



Muistiaktiivien työryhmän kannanotto  
Helsingissä 15.11.2018

## Aivot tarvitsevat ravinteita – muistisairaankin

Me Muistiaktiivit, muistisairaiden ihmisten ja omaisten kokemusasiantuntijaryhmä, kannamme huolta siitä, että muistisairaiden ihmisten ravitsemuksen kysymyksissä on vielä paljon tekemistä.

Tutkimustiedon perusteella myös muistisairaavat hyötyvät toimintakyvyn, aivoterveiden ja elämänlaadun parantamiseen keskittyvästä ravitsemusinterventiosta. Taudin eteneminen voi hidastua, jos lievästi muistisairas saa kaikki tarvitsemansa ravintoaineet ruokavaliostaan. Ravitsemusneuvontaa ja tukea ravitsemusongelmissa tarvitsevat niin muistisairaavat itse kuin heidän omaishoitajansakin. (Suominen, Puranen ja Jyväkorpi 2013)<sup>i</sup>.

**Me tarvitsemme tietoa ja tukea ravitsemuksen kysymysten ratkaisemiseen.** Pidämme tärkeänä, että tietoa ravitsemuksesta ja tukea hyvien valintojen tekemiseen olisi tarjolla kaikille muistisairaille. Käytännössä tarvitaan ainakin:

- Ravitsemusterapeutin palveluita matalalla kynnyksellä ja muistisairauksien erityispiirteet huomioiden.
- Asiantuntevaa ja puolueetonta tietoa ravitsemusvalmisteista.
- Ryhmämuotoista toimintaa, jota järjestämään yhteistyössä muistiyhdistysten kanssa esimerkiksi Martat.

**Monipuolinen ravitsemus on kaikkien oikeus.** Taloudelliset kysymykset eivät saa olla este aivoterveelliselle ravitsemukselle. Tämä pätee niin ruokakauppojen valikoimaan kuin ravitsemusvalmisteisiin.

*Muistiaktiivit on valtakunnallisen kansanterveys-, potilas- ja edunvalvontajärjestö Muistiliitto ry:n toimintaa tukeva asiantuntijaryhmä, joka ottaa kantaa ja edistää muistisairauksiin sairastuneiden asiaa omien kokemustensa painoarvolla. Me työryhmän 10 jäsentä tulemme eri puolilta Suomea ja toimimme aktiivisesti paikallisissa muistiyhdistyksissä.*

### Lisätietoja:

- Muistiaktiivien puheenjohtaja Petri Lampinen, p. 050 918 6023
- Va toiminnanjohtaja, Järjestöjohtaja Anna Tamminen, Muistiliitto ry., p. 040 455 1330
- Asiantuntija Anita Pohjanvuori, Muistiliitto ry., p. 050 430 9815

<sup>i</sup> Merja Tuominen, Tarja Puranen ja Satu Jyväkorpi (2013). Ravitsemus muistisairaankin kodissa, loppuraportti. Suomen muistiasiantuntijat ry. <http://www.muistiasiantuntijat.fi/media-files/Ravitsemus,%20loppuraportti.pdf>