

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 vuotta	3
Yli 53 vuotta	4

Koulutus

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

Vanhemmilla/sisaruksilla muistisairaus

Ei	0
Kyllä	1

Systolinen eli yläverenpaine

140 mmHg tai alle	0
Yli 140 mmHg	2

Painoindeksi

30kg/m ² tai alle	0
Yli 30kg/m ²	2

Kokonaiskolesteroli

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

Liikunta

Aktiivinen	0
Ei-aktiivinen	1

Tulos	Myöhäisiän muistisairauden todennäköisyys	Muistisairauden riski %
0-5	hyvin pieni	1,0
6-7	pieni	1,9
8-9	hieman lisääntynyt	4,2
10-11	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 $\rightarrow 90/1,67 \times 1,67 = 32,3$
- 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!

