

MuistiAvain



MuistiAvain-opas on tarkoitettu sinulle,
joka haluat pitää huolta muististasi.

AVAINKYSYMYKSIÄ

- Aivoterveystä
- Muistista
- Ennaltaehkäisystä
- Muistisairauksista



Helsingin Alzheimer-yhdistys ry



Lukijalle

Tämä opas on tarkoitettu niille, jotka ovat kiinnostuneet aivoterveystä, muistista, muistisairauksista ja niihin liittyvästä ennaltaehkäisystä. Oppaan avulla sinulla on mahdollista kartoittaa, mitkä kaikki asiat vaikuttavat muistiin ja muistamiseen ja milloin muistin ongelmat vaativat lisäselvityksiä. Pyrkimyksenä on myös opastaa ennaltaehkäisemään aivojen sairauksia antamalla käytännön neuvoja ja tietoa.

Kaikki muistin ongelmat eivät liity muistisairauksiin. Muistiongelma tulee kuitenkin aina selvittää ja tutkia sekä löytää syyt, jotta mahdollinen hoito voidaan aloittaa riittävän ajoissa niin, että siitä on apua ja hyötyä.

Oppaan tekijät muistuttavat, ettei muistiongelmien kanssa kannata koskaan jäädä yksin. Muistipulmien ilmaantuessa sinulle itsellesi tai läheisellesi on tärkeää hakeutua heti joko terveyskeskukseen, työterveyshuoltoon, yksityiselle lääkäriasemalle tai kunnassa toimivaan muistineuvolaan selvittämään ongelmien syitä.

Jos kyseessä on jokin etenevä muistisairaus, asianmukainen hoito on hyvä aloittaa mahdollisimman nopeasti. Muistisairauden varhainen toteaminen ja oikein kohdistettu hoito, lääkitys ja kuntoutus lisäävät elämänlaatua ja hyvinvointia.

MuistiAvain-opas on tehty Helsingin Alzheimer-yhdistyksessä toteutetun Muistineuvola-hankkeen osana. Oppaan tekemisessä ovat olleet lisäksi mukana Helsingin kaupunki (www.hel.fi), Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry (www.polli.fi) ja Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry (www.keynet.fi). Toivomme, että tästä oppaasta on hyötyä sinulle ja läheisillesi muistiasioiden äärellä.

Työryhmä kiittää saamastaan avusta tietokirjailija Maarit Huovista ja yleislääketieteen erikoislääkäri Ari Rosenvallia.

Helsingissä syksy 2011

Anita Pohjanvuori, kehittämispäällikkö
Helsingin Alzheimer-yhdistys ry

SISÄLLYSLUETTELO:

AIVOT s. 4-6

SYDÄN s. 6-10

MUISTI s. 11-13



ENNALTAEHKÄISY s. 13-19

MUISTISAIRAUDET s. 19-25

PIENI PALVELUOPAS s. 26-28

AIVOT – muisti asuu aivoissa

Kun ajattelee aivojen monia tehtäviä, ymmärtää, että niistä kannattaa pitää hyvää huolta. Avainsanoja ovat sydän, muisti ja ennaltaehkäisy tai vireys, ravinto, liikunta ja uni. Aivot ovat kehon tärkein elin ja siksi aivojen terveys vaikuttaa ihmisen koko hyvinvointiin.

Aivojen, sydämen ja muistin terveyteen vaikuttavat monet samat asiat. Terveet aivot voivat oppia uutta läpi koko elämän. Kuitenkin ikääntymisen myötä asioiden tallentaminen muistiin ja muistista palauttaminen hidastuvat yksilöllisesti.

Aivojen toiminta

Aivojen tehtävänä on ensisijaisesti tiedon siirtäminen ja sen käsitteleminen. Aivot ovat rakenteellisesti elimistön monimutkaisin osa ja niiden toimintaa ei vielä täysin tunneta. Tiedetään kuitenkin missä kohtaa aivoja sijaitsevat erilaiset toiminnalliset alueet, jotka vaikuttavat muun muassa näkö- ja kuulohavaintoihin, tuntoaistimuksiin, puheen ymmärtämiseen ja tuottamiseen sekä tunteiden syntymiseen ja toiminnanohjaukseen.

Aivot huolehtivat yhteydestä ulkomaailmaan liikkumisen ja aistien kautta. Ne ohjaavat elimistön sisäistä tasapainoa aineenvaihdunnan ja verenkierron säätelyn avulla sekä aivotointaa muistin, oppimisen, tunteiden, luovuuden, intuition ja motivaation kautta. Ilman aivoja ihminen ei selviydy eikä ilman toiminnanohjausta osaa suunnitella ja tehdä monimutkaisia päätöksiä.



Aivot ovat ihmisen tärkein osa. Ne ovat muistojen, luovuuden ja tunteiden säilö ja kehomme perustoimintojen säätelykeskus. Aivoissa sijaitsee myös kokemusten aarrearkku.

Aivojen työnjako

Aivoja voidaan tarkastella monella eri tavalla, esimerkiksi tutustumalla isoivojen lohkoihin. Vaikka aivoalueet toimivat usein samanaikaisesti, kaikilla on omat erityispiirteensä. Jos jokin alue vahingoittuu, vaikutus näkyy sille ominaisissa ”tehtävissä” kuten puheen tuottamisessa tai yksittäisissä liikkeissä.

Otsalohko. Täällä sijaitsevat toimintaa ja käyttäytymistä säätelevät alueet. Otsalohko on ajattelun, luovuuden ja ongelmanratkaisun kannalta keskeinen alue. Otsalohko on ikään kuin kaiken toiminnan kapellimestari. Vaurio alueella aiheuttaa erilaisia

ongelmia juuri toiminnanohjauksessa. Arjen asioista esimerkiksi kahvinkeitto tai ruuanlaitto ei enää suju normaalisti. Emme löydä etsimäämme esinettä kaapista tai emme muista mennä tapaamisiin tai tilaisuuksiin oikeaan aikaan tai paikkaan.

Päälakilohko. Päälakilohko huolehtii suunnan ja kolmiulotteisuuden hahmottamisesta sekä tuntoaistista. Alueen vaurioituminen voi johtaa ongelmiin tunnistaa nähtyä, hahmottaa syvyyksiä tai löytää oikea suunta. Voimme eksyä tutussakin ympäristössä.

Ohimolohko. Ohimolohkolla on keskeinen merkitys erityisesti muistille, sitä tarvitaan myös kuulohavaintojen ja kielen ymmärtämisessä sekä tunnereaktioissa. Ohimolohkojen sisäosassa sijaitsee muistille tärkeä alue nimeltään hippokampus. Vaurio alueella voi ilmetä muistivaikeuksia ja lähimuistin heikkenemisenä. Vaikeuksia voi tulla oppimisessa. Emme ehkä pysty hallitsemaan uutta tekniikkaa, vaikka se olisi kuinka yksinkertaista.

Takaraivolohko. Täällä käsitellään näköinformaatiota. Vaurio tässä osassa aivoja voi ilmetä niin, että henkilö näkee, mutta ei ymmärrä näkemäänsä. Vastaamme voi kävellä tuttavamme Leena, mutta emme yhdistä hänen nimeään näkemäämme.

Aivot sivusta kuvattuna: isoivojen lohkot, vasen aivopuolisko.



Muisti asuu aivoissa

Kun opetellaan ja opitaan uusia asioita, tieto kulkee välittäjäaineiden avulla hermosolusta toiseen ja muodostaa näin hermoverkoston eli aivoihin syntyy muistijälkiä. Ihmisen toimiva muisti rakentuu näistä muistijäljistä. Viestin etenemisestä hermosoluista toiseen huolehtivat hermosolujen rajapintana olevat synapsit. Yksittäiset hermosolut eivät muista mitään, muisti syntyy vasta, kun hermosolut ovat kasvattaneet yhteyksiä toisiinsa ja rakentaneet keskenään monimutkaisia verkostoja.

Muistijäljet hermoverkoissa. Ohimolohkojen sisemmät osat keräävät ja käsittelevät tiedon, josta se siirtyy hippokampukseen. Tämä on lyhytaikaisen muistin eli työmuistin reitti. Tieto kiertää hippokampuksessa ja palaa takaisin ohimolohkon aivokuorelle, jossa säilytetään ns. muistiaineista eli pitkäkestoista muistia. Syvällä aivojen sisällä on talamus, siellä käsitellään muun muassa muistiin painettua asiatietoa. Lue lisää kohdasta MUISTI.



Muistia täytyy käyttää ja antaa sille myös lepoa sopivassa suhteessa. Ilman muistia emme selviydy mistään elämän tai arjen tehtävistä. Muistin kautta meistä tulee yksilöitä. Olemme tallentaneet sinne erilaisia asioita, tunteita ja muistoja.

SYDÄN – sydänterveys on aivoterveyttä

Sydämen, aivojen ja muistin terveyttä kuormittavat useat samat tekijät. Aivot voivat vaurioittaa sydämen toimintaa ja sydämen toiminnan ongelmat aivoja ja siten myös vaikuttaa muistiin ja siihen liittyviin sairauksiin. Koska sydäntä ja aivoja yhdistää verenkierto voi äkillinen sydäninfarkti ja siitä johtuva verenkierron keskeytyminen olla kohtalokasta myös aivoille.

Sydämen terveys

Sydänterveiden kannalta on hyvä tietää ovatko verenpaine, kolesterolit ja verensokeri suositus- ja tavoitearvojen rajoissa. Jos et ole lähiaikoina mittauttanut näitä arvoja, tee se nyt. Jos ne eivät ole ihanteellisia tai suvussa on paljon sydän- ja verisuonisairauksia, niitä kannattaa tarkkailla ainakin vuoden tai parin välein, jos elämäntilanteessa tai terveydessä ei muuten ole tapahtunut huomattavia muutoksia.

Kun huolehdit sydämesi terveydestä, hoidat samalla aivojasi ja muistiasi. Huolehdi, että verenpaine, kolesterolit ja verensokeri ovat kunnossa tai hyvässä hoidossa.

Verenpaine

Kohonnut verenpaine on usein oireeton ja saattaa siksi kuormittaa sydäntä salakavalasti. Hoitamattomana kohonnut verenpaine altistaa muun muassa sepelvaltimotaudille, aivovaltimotaudille ja sydämen vajaatoiminnalle, koska se vahingoittaa valtimoiden seinämiä.

Verenpaine voi kohota tilapäisesti fyysisen ja henkisen ponnistelun tai stressin aikana, mutta myös, alkoholi, huumeet, runsas suolan käyttö, vähäinen liikunta, keskivartalolihavuus tai perinnöllinen alttius voivat aiheuttaa pysyvemmän verenpaineen nousun.

Mitä voi tehdä?

Tarkista omat elämäntapasi ja pyri vaikuttamaan kaikkiin sydänsairauksien riskitekijöihin. Vähennä suolan käyttöä, lisää kalaa, kasviksia ja marjoja ruokavalioon. Liiku säännöllisesti viikoittain ja vältä ylipainoa. Lopeta tupakointi ja käytä alkoholia kohtuullisesti.



Selvitä onko suvussasi perinnöllistä verenpaineen kohoamista ja mittautta paineesi säännöllisesti. Kohonnut verenpaine on vaaratekijä sydämelle, aivoille ja muistille.

Verenpainearvot

alle 120/80 mmHg	ihanteellinen
alle 130/85 mmHg	normaali
130 – 139/85 – 89 mmHg	tydyttävä
alle 140/85 mmHg	yleinen hoitotavoite
140 – 159/90 – 99 mmHg	lievästi kohonnut
yli 180/110 mmHg	huomattavasti kohonnut

Alkoholin riskirajat

Naisella: 16 annosta viikossa
Miehellä: 24 annosta viikossa

Annoksen koko:
vakioannos sisältää 12 grammaa puhdasta alkoholia eli
pullo (33 cl) keskiolettua tai siideriä
lasi (12 cl) mietoa viiniä
ravintola-annos (4 cl) väkeviä alkoholijuomia

Enintään muutama annos kerralla ja jaettuna kolmeen
tai useampaan päivään.

* Riskirajat ovat keskimääräisiä arvioita ja monet sairaudet, ikä ja lääkkeet alentavat määriä.

Kolesteroli

Ihmisen elimistö tarvitsee kolesterolia solukalvon eli solun pinnan rakennusaineeksi. Lisäksi sitä tarvitaan hormonien muodostumisessa ja sappihappojen valmistuksessa. Ihminen tuottaa itse kolesterolia. Maksa erittää kolesterolia verenkiertoon, josta muut solut voivat pyydystää sitä omiksi tarpeikseen. Hormoneja tuottavat solut valmistavat sitä itse ja ottavat sitä verenkierrosta. Kolesterolia saadaan myös ruuasta. Jos kolesterolia on veressä liikaa, sitä voi kerääntyä valtimoiden seinämiin ja verenkierto suonissa vaikeutuu. Kohonneet kolesteroliarvot lisäävät riskiä sairastua valtimotauteihin ja eteneviin muistisairauksiin. Tämän vuoksi tulisi vähentää vaaratekijöiden osuutta ennaltaehkäisevästi ja aloittaa riittävän ajoissa elintaparemontti ja tarvittaessa lääkehoito. Korkea kolesteroli voi johtua perintötekijöistä. Joillakin on suvussa kohonneita kolesteroliarvoja, vaikka syö, liikkuu ja elää terveellisesti. Myös ylipaino ja keskivartalon lihavuus, kovien rasvojen käyttö, aikuisiän diabetes, ikä sekä miessukupuoli ovat riskejä kolesterolin kohoamiselle. Naisten riski kasvaa vaihdevuosi-ikässä, estrogeenituotannon vähentyessä.

Kolesteroli ja tavoitearvo. Veren seerumista tutkitaan kokonaiskolesterolin määrä. Samalla yleensä avataan koko "rasvapaketti", jolloin saadaan LDL-kolesterolipitoisuus, joka on "pahan" kolesterolin määrä ja HDL-kolesterolipitoisuus, joka on "hyvän" kolesterolin määrä sekä triglyseridit, jotka ovat veressä kiertäviä rasvoja. Kolesteroliarvojen suhteet pitäisivät olla niin, että hyvää kolesterolia olisi ainakin neljännes kokonaiskolesterolin määrästä ja koko-

naiskolesterolin tulisi olla normaalin rajoissa. Katso tavoitearvot taulukosta s.9.

Miten hoidetaan?

Mikäli elämäntapamuutokset eivät tuota toivottua tulosta, harkitaan myös kolesterolilääkkeen aloittamista. Lääkehoitokaan ei pysty korjaamaan pitkälle vaurioitunutta elimistöä, joten valtimoista huolehtiminen tulisi aloittaa riittävän ajoissa varsinkin, jos sairastaa diabetesta tai jotain muuta valtimotautia.

Mitä voi tehdä?

Ensisijainen tehtävä on vaihtaa kovat rasvat pehmeisiin. Lisäksi pienikin painon pudotus ja liikunnan lisääminen alentavat valtimotautiin sairastumisen riskiä ja korjaavat kolesteroliarvoja parempaan suuntaan. Kovilla rasvoilla tarkoitetaan voita, kookosöljyä ja eläinrasvoja. Ne tulisi vaihtaa pehmeisiin eli kasvi- ja kalarasvoihin. Lue lisää kolesterolista www.kaypahoito.fi (mm. Kolesterolin ja veren muiden rasvojen häiriöt).



Mittautta oma kolesterolisi säännöllisesti varsinkin jos kuulut riskiryhmään ja sairastat, diabetesta, sepelvaltimotautia tai jotain muuta verisuonisairautta. Ennaltaehkäise liikunnan, ravinnon ja elämäntapojen avulla.*

Kolesterolin tavoitearvot

kokonaiskolesteroli alle 5,0 mmol/l
(suuren riskin potilailla* alle 4,0 mmol/l)
LDL alle 3,0 mmol/l
(suuren riskin potilailla* alle 2,0 mmol/l)
HDL yli 1,0 mmol/l
triglyseridit alle 2,0 mmol/l
(jaetaan kahdella kokonaiskolesterolia laskettaessa)

Kolesterolin tavoitearvot:
kokonaiskolesteroli alle 5,0 ja LDL alle 3

Diabetes

Kun sokeriaineenvaihdunta häiriintyy, taustalla saattaa olla aineenvaihdunnan häiriö, kuten metabolinen oireyhtymä (MBO). Siihen liittyvät keskivartalolihavuus, ylipaino, kohonnut rasva-arvot (kolesteroli), taipumus kihtiin ja kohonnut verenpaine. Sokerin määrä veressä kasvaa, kun haiman erittämä insuliini ei enää riitä laskemaan sitä, eivätkä lihakset ja muut kudokset voi käyttää kaikkea sokeria energiakseen. Vaarana ovat verisuonisairaudet ja niistä johtuvat häiriöt esimerkiksi aivohalvaus. Hoitamattomana diabetes lisää myös huomattavasti riskiä sairastua eteneviin muisti-sairauksiin. Pääluokat ovat:

Tyypin 1 diabetes, johon voi sairastua yleensä alle 40-vuotiaana ja tyypin 2 diabetes, joka kehittyy hitaasti vuosien kuluessa ja johon vaikuttavat perimä ja elämäntavat. Kahden pääluokan ulkopuolella on 10–15 % diabeetikoita, joiden sairaus ei kuulu kumpaankaan ryhmään.

Miten hoidetaan?

Jos tilannetta ei saada korjattua elintapoja muuttamalla, aloitetaan myös lääkehoito. Aikuistyyppin diabeteksessa tämä merkitsee tablettihoitoa. Myöhemmin insuliinin tuotanto voi kuitenkin ehtyä kokonaan, jolloin siirrytään insuliinihoitoon pistoksina. Liian korkea verensokeri voi ajan kuluessa aiheuttaa muutoksia myös silmissä, sydän- ja verenkiertoelimissä, ääreishermoissa ja munuaisissa.

Mitä voi tehdä?

Aluksi suositellaan terveellistä ja monipuolista ravintoa, painon hallintaa tai pudotusta ja liikuntaa. Myös valtimotautien vaaratekijöiden (kolesteroli ja verenpaine) ja veren hyytymistekijöiden hyvä hoito ja tupakoimattomuus ehkäisevät lisäsairauksien syntyä. Lue lisää www.diabetes.fi ja www.kaypahoito.fi



Mittautta verensokerisi, varsinkin jos suvussasi äidilläsi tai isälläsi on ollut diabetes tai itselläsi raskausdiabetes. Pyydä asiantuntijaa arvioimaan terveydentiläsi.

Verensokeriarvot

Jos verensokerisi on ennen aamiaista toistuvasti yli 6 mmol/l tai aterian jälkeen yli 8 mmol/l, tee omalääkäriin tai hoitajan kanssa elämäntapojen muutostietoa puoleksi vuodeksi. Noudata ohjeita. Mittautta verensokeriarvosi puolen vuoden kuluttua, ja katso mitä on tapahtunut. Arvioi tilanteesi uudestaan.

MUISTI – ilman muistia ei selviydy arkipäivästä

Muisti on ihmisen aivotoimintojen edellytys. Muistia tarvitaan kaikissa toiminnoissa. Muisti ei ole vain yksi asia. Muisti voidaan jakaa useampaan eri osaan muun muassa lyhyt- ja pitkäkestoiseen muistiin sekä tieto-, tapahtuma- ja taitomuistiin. Muistin eri osat ovat aivoissa laajalla alueella, mutta työskentelevät yhteistyössä ja samanaikaisesti.

Miten muisti toimii?

Vaikka emme tietäisi, miten muisti toimii, se on käytössä koko ajan. Muisti ei ole vain passiivinen tiedon varastointipaikka, vaan muistissa tapahtuu aktiivista ja dynaamista toimintaa jatkuvasti. Muisti voidaan jakaa tietoiseen ja tiedostamattomaan muistiin. Kun kohtaamme uuden asian ja kiinnitämme siihen huomiota, käytämme tietoisesti lyhytkestoista työmuistia. Tiedostamaton muisti käsittää puolestaan pitkäkestoiseen muistiin tallentuneet taidot, kuten polkupyörällä ajamisen taidon – sekä lyhytkestoisen aistimuistin. Aistien kautta tulee jatkuvasti erilaista informaatiota, mutta suurin osa niistä poistuu välittömästi. Voimme kuulla tai nähdä jonkin asian, joka ei painaudu kuitenkaan pitkäkestoiseen muistiin.

Lyhytkestoinen muisti, työmuisti

Työmuisti sijaitsee aivojen etuosassa otsalohkojen alueella. Työmuisti on osa lyhytkestoista muistia ja siellä yksittäinen asia pysyy tallessa noin 20 sekuntia, minkä jälkeen se joko pudotetaan pois mielestä ja muistista tai käsitellään ja siirretään pitkäkestoiseen muistiin eli säilömuistiin.

Työmuistissa on erilaisiin asioihin erikoistuneita alayksiköitä ja koska kuvallinen tieto käsitellään eri alayksikössä kuin sanallinen, voidaan samalla puhua ja katsella kuvia. Sen sijaan lukeminen ja puhuminen yhtäaikaista on mahdotonta, koska molemmat kuormittavat samaa työmuistin alayksikköä. Muistivarastojen täyttymisen kannalta tärkeää on lyhytkestoisen muistin ensimmäinen seula, joka karsii valtavasta ärsyke- ja tietotulvasta tarpeettoman ja siten estää ei-mielenkiintoisen tiedon pääsemisen edes tietoisuutemme.



Työmuistissa voi kerrallaan olla vain rajallinen määrä käsiteltäviä yksiköitä eli 5–7. Työmuisti on altis erilaisille häiriötekijöille, kuten stressille ja unettomuudelle.

Toiminnanohjaus työmuistin apuna

Työmuistin alayksikköjä ohjaa keskusyksikkö, mikä on tärkeä osa toiminnanohjauksen järjestelmää. Aivojen etuosassa eli otsalohkoissa tapahtuu toiminnanohjaus. Siellä muun muassa vertaillaan nykyisiä tapahtumia aikaisempiin kokemuksiin ja asetettuihin tavoitteisiin ja tarvittaessa korjataan toimintaa päämäärän saavuttamiseksi. Jotta työmuisti ja toiminnanohjaus toimisivat tehokkaasti, täytyy havainnot ja muu tiedonkäsittely suunnata kiinnostaviin kohteisiin. Jos ei ole motivoitunut, tieto ei jää mieleen – ja tarpeeton tai hyödytön tieto vain kuormittaa työmuistia ja haittaa muistin toimintaa.

Pitkäkestoinen muisti eli säilömuisti

Pitkäkestoisen muistin eli säilömuistin ”varastotila” on käytännössä rajaton. Pitkäkestoinen muistijälki ei sijaitse missään yhdessä hermosolussa tai kemiallisessa molekyylissä, vaan hermosolujen välisten yhteyksien verkostossa. Ihmisten muistikuvat samoistakin asioista ovat erilaisia, ja jokainen muistikuva elää ja muuttuu joka kerta, kun me käsittelemme sitä mielessämme. Yhteydet aikaisempiin tietoihin ja kokemuksiin, voimakkaat tunnereaktiot sekä asian kiinnostavuus vaikuttavat siihen, kuinka tehokkaasti asia painuu mieleen. Aikaisemmat kokemukset ovat kuin ”kahvoja”, jotka myöhemmin auttavat palauttamaan asian mieleen. Pitkäkestoinen tietoinen muisti jaetaan asi tiedon muistamiseen ja tapahtumien muistamiseen. ”Asiamuistiin” kuuluvat opitut käsitteet ja tiedot. Kun sanomme ”tiedän, että...”, käytämme asiamuistia. ”Tapahtumamuisti” taas sisältää tapahtumat ja kokemukset, joita voimme kuvata esimerkiksi sanomalla ”muistan, kun...”.



Jotta tieto tallentuu pitkäkestoiseen muistiin, täytyy ensiksi kiinnittää huomiota asiaan eli olla tarkkaavainen, työstää sitä työmuistissa ja arvioida sen tarpeellisuus tai kiinnostavuus.

Stressi, uupumus ja masentuneisuus

Nämä kolme tekijää vaikuttavat selvästi muistiin. Muita tekijöitä löydät kaaviosta s. 19. Herkin muistin osa-alue häiriötekijöille on työmuisti. Väsyneenä tai masentuneena tiedonkäsittely hidastuu, mieleen painaminen vaikeutuu, uuden oppiminen käy työlääksi ja on tehotonta. Tarkkaavaisuus sekä keskittyminen heikkenevät. Tällöin toimintahäiriö on vahvin aivojen otsalohkojen sekä aivokuoren alaisten alueiden välisissä yhteyksissä.

Ikääntymisen vaikutukset muistiin

Monet kokevat ikääntymisen heikentävän muistia, vaikka heillä ei ole mitään varsinaista muistisairautta. Silloin on usein kysymys juuri työmuistin häiriöalttiudesta sekä tarkkaavuuden ja keskittymisen vaikeuksista. Kuitenkin säilömuisti ikääntyessäkin toimii yleensä normaalisti, se vain vaatii enemmän rauhaa ja aikaa kuin nuorena.

Ikääntyminen saattaa vaikuttaa tarkkaavuuteen niin, että usean asian ja tapahtuman yhtäaikainen seuraaminen ei enää onnistu. Ikääntynyt on myös herkkä erilaisille häiriötekijöille.

Mistä unohtaminen johtuu?

Unohtaminen on muistamisen toinen puoli. Tutkijoiden mukaan unohtaminen johtuu siitä, että muistiaineksen päälle kasautuu uutta tietoa niin, että vanha painuu alle ja mieleen palauttaminen vaikeutuu. Tai ajan kuluessa muistijäljet ikään kuin haalistuvat ja lopulta katoavat.

Muistijäljet vahvistuvat, kun löydät muistivarastostasi yhteyksiä, jotka voit liittää uusiin asioihin ja tapahtumiin. Myös asioiden kertaaminen vahvistaa selvästi muistijälkiä. Päinvastaisessa tapauksessa taas asiat, joihin ei juuri enää palata, katoavat.

ENNALTAEHKÄISY – pidä huolta itsestäsi

Terveissä aivoissa ”asuu” yleensä hyvin toimiva muisti. Kun pidät huolta aivojen terveydestä, autat myös muistia toimimaan ja säilyttämään hyvänä. Periaatteessa kaikki ne asiat, jotka ovat tärkeitä sydämen terveyden säilymiselle, ovat myös tärkeitä aivoille.

Muista ateria-ajat!

Ruokavalion tulisi olla monipuolista ja ruokailun säännöllistä. Muista ateria-ajat! Kasvispitoinen ruoka on suositeltavaa ja riittävä D-vitamiinin ja omega-3-rasvahappojen saanti on turvattava. Siksi kaksi kertaa kalaa viikossa on suositus ja D-vitamiinilisä talvikuukausina aikuisille ja ympäri vuoden lapsille, nuorille, raskaana oleville ja imettäville sekä ikääntyville (+ 60 v.). Tasapainossa oleva energian saanti on kaiken perusta: tulee syödä vain sen verran, minkä kuluttaa. Lisää tietoa ravitsemussuosituksista ja D-vitamiinista löydät www.thl.fi

Ikääntyessä energian kulutus vähenee, tällöin riittävän proteiinin ja oikeanlaisen energian saannilla on merkitystä. Hyviä valkuaisaineita on esimerkiksi lihassa, kalassa, herneissä ja pavuissa.



Aivot tarvitsevat hiilihydraateista saatavaa energiaa. Hyvää energiaa on mm. täysjyvätuotteissa. Sen sijaan jalostettuja ja "puhdistettuja" hiilihydraatteja tulisi välttää, kuten sokeria ja valkoisia viljatuotteita.

Liikunta tekee hyvää aivoille ja muistille

Suositusten mukaan tulisi liikkua kohtuullisen kuormittavasti, vähintään 30 – 45 minuuttia päivässä, mikä riittää normaalin kunnon ylläpitämiseen. Jos liikkumisen määrää nostetaan 60 minuuttiin päivässä, pidetään sen avulla kurissa jo ylipainoa sekä kohotetaan kuntoa. Liikunta vaikuttaa myönteisesti verenpaineeseen ja kolesteroliin. Ulkona liikkuessa aivot saavat runsaasti virikkeitä ja raikasta happea. Muistitoiminnot paranevat ja keskittymiskyky vahvistuu. Myös lihakset sekä hengitys- ja verenkiertoelimistö nauttivat liikunnasta ja hyvän HDL-kolesterolin pitoisuus nousee.



Tutkimusten mukaan liikunnalla on suuri merkitys muistisairauksien ennaltaehkäisyssä.

Lepo ja uni ovat välttämättömiä muistille

Hyvä yöuni sisältää nukahtamisen jälkeen jonkin verran kevyttä unta, runsaasti syvää unta ja REM-unta. Peräkkäin toistuvat univaiheet kestävät yhteensä noin 90 minuuttia ja yön aikana ne toistuvat 5 – 6 kertaa. Iltayöstä tärkeää syvää unta – jolloin aivot "latautuvat" – on eniten, aamuyöstä kasvaa REM-unen eli unien näkemisen määrä.

Unen aikana aivot työskentelevät. Kun muu elimistö lepää, aivoissa arvioidaan ja analysoidaan muistijälkiä. Tärkeä tieto kiinnitetään pitkäkestoiseen muistiin ja "turha" muistettava siirretään roskakoriin.

Keskimääräinen unen pituus on 7-8 tuntia vuorokaudessa. Päiväunia suositellaan, kunhan ne eivät ole liian pitkiä. Sopiva päiväunen pituus on noin 20 minuuttia. Ikääntyessä uni vähenee aamuyöstä ja herääminen aikaistuu.

Univaje estää kunnollisten muistijälkien syntymistä ja haittaa päiväaikaista tarkkaavuutta. Muistiaineksen prosessointi voi vaikeutua myös muista syistä, kuten ulkoisista häiriötekijöistä tai esimerkiksi uni- ja rauhoittavien lääkkeiden tai alkoholin vaikutuksesta.

MITEN MUISTAN – muistamista voi parantaa

Hyvä mieli, hyvä ravinto, riittävä liikunta, tarpeeksi unta ja aivojen toimintaa haittaavien nautintoaineiden välttäminen pitävät mielen ja muistin vireessä. Oppimista ja muistamista voi myös harjoitella ja siten parantaa muistin toimintaa. Tässä muutamia neuvoja:

Kertaaminen. Käytä kertaamista, kun sinun pitää muistaa yksinkertaisia asioita, luetteloita tai kun pitää oppia suurrempien kokonaisuuksin ulkoa.

Kehittelystrategia. Kehittelystrategialla tarkoitetaan, että omaksuttavaan asiaan liitetään jokin merkitystä lisäävä tai selventävä osa, joka auttaa muistamisessa.

Jäsenteleminen. Kun jäsennat opittavan asian ymmärrettävään ja helpommin omaksuttavaan muotoon, muistat sen paremmin.

Itsearviointi. Itsearviointi auttaa löytämään omat voimavarat, esimerkiksi opiskelijat voivat arvioida toisiaan ja siten oppia tuntemaan omia vahvuuksiaan ja heikkouksiinsa oppijoina.

Oppimispäiväkirja. Oletko kokeillut oppimispäiväkirjan pitämistä? Kirjoita muistiin avainasiat, siis vain muutamia sanoja, ja seuraa opintojesi etenemistä päiväkirjamerkinnoistä. Huomaat, että toiminta tehostuu.

Vihjeet ja mielleyhtymät. Muistista palauttamista voit parantaa ajattelemalla järjestelmällisesti ja käyttämällä vihjeitä ja mielleyhtymiä.

Muistin toimintaa voi tehostaa harjoittelemalla ja harjaantumalla, kun tuntee muistin toiminnan periaatteet. Muistissa säilymiseen ei sen sijaan voi juuri vaikuttaa muuten kuin huolehtimalla aivojen terveydestä.

Erilaisia muistikeinoja

Kun haluaa tehostaa tai parantaa muistamista, kannattaa ottaa käyttöön jokin itselle sopiva muistikeino. Joku tekee muistilistan ja toinen saattaa rakentaa mielessään muistikuvan.

Ulkoiset muistikeinot. Ulkoisiin muistikeinoihin kuuluvat esimerkiksi muistilaput, listat, erilaiset muistuttajat, kalenterit, muistipaiikat ja päiväkirjat. Nämä ovat tärkeitä välineitä muistille eivätkä sinänsä huononna muistin käyttöä.

Sisäiset muistikeinot. Sisäisillä muistikeinoilla tarkoitetaan muun muassa muistettavien asioiden liittämistä johonkin jo muistissa olevaan. Ajattelemalla myöhemmin tätä ennestään tuttua asiaa, palautuu myös uusi muistettava asia mieleen. Uuden asian voi "kiinnittää" henkilöön, paikkaan tai tilanteeseen.

Kokeile reittimenetelmää

Hajanaisesti muistiin talletetut asiat on vaikea palauttaa mieleen. Reittimenetelmästä voi olla apua. Käytä vaikka kotia tai työreittiä, jotain tuttua muistettavien asioiden säilyttämiseen. Kuvittele yksi asia keittiöön, toinen olohuoneeseen, kolmas makuuhuoneeseen jne. Muistele sitten huone kerrallaan, mitä siellä "näet".

Mitä tehdä - avaimet ja silmälasit hukassa?

Avaimet hukassa, lompakko kotona ja pyykki unohtunut koneeseen illalla, tuntuuko tutulta? Millaisia muistikeinoja voisit käyttää? Tässä muutamia vinkkejä.

Avaimet hukassa. Laita avaimet roikkumaan ovenkahvaan, kahvinkeitin viereen tai kenkäsi aina kun tulet sisään, siitä ne on helppo ottaa.

Pyykki koneessa. Kun laitat pyykin koneeseen, heitä sängynpäälle heti pyykkipoika tai solmi sukat vessan ovenkahvaan. Kun menet nukkumaan, muistat pyykit!

Palaverin paperit. Kun sinun on muistettava jotakin, tee heti muistisääntö. Vie huomiossa palaverissa tarvitsemasi paperi kenkiesi tai laukkusi päälle tai eteisen pöydälle avaimiesi alle.

Pullat uunissa. Jos hellalla on kiehumassa vesi tai pulat ovat uunissa – munakello on hyvä ratkaisu, mutta voit myös pitää kädessäsi kauhaa tai leivinpaperirullaa, niin pian alat jo ihmetellä, mitä kädessäsi on - ja miksi.

Monta muistettavaa asiaa. Voit käyttää myös musiikkia ja runoja muistin apuna, jos ne ovat itselle mieluisia. Niiden avulla on helpompi keksiä ja yhdistää muistettavia asioita toisiinsa. Ota jokin tuttu laulu, johon laitat muistettavat asiat oikeiden sanojen tilalle tai tee asiasta tai tapahtuman kulusta oma runo.

Miten muistaa nimet?

Yleensä on helpompi muistaa kasvot kuin nimet. Ennen käytettiin ammattia nimen edessä – insinööri Mikko Nieminen - mutta nykyisin ei nimiin liitetä ammattia, harrastuksia tai asuinpaikkakuntaa. Siksi on hyvä rakentaa muistivinkiksi jokin mielikuva. Tarpeeksi hauska tai ärsyttävä, jotta se painuu mieleen paremmin. Paina mieleesi, missä tapasit henkilön. Kun muistat paikan, "olet ikään kuin kartalla" ja nimikin tulee paremmin mieleesi.

Esimerkkinä - Riitta Leppänen. Ajattele etunimeä Riitta - mieleesi tulee ehkä Riitta Väisänen ja television Kymppitonni ohjelma - kuvittele Riitta heittelemässä rahaa. Ajattele sitten sukunimeä Leppänen - mitä tulee mieleesi? Mielikuvana voisi olla vaikkapa päälaki täynnä leppäkerttuja. *Riitta televisiossa heittelemässä rahaa, pää täynnä leppäkerttuja.* Siis jotakin hyvin hassua, sillä mitä erikoisempia mielikuvia keksit, sitä paremmin ne jäävät mieleesi.

Malli ajatuskartasta: näin muistat nimen Riitta Leppänen





Muistitekniikoiden opettelu parantaa löytämään itsellesi sopivia keinoja painaa asioita mieleen. Pääasia on, että voit käyttää niitä arjen asioiden muistamiseksi ja oppimisen iloksi.

Miten muistaa numeroita?

Nykypäivänä tunnuslukuja, numeroita ja salasanonoja tarvitaan runsaasti. Niitä voi hahmottaa mielessään vaikkapa kuviksi, jakaa pitkät sarjat lyhyempiin osiin ja yhdistellä mielikuvia toisiinsa. Numero- ja kooditekniikkaan on muutamia vinkkejä.

Numeroista voi keksiä erilaisia asioita ja esineitä, joita yhdistetään esimerkiksi numerosarjan 146 muistivinkki voisi olla: 1 = kynttilä, 4 = purjevene, 6 = joulukuusi. Kynttilä palaa purjeveneessä joulukuusen oksalla. Kyseessä on siis aivan epälooginen juttu ja siksi se jää paremmin mieleen. Tai riimittelemällä: yksi – keksi, neljä – palaa, kuusi – lasta syö sen salaa. Myös aistien maailmat kuten hajut, maut, tunnot ja äänet ovat osa muistiamme. Niiden käyttäminen muistamisen tukena palauttaa muistettavat asiat mieleen. Mitä tulee mieleesi kahvin tai meren tuoksusta?

Pitkistä numerosarjoista voi irrottaa lyhyitä kahden tai kolmen numeron sarjoja, joille voi keksiä omia merkityksiä. Helppoja ovat syntymä-, hää- ja muut merkkipäivät. Joistakin yksittäisistä numeroista on jo mielikuva valmiina, kuten 7 - voi tuoda mieleen seitsemän kääpiötä, 3 - itämaan tietäjät, 5 - olympiarenkaat.

Mistä syystä muisti huononee?

Muistin tai keskittymiskyvyn huononeminen ei merkitse välttämättä etenevää muistisairautta. Uupumus, unen puute, stressi, väsymys ja masentuneisuus ovat tekijöitä, jotka saattavat tilapäisesti heikentää muistin toimintaa. Samoin keskittymistä ja tarkkaavuutta häiritsevät tekijät, kuten rauhaton ympäristö, melu ja häly sekä esimerkiksi kipu tai mielessä pyörivät huolet, estävät käyttämästä muistia tehokkaasti.

Muisti voi heiketä monista syistä!



Lähde mukaeltu: Hietanen 2005

MUISTISAIRAUDET – jos muisti vaivaa, selvitä syy

Parannettavia muistia heikentäviä sairauksia. Muistia voivat huonontaa monet yleisvointiin vaikuttavat sairaudet. Sellaisia ovat kilpirauhasen toimintahäiriö ja aineenvaihdintahäiriöt, kuten korkea veren sokeri sekä puutostilat, kuten B1-vitamiinin puute. Nämä kaikki ovat parannettavissa olevia tiloja ja sairauksia, samoin kuin esimerkiksi hyvänlaatuinen aivokasvain tai aivo-selkäydinnestekierron häiriö.

Pysyvät jälkitilat ja muistin heikentyminen. Myös aivoihin kohdistuneet vammat tai vaikeat sairaudet esimerkiksi aivokuume voivat jättää jälkitilan, joka sinänsä ei enää pahene, mutta on jo pysyvästi heikentänyt muistin toimintaa. Tämä voi ilmetä vasta ikääntyessä.

Etenevät muistisairaudet ja muisti. Tavallisin muistiin vaikuttava sairausryhmä on etenevät, aivoja rappeuttavat sairaudet. Niistä yleisin on *Alzheimerin tauti*. Yhdessä Alzheimerin taudin kanssa tai yksinäänkin vaikuttavana *aivojen pienten verisuonten toimintahäiriö* voi aiheuttaa muistin ja muiden tiedonkäsittelyn toimintojen heikentymistä. Tällöin kyse on *verisuoniperäisestä eli vaskulaarisesta* muistisairaudesta.



Jos olet huolestunut omasta tai läheisesi muistista, ryhdy selvittämään syytä huonoon muistiin – mitä varhemmin asiaan puututaan, sitä paremmat mahdollisuudet on jatkaa elämää eteenpäin.

Ehkäise ennalta!

Verenkiertohäiriöstä johtuvia muistisairauksia tunnetaan useampia. Ennaltaehkäisevät keinot vähentävät sairastumisen vaaraa. Auttaa, kun liikkuu kohtuullisesti, välttää ylipainoa, hoitaa korkean kolesterolin ja kohonneen verenpaineen sekä mahdollisen diabeteksen ja pysyttelee tupakoimattomana. Nämä keinot auttavat myös silloin, kun on syytä epäillä perinnöllistä alttiutta Alzheimerin tautiin tai verenkiertoelimistön sairauksiin.

Alzheimerin tauti

Tavallisin etenevä muistisairaus on Alzheimerin tauti. Noin 70 prosenttia muistisairaista sairastaa Alzheimerin tautia. Useimmat sairastuneet ovat jo kypsässä eläkeiässä, mutta sadat työikäisetkin sairastuvat joka vuosi Alzheimerin tautiin.

Alzheimerin taudissa hermosolut alkavat vaurioitua nimenomaan hippokampuksen alueella sekä ohimolohkon sisäosissa ja siksi sen ensimmäinen oire on yleensä tapahtumamuistin eli episodisen muistin heikentyminen.

Se voi esiintyä myös yhdessä verenkiertohäiriöiden aiheuttaman aivosairauden kanssa, koska näillä kahdella on samat vaaratekijät ja ne pahentavat toisiansa. Jos henkilöllä on esimerkiksi perinnöllisistä syistä alttiutta Alzheimerin tautiin, tulee hänen erityisen tarkasti välttää kasaamista itselleen verisuonisairauksien vaaratekijöitä.



Varo siis korkeaa kolesterolia, ylipainoa ja kohonnutta verenpainetta. Lisää liikuntaa, älä tupakoi, jos sairastat diabetesta muista huolehtia sen hyvästä hoidosta. Nämä tekijät nimittäin lisäävät vaaraa sairastua Alzheimerin tautiin jo varhemmin.

Lisää Alzheimerin taudin diagnostiikasta ja läkehoidosta voit lukea Käypä hoito suosituksen nettiosoitteesta: www.kaypahoito.fi

Vaskulaarinen eli verenkiertoperäinen muistisairaus

Verenkiertohäiriöt aiheuttavat noin 20 prosenttia muistisairauksista. Tavallisin näistä on niin sanottu pienten suonten tauti eli sub-

kortikaalinen vaskulaarinen muistisairaus. Se on usein hitaasti etenevä niin kuin Alzheimerin tautikin, mutta ensimmäiset oireet eivät useinkaan liity tapahtumamuistiin vaan esimerkiksi mielialaan (masennus) tai toiminnan ohjaukseen (asiat eivät suju).

Lewyn kappale – tauti

Eteneviin muistisairauksiin kuuluu myös Lewyn kappale -tauti, jossa muistihäiriön ohella usein on voimakasta vireystilan vaihtelua, hahmotushäiriöitä, liikkumisen vaikeutta sekä näköharhoja. Lewyn kappale -tautiin voi liittyä myös liikehäiriöitä (jäykkyyttä), eksymisiä sekä kaatuilua. Tämäkin sairaus esiintyy usein yhdessä Alzheimerin taudin kanssa, jolloin puhutaan Alzheimerin taudista Lewyn kappale -taudin piirtein.

Muita eteneviä muistisairauksia

Työkäisillä muistisairaille myös otsa-ohimolohkorappeumat eli frontotemporaaaliset degeneratiiviset sairaudet ovat merkittävä etenevien muistisairauksien ryhmä. Parkinsonin tautiin tiedetään myös suhteellisen usein liittyvän muistin ja muun tiedonkäsittelyn (erityisesti tarkkaavuuden ja vireyden) heikkoutta.

Edelleen tunnetaan joitakin harvinaisia eteneviä muistisairauksia, kuten Creutzfeld-Jakobin tauti, Huntingtonin tauti ja Nasu-Hakolan tauti.

Mitä on dementia?

Dementia on oireyhtymä, jossa muistisairaus on edennyt niin pitkälle, että se haittaa arkiselviytymistä. Dementia ei siis ole sairaus, vaan se on sairauden seuraus, oire. Siksi mieluummin puhutaan muistisairaudesta, koska haluamme löytää ja hoitaa sairaudet jo ennen kuin ne ovat edenneet demention asteelle ja toisaalta dementiataisoisestikin sairastuneen kohdalla on tärkeää tunnistaa demention aiheuttanut sairaus, jotta osaisimme hoitaa häntä oikein. Alzheimer potilas voi olla pitkään kotihoidossa, mutta dementiavaiheessa tarvitaan jo laitoshoidoa.



Dementia ei ole sairauden nimi vaan oire jostakin etenevästä muistisairaudesta tai muistia huonontavasta sairaudesta.

Milloin on syytä hakeutua muistitutkimuksiin?

Jos epäilet itselläsi tai läheiselläsi muistihäiriöitä, ota yhteys työterveyshuoltoon, yksityiselle lääkäriasemalle, omalle terveysasemallesi tai paikalliseen muistineuvolaan.

Asian selvittely on tärkeää erityisesti silloin, jos muistioire haittaa töitä tai arkiaskareita, sovittuja tapaamisia unohtuu, tulee sanojen löytämisen vaikeutta tai vaikeuksia päättelykyvyssä tai esimerkiksi raha-asioiden hoidossa.

Myös toistuva esineiden katoaminen, mielialamuutokset yhdessä muistin heikkenemisen kanssa sekä persoonallisuuden muuttuminen ja epäluuloisuus ovat hälytysmerkkejä muistisairaudesta. Joskus etenevän muistisairauden alkuvaiheessa läheinen saattaa havaita, että henkilön aloitekyky on heikentynyt ja hän vetäytyy aiemmista harrastuksistaan ja menoistaan.



Muistiongelmia usein peitellään tai vähätellään. Läheinen tunnistaa yleensä muistiongelman ennen kuin sen tahtoisi itselleen myöntää. On kuitenkin tärkeää, että arki sujuu ja saadaan apua ajoissa ja riittävästi.

Miten muistia tutkitaan?

Arviointi muistin tilasta aloitetaan aina haastatteleamalla asiakasta, millaisissa asioissa muistiongelmia esiintyvät. Asiakas ja läheinen saavat usein täytettäväksi muistikyselyn. Muistihäiriöepäilyn selvittelyyn kuuluu myös muistin ja tiedonkäsittelyn arviointi erityisellä muistitestillä, kuten käyttämällä CERAD tehtäväsarjaa tai Muistiseulaa. Tämän selvittelyn voi tehdä erityiskoulutettu hoitaja, lääkäri tai psykologi. Samassa yhteydessä voidaan arvioida mielialatekijöitä.

Asiantuntijoita on työterveyshuollossa, terveysasemilla, muistineuvolassa sekä yksityisillä lääkäriasemilla. Jos arviointi ja alustavat muistikartoitukset vahvistavat epäilyn muistihäiriöstä aiheelliseksi, varataan aika omalääkärille perustutkimuksiin.



Muistihäiriöihin voi olla monia muitakin syitä, mutta muista, ajoissa tutkittu ongelma voidaan aina hoitaa paremmin. Ja ajoissa aloitettu lääkitys auttaa paremmin.

Perustutkimukset

Perustutkimuksiin kuuluvat lääkärintutkimus, arkielämän toimintakyvyn arviointi, peruslaboratoriotutkimukset sekä aivojen kuvantaminen magneettitutkimuksella (MK) ja tarvittaessa edetään jatkotutkimuksiin.

Jatkotutkimukset

Jos asia ei selviä perustutkimuksin tai jos esimerkiksi työkyvyn arvioimiseksi vaaditaan yksityiskohtaisempia tietoja toimintakyvystä,

voidaan tehdä täydentäviä jatkotutkimuksia keskussairaalassa. Näitä ovat mm. neuropsykologinen tutkimus ja erityiskuvantamiset (PET, SPECT) sekä selkäydinnesteen tutkimus.

Miten läheinen tulisi ohjata tutkimuksiin?

Joskus muistiongelmia ei itse tunnista eikä huomaa, vaikka läheiset saattavat niistä huomauttaa. Tällöin on vaikea itse motivoitua menemään tutkimuksiin tai saada läheistensä muistitutkimuksiin. Yhtenä keinona voi olla, ettei korosteta muistin ongelmia, vaan kehoitetaan läheinen tarkistamaan oma terveydentilansa ammattilaisen kanssa ja hakeutumaan "vuosihuoltoon". Tällöin voidaan katsoa yleistilanne, tarkistaa mahdollinen lääkitys ja edetä siitä vähitellen muistin toimintoihin. Joskus tarvitaan useita tapaamisia asiantuntijan luona, ennen kuin voidaan tehdä varsinaisia muistitutkimuksia.

Lääkärin sanaan ja ammattitaitoon luotetaan ja muistitutkimukset voivat käynnistyä sitä kautta. Jotkut taas uskovat paremmin lapsiaan kuin puolisoaan, jolloin lasten tai jopa lastenlasten huolestuminen pysäyttää ja panee miettimään omaa terveyttään vakavasti.



Läheinen voi tulla mukaan vastaanotolle tai hän voi käydä vastaanotolla ensin yksin keskustelemassa, miten olisi parasta toimia. Tämän jälkeen on helpompi edetä, tulla itse tai yhdessä uudemman kerran.

Muistitoiminnoista kannattaa keskustella avoimesti, koska huonossa muistissa ei ole mitään salattavaa eikä hävettävää. On hyvä, jos läheiset tietävät muistin ongelmista, silloin ei synny turhia väärinkäsityksiä asioiden ymmärtämisestä tai tapaamisten unohtelusta.

Kotikäyntikin mahdollinen

Yhtenä vaihtoehtona edetä tutkimuksissa voi olla myös ammattilaisen kotikäynti, jos vastaanotolle hakeutuminen ei muuten onnistu tai jos tutkittavan on syytä tai toisesta vaikeaa lähteä liikkeelle. Kotona on helppo katsoa, miten arki sujuu ja keskustella kaikessa rauhassa mahdollisista koetuista muistiongelmista. Hyvässä ilmapiiressä voi vähitellen kysellä lisää ja luottamuksen kasvaessa varata aika jatkotutkimuksiin.

Kotikäynnistä voi kysyä alueen terveys- ja sosiaalikeskuksista, paikalliselta Muistineuvolalta tai muistiyhdistyksistä.



Muistihäiriöiden oireet on tärkeä tutkia ja selvittää samalla toimintakyvyn muutokset. Asiallisella keskustelulla ja muistiongelmien kartoituksella päästään aloittamaan tarvittaessa lääkehoito ja kuntoutus. Riittävän ajoissa aloitettu hoito auttaa selviytymään itsenäisesti arjessa pidempään.

Arki ei usein muutu muistisairauden alkuvaiheessa

Muistisairaudet voidaan nykyisin todeta jo melko varhaisessa vaiheessa, jolloin oikea hoito ja kuntoutus voidaan aloittaa riittävän ajoissa. Heti ei tarvitse lopettaa työntekoa tai harrastuksia, vaan arki voi jatkua täysipainoisena vielä pitkään.

Hyviä ja rikkaita elinvuosia kertyy sairaudesta huolimatta enemmän kuin aikaisemmin, mutta silti muutamiin asioihin on hyvä paneutua riittävän ajoissa, vaikka ne saattavat tuntua vaikeilta ja kaukaisilta ratkaisuilta heti sairastumisen jälkeen.

Paikallisilta potilas- ja omaisyhdistyksiltä, omalta terveysasemalta tai oman alueen sosiaali- ja lähityön yksiköistä kannattaa kysyä millaista apua ja tukea voisi saada arjen tilanteisiin. Yhteystiedot löytyvät kuntien omista oppaista ja kotisivuilta ja paikalliset muistiyhdistykset www.muistiliitto.fi sivustolta.

Miten haluat sinua hoidettavan?

On tärkeä puhua läheisten ihmisten kanssa sairaudesta ja siitä miten toivoisi asioita hoidettavan jatkossa sairauden edetessä. Hoitotahdon tai hoitotestamentin teko riittävän ajoissa selvittää läheisille Sinulle tärkeiden asioiden merkitystä elämässäsi. Lomakkeita löydät paikallisyhdistysten kautta ja www.muistiliitto.fi sivustolta.

LÄÄKEHOITO – oikein kohdennettu lääkehoito auttaa

Jolhinkin eteneviin muistisairauksiin on olemassa erityisesti siihen sairauteen sopiva lääkehoito, jolla voidaan lievittää sairauden oireita ja hidastaa sen etenemistä. Tämän vuoksi täytyy tietää, mistä muistisairaudesta on kysymys. Lääkehoidon aloittaminen mahdollisimman varhain on tärkeää. Näin voidaan saada sen vaikutus paremmin näkyviin jopa voinnin kohenemisena. On myös mahdollista, että varhain aloitettu muistisairauslääkitys hidastaa taudin etenemistä.

Muistisairaudet vaikuttavat henkilön herkkyyteen muille lääkehoitoille - kaikki lääkkeet eivät sovi muistisairaille. Muistisairauteen saattaa liittyä myös muita oireita, kuten unihäiriöitä, ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta ja näitä voidaan joutua lääkitsemään. Silloinkin muistisairauden erityispiirteet täytyy lääkehoitoa valitessa ottaa huomioon.

Lääkekorvaus

Muistisairauteen määrätystä lääkkeestä voi hakea Kelan korvausta, jos on saanut lääkäriltä B-lausunnon. Korvauksen saaminen edellyttää myös, että lääkettä käytetään annostusohjeen mukaisesti ja sitä hankitaan enintään 3 kuukaudeksi kerrallaan ja että lääke on LÄÄKKEIDEN HINTALAUTAKUNNAN vahvistama (tarkista asia apteekista tai lääkäriltäsi). Lääkärin määräämä lääke voidaan apteekissa vaihtaa halvempaan valmisteeseen, ellet sinä tai lääkärisi kiellä vaihtoa. Muistisairauksissa lääkevaihdon kysymyksistä on hyvä keskustella lääkärin kanssa, koska muistin huonontuessa esimerkiksi tablettien muuttuminen erinäköisiksi voi tehdä vaikeamaksi muistaa lääkkeiden oikean annostelun.

Hakeudu muistitutkimuksiin ajoissa. Jos muistipulman syynä on muistisairaus, sopiva lääkehoito on tärkeää.

PIENI PALVELUOPAS

Kuntasi omilta sivuilta ja terveyskeskuksista löydät materiaalia ja yhteystietoja. Etsi ja kysy myös asiaan liittyviä paikallisyhdistyksiä, jotka järjestävät paljon toimintaa ja erilaisia tapahtumia. Yhteystietoja voit myös kysyä valtakunnallisilta liitoilta.

Lisää tietoa ja nettiosoitteita

A-klinikkasäätiö: tietoa alkoholista ja päihteistä www.a-klinikka.fi

Aivoliitto: tietoa aivoverenkierron häiriöistä www.aivoliitto.fi

Aivosäätiö: tukee ja edistää neurologisten sairauksien tutkimista, tietoa www.aivosaatio.fi

Eläketurvakeskuksen neuvonta: ohjeita eläkkeen hakemiseen, laskemiseen ja päätösten tarkistamiseen www.etk.fi

Kela: eläkeneuvonta www.kela.fi

Kuntoutuksen edistämisyhdistys: tietoa ja ajankohtaisia asioita www.keynet.fi

Käypä hoito -suositukset: erilaisten sairauksien hoito-ohjeita www.kaypahoito.fi

Muistikeskus: yksityinen lääkäriasemaketju, erikoistunut muistin tutkimuksiin, artikkeleita ja tietoa www.muisti.com

Muistiliitto: valtakunnallinen muistisairaiden, omaisten ja ammattilaisten liitto, paljon tietoa muistista www.muistiliitto.fi

Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto: tietoa ja toimintaa omaisille ja läheisille. www.omaishoitajat.fi

Sosiaali- ja terveysministeriö: ajankohtaista tietoa valtakunnan tasolla www.stm.fi

Suomen mielenterveysseura: mielenterveystietoa ja ennaltaehkäisevää toimintaa www.mielenterveysseura.fi

Sydänliitto: tietoa sydänterveyteen liittyvistä asioista www.sydanliitto.fi

Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos: tiedotteita ja tietoja terveyden edistämisestä ja tutkimuksista www.thl.fi

Toimiva koti: apuvälineiden esittely www.toimivakoti.fi

Ruotsinkielisiä sivuja muistista ja muistisairauksista:

www.alzheimerfonden.se
www.alzheimerforeningen.fi
www.alzheimers.nu
www.demensforbundet.se

Englanninkielisiä sivuja muistista ja muistisairauksista:

www.alz.org
www.alzheimer.ca
www.alzheimers.org.uk

Valtakunnallisia tahoja, joihin voit ottaa yhteyttä

Aamukorva: ikäihmisille tarkoitettu auttava puhelin arkisin klo 5 – 9, puh. 09 2528 2730

Eläketurvakeskuksen neuvonta: ma - pe 8 - 16, puh. 01 0751 4201

Invalidiliitto: vammaispalveluneuvonta ti 10 - 16 ja to 13 - 17, puh. 0200 1234

Mannerheimin Lastensuojeluliitto: lasten ja nuorten puhelin ma - pe 14 - 20 ja la - su 17 - 20, puh. 116 111

Muistiliitto: maksuton vertaistukipuhelin muistisairaiden läheisille klo 17 – 21, puh. 0800 9 6000

Seurakuntien palveleva puhelin: suomenkielisille su - to 18 - 01 ja pe - la 18 - 03, puh. 010 190 071 ja ruotsinkielisille joka ilta 20 - 24, puh. 010190 072

Suomen Mielenterveysseura: valtakunnallinen kriisipuhelin puh. 010 195 202

Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto: neuvontapuhelin ma - to puh. 020 7806599

Muistia ja muistisairauksia käsitteleviä kirjoja

Hyviä päiviä kotona. Timo Erkinjuntti, Sirkkaliisa Heimonen, Maarit Huovinen, WSOY 2006.

Kun muisti pettää. Muistihäiriöt ja etenevät muistisairaudet. Timo Erkinjuntti, Maarit Huovinen, WSOY uusittu laitos 2008.

Logoterapeuttinen matka. Logoterapeuttinen ajattelu muistisairaana ihmisen hoidossa. Minna Laine, Sirkkaliisa Heimonen, Jyväskylän yliopistopaino 2011.

Memo. Helppo tapa parantaa muistia. Oddbjørn By, Otava 2008.

Miksi muisti pätkee? Pekka Kuikka, Ritva Akila, Veijo Pulliainen, Juhani Salo, Työterveyslaitos 2011

Muistatko? Muisti ja sen sairaudet. Perustuu aikaisempaan kirjaan **Muistihäiriöt.** Timo Erkinjuntti, Kari Alhainen, Juha Rinne, Maarit Huovinen, Duodecim 2009.

Muistikirja. Virpi Kalakoski. Persona Grata, EDITA 2007.

Muistisairaudet. Timo Erkinjuntti, Juha Rinne, Hilikka Soininen (toim.), Duodecim 2010.

Pidä aivosi kunnossa. Timo Erkinjuntti, Marja Hietanen, Miia Kivipelto, Timo Strandberg, Maarit Huovinen, WSOY 2009.

Totuus kolesterolista. Petri Kovanen, Timo Strandberg, Maarit Huovinen, WSOY 2011.

Tunne muistisi. Käytä, kehitä, kohenna. Marja Hietanen, Timo Erkinjuntti, Maarit Huovinen, WSOY 2005.

Unikoulu aikuisille. Opi selättämään unettomuus. Markku Partinen, Maarit Huovinen, WSOY 2011.

Osaa kirjoista on käytetty lähteenä tässä oppaassa.

RISKIMITTARI – arvioi vaarasi sairastua etenevään muistisairauteen

Riskimittarin avulla voit tarkastella millainen vaara sinulla on sairastua muistisairauteen seuraavan 20 vuoden kuluttua. Ympyröi jokaista kohtaa vastaava numero viimeisestä taulukosta – tai merkitse omat pisteesi viivalle – ja laske pisteet yhteen. Katso tulos taulukon alapuolelta.

IKÄ	alle 47 vuotta	0	_____
	47-53	3	_____
	yli 53	4	_____
KOULUTUS*	yli 10 vuotta	0	_____
	7-9	2	_____
	0-6	3	_____
VANHEMMILLA/ SISARUKSILLA MUISTISAIRAUS	Ei	0	_____
	Kyllä	1	_____
SYSTOLINEN ELI YLÄVERENPAIN	alle 140 mmHg	0	_____
	yli 140	2	_____
PAINOINDEKSI*	alle 30 kg/m ²	0	_____
	yli 30	2	_____
KOKONAIS- KOLESTEROLI	alle 6,5 mmol/l	0	_____
	yli 6,5	2	_____
LIIKUNTA*	aktiivinen	0	_____
	ei-aktiivinen	1	_____
PISTEET YHTEENSÄ			

* Liikunnalliseksi aktiivisuudeksi lasketaan vähintään 30 minuuttia liikuntaa vähintään viidesti viikossa, mielellään vähintään kevyesti hengästyttävää.

Tulokset: Saat arvion vaarastasi sairastua 20 vuoden kuluttua vertaamalla omaa pistemäärääsi alla oleviin tuloksiin. Jos pistemäärä on 7, sairastumisen vaara on pieni.

- 0 - 5 pistettä riski 1,0-kertainen
- 6 - 7 pistettä riski 1,9-kertainen
- 8 - 9 pistettä riski 4,2-kertainen
- 10 - 11 pistettä riski 7,4-kertainen
- 12 - 15 pistettä riski 16,4-kertainen

Testi löytyy sivuilta: www.muistiliitto.fi

MUISTIINPANOT:

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There is no handwriting or other markings on the paper.

MUISTIINPANOT:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

MuistiAvain kertoo:

- Mitä tarkoitetaan aivoterveydellä ja mitä voi itse tehdä aivojensa hyväksi?
- Miten muisti toimii ja mistä on kysymys, kun ei muista?
- Miten erilaiset muistitekniikat toimivat?
- Millaisia muistisairauksia on ja miten niitä hoidetaan?
- Miten voit ennaltaehkäistä muistisairauksia?
- Milloin tulisi hakeutua tutkimuksiin ja millaisia ne ovat?
- Mistä voit saada tarvittaessa lisätietoa?

Lue tämä opas, niin tiedät.

Helsingin Alzheimer-yhdistys ry

edistää ja kehittää muistisairaiden ja heidän läheistensä elämänlaatua valvomalla heidän etujaan sekä tarjoamalla heille monipuolisia palveluja ja tietoa siitä, miten muistisairas voi sairaudestaan huolimatta elää ihmisarvoista elämää.

Strategiset painopistealueet:

1. Päiväpaikka
2. Muistineuvonta/Muistineuvola
3. Työikäiset muistisairaat
4. Omaisten vertaistuki
5. Kehittämistyö/Projektit

HELSINGIN ALZHEIMER-YHDISTYS RY

p. 09 454 2750, toimisto@alzheimer.fi
www.alzheimer.fi

**Liity jäseneksi paikalliseen muistiyhdistykseen.
Lähimmän yhdistyksen yhteystiedot löydät www.muistiliitto.fi**