

Aivoterveysten harjoituskalenteri

Aivoterveys on hyvinvointisi ja toimintakyökyysi perusta. Aivojen terveyttä edistävillä elämäntavoilla voit pitää huolta muististasi ja pienentää riskiäsi sairastua muistisairauteen.

Aivoterveysten harjoituskalenterin avulla

- voit tunnistaa elämäntapoihisi liittyvät muutostarpeesi sekä tehdä käytännön suunnitelmasi muutosten toteuttamiseksi.
- voit kirjata aivoterveyttä edistävät käytännön harjoituksesi harjoituskalenteriin. Näin pääset seuraamaan elämäntapamuutostesi edistymistä ja saamaan ne pysyväksi osaksi arkeasi. Harjoitusten kirjaamiseen pääset tutustumaan sivun kääntöpuolella.



Elämäntapojen muutos voi olla pieni tai laajempi kokonaisuus yhdestä tai useammasta aivoterveysteen vaikuttavasta tekijästä. Tärkeintä on tunnistaa itsellesi ja elämäntilanteellesi sopiva muutos.

Käytännön harjoituksia ja niihin liittyviä tavoitteita voit suunnitella seuraavien kysymysten avulla: Millaista elämää haluan elää viiden vuoden kuluttua? Mikä on minulle tärkeää elämässä? Millaisia asioita käytännössä voisin tehdä, jotta voisin elää minulle merkityksellistä elämää?

Voit käyttää harjoituskalenterin ohessa olevia aivoterveysten tekijöiden harjoitusesimerkkejä apuna käytännön suunnitelmiasi tekoon.

Tietoa ja tukea muutokseen saat myös osoitteesta:
hyvaks.fi/hyvinvointisi-tueksi/seniorille/seniorin-aivoterveys-ja-muisti

Aion käytännössä toteuttaa aivoterveyttä edistävät harjoitukseni näin (esimerkkejä kääntöpuolella):

Aivoterveyttä edistävät harjoitukseni

Muistista kannattaa pitää huolta joka päivä!

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Tammikuu																															
Helmikuu																															
Maaliskuu																															
Huhtikuu																															
Toukokuu																															
Kesäkuu																															
Heinäkuu																															
Elokuu																															
Syyskuu																															
Lokakuu																															
Marraskuu																															
Joulukuu																															

Seuraavalle sivulle on koottu aivoterveysten harjoitusten lyhenteet.

Miten onnistuin?

www.hyvaks.fi



Aivoterveysten harjoitusten lyhenteet

*Yhdellä harjoituksella voit yhdistää useamman vaikuttavan tekijän, esimerkiksi **LS**, jos olet esimerkiksi ollut kävelylenkillä ystävän kanssa. Voit myös luoda omia lyhenteitä, kun haluat korostaa jotain tiettyä harjoitusta.*

L = liikuntaa, kuten kestävyys-, lihaskunto- ja tasapainoharjoittelua monipuolisesti ja riittävän haastavasti. Esimerkkeinä kävely, luonnossa liikkuminen, ryhmäliikunta, uinti, kuntosali, etäjumppa, soutu, hiihto, pyöräily ja tanssi. Myös arkiliikunta, kuten siivous ja puutarhatyöt.



R = terveellistä ja monipuolista ruokailua, esimerkiksi sydänystävällisen ruokailun toteuttaminen yksin, tai yhdessä, ruuan valmistus yksin tai yhdessä, yhteiset ruokailuhetket.



A = aivotreeni, kuten uusien taitojen tai tietojen oppiminen, lukeminen, laulaminen, verkosta löytyvät aivotreenit, ristikot ja sudokut.

U = riittävästi unta, lepoa ja rentoutumista arjessa, kuten säännöllinen vuorokausirytmä, unen huolto, unipäiväkirja, rentoutumisharjoitukset, huolituokio.



S = sosiaalisia kontakteja, kuten yhteisöllisyyttä ja yhdessäoloa. Esimerkkeinä tapaamiset tai puhelut ystävän ja perheen kanssa, osallistuminen ryhmä- tai vapaaehtoistoimintaan, yhteiset ruokailu- ja seurusteluhetket ja yhdessä liikkuminen.