



Neurologiset vammaisjärjestöt

Tiedote 1.3.2010

Kansainvälinen Aivoviikko 15.–21.3.2010

NV-järjestöt muistuttavat: *Anna aikaa aivoille!*

Kansainvälistä aivoviikkoa vietetään Suomessa jo viidennen kerran viikolla 11. Aivoviikolla tehdään neurotiedettä tutuksi sekä kerrotaan alan tutkimuksista ja niiden tulosten hyödyntämisestä terveyden edistämiseksi. Vuonna 2010 Aivoviikon teemana on *Anna aikaa aivoille*.

Suomessa on satoja tuhansia ihmisiä, joiden elämään vaikuttaa jokin neurologinen vamma tai sairaus. Diagnoosina voi olla esimerkiksi migreeni, ADHD, Alzheimerin tauti, Aspergerin oireyhtymä, aivovamma, aivoverenkiertohäiriö tai epilepsia. NV – Neurologiset vammaisjärjestöt edistävät neurologisesti sairaiden ja vammaisten ihmisten hyvää elämää muun muassa tekemällä edunvalvontatyötä, tiedottamalla sekä järjestämällä sopeutumisvalmennusta ja kuntoutusta. NV on yhteistyöorganisaatio, johon kuuluu 14 valtakunnallista etujärjestöä.



Työterveyslaitoksen Aivot ja työ -tutkimuskeskuksen johtaja, neurologi **Kiti Müller** kehottaa antamaan aivoille aikaa ja mieluisaa tekemistä, jotta jaksaa nykyisessä informaatioyhteiskunnan kiihtyvässä vauhdissa. Kiti Müllerin kahdeksan neuvoa aivojen käytöstä ja huollosta:

Tauota, mitoitaa, syö, juo ja puhu!

1. Tehtävät sujuvat paremmin, kun jaat ne osiin. Löydä oma tapasi toimia ja hyväksy, että toinen tekee saman ehkä eri lailla.
2. Tiesitkö, että aivot vaativat taukoja 2–4 tunnin välein?
3. Älä jätä lounasta väliin. Aivot kuluttavat energiavaroista 25–35 prosenttia.
4. Vesi on tärkeää aivoille, aivotyö kuluttaa vettä. Juo pieniä määriä pitkin päivää.
5. Muista liikunta: kävelylenkki kesken työpäivää tekee hyvää. Voisitko harkita kävelykokousta?
6. Toimi rohkeasti: kännykänkin voi sulkea hetkeksi.
7. Älä unohda, että ylipitkät työpäivät laskevat kognitiivista suoritusta.
8. Lopuksi: kuuntele itseäsi ja kysele työtoverinkin vointia.

Aivoviikolla kaikilla kiinnostuneilla on mahdollisuus osallistua NV-järjestöjen eri puolilla Suomea järjestämiin yleisötilaisuuksiin, joissa kerrotaan neurosairauksista, aivojen terveyden edistämisestä ja kuntoutuksesta. Tapahtumakooste löytyy osoitteesta www.nv.fi (Aivoviikko).

Yhteyshenkilö: Päivi Seppä-Lassila, p.040 715 5198, paivi.seppa-lassila@stroke.fi (17.3.2010 saakka). Lisätietoja myös NV-järjestöjen tiedottajilta ja paikkakuntakohtaisista tapahtumista tilaisuuden kohdalle merkityltä yhteyshenkilöltä.

NV-järjestöt:

ADHD-liitto, Aivohalvaus- ja dysfasialiitto, Aivovammaliitto, Autismi- ja Aspergerliitto, Epilepsialiitto, Lihastautiliitto, Muistiliitto, Suomen CP-liitto, Suomen Migreeniyhdistys, Suomen MG-yhdistys, Suomen MS-liitto, Suomen Narkolepsiyhdistys, Suomen Parkinson-liitto, Suomen Tourette-yhdistys