

Muistisairauksista

Helsingin Muistiyhdistys

Ari Rosenvall

Yleislääketieteen erikoislääkäri
Muistisairauksien erityispätevyys

Muistisairaudet – kansantauti

- ▶ Etenevät muistisairaudet ovat merkittävä kansanterveydellinen ja –taloudellinen haaste.
 - Joka kolmas yli 65-vuotias suomalainen ilmoittaa kärsivänsä muistioireista
 - Jopa 200 000 henkilöllä muisti ja muu tiedonkäsittelytoiminto on lievästi heikentynyt.
 - Maassamme on 100 000 lievästä ja 95 000 vähintään keskivaikeasta muistisairauden oireesta kärsivää.
 - Uusia muistisairaustapauksia ilmaantuu vähintään 14 500 vuosittain.
 - Etenevä muistisairaus on 7 000 – 10 000 työikäisellä suomalaisella.
 - Muistisairaudet ovat kansallinen haaste
- ▶ Muistisairauksien Käypä hoito –suositus tarjoaa kansalliset ohjeet muistisairauksien hoitoon.

Muistisairauksista

► Eteneviä muistisairauksia:

- Alzheimerin tauti (AT)
- Aivoverenkiertosaudesta johtuva vaskulaarinen kognitiivinen heikentyminen (VCI)
- Lewyn kappale -tauti (LKT)
- otsaohimolohkorappeumat (otsalohkodementia, primaarit etenevät afasiat)
- Parkinsonin taudin muistisairaus (PT)
- Creutzfeldt–Jakobin tauti
- Huntingtonin tauti
- Hakolan tauti

Muistisairauksista

- ▶ Muistisairauden varhainen taudinmääritys on tärkeää:
 - jokaisella on oikeus oikeaan diagnoosiin
 - parannettavissa olevien syiden löytäminen
 - toissijaisesti pahentavien tekijöiden toteaminen
 - sairauden etenemisen hidastaminen
 - kohdennettu lääkehoito
 - ennakoiva ohjaus ja neuvonta

Muistisairauksista

- ▶ Sairauksien ja vammojen jälkitiloja:
 - Aivovamma
 - Aivoverenkiertohäiriö (verenvuoto, aivoinfarkti)
 - Aivotulehdus (aivokuume, aivokalvontulehdus)
 - B1 –vitamiinin (tiamiinin) puutos
 - Leikkauksen ja sädehoidon jälkitilat

Muistisairauksista

► Parannettavissa olevia:

- psyykkiset häiriöt, mm. masennus, ahdistuneisuus, uupumusoireyhtymä
- aineenvaihdunnan häiriöt, mm. kilpirauhasen ja lisäkilpirauhasen tai lisämunuaisen toimintahäiriöt...
- puutostilat; B12-vitamiini, foolihappo, B1-vitamiini...
- keskushermostoinfektiot
- kallonsisäisiä syitä: hyvänlaatuinen aivokasvain, kovakalvon alainen verenvuoto (=subduraalihakematooma), normaalipaineinen hydrokefalus (=aivoselkäydinnestekierron häiriö)
- aivojen hapenpuute mm. kroonisessa keuhkosairaudessa, vaikea anemia, keskushermostomyrkyt, jne

Muistisairauksista

- ▶ Toissijaisesti muistipotilaan tilaa heikentävät:
 - sopimaton lääkitys
 - nautintoaineet (alkoholi!)
 - infektio
 - sydämen ja keuhkojen toimintahäiriö
 - aineenvaihdunnan häiriö (verensokeri, nestetasapaino...)
 - uni- valverytmin häiriö
 - mieliala- ja ahdistuneisuushäiriö
 - kiihtymystila, vainoharhaisuus, harhaluulot, näkö- tai kuuloharhat; usein oireina muistihäiriötä aiheuttavasta sairaudesta
 - liialliset tai liian vähäiset ympäristövirikkeet
 - vaikea sosiaalinen tilanne, sosiaalinen eristyminen

Muistipotilaan perustutkimukset

Esitiedot, myös omaiselta ja hoitajalta

Tiedonkäsittelyn arviointi = muistitesti

Arkiselviytymisen arviointi

Mielialatekijöiden arviointi

Lääkärin tutkimus

Peruslaboratoriotutkimukset

Aivojen kuvantaminen (MK tai TT)

Muistipotilaan erikoistutkimukset

Neurologin tutkimus

Neuropsykologiset tutkimukset

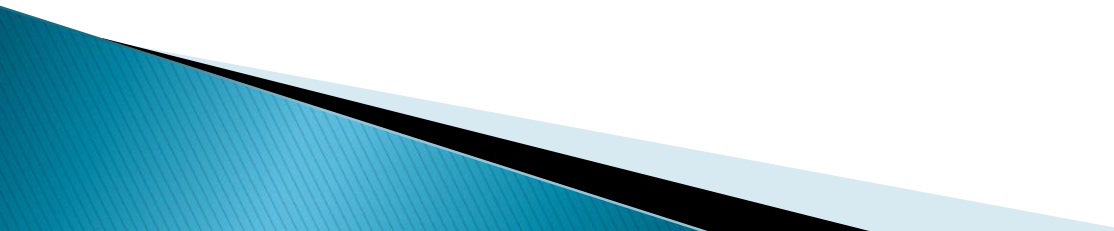
Aivojen kuvantaminen

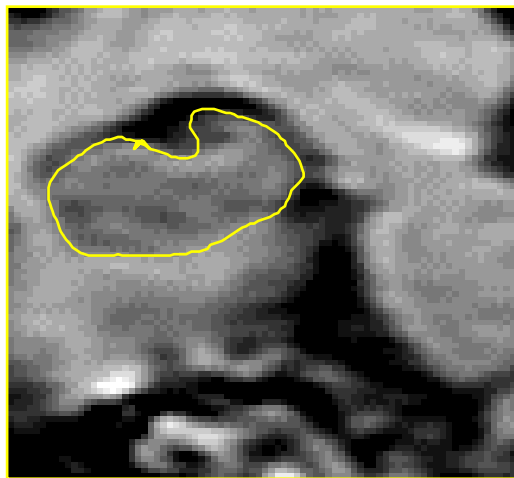
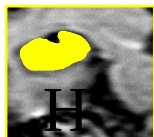
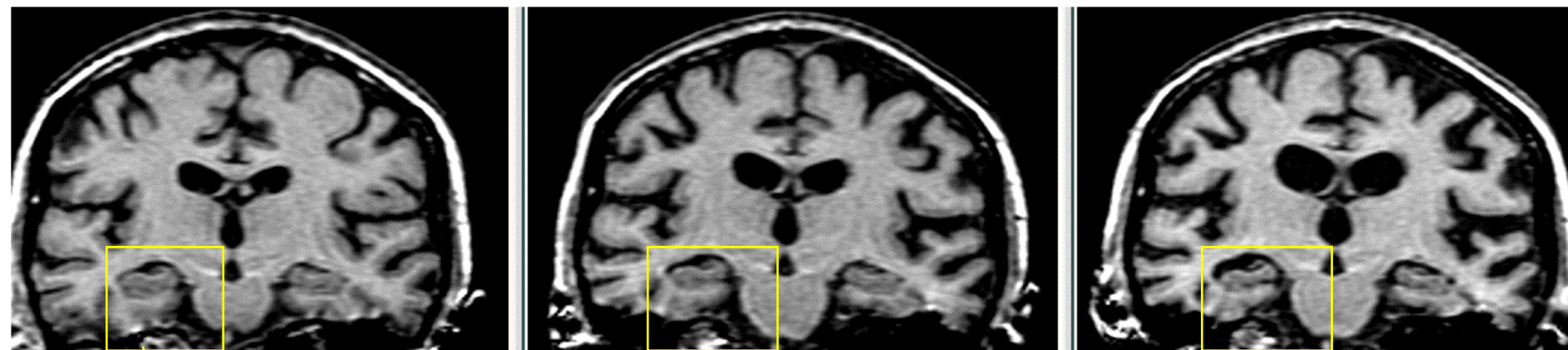
Psykiatrinen tutkimus

Neurofysiologiset tutkimukset

Selkäydinnesteen tutkimus

Muut tutkimukset ja konsultaatiot





Time 0

18months

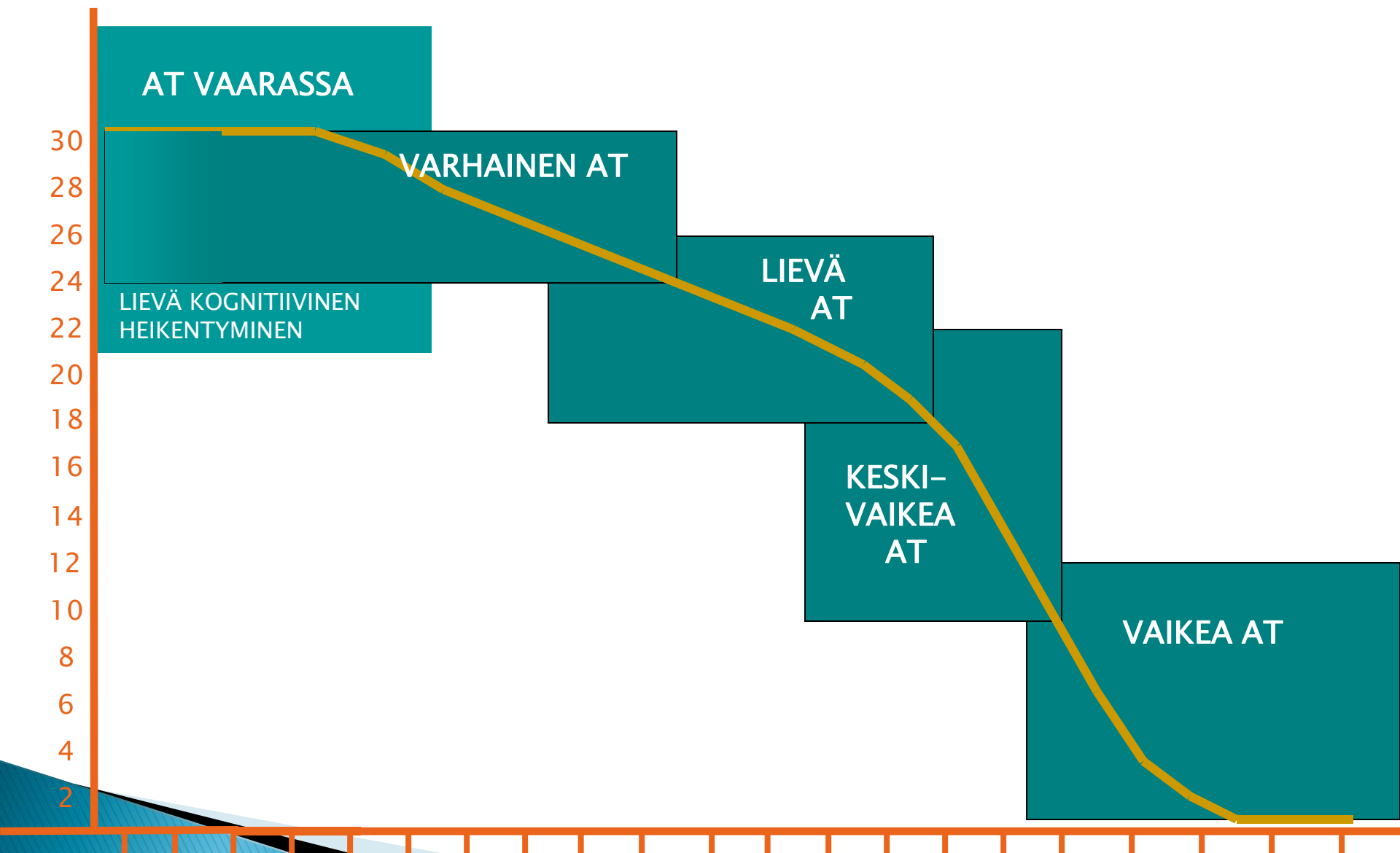
36months

Serial coronal MRI of an individual with initially mild AD

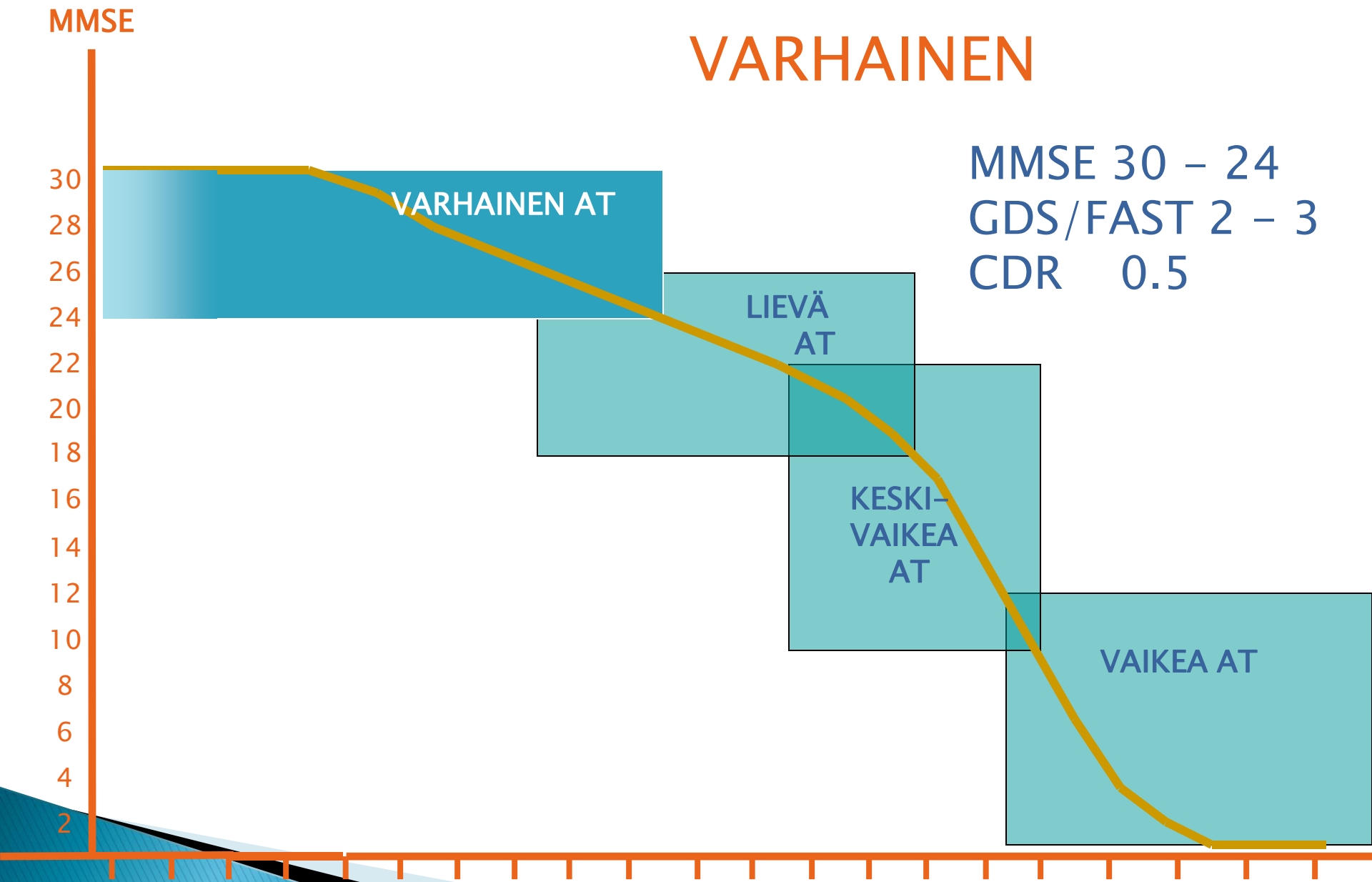
Fox & Rossor, Dementia Research Group, London

Alzheimerin taudin vaiheet

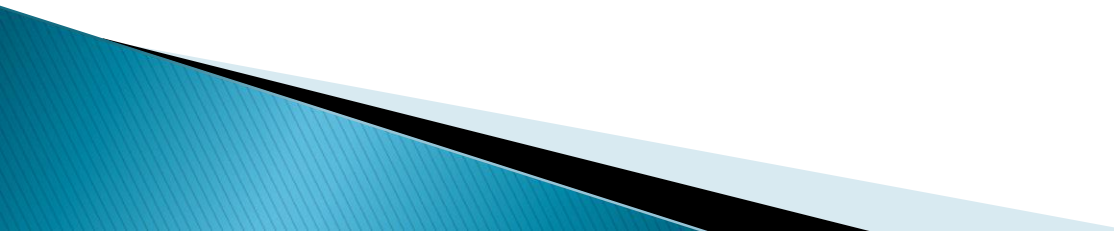
MMSE



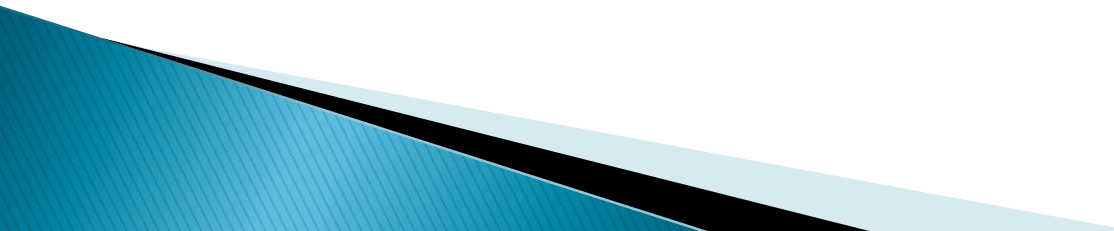
Alzheimerin taudin vaiheet



Varhainen Alzheimerin tauti; potilaan haastattelu

- Potilas itse kuvaa muistivaikeuksia vähän tai ei ollenkaan
 - Kysyttäessä muistista potilaan mielestä muistivaikeuksia esiintyy vain ajoittain tai ei ollenkaan
 - Potilaan mielestä muistivaikeudet eivät haittaa paljoakaan selviytymistä jokapäiväisistä toimista
- 

Varhainen Alzheimerin tauti; läheisen haastattelu

- Läheinen kuvaa runsaasti uusien asioiden unohtelua (sovittujen tekemisten unohtelu, samojen asioiden kysely, saman asian uutena kertominen)
 - Läheisen mielestä muistivaikeudet ovat jatkuvia ja pahentuneet vähitellen pidemmän ajan kuluessa
 - Läheisen mielestä potilaan muistivaikeudet aiheuttavat ajoittaista avun tarvetta kuten muistuttamista ja tarkistamista
- 

Alzheimerin taudin vaiheet

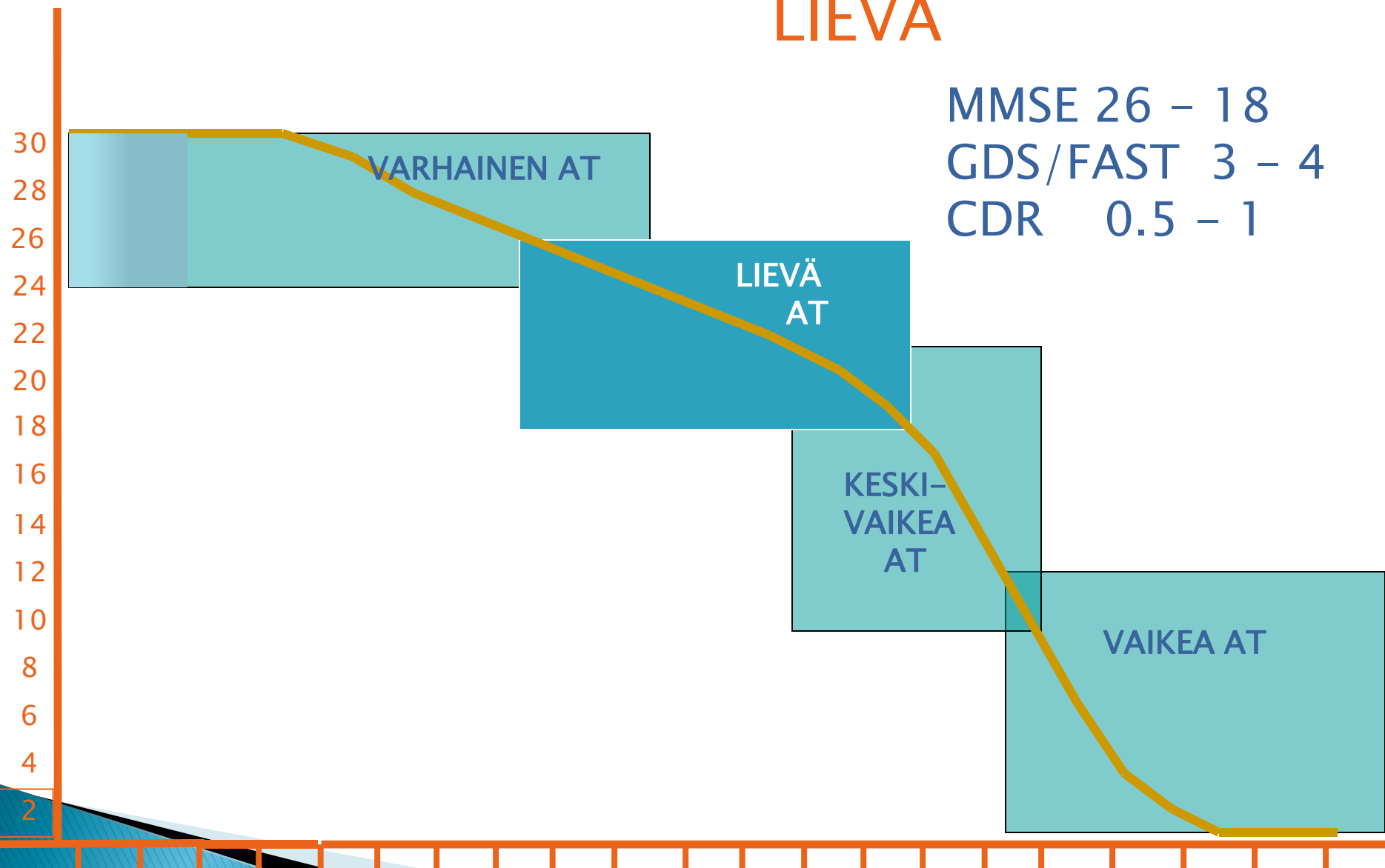
MMSE

LIEVÄ

MMSE 26 – 18

GDS/FAST 3 – 4

CDR 0.5 – 1



Lievä Alzheimerin tauti

LISÄÄNTYVÄT MUISTIVAIKEUDET:

OPPIMINEN HEIKENTYY, UNOHTAMINEN LISÄÄNTYY

- Luetusta kirjasta muistaa vain osia
- Tuoreita asioita unohtuu
- Vihjeet auttavat
- Muistaa yksittäisiä tapahtumia, mutta aikajärjestys usein sekoittuu
- Päänkääntöoire: kysyttäessä asiaa kääntyy läheisen puoleen

Lievä Alzheimerin tauti

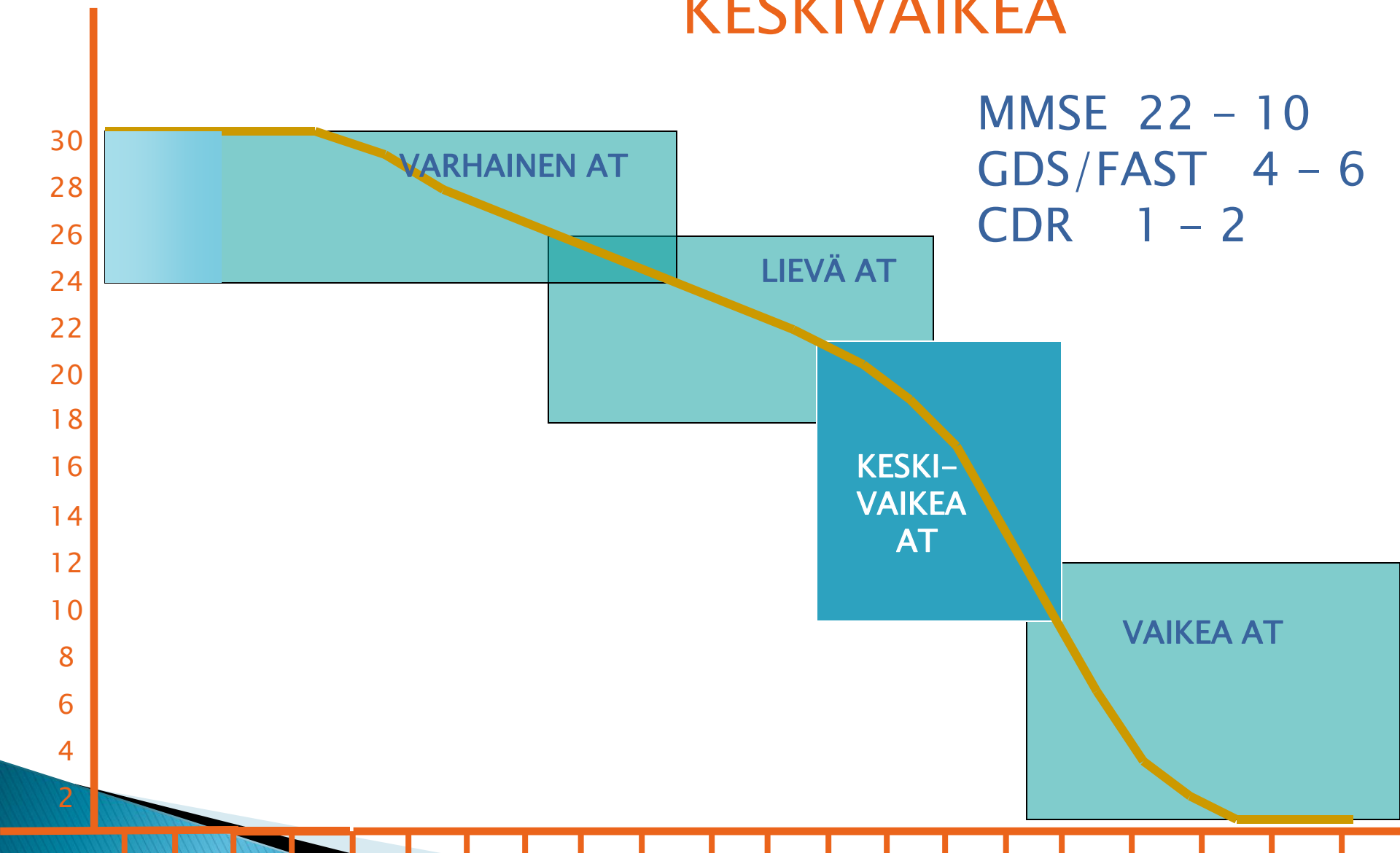
- Oppiminen heikentynyt, unohtaminen lisääntynyt
 - Muististrategiat ja oireiden peittäminen
 - Aloitekyvyn ja keskittymisen vaikeutta
 - Sanojen löytämisen vaikeutta
 - Hahmotusvaikeutta: epävarmuus vieraassa ympäristöissä
 - Sairaudentunnon heikentymistä
 - Mielialamuutoksia
 - Vetäytymistä harrastuksista ja sosiaalisesta kanssakäymisestä
 - Vaikeutta monimutkaisissa arkitoimissa – selviytyy edelleen yksin omassa taloudessa
- 

Alzheimerin taudin vaiheet

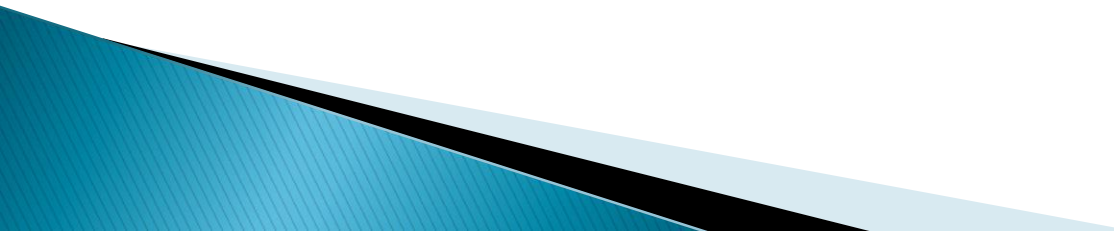
MMSE

KESKIVAIKEA

MMSE 22 – 10
GDS/FAST 4 – 6
CDR 1 – 2



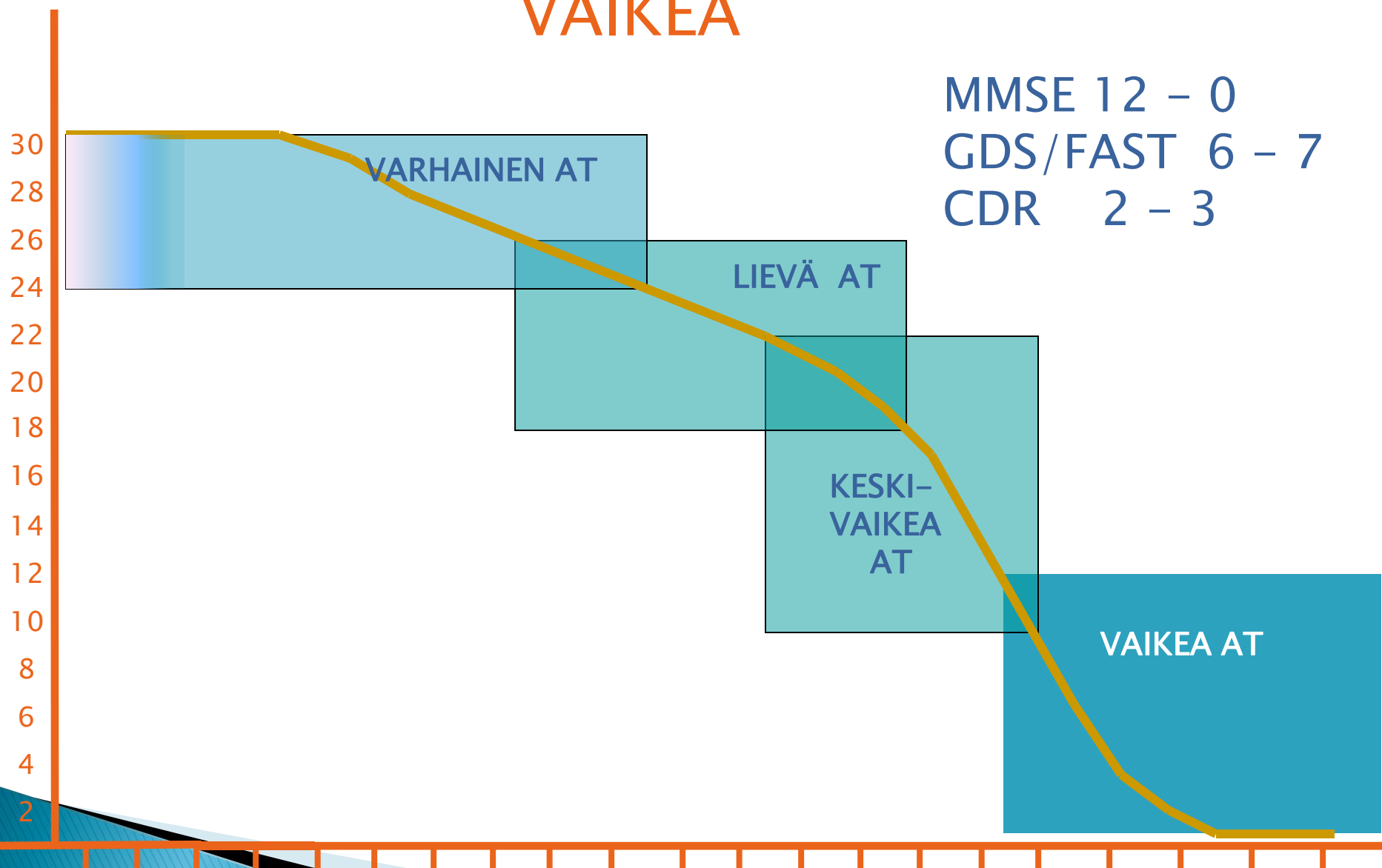
Keskivaikea Alzheimerin tauti

- Selvä muistivaikeus
 - Toiminnan ohjaus hidastunut
 - Puheen, kätevyys ja hahmottamisen vaikeudet
 - Sairaudentunto heikentynyt
 - Persoonallisuus ja sosiaaliset kyvyt suhteellisen säilyneet
 - Tarvitsee päivittäistä apua
 - Selviää henkilökohtaisista toimista
 - Ajokyky selvästi heikentynyt
 - Harhaluuloja ja –näkyjä, unihäiriöitä
- 

Alzheimerin taudin vaiheet

VAIKEA

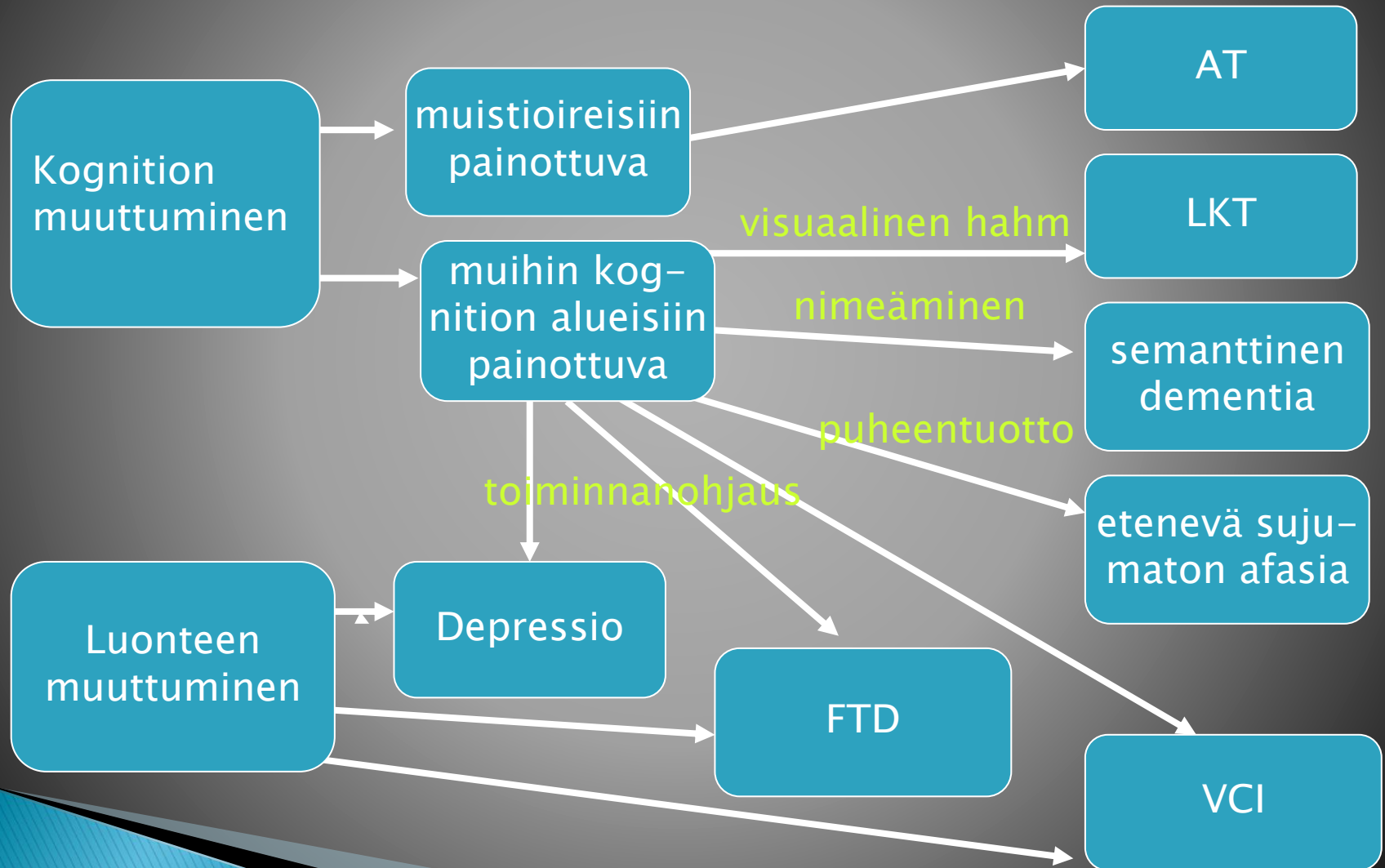
MMSE



Alzheimerin taudin oireita; vaikea vaihe

- Pääosa tuoreista ja aiemmista tapahtumista unohtuu
 - Useimmiten ei tiedä aikaa ja paikkaa
 - Usein ei tunne puolisoaan ja läheisiään
 - Vaikeus puhua ja ymmärtää puhetta, toistaa sanoja ja äänteitä
 - Kävelyn epävarmuutta
 - Pidätyskyky heikkenee
 - Täysin riippuvainen muista, avuntarve perustoiminnoissa
- 

Varhaiset neuropsykologiset oireet

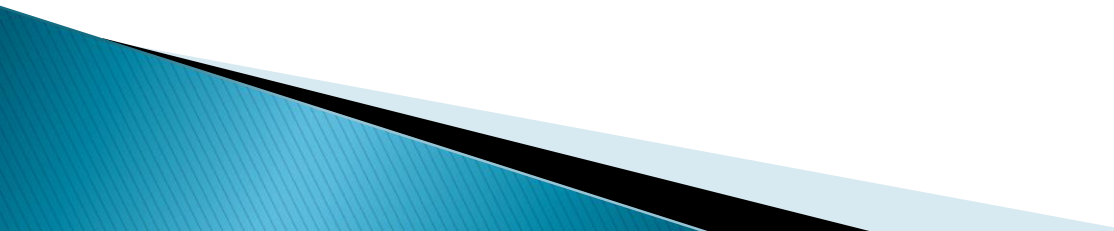


Alzheimerin taudin hoito

- ▶ Täsmälääkitys asetylkoliiniesteraasin estäjällä (donepetsiili, rivastigmiini, galantamiini) = AKE-lääkkeet.
- ▶ Tarvittaessa lisäksi/sijasta memantiini.
- ▶ Tuttu ja turvallinen elinympäristö, jossa mahdollisuus käyttää jäljellä olevaa toimintakykyä.
- ▶ Omaisten tukeminen.
- ▶ Käyttösoireiden hoito, jos ne haittaavat potilaan elämänlaatua.

Verenkiertosairauteen liittyvä muistisairaus (vaskulaarinen kognitiivinen heikentyminen; VCI)

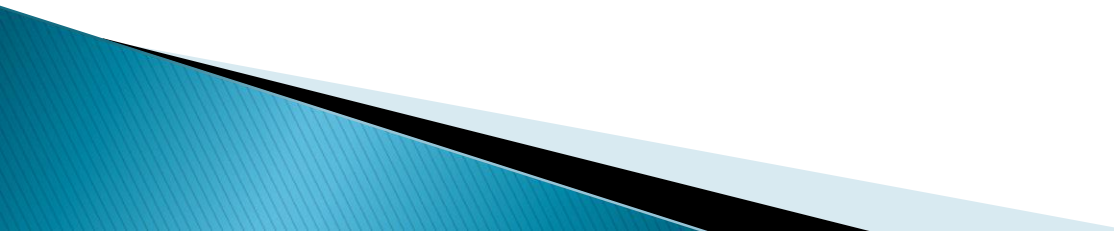
Varhaisia kliinisiä merkkejä:

- ▶ Kävelyhäiriö, tasapainohäiriö, kaatumiset
 - ▶ Tihentynyt virtsaamistarve, pakko-oire
 - ▶ Persoonallisuuden ja mielialan muutokset, ruokahaluttomuus, depressio, emotionaalinen labiilisuus
 - ▶ Psykomotorinen taantuminen ja heikentynyt toiminnanohjaus
- 

Verenkiertohäiriöön liittyvien muistisairauksien hoito

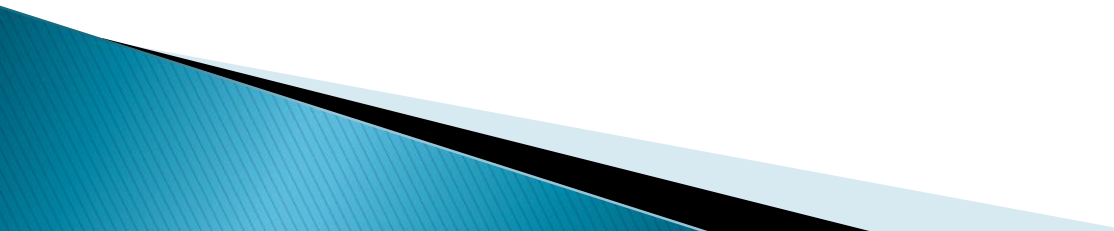
- ▶ Taustalla olevan verenkiertoelimistön sairauden (verenpainetauti, AVH, sepelvaltimotauti) hyvä hoito.
- ▶ Depression hoito.
- ▶ Liikunnallisen toimintakyvyn parantaminen.
- ▶ Muistisairauslääkkeistä voi olla hyötyä (kognitio paranee); erityisesti, kun AT+VCI (=AT+AVH)

Lewyn kappale –tauti

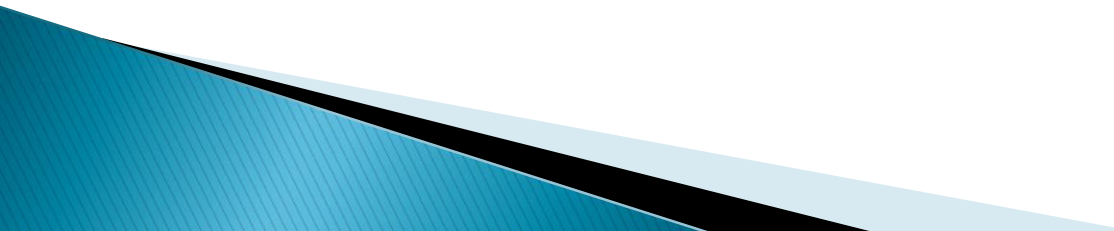
- ▶ Kognitiiviset oireet; muistin heikkous, hahmotushäiriöt, kielelliset häiriöt ja kätevyysheikkous.
 - ▶ Tarkkaavuuden ja vireyden vaihtelu.
 - ▶ Näköharhat.
 - ▶ Ekstrapyramidaalioireet.
- 

Lewyn kappale –tauti

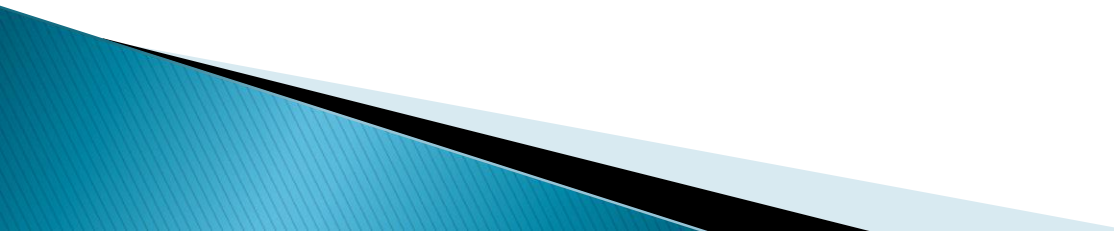
Diagnoosia tukevat:

- ▶ toistuvat kaatumiset
 - ▶ pyörtymiset
 - ▶ ohimenevät tajuttomuuskohtaukset
 - ▶ herkkyys psykoosilääkkeille
 - ▶ harhaluulot
 - ▶ muut kuin näköharhat
- 

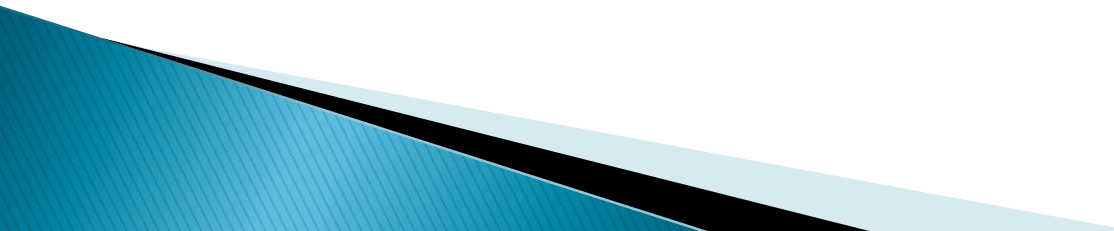
Lewyn kappale –tauti; hoito

- ▶ Kolinergiset muistisairauslääkkeet tehoavat usein hyvin.
 - ▶ Liikunta!
 - ▶ Vireystilan vaihtelut otettava huomioon – mm. yksilöllinen päiväohjelma ”voinnin mukaan”, päiväunet yms.
 - ▶ Herkkyys psykoosilääkkeille huomattava.
 - ▶ Kaatumisen ja eksymisen vaara.
 - ▶ Depression hoito (diagnoosi vaikea).
- 

Otsa-ohimolohkorappeumat

- ▶ Otsalohkodementia ja primaarit etenevät afasiat
 - ▶ Persoonallisuuden ja käyttäytymisen muutos (estottomuus, tahdittomuus, arvostelukyvyyttömyys, huolettomuus...).
 - ▶ Aloitekyvyttömyys, apaattisuus.
 - ▶ Ärsykesidonnaisuus.
- 

Otsa-ohimolohkorappeumat; hoito

- ▶ Ei täsmälääkettä syyhyn eikä tehokasta oireenmukaista lääkitystä.
 - ▶ Tärkeintä on järjestää turvallinen ja käytösoireita sietävä ympäristö.
 - ▶ Vaikeiden käytösoireiden hoito oireenmukaisesti.
 - ▶ Muiden sairauksien hyvä hoito.
- 

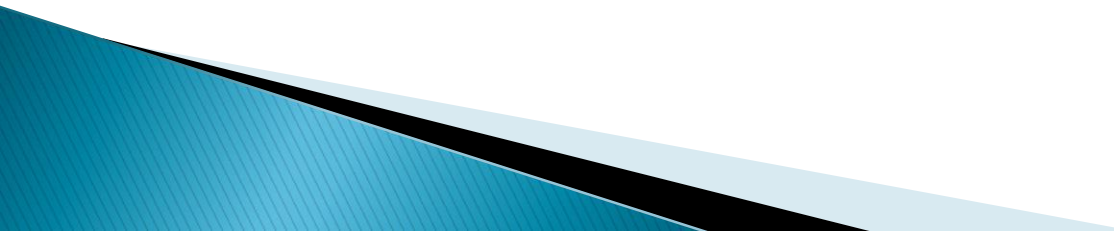
Muistisairaahan kohtaaminen

- ▶ Ensisijaisesti muistisairasta kohdellaan kuten ketä tahansa aikuista ihmistä; puhutellaan kunnioittavasti, kuunnellaan ja hänen mielipidettään arvostetaan.
- ▶ Turvallisuuden ja tuttuuden tunteita tuetaan.

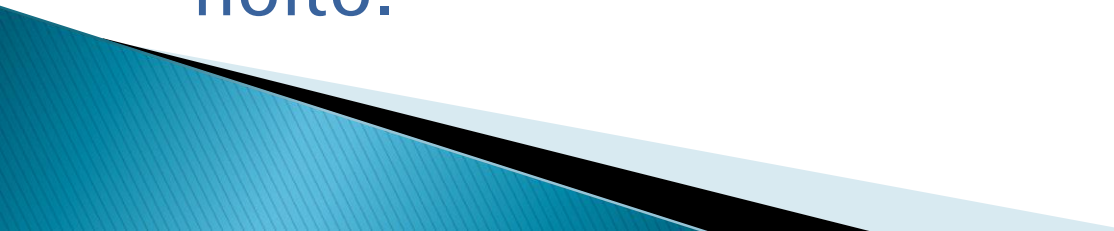
Muistisairaahan kohtaaminen

- ▶ Jos on tietoa potilaan sairaudesta (diagnoosista), voidaan erityisongelmia ottaa paremmin huomioon:
 - Alzheimerin tautiin liittyy erityisesti tapahtumamuistin huonous – kirjallinen informaatio potilaalle on hyvin tärkeätä.
 - Vaskulaarinen kognitiivinen heikentyminen usein vaikuttaa liikkumiseen ja potilas vaikuttaa siten huonokuntoiselta, mutta muisti saattaa toimia hyvin – sen sijaan hitaus asioinnissa (=toiminnan ohjauksen vaikeus) pitää ottaa huomioon.

Muistisairaahan kohtaaminen

- ▶ Muistisairaahan hoito on tiimityötä.
 - ▶ Muistikoordinaattori on muistipotilaan ja hänen perheensä yhteyshenkilö.
 - ▶ Muistihoitaja on muistisairaiden tutkimukseen ja hoitoon erityisesti perehtynyt hoitotyön ammattilainen.
 - ▶ Muistilääkäri on muistisairauksien diagnostiikkaan ja hoitoon perehtynyt (erikois-) lääkäri.
- 

Muistisairaahan hoidon kokonaisuus

- ▶ Asianmukainen lääkehoito.
 - ▶ Säännöllinen liikunta.
 - ▶ Henkinen ja sosiaalinen aktiivisuus.
 - ▶ Hyvä ravitsemus ja riittävä yöuni.
 - ▶ Muistikoordinaattori pitää huolen siitä, että apua ja palveluita saadaan silloin, kun niitä tarvitaan.
 - ▶ Hoitavan omaisen tukeminen.
 - ▶ Kuntouttava eli toimintakykyä ylläpitävä hoito.
- 

Muistisairauden vaaraa

- ▶ Aivoverenkiertosaurodet
- ▶ Korkea verenpaine
- ▶ Korkea kolesteroli
- ▶ Ylipaino
- ▶ Sokeriaineenvaihdunta-häiriö
- ▶ Verisuonten kalkkeutuminen
- ▶ Masennus
- ▶ Pään vammat
- ▶ Koulutus
- ▶ Liikunta
- ▶ Henkinen aktiivisuus
- ▶ Sosiaalinen aktiivisuus
- ▶ Antioksidantit
- ▶ Kalaöljyt
- ▶ Verenpainelääkitys
- ▶ Kolesterolilääkkeet

Lisäävät

Vähentävät

Mitä voin itse tehdä?

- ▶ Aivojenkin terveyden kannalta tärkeää:
 - riittävä harjoittelu
 - käytä aivojasi sekä lihaksiasi
 - hyvä ravinto
 - riittävästi energiaa ja suojaravinteita, ei liikaa rasvaa
 - sydänystävällinen ruoka on hyvää myös aivoillesi
 - varhaisessa Alzheimerin taudissa erityisestä ravintovalmisteesta (Souvenaid) on osoitettu olevan hyötyä.
 - riittävä lepo
 - hyvän unen jälkeen olet aamulla virkeä
 - valitse sinulle tärkeät ja kiinnostavat asiat ja panosta niihin

Mitä voin itse tehdä?

- ▶ Muististrategioita:
 - kalenteri, muistilaput
 - tavarat omilla paikoillaan
 - yhdistä muistettava asia johonkin ennestään tuttuun
 - tärkeisiin asioihin panostetaan aikaa ja energiaa ja vähemmän tärkeät jätetään pois

Mitä voin itse tehdä?

- ▶ Muistamista ja keskittymistä häiritsevien tekijöiden poisto
 - rauhallinen ilmapiiri
 - kipujen ja vaivojen hyvä hoito
 - ei liikaa stressiä
 - yksi asia kerrallaan!

KIITOS!

