
- Voodit kasuta vaid magamiseks ja seksuaalseks tegevuseks.
- Välti uinutite pikaajalist tarvitamist. Konsulteeri selles osas arstiga.

8. Tegele regulaarselt vaimset pingutust nõudvate tegevustega.

- Aju tervise jaoks on kasulik uute asjade strateegiline õppimine ja teadmiste ning oskuste kinnistamine harjutamise teel.
- Soovitatav on tegelemine hobidega, mis toetavad ühtviisi nii füüsilist, vaimset kui ka sotsiaalset aktiivsust – näiteks tantsimine.
- Mitmekülgset vaimset pingutust soodustavad muusika ja pillimäng, keeleõpe, lugemine ning mängimine.

9. Välti üksindust, ärevust, depressiooni ja vähenda stressitaset. Vajadusel pea nõu oma lähedaste, perearsti või vaimse tervise spetsialistiga. Rohkem infot www.peaasi.ee

10. Käi regulaarselt perearsti juures tervisekontrollis. Vajalik on regulaarne veresuhkru, kolesteroolitaseme ja vererõhkude mõõtmine ning südameveresoonkonna haiguste ennetus ja ravi.

Kasutatud kirjandus:

Barbera M et al. Multimodal Precision Prevention - A New Direction in Alzheimer's Disease. *J Prev Alzheimers Dis.* 2023;10(4):718-728. doi: 10.14283/jpad.2023.114. PMID: 37874092.

Eesti toitumis-ja liikumissoovitused. TAI. 2015 https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149019033869_eesti%20toitumis-%20ja%20liikumissoovitused.pdf

Frisoni GB et al. Dementia prevention in memory clinics: recommendations from the European task force for brain health services. *Lancet Reg Health Eur.* 2023 Jan 31;26:100576. doi: 10.1016/j.lanepe.2022.100576. PMID: 36895446; PMCID: PMC9989648.

Li J, Vitiello MV, Gooneratne NS. Sleep in Normal Aging. *Sleep Med Clin.* 2018 Mar;13(1):1-11. doi: 10.1016/j.jsmc.2017.09.001. Epub 2017 Nov 21. PMID: 29412976; PMCID: PMC5841578.

Ngandu T et al. A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial. *Lancet.* 2015 Jun 6;385(9984):2255-63. doi: 10.1016/S0140-6736(15)60461-5. Epub 2015 Mar 12. PMID: 25771249.

https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.html, külastatud 15.04.2024

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/mediterranean-diet/art-20047801>, külastatud 15.04.2024