

Muistisairaudet

Helsingin muistiyhdistys

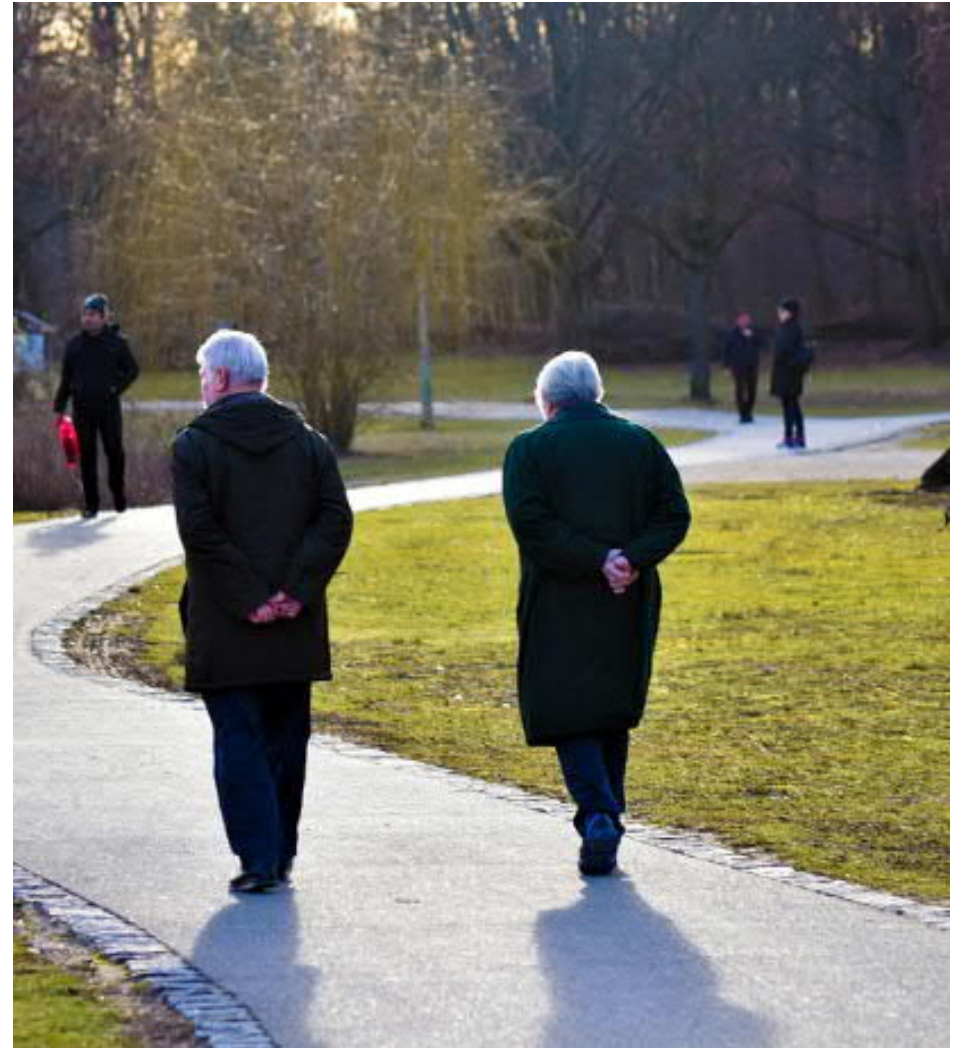
Ensikehoilta 1

7.4.2025

Anna von Nandelstadh

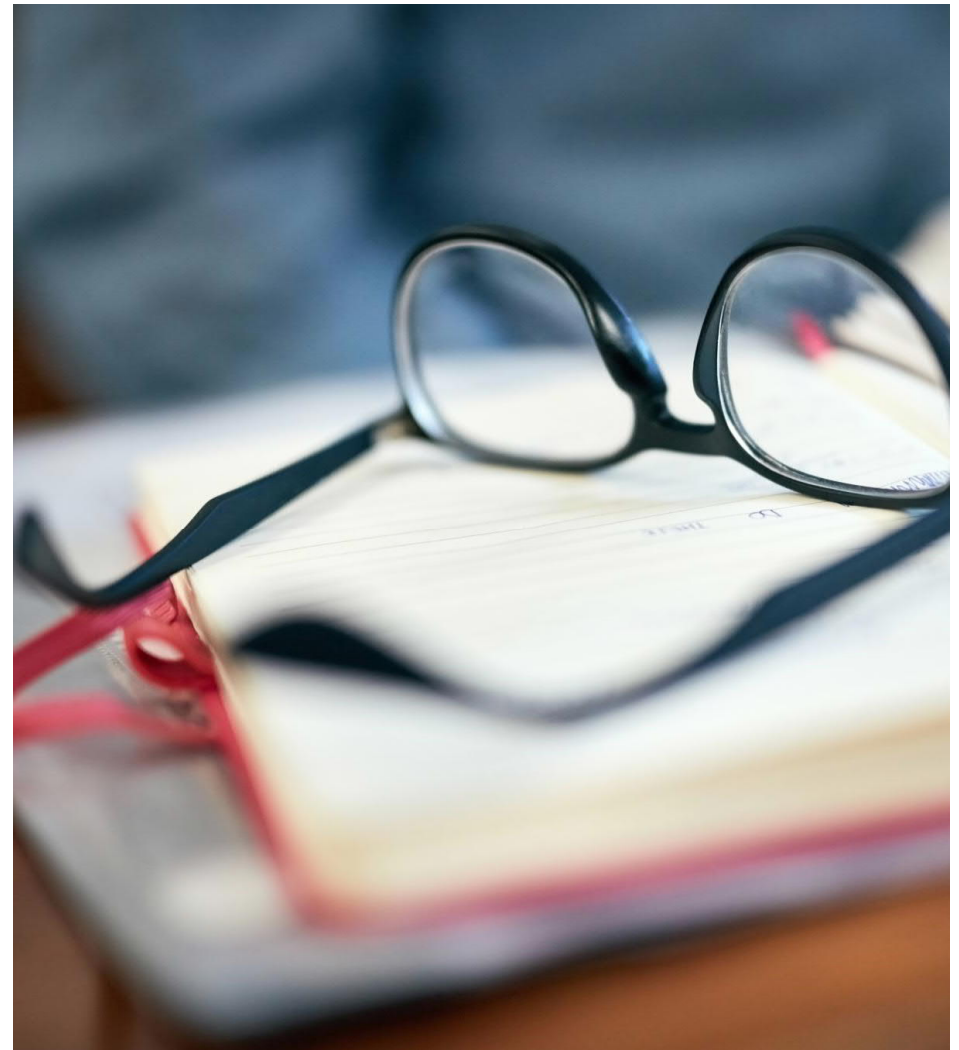
Geriatrian erikoislääkäri

Helsingin kaupungin geriatrian
poliklinikka



Sisältö

- Terminologiaa ja tutkiminen
- Tavallisimmat muistisairaudet
- Psyykkiset oireet ja niiden hoito
- Miten voimme lisätä ymmärrystä?



Terminologiaa

- Muistisairaus heikentää sekä muistia että muita tiedonkäsittelyn alueita, kuten kielellisiä toimintoja, näönvaraista hahmottamista ja toiminnanohjausta.
- Dementiaalla tarkoitetaan oireyhtymää, jossa tiedonkäsittely laaja-alaisesti heikentyy siten että jokapäiväinen elämä merkittävästi vaikeutuu. Muistihäiriön lisäksi on vähintään yksi seuraavista oireista:
 - kielellinen häiriö
 - havaintojen merkityksen käsittämisen vaikeus
 - oman toiminnan ohjaamisen häiriö
 - tahdonalaisten liikkeiden suorittamisen vaikeus

Etenevät muistisairaudet

- Suomessa 23 000 henkilöä saa muistisairausdiagnoosin vuosittain
- 70% Alzheimerin tauti
- 15-20% Aivoverenkiertosauteen liittyvä muistisairaus
- läkkäillä sekamuotoinen muistisairaus (AT + AVH) tavallisin
- 10-15% Lewyn kappale sairaudet (Lewyn kappaletauti, Parkinsonin taudin muistisairaus)
- 5-10 % Otsa-ohimolohkorappeumat
- Alkoholi ja muut harvinaisemmat syyt

Mitä aivoissa tapahtuu?

- Normaalissa ikääntymisessä suuret aivosolut kutistuvat
- Muistisairauksissa aivosoluja kuolee ja hermosoluverkoston yhteydet vähenevät
- On arvioitu, että esimerkiksi Alzheimerin tautiin liittyvät aivomuutokset alkaa kehittyä jopa 20–30 vuotta ennen ensimmäisten oireiden ilmaantumista.
- Varhaisimmat oireet ilmaantuvat vasta, kun tietty kynnystaso aivomuutoksissa ylittyy
- Muistisairauden oireet ja niiden aiheuttamat toimintakyvyn ja käyttäytymisen muutokset selittyvät pitkälti sen perusteella, mitkä aivoalueet vaurioituvat

Miksi tutkimme?

- Joskus muita syistä muistioireiden taustalla, joihin voidaan vaikuttaa. Esimerkiksi kilpirauhassairaudet, masennus.
- Tärkeää on myös varmistaa muiden sairauksien hyvä hoito
- Varhainen hoito ja kuntoutus parantavat hoitotuloksia



Mitä tutkimme?

- Ensioireet ja oireiden eteneminen
- Tutkimushavainnot
- Verikokeet
- Eri tyyppiset muistitestit
- Aivojen kuvantamiset
- Tarvittaessa lisätutkimuksia
- Kokonaisuus ratkaisee, arvioidaanko että oireiden taustalla on muistisairaus tai muu syy
- Hoito- ja seurantasuunnitelma

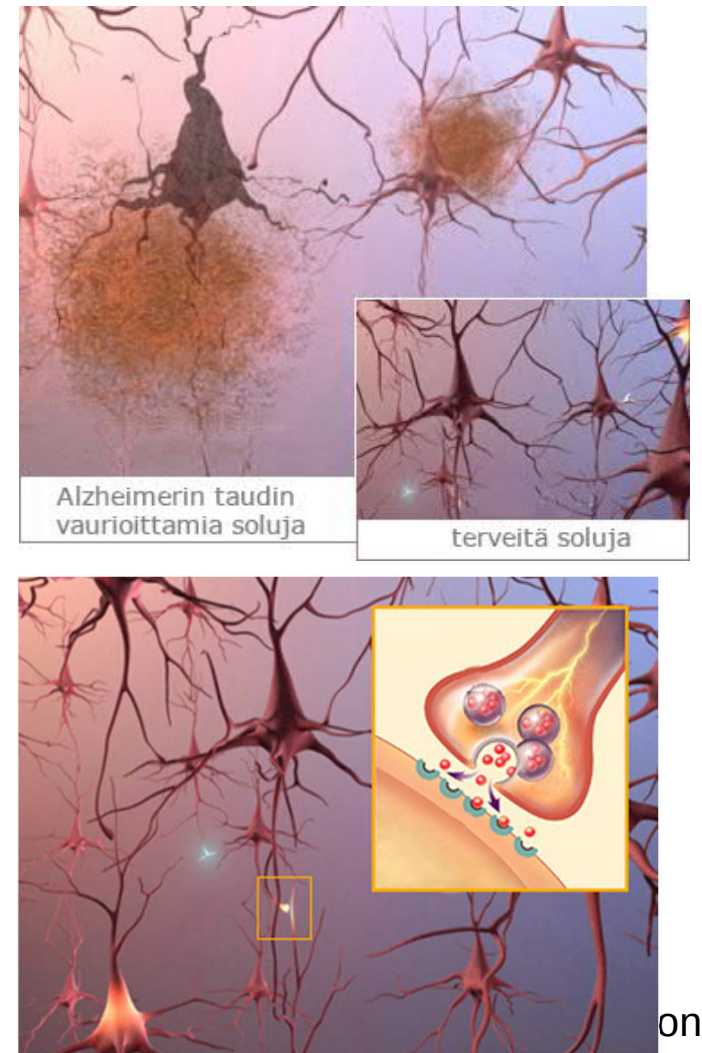


Alzheimerin tauti

- Alkuoireena hiljalleen lisääntyvät muistivaikeudet etenkin tapahtumamuistin alueella, uuden oppiminen on tehotonta ja uudet opitut asiat unohtuvat nopeasti.
- Asiamuisti ja oman toiminnan ohjaus säilyvät.
- Keskustelun kuluessa saatetaan puhua samasta asiasta toistamiseen, viime aikojen tapahtumat palautuvat mieleen epätäydellisesti ja suunnitellut asiat unohtuvat
- Sanojen löytämisvaikeuksia, aloitteellisuuden ja ryhtymisen ongelmia ja ongelmanratkaisukyky heikkenee.
- Ajankohtien ja suuntien hahmottamisessa esiintyy epävarmuutta
- Monimutkaisempien koneiden käyttö vaikeutuu.

Alzheimerin tauti

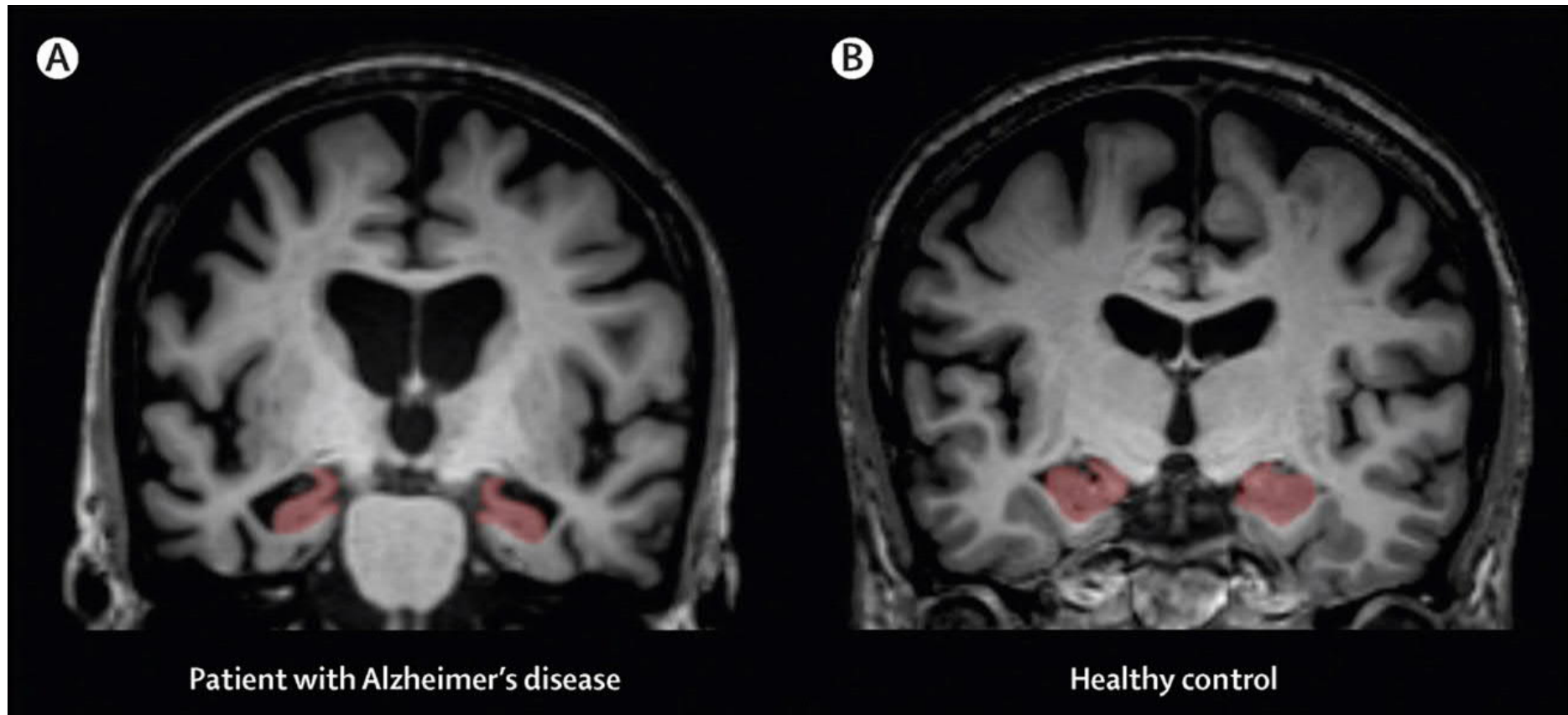
- Oireet ovat seurausta hermosoluyhteyksien vähentymisestä ja solukuolemasta
- Hermosoluja vahingoittavia valkuaisaineita kuten amyloidia kertyy hermosolujen ulkopuolelle kasaumiksi (plakit) ja tau-valkuaisainetta sisältäviä säikeitä solujen sisälle.
- Aluksi merkittävin solukato on asetyylikoliinia käyttävissä hermosoluradoissa



Alzheimerin tauti

- Diagnoosi voidaan tehdä tyypillisen oirekuvan ja lisätutkimusten avulla.
- Lääkäri selvittää esitiedot, tekee havaintoja ja tulkitsee muistitestit.
- Poissuljetaan muut syyt
- Aivojen kuvantamisessa erottuvat ohimolohkojen sisäosien rappeumamuutokset ja selkäydinnesteessä nähdään valkuaisainepitoisuuksien muutokset.

Alzheimerin tauti – ”muistikoneet”

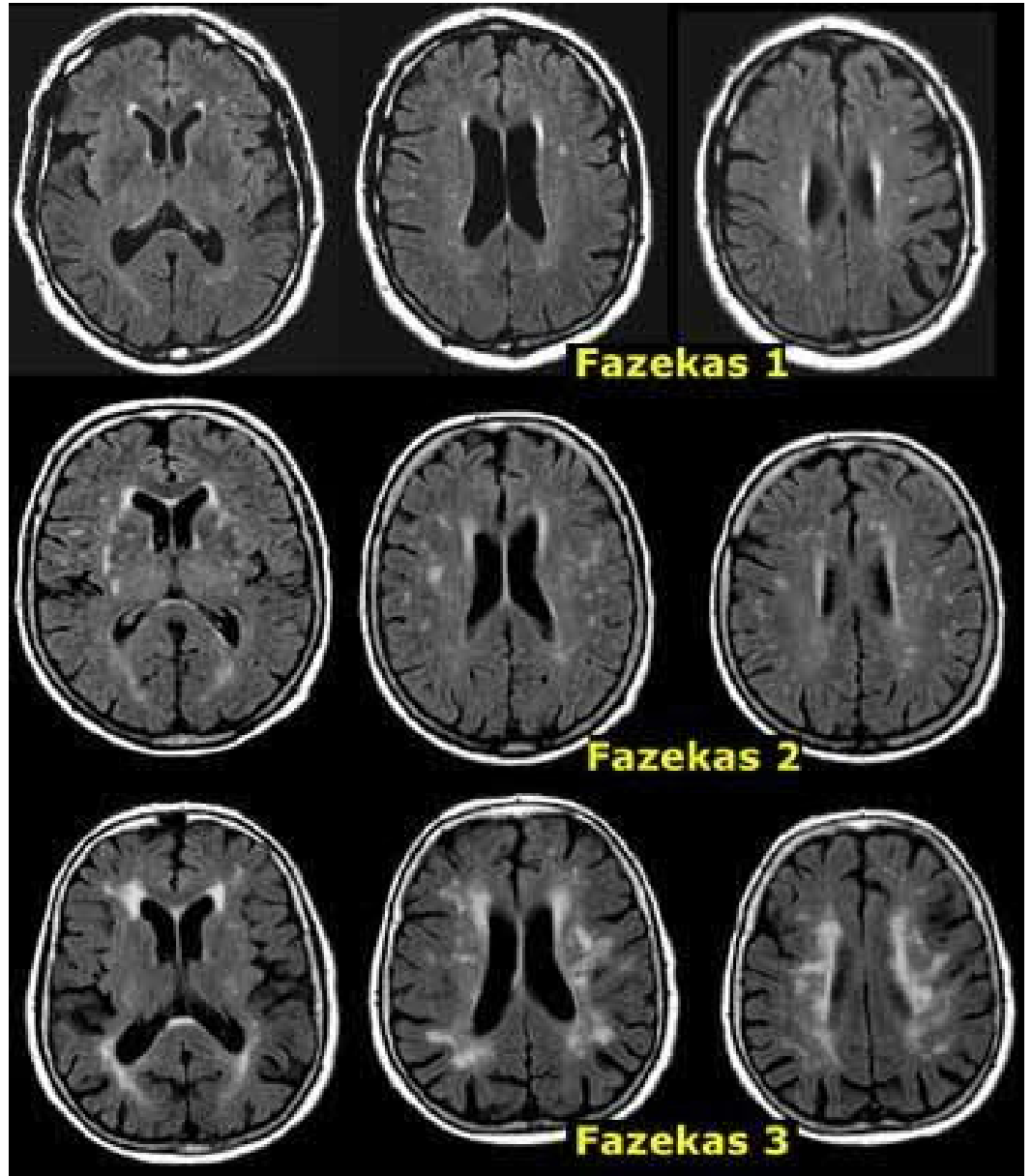


Aivoverenkiertosairauden aiheuttama muistisairaus

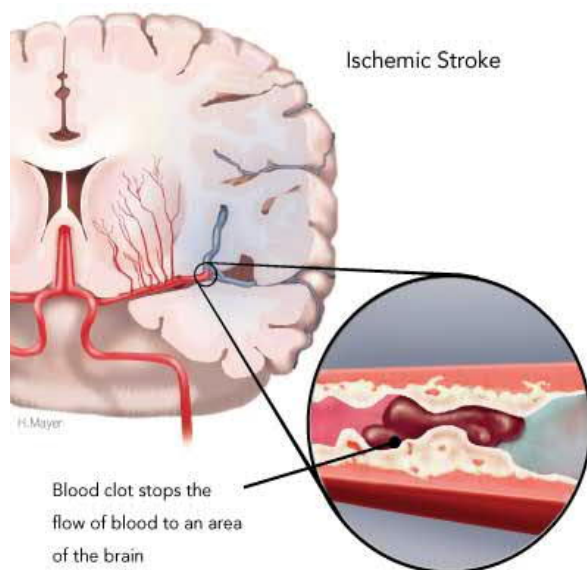
- Muistioireet ovat Alzheimerin tautiin verrattuna vähemmän korostuneita
- Unohtaminen on vähäisempää ja vihjeistä on apua.
- Muistioireena painottuvat uuden oppimisen ja mieleen palauttamisen tehottomuus
- Käsitteellisen ajattelun, suunnittelun, tavoitteellisen toiminnan aloittamisen ja toiminnan joustavuuden ongelmia voi esiintyä (toiminnanohjaus)
- Voi esiintyä masentuneisuutta, hidastuneisuutta sekä kävelyn, tasapainon ja virtsaamisen häiriöitä.
- Oireiden vaikeusaste voi vaihdella päivittäinkin ja ne voivat edetä joko tasaisesti tai portaittain

Aivoverenkiertosaudan aiheuttama muistisairaus

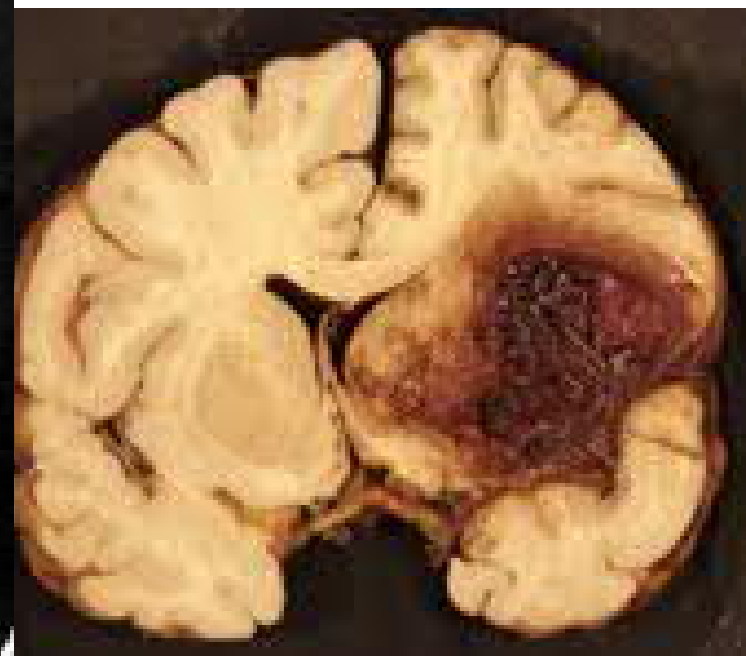
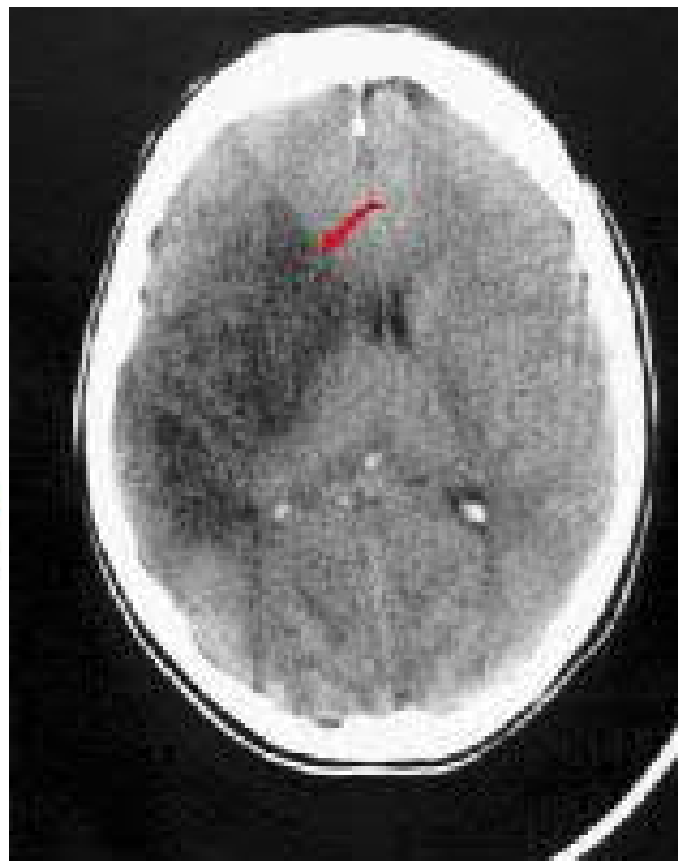
- Pienten aivoverisuonten taudin aiheuttama aivojen syvien osien vaurioituminen
- Lievä löydös tavallinen iän myötä, haurastuttaa aivoja
- 70-80% aivoverenkiertosaudan aiheuttamista muistisairauksista



Aivoverenkiertosaairauden aiheuttama muistisairaus



© Heart and Stroke Foundation of Canada



- aivojen kuorikerroksen suurempien valtimoiden tukosten aiheuttama aivoinfarkti
- Voi olla verisuonen kaventumisesta tai muualta lähteneen verihiyytymän aiheuttama

Muistisairauksien hoito lääkityksellä

- Oireita voidaan lievittää, tilaa vakiinnuttaa ja oireiden etenemistä hidastaa
- Omatoimisuutta voidaan säilyttää ja kohentaa sekä sujuvoittaa arkitoimintakykyä (aktiivisuus, vireys, aloitekyky, keskittyminen)
- Psyykkisiä oireita ja käytöksen muutoksia voidaan lievittää



Lääkevaihtoehdot

- Varhaisen ja lievän AT:n ensisijaiseksi lääkkeeksi suositetaan jotakin kolmesta asetyylikoliiniesteraasin (AKE) estäjästä: Donepetsiili, galantamiini, rivastigmiini.
- Ellei AKE-lääkitys sovi, hoito voidaan aloittaa myös memantiinilla.
- Keskivaikean tai vaikean AT:n hoitoon suositellaan AKE:n estäjiä ja memantiinia.
- Verisuoniperäinen muistisairaus, Lewyn kappale-tauti tai otsa-ohimolohkorappeuma ei ole minkään muistisairauslääkkeen virallinen käyttöaihe.

Psyykkiset oireet ja käytöksen muutokset

- Esiintyy 90%:lla jossakin vaiheessa muistisairautta
- Masentuneisuus, ahdistuneisuus, ärtyisyys
- Uni-valverytmin häiriöt
- Aloitekyvyttömyys, välinpitämättömyys
- Levottomuus, aggressiivisuus
- Harhaluuloisuus, näkö- ja kuuloharhat



Neuropsykiatristen oireiden hoito

- Näiden ilmaantuessa tai pahentuessa tulee selvittää mahdollisten sairauksien tai muiden laukaisevien tekijöiden osuus
- Oireita pitää hoitaa, kun ne rasittavat potilasta tai heikentävät hänen omatoimisuuttaan tai sosiaalista vuorovaikutusta, tai kun oireet aiheuttavat vaaratilanteita potilaalle itselleen tai muille.
- Lääkkeettömät keinot ovat ensisijaisia useimpien oireiden hoidossa
- Osa oireista häviää itsestään

Neuropsykiatristen oireiden lääkkeetön hoito

- Perheen ja läheisten tuki ja ohjaus
- Perustekijät kuntoon (ravitsemus, nesteen saanti, perussairauksien hoito)
- Laukaisevien tekijöiden hoito/poisto (esimerkiksi tulehdus/kipu, epäasianmukainen lääkitys)
- Ympäristö
- Sopivan toiminnan tason löytäminen
- Kuntouttava päivätoiminta



Mitä konkreettisia keinoja voi käyttää?

- Kommunikaatio
- Liikunta
- Musiikki
- Kuvataide
- Muistelu – mielialaa tukevat muistot
- Toiminta – puutarhan hoito, eläinten hoito, askartelu, käsityöt, pienoismallit, palapelit, kortin peluu
- Mistä tykkää/nauttii? Mitä taitaa?



Neuropsykiatristen oireiden lääkehoito

- Oireiden ensisijainen lääkehoito on muistisairauden asianmukainen lääkehoito.
- Psyykenlääkkeitä tarvitaan usein tilapäisesti mielialaoireiden sekä muiden vaikeimpien oireiden hoidossa.
- Vastetta voi arvioida luotettavammin noin kuukauden kuluttua lääkkeen käytön aloittamisesta ja lääkkeen tarvetta arvioidaan 3-6 kk välein.
- On oireita joihin lääkehoito ei auta

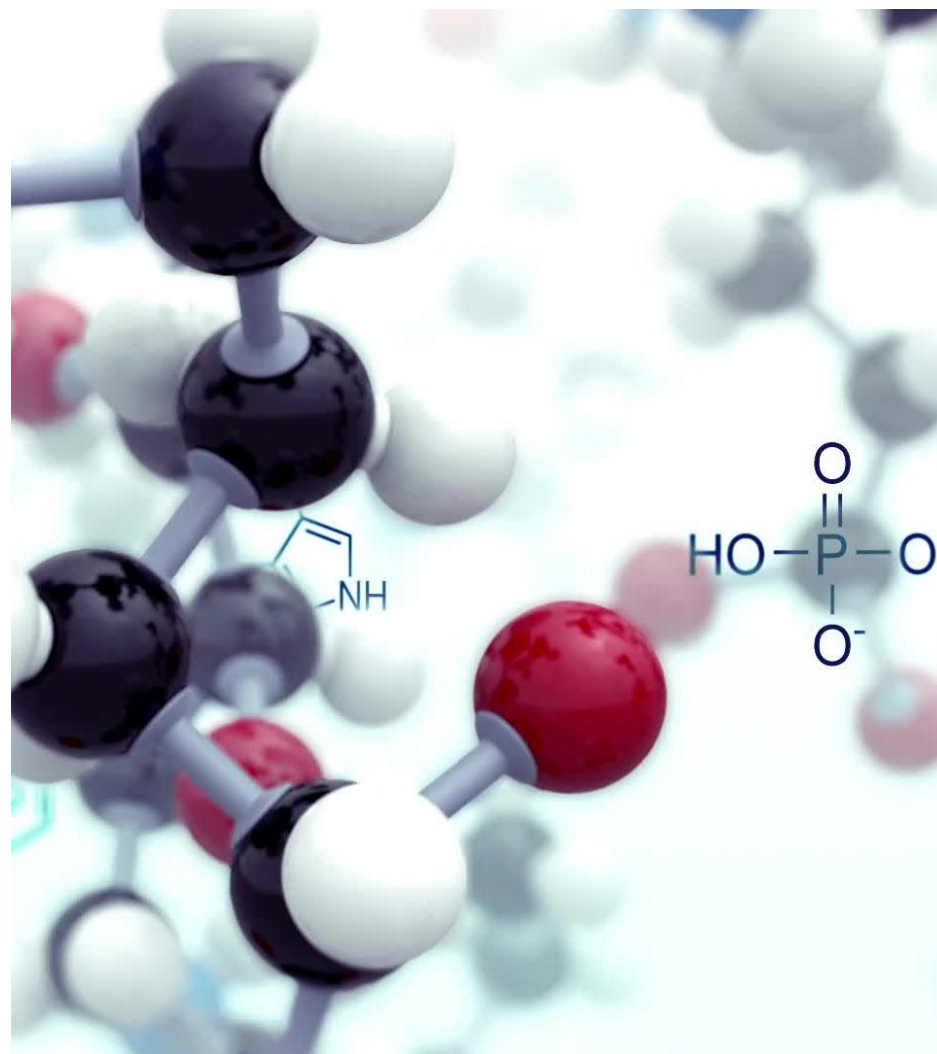


Periytyvätkö muistisairaudet?

- Vahvasti periytyvät muistisairaudet ovat harvinaisia ja alkavat usein nuorella iällä
- Tunnetaan useita geneettisiä tekiöitä, jotka lisäävät tai vähentävät riskiä sairastua AT:iin
- Ikä suurin riskitekijä (riskitekiöiden kumuloitumista)
- Otsa-ohimolohkorappeumat useammin periytyviä
- Elämäntavoilla merkitys taudin puhkemaiselle

Uusia tutkimustuloksia

- Suomessa ei uusia lääkkeitä viimeiseen 10v
- Tutkimuksia lääkityksen suhteen tehdään, muutama uusi lääke mahdollisesti tulossa käyttöön
- Lääkkeettömistä hoidoista paljon uutta tutkimustietoa



Aivojen hyvinvointia ja muistia voi tukea

- pitämällä verensokeri-, kolesteroli- ja verenpaine arvot normaaleina (sairauden ehkäiseminen tai hyvä hoito).
- terveellisellä ruokavaliolla (pehmeät rasvat, proteiinit, kasvikset, hedelmät yms)
- liikuntaa harrastamalla
- korkeintaan kohtuullisella alkoholinkäytöllä ja tupakoimattomuudella.
- hyvillä läpi elämän jatkuvalla aivojen käytöllä ja aktivoinnilla
- sosiaalisella aktiivisuudella
- stressin hallinnalla
- riittäväällä unella
- mielenterveysongelmien hoitaminen tarvittaessa
- aivovammariskiä vähentämällä

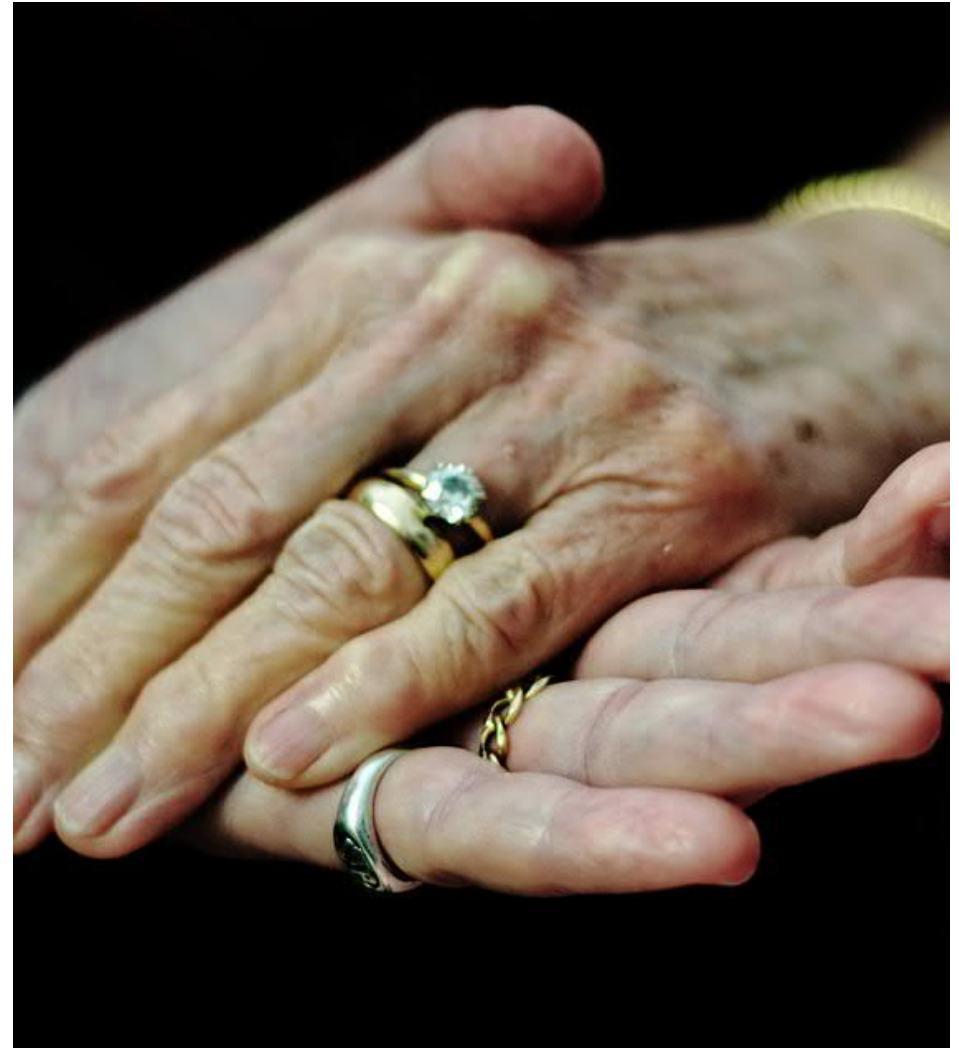
Liikunta parantaa aivoterveyttä

- Liikunnan terveysvaikutuksista on yhä enemmän näyttöä myös aivojen terveyden kannalta.
- Lisää hermosolujen määrää ja voi parantaa muistia.
- Auttaa uusien solujen käyttöönotossa, erilaistumisessa ja yhteistyössä.
- Liikunnan avulla voidaan ehkäistä sekä hoitaa sydän- ja verisuonitautia sekä tyypin 2 diabetesta
- Ehkäisee ja lievittää masennusoireita
- Parantaa unta
- Tärkeää: säännöllisyys, sopiva kuormitus ja liikunnasta nauttiminen

Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikuntaa,
mutta aina on liian aikaista lopettaa

Miten voimme paremmin ymmärtää elämää muistioireiden kanssa?

- *”Kun olet tavannut yhden muistisairaahan ihmisen, niin olet tavannut yhden muistisairaahan ihmisen”*
 - Kirjailija Hanna Jenssen



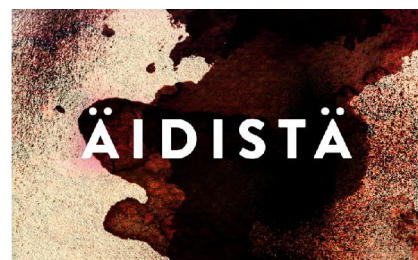
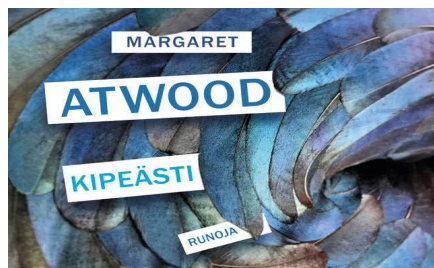
Tukea tarinoista ja taiteesta

- Tarinoilla ja taiteilla on pitkät perinteet sairauden sanallistamisessa. Kertomukset ovat läpi aikojen auttaneet ihmisiä ymmärtämään toisten kokemuksia.
- Taide voi auttaa meitä asettumaan toisen ihmisen asemaan ja lisätä ymmärrystä siitä mitä sairaudet meille merkitsevät.
- Taide myös auttaa meitä läheisinä tai ammattilaisina pohtimaan omaa rooliamme ja löytämään uusia luovia ratkaisuja.

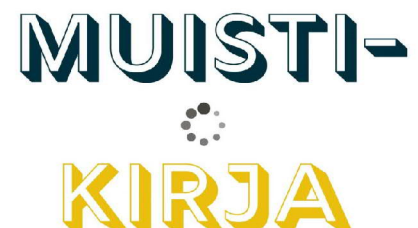


Tarinoita muistisairauksista

- Blogi Tarinoita muistisairauksista vuodesta 2021
- Projektin tavoitteena on laajentaa ymmärrystä muistisairauksista nostamalla tieteellisen kirjallisuuden rinnalle toisenlaista tapaa sanoittaa muistisairauden kokemuksia
- Uusi lähestymistapa laajentaa ammattilaisten näkökulmaa muistisairauksista ja toisaalta antaa vertaistukea sairastuneille ja heidän läheisilleen
- Projekti on tehty yhteistyössä Helsingin yliopiston neurotieteiden osaston ja Helsingin kaupungin geriatrian poliklinikan kanssa



[Tarinoita muistisairauksista](#)



*“Haluan keskittyä siihen, mitä
voin tehdä, en siihen, mihin en
pysty, mutta joskus siihen
tarvitaan toisten tukea.”
... “Minä en kärsi, minä elän
tätä muistisairautta”*



KIITOS!
KYSYMYKSIÄ, KOMMENTTEJA, KESKUSTELUA

