

Muistisairauden riskin arviointi

Oheisella muistisairauden riskin arviointitestillä arvioidaan riskiä sairastua muistisairauteen seuraavien 20 vuoden aikana.

Ohje

Rastita jokaisesta kohdasta vastaustasi vastaava pistemäärä ja laske pisteet yhteen. Kokonaispistemäärä antaa arvion sairastumisriskistäsi.

Ikä

- alle 47 vuotta, 0 pistettä
- 47–53 vuotta, 3 pistettä
- yli 53 vuotta, 4 pistettä

Sukupuoli

- nainen, 0 pistettä
- mies, 1 piste

Koulutus (kaikki kouluvuodet yhteensä)

- yli 10 vuotta, 0 pistettä
- 7–9 vuotta, 2 pistettä
- 0–6 vuotta, 3 pistettä

Systolinen verenpaine (yläverenpaine)

- 140 mmHg tai alle, 0 pistettä
- yli 140 mmHg, 2 pistettä

Kokonaiskolesteroli

- 6,5 mmol/l tai alle, 0 pistettä
- yli 6,5 mmol/l, 2 pistettä

Painoindeksi (paino: (pituus x pituus))

- 30 kg/m² tai alle, 0 pistettä
- yli 30 kg/m², 2 pistettä

Liikunta

- aktiivinen, 0 pistettä
- ei-aktiivinen, 1 piste

Riskipisteet yhteensä: -----

Arvioitu riski sairastua muistisairauteen 20 vuoden kuluessa (prosenttia, %)

- 0–5 pistettä, hyvin pieni riski (1,0 %)
- 6–7 pistettä, pieni riski, (1,9 %)
- 8–9 pistettä, hieman lisääntynyt riski (4,2 %)
- 10–11 pistettä, jonkin verran lisääntynyt riski (7,4 %)
- 12–15 pistettä, selvästi lisääntynyt riski (16,4 %)

Pidä huoli muistisi ja aivojesi terveydestä

Aivojen terveyttä edistävillä elämäntavoilla voit pitää huolta muististasi ja pienentää riskiä sairastua muistisairauteen. Tarkastele alla olevaa kuviota, jossa on aivojen terveyteen vaikuttavia asioita. Mikä on oma muutostarpeesi?



Mitä testin jälkeen?

- Tietoa ja tukea elämäntapamuutosten toteuttamiseen löydät verkkosivuiltamme <https://www.hyvaks.fi/hyvinvointisi-tueksi/seniorille/seniorin-aivoterveys-ja-muisti>
- Ota elämäntapamuutosten tueksi käyttöösi Aivoterveyden harjoituskalenteri <https://www.hyvaks.fi/sites/default/files/2023-08/keski-suomen-hyvinvointialue-aivoterveyden-harjoituskalenteri.pdf>
- Osallistu Aivoterveyttä ikääntyville -etävalmennusryhmään <https://www.hyvaks.fi/palvelumme/aivoterveytta-ikaantyyville>
- Jos toivot tukea muutosten tekemiseen yksilöohjauksena, ota yhteyttä omaan terveysasemaasi <https://www.hyvaks.fi/asiointi/terveysasemat>