

# Hyvät rutiinit hellivät muistia

*Elintapoja kohentamalla voi ehkäistä muistihäiriöitä.*

*Erikoistutkija Jenni Kulmala tietää, että elämän kokonaispaletti ratkaisee.*

TEKSTI **Maija Joutjärvi** KUVAT **Kirsi Tuura**

**J**os ikääntynyt ihminen muuttaa elintapojaan terveellisemmäksi, riski muistihäiriöihin sairastumiseen pienenee. Tämän puolesta puhuu Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen (THL) erikoistutkija **Jenni Kulmala**. Hän on yksi suomalaisen Finger-tutkimuksen tutkijoista.

Tutkimuksen mukaan liikunnan lisääminen, terveellinen ravitsemus, aivojumppa sekä sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden hallitseminen toimivat yhdessä tehokkaasti muistisairauksien puhkeamista vastaan.

– Aikaisemmin on saatu selville, että pelkästään yhden elintavan muuttaminen ei tuo merkittävää parannusta tilanteeseen vaan siihen tarvitaan enemmän, Kulmala toteaa.

THL julkaisi tänä syksynä tulosten pohjalta toimintamallin, jonka avulla terveydenhuollossa voidaan tunnistaa muistisairauden riskissä olevat ja tukea muistitoimintojen säilymistä monipuolisella elintapaohjauksella. Siinä pitää

huomioida potilaan omaan elämään sopivat muutokset, jotta ne kantavat pitkälle.

## Elintavat hoitoa tukemaan

Jenni Kulmala muistuttaa, että uutta lääkettä muistisairauksiin ei ole saatu kehitettyä pariinkymmeneen vuoteen.

– Nyt meillä on vahva näyttö siitä, että elintapoihin liittyvät ehkäisevät toimenpiteet auttavat. Muistisairaiden ihmisten määrä kasvaa maailmassa räjähdysmäisesti. Meidän pitää tarttua johonkin, emme voi vain jäädä odottamaan sitä parantavaa lääkettä tai rokotetta.

Lääkettutkimuksia on käynnissä valtavasti, mutta Kulmala uskoo, että mahdolliset uudet lääkkeetkään eivät poista elintapamuutosten merkitystä. Yhdelläkin terveellä lisävuodella ennen muistisairauden puhkeamista on ihmiselle valtava merkitys.

– Tulevaisuudessa varmaan tutkitaan lääkkeellisten hoitojen ja elintapamuutosten yhdistelmää.

## Vanheneminen kiinnostaa

Jenni Kulmala päätyi muistitutkimuksen pariin muutaman mutkan kautta. Hän on pohjakoulutukseltaan terveydenhoitaja, mutta jatkoi opintojaan Jyväskylän yliopistossa tohtoriksi saakka gerontologia ja kansanterveys pääaineenaan.

Kulmalaa kiinnosti, mitä muutoksia ihmisessä tapahtuu, kun hän vanhenee.

– Olin monissa tutkimuksissa yliopistoaikana terveydenhoitajana ja tutkimus vei ikään kuin mennessään. Väitöskirjassani tutkin ikääntyneiden aistitoimintojen, erityisesti näön, vaikutusta toimintakykyyn, tapaturmiin ja kaatumisiin.

Väitöskirjan jälkeen tie vei Tukholman Karoliiniseen Instituuttiin. Siellä Jenni päätyi muistiasioiden pariin ja Finger-tutkimukseen mukaan. Edelleen hänellä on Tukholmassa sivutoiminen apulaisprofessori.

Lisäksi Kulmala toimii gerontologian yliopettajana Seinäjoen ammatikorkeakoulussa.



## Kuka?

### Jenni Kulmala, 41

- THL:n erikoistutkija, Seinäjoen ammattikorkeakoulussa gerontologian yliopettaja ja apulaisprofessori Karoliinisessa instituutissa.
- Mukana tekemässä uraauurtavaa Finger-tutkimusta.
- Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistyksen hallituksen puheenjohtaja.
- Asuu Seinäjoella aviomiehen ja kolmen lapsensa kanssa.
- Harrastukset: luonnossa liikkuminen ja latinalainen tanssi. Tällä hetkellä meneillään on myös mökinrakennusprojekti.



*Omaa muistiaan tutkija miettii stressin kautta, koska monessa mukana oleminen kuormittaa aivoja. Luonnossa liikkuminen rauhoittaa mieltä.*

– Kaikki pestit tukevat ja täydentävät toisiaan. On mukavaa tehdä töitä myös opiskelijoiden kanssa. He ovat kiinnostuneita vanhustyöstä ja erittäin valmiita ottamaan käyttöönsä uusinta tutkimustietoa. Heillä on oikea asenne esimerkiksi muistisairaiden ihmisten kohtaamisessa.

### Tanssi on parasta aivoille

Jenni Kulmala miettii omaa muistiaan stressin kautta, koska monessa mukana oleminen kuormittaa aivoja. Luonnossa liikkuminen on hyvä tapa rauhoittaa mieltä.

– Harrastan latinalaista tanssia. Se on minun oma muistilääkkeeni, koska siinä yhdistyvät sosiaalisuus, liikunta ja aivotreeni. Lisäksi se on hauskaa! Tutkitustikin tanssi tekee hyvää muistille.

Kulmala on Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistyksen hallituksen puheenjohtaja. Hän näkee muistiyhdistysten toiminnan erittäin merkittävänä.

– Kun muistisairaus diagnosoidaan, moni jää sen kanssa aika yksin, niin itse sairastunut kuin hänen läheisensäkin. Yhdistykset tarjoavat vertaistukea ja ryhmätoimintaa koko muisti-perheelle. 🧠

### Finger-tutkimus

- Nimi tulee englanninkielisistä sanoista Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability. Tutkimusta johtaa professori Miia Kivipelto.
- Tutkimus osoitti, että kun ikääntyneet muuttavat elintapaan terveellisemmiksi, heidän riskinsä muistihäiriöihin pienenee.
- Osallistujat olivat tutkimuksen alkaessa 60–77-vuotiaita ja riski sairastua muistisairauteen oli koholla.
- Tutkimus on herättänyt laajaa mielenkiintoa myös ulkomailla.

”Meidän pitää tarttua johonkin, emme voi vain jäädä odottamaan sitä parantavaa lääkettä tai rokotetta.”