

MUISTI JA IKÄÄNTYMINEN

- ▶ Marko Mustiala
- ▶ Muistiasiantuntija
- ▶ Kanta-Hämeen Muistiluotsi



Kanta-Hämeen Muistiluotsi
Kasarmikatu 12
13100 Hämeenlinna

www.muistiaina.fi 

Mikä mies?

- ▶ Lähihoitaja (1999)
- ▶ Shindo - rentoutusohjaaja (2010)
- ▶ Sairaanhoitaja AMK (2011)
- ▶ Neuropsykiatrinen valmentaja (2013)
- ▶ Johtamisen EAT (2016)
- ▶ Tuotekehityksen EAT (2018)
- ▶ Aivoterveystyön edistäminen - erikoiskoulutus (2020)
- ▶ Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen hallituksessa 2011-2015, Pj 2013-2015

Työkokemus

- ▶ Kehitysvammaispsykiatrian yksiköt
- ▶ Lastensuojelulaitokset
- ▶ K-HKS lapsi- ja nuorisopsykiatria, neurologian osasto
- ▶ Dementia-osasto
- ▶ Turvallisuusala

Järjestötyö

- ▶ Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry, jossa LÄHDE-hankkeen (Lähetsverkosto osana muistisairaana ja omaishoitajan hyvää arkea) projektivastaavana 2015-2017
- ▶ Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen Alue- ja viestintäkoordinaattori 2017 →
- ▶ 2018 -> Muistiasiantuntija

Työnkuva

- ▶ Sosiaalinen media
- ▶ Koulutukset
- ▶ Luennot
- ▶ Kampanjat
- ▶ Tapahtumien järjestäminen
- ▶ Asiakastyö
- ▶ Kehitystyö

Mitä muisti on?

- Muistin avulla maailmasta tulee ymmärrettävä, kun jokainen tilanne, ihminen ja asia ei ole aina uusi
- Muistiin tallentuu myös ihmisen identiteetti
- Muisti on kaikki ihmisen henkiset ja älylliset kyvyt opittuina ja tallennettuina, erilaisina tietorakenteina ja toimintavalmiuksina



MUISTIN LUOKITTELU

- ▶ **Lyhytkestoinen muisti**
 - sensorinen muisti eli aistimuisti
 - Työmuisti
- ▶ **Pitkäkestoinen muisti**
 - tietoinen muisti (asiatiedot, kieli, tapahtumamuisti)
 - tiedostamaton muisti (taidot ja tavat)

MITEN MUISTI TOIMII?

Muistissa erotettavissa kolme osavaihetta, jotka toimivat yhteistyössä

- mieleen painaminen
- mielessä säilyttäminen
- mieleen palauttaminen

MUISTIN OSAVAIHEET

MIELEEN PAINAMINEN

- ▶ mitä enemmän aineistoa kerrataan, sitä paremmin se muistetaan; **toisto** on hyvä tehokeino
- ▶ ensimmäinen vaihe tapahtuu työmuistissa, jossa tietoa vastaanotetaan ja käsitellään, arvioidaan tiedon tärkeys
- ▶ olennaista **tarkkaavaisuus**

MIELESSÄ SÄILYTTÄMINEN

- ▶ tieto siirtyy työmuistista pitkäkestoiseen muistiin, jossa se voi säilyä määrättömän ajan

MIELEEN PALAUTTAMINEN

- ▶ tarvittava asia haetaan pitkäkestoisesta varastosta työmuistiin, jossa sitä voidaan tarkastella ja käyttää

UNOHTAMINEN

...on välttämätön osa muistin kokonaisuutta

...muistihäiriön taustalla on harvoin sairaus tai etenevä tila

Milloin muistia kannattaa tutkia?

- ▶ kun itsellä tai läheisellä herää huoli
- ▶ muistivaikeus häiritsee arkielämää
 - sovitut tapaamiset, asioiden hoito tai lääkkeet unohtuvat
 - annettujen ohjeitten noudattaminen vaikeutuu
 - avun tarve lisääntyy ilman syytä
 - vaikeudet liikenteessä
- ▶ sanojen löytämisen vaikeus tai sanat vaihtuvat
- ▶ luonne tai käyttäytyminen muuttuu
- ▶ masennus tai jopa harhatoireet iäkkäällä

Miksi muistia pitäisi tutkia?

- ▶ huoli sairaudesta voi hälvetä
- ▶ löydetään korjattavissa olevia sairauksia
 - mitä varhemmin, sitä parempi
- ▶ löydetään autettavissa olevia sairauksia
 - mitä varhemmin...
- ▶ oikeus tietää mikä minua vaivaa
- ▶ pystytään järjestämään tuki arkeen
 - apu, ohjaus, valvonta, mm. ravitsemus, puhtaus
 - tuki läheisille
- ▶ tulevaisuuden ennakointi, varautuminen

Miksi varhemmin tutkiminen on parempi vaihtoehto?

- ▶ sairautentunto tallella, jolloin motivaatio tutkimukseen ja hoitoon parempi
 - edenneessä vaiheessa ei joskus onnistu lainkaan
- ▶ tulokset paremmat kun ollaan ajoissa
- ▶ asiat eivät ole ehtineet mennä solmuun

Mitä on normaali ikääntyminen?

- muistissa säilyminen pysyy normaalina
- mieleenpainaminen heikkenee
- mieleenpalauttaminen työläämpää, mutta onnistuu
- vapaa mieleenpalautus heikkenee
- aloitteisuutta ja ponnistelua vaativa muistiaineksen käsittelykyky heikkenee
- tilannekijöiden vaikutus korostuu
- vihjeksiin perustuva ja tunnistava mieleenpalautus säilyy

Tiesitkö..

- ▶ Ikäihmisen aivot painavat n. 8% vähemmän kuin nuoren aikuisen aivot. Tämä johtuu hermosolujen häviämisestä.
- ▶ Uusien asioiden oppiminen vaatii enemmän kertaamista ja keskittymistä kuin nuorempana. Toisaalta uuden oppimisessa asioita yhdistellään aivoissa jo oleviin tietoihin hyödyntäen elämän aikana tullutta kokemusta. Siksi ikäihmiset voivat hahmottaa monimutkaisia asiakokonaisuuksia nuoria paremmin. "Ikä tuo viisautta"
- ▶ Aivot vahvistuvat ahkerasta käytöstä. Tutkimusten mukaan monilla paljon avotyötä tekeillä 80-vuotiailla muisti oli 25-vuotiaan tasolla.

Terveistä keski-ikäisistä ihmisistä

- 83 % Unohtaa joskus ihmisten nimiä.
- 60 % Unohtaa joskus esineiden nimiä.
- 57 % Unohtaa puhelinnumeroita.
- 49 % Unohtaa asioita joista on kertonut toiselle.
- 34 % Unohtaa sovittuja tapaamisia.

Lähde: Duodecim Muistihäiriöt

MISTÄ UNOHTAMINEN JOHTUU?

- ▶ Ajan kuluessa muistijäljet haalistuvat niin että ne lopulta katoavat mieleen palautuksen ulottumattomiin
- ▶ Mieleen painetun muistiaineksen päälle tulee koko ajan uutta muistiainesta, mikä vaikeuttaa tietyn asian mieleen palautusta

MISTÄ APUA?

- Hakeudu omalle lääkärille omalla terveysasemallasi tai työterveyslääkärille, joka lähettää sinut tai omaisesi/läheisesi jatkotutkimuksiin erikoislääkärin vastaanotolle
- Yksityispuolella voi hakeutua joko yleislääkärin/erikoislääkärin (neurologi, geriatri, psykogeriatr) vastaanotolle

VASTAANOTOLLA MUISTETTAVAA

- ▶ Vastaanotolla hyvä olla joku läheinen mukana
- ▶ Mielellään mukana täytettynä kyselykaavake muistihäiriöisen omaisille; saat näitä lääkäriltäsi tai kuntoutusohjaajalta
- ▶ Olisi hyvä varata omalta lääkäriltä kaksoisaika, koska muistiasioiden selvittämiseen tarvitaan enemmän aikaa kuin mitä normaali vastaanottoaika on.

MUISTIN ASIA ON KAIKKIEN ASIA

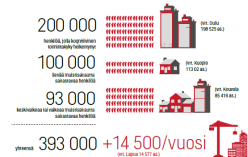
MUISTISAIRAIDEN IHMISTEN MÄÄRÄ SUOMESSA



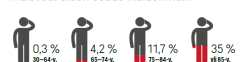
Keskivaikeaa tai vaikeaa muistisairautta sairastavien määrä Suomessa EuroCoDe-tutkimuksen ja väestöennusteiden mukaan (v. 2010 arviolta 85 000 suomalaista). Mukailtu lähteestä Muistisairauksen epidemiologia (Viiramo & Suikava 2015, teoksessa Muistisairaudet, Duodecim)

MUISTISAIRAUDET SUOMESSA

Muistisairaiden määrä



Muistisairaiden osuus ikäluokittain



Viekö muistisairaus oikeuden omannäköiseen elämään?

Saako ulkoilla? Viihtyvien ohjelmien ja mahdollisten ohjelmien avulla on mahdollista pitää muistisairaan ihmisen aktiivisena.

Saako vaikuttaa? Puhumin ja osallistuminen on tärkeää muistisairaan ihmisen elämässä.

Saako viettää? Puhumin ja osallistuminen on tärkeää muistisairaan ihmisen elämässä.

Maailman Alzheimerin tauti liitto
Muistiliitto

Yleisimmät muistisairaudet

- Alzheimerin tauti noin 65-70% tapauksista
- Verisuoniperäinen (vaskulaarinen) muistisairaus noin 15%
- Lewyn kappale -tauti noin 15%
- Otsa-ohimolohkorapeuma alle 5%

Perustietoa muistisairauksista

- Suomessa kotona asuu 50-60% kaikista muistisairaista (Viramo ja Sulkava 2001) → vähän verrattuna muihin maihin
- Yksin asuu 60% kaikista muistisairaista (Kuopio 75+ tutkimus)

Dementia?

- Dementia ei ole itsenäinen sairaus, vaan oireiden kokonaisuus. Siihen liittyy muistihäiriöiden lisäksi yksi tai useampi seuraavista:
 - kielellinen häiriö
 - kätevyuden heikkeneminen
 - tunnistamisen vaikeutuminen
 - monimutkaisten älyllisten toimintojen heikkeneminen
- Muistisairaudet aiheuttavat pidemmälle edetessään demensian.
- Suomessa dementikko-sanaa ei mielellään käytetä, vaan puhutaan muistisairaista

JOKA KOLMAS YLI 65-VUOTIAS
RAPORTOI HUOMANNEENSA
MUISTIONGELMIA

Muistihäiriöiden syyt

- Ohimenevät syyt
- Hoidettavissa olevat syyt
- Pysyvät jälkitilat
- Etenevät syyt

Ohimenevien muistihäiriöiden syitä

- Aivoverenkierron häiriöt
- Lievä aivovamma
- Epileptinen kohtaus
- Lääkkeet
- Nautintoaineet; alkoholi, huumeet
- Psykykkiset syyt; masennus, ahdistuneisuus, uupumus
- Sekavuustilat

Hoidettavissa olevien muistihäiriöiden syitä

- Masennus
- Aineenvaihdunnan häiriöt; kilpirauhasen vajaatoiminta, B12 -vitamiinin puutostila
- Lääkkeiden sivuvaikutukset

muistisairauksien esiintyvyys

- Yli puolet sairastuneista on yli 80-vuotiaita
- Jo 80-84-vuotiaiden ikäryhmästä 15% sairastaa muistisairautta

NORMAALIA VAI EI?

Muistin heikentyminen

Normaalia: Unohtaa pankkikortin tunnusluvun tai minne pysäköi auton.
Epänormaalia: Unohtaa mikä pankkikortti on tai millaisen auton omistaa.

Kielellisen ilmaisun ongelmat

Normaalia: Joutuu välillä tapalemaan sanoja kertoessaan tarinoita.
Epänormaalia: Unohtaa usein päivittäin käytettäviä sanoja tai termejä.

Hukata asioita

Normaalia: Hukata avaimet tai lompakko.
Epänormaalia: Laittaa hammasharja jääkaappiin vessan kaappien sijasta.

Oma-aloitteisuuden heikkeneminen

Normaalia: Haluta levätä ja välttää sosiaalista kanssakäymistä väsyneenä.
Epänormaalia: Nukkua tunteja television edessä. Menettää mielenkiinto asioihin, jotka ennen toivat iloa.

Huono tai alentunut arviointikyky

Normaalia: Tehdä huono päätös silloin tällöin.
Epänormaalia: Pukeutua sopimattomasti tai luottaa liian paljon tuntemattomiin henkilöihin.

KEINOJA MUISTIN TUKEMISEKSI:

- ▶ Rytmitä päiväsi menojesi ja työsi mukaan, muista lepotauot

Arvioi omat voimavarasi,
älä kuormita muistiasi liikaa

APUKEINOJA

- ▶ Ympäristön järjestäminen
- ▶ Muistiinpanot
- ▶ Naru sormessa, tuoli vinossa
- ▶ Munakello, automaattinen lääkeannostelija
- ▶ Mielikuvat ja riimittely
- ▶ Digitaaliset apuvälineet

Ennaltaehkäisyn vahvistaminen

- Muistisairauksiin sairastuneiden ihmisten määrä kasvaa nopeasti. Vuonna 2020 Suomessa vähintään keskivaikeaa muistisairautta sairastaa arviolta 130 000. Joka kolmas sekunti jossain päin maailmaa joku sairastuu muistisairauteen.
- Muistisairauksien ilmaantuvuutta voidaan vähentää. Esimerkiksi puuttamalla Alzheimerin taudin riskitekijöihin voidaan sairauden puhkeamista siirtää jopa viideltä vuodelta. Tämä voisi vähentää Alzheimerin taudin ilmaantuvuutta 50 prosentilla yhden sukupolven aikana
- Suomessa on hyvät valmiudet ehkäistä ja hoitaa muistisairauksia. Varhainen diagnostiikka on ensiarvoisen tärkeää. Muistisairauksien riskiä voidaan vähentää, hidastaa oireiden etenemistä, ylläpitää sairastuneen ihmisen toimintakykyä ja näin parantaa sairastuneen ihmisen ja hänen läheistensä elämänlaatua

Suomalainen FINGER-tutkimus osoitti, että ennaltaehkäisy onnistuu

- Tutkimuksen päätarkoituksena oli saada selville, voidaanko monipuolisella elintapaohjelmalla ehkäistä muisti- ja ajattelutoimintojen heikkenemistä ikääntyvässä väestössä. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin elintapa-interventtion vaikutusta mm. osallistujien toimintakykyyn, elämänlaatuun, masennusoireisiin, terveyspalveluiden tarpeeseen sekä sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin.
- FINGER tutkimuksen tavoite oli siirtää muistisairauteen sairastumisen alkua
 - Mikäli muistisairauden alkua saisi siirrettyä 5-10 vuotta muistisairaiden määrä puolittuisi
- FINGERissä kehitetty muistisairauksien ehkäisymalli on osoitettu vaikuttavaksi. Muistiharjoitusta ja kognition heikentymistä voidaan ehkäistä monipuolisella elintapaohjauksella

Mitä voin tehdä joka päivä muistini hyväksi?

- ▶ Nuku riittävästi (alle 65v 7-9 tuntia, yli 65v tunti vähemmän). Jos et saa nukkuttua tarpeeksi, tai olet poikkeuksellisen väsynyt, selvitä siihen syy.
- ▶ Liiku päivittäin (mikä tahansa liikunta puoli tuntia päivässä)
- ▶ Syö kalaa (mieluiten 2x viikossa) Jos paino laskee yli 75-vuotiaana, ravitsemuksessa on usein puutteita. Syö mieluummin liikaa kuin liian vähän!
- ▶ Tapaa ihmisiä. Yksinäisyys ja leskeytyminen etenkin miehellä voivat johtaa masennukseen.
- ▶ Opiskele, ole utelias. Ryhmätoiminta aktivoi paremmin aivoja kuin sudokut ja ristikot, jotka nekin hyviä.
- ▶ Alkoholin kohtuukäyttö (yksi ravintola-annos) voi edistää aivojen terveyttä. Samoin kahvin ja teen juominen. Yli 85-vuotiaille ruokalusikallinen konjakkia päivässä näyttää ehkäisevän dementiaa ja jopa vähentävän Alzheimerin taudin aiheuttamia muutoksia aivoissa.

Mitä voin tehdä joka päivä muistini hyväksi?

- ▶ Vältä jatkuvaa murehtimista! Suru ja murhe altistavat muistioireille.
- ▶ Laula, soita tai kuuntele musiikkia josta pidät
- ▶ Hoida itseäsi. Kun yleissairaudet hoidetaan hyvin, niiden haitalliset vaikutukset aivoihin voidaan poistaa tai ainakin niitä pystytään huomattavasti vähentämään.
- ▶ Nauti elämästä ja hyvistä asioista. Terveet elämäntavat myöhentävät muistisairauksiin sairastumista keskimäärin jopa viidellä vuodella.



*Jokaisena päivänä pitäisi kuulua väliintään yksi
kaunis laulu, lukea hyvä ruutu, nähdä jokin
oivallinen maalaus ja jos mahdollista, puhua
muuttamia järkeviä sanoja.*

- Goethe

KIITOS

TURVALLISTA KOTIMATKAA