



# Epäiletkö muistisairautta?

**Jos omat tai läheisesi muistioireet haittaavat arkea, voit ottaa yhteyttä oman alueesi muistihoitajaan. Pienikin arkeen vaikuttava muutos muistissa kannattaa selvittää.**

Tyypillisiä merkkejä alkavasta muistisairaudesta voivat olla esimerkiksi:

- vaikeus ymmärtää ja noudattaa ohjeita
- vaikeus asioida kaupoissa ja virastoissa
- vaikeus löytää oikeita sanoja
- esineiden hukkaaminen
- esineiden käyttötarkoituksen unohtaminen
- persoonallisuuden muuttuminen
- mielialan muutokset.

## Viisi tapaa pitää huolta muististasi ja aivoistasi

1. Harrasta liikuntaa.
2. Nauti terveellistä ruokaa.
3. Hoida ja seuraa verenpainetta, verensokeria ja kolesterolia.
4. Pidä mieli aktiivisena.
5. Ylläpidä ihmissuhteita.

## Lisätietoa

Lisätietoa muistisairauksista ja muistisairaalan palveluketjusta löydät osoitteesta: [palvelupolku.epshp.fi/muistisairaalan-palveluketju](https://palvelupolku.epshp.fi/muistisairaalan-palveluketju) tai alueesi muistihoitajalta.

