

# RISKITESTI



Mikä on riskisi sairastua muistisairauteen seuraavan 20 vuoden aikana?  
Ympyröi jokaisesta kohdasta vastaava numero ja laske pisteet yhteen.

## Ikä

- Alle 47 vuotta 0
- 47-53 3
- Yli 53 4

## Koulutus

- Vähintään 10 vuotta 0
- 7-9 2
- 0-6 3

## Vanhemmilla/sisaruksilla muistisairaus

- Ei 0
- Kyllä 1

## Systolinen eli yläverenpaine

- 140 mmHg tai alle 0
- Yli 140 mmHg 2

## Painoindeksi

- 30 kg/m<sup>2</sup> tai alle 0
- Yli 30 kg/m<sup>2</sup> 2

## Kokonaiskolesteroli

- 6,5 mmol/l tai alle 0
- Yli 6,5 mmol/l 2

## Liikunta

- Aktiivinen 0
- Ei-aktiivinen 1

### Riskitestitulos

Riskitestitulos	Myöhäisiän muistisairauden todennäköisyys	Muistisairauden riski %
0-5	hyvin pieni	1,0
6-7	pieni	1,9
<b>8-9</b>	hieman lisääntynyt	4,2
10-1	jonkin verran lisääntynyt	7,4
12-15	selvästi lisääntynyt	16,4

## Ohjeet riskitestin tekoon:

- Koulutus pisteet lasketaan kaikista koulunpenkillä istutuista vuosista
- Painoindeksi lasketaan kaavalla *paino jaettuna pituuden neliöllä*
  - Esim. paino 90kg ja pituus 167cm →  $90/1,67 \times 1,67 = 32,3$
- Liikunnalliseksi aktiivisuudeksi lasketaan vähintään 30 minuuttia liikuntaa vähintään viidesti viikossa, mielellään vähintään kevyesti hengästyttävää

### Esimerkki riskipisteiden laskemisesta:

- 49 vuotta (3)
- Farmaseutti (0)
- Lähisuvussa ei tiedossa muistisairautta (0)
- Verenpaine 130/80 (0)
- Painoindeksi 32,3 (2)
- Kolesterolin taso 6,6 (2)
- Liikuntana satunnaiset 10 minuutin iltakävelyt koiran kanssa (1)
- **Yhteensä: 8 pistettä** = muistisairauden riski **4,2 %**
  - Lisäämällä liikuntaa ja pudottamalla painoa saadaan pisteet laskettua viiteen, jonka seurauksena myös muistisairauden riski pienenee tuntuvasti (**1,0 %**)

## Riskin pienentäminen:

- Jos saat **yli 9 pistettä**, sinun kannattaa kiinnittää huomiota elämäntapoihisi
- Korkeaan ikään ja lähisuvussa esiintyvään muistisairauteen emme ikävä kyllä voi vaikuttaa, mutta muiden riskitekijöiden vaikutusta voimme aktiivisesti vähentää
- Matalaa koulutustasoa voi kompensoida **läpi elämän jatkuvalla aktiivisuudella**: aivojen aktivoimiseksi kannattaa hankkia uusia harrastuksia, tehdä asioita joskus uusilla tavoin, kehittää itseään ja omaksua utelias asenne elämään
- **Korkean verenpaineen ja kokonaiskolesterolin hoito on tärkeää**
  - Ensisijaista on oikea ruokavalio ja riittävä liikunta, mutta tarvittaessa voi neuvotella lääkärin kanssa lääkityksen aloittamisesta.
  - Samat neuvot pätevät myös painoindeksin pudottamiseen. Syö vähemmän kuin kulutat!

