

1. TOM-PERUSVALMENNUS

Muisti ja muistisairaudet



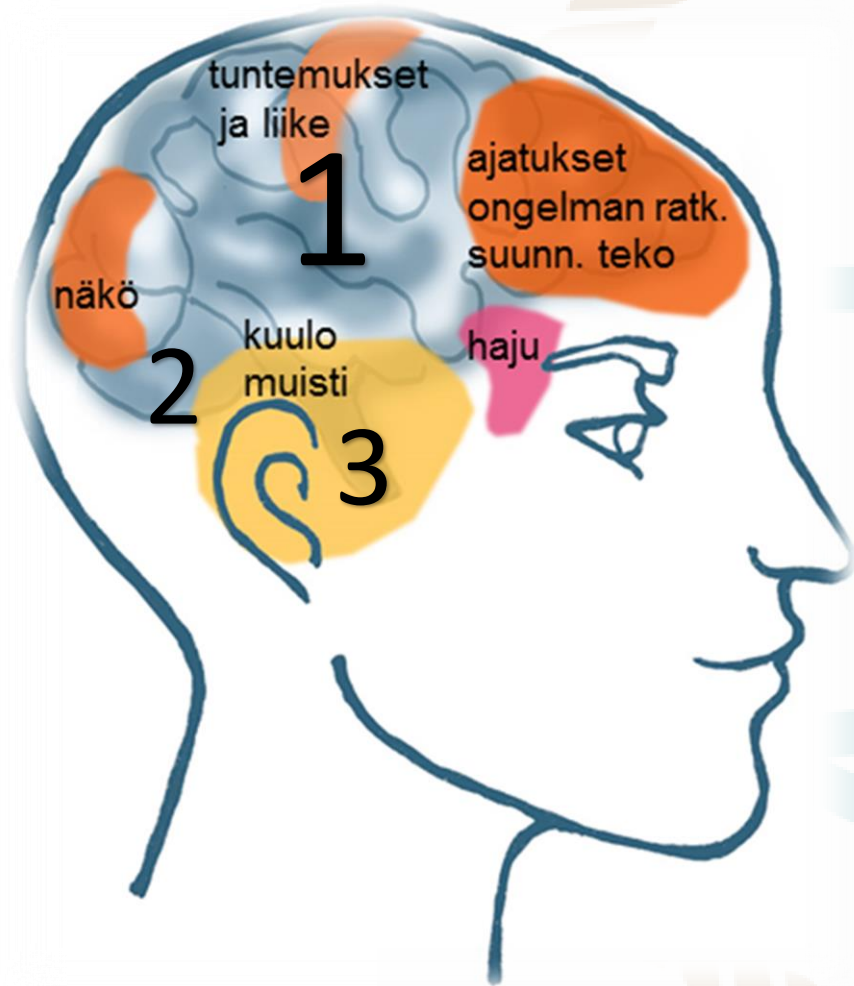
**Etelä-Pohjanmaan
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



TOM-Hanke 2018

Aivot

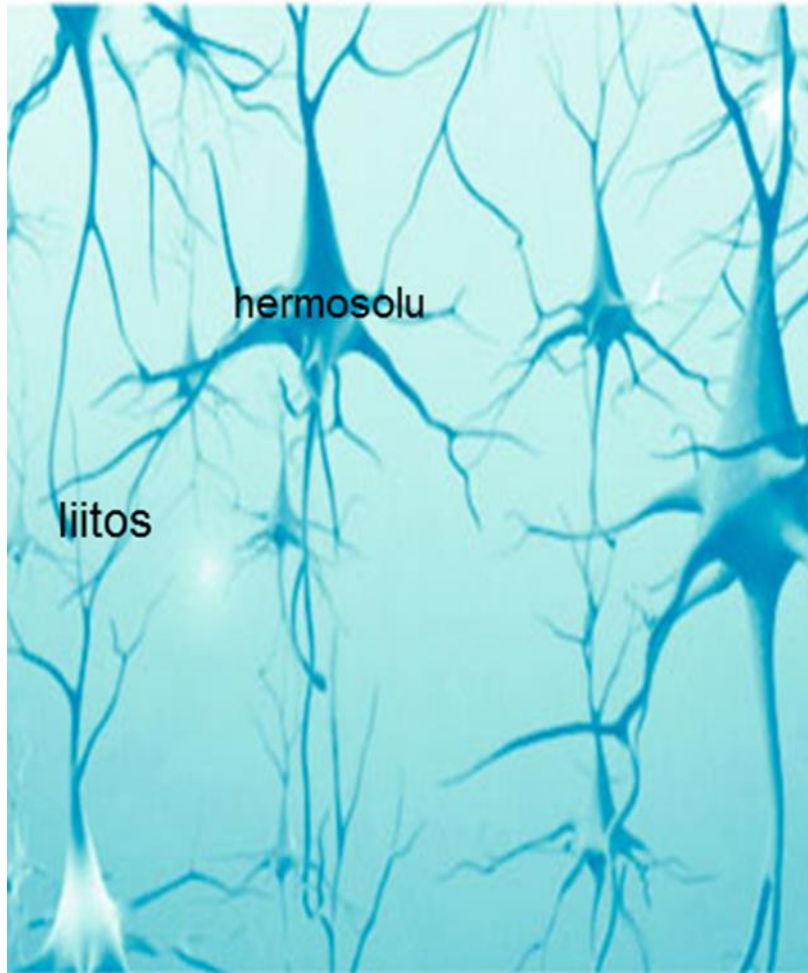
Aivot jakautuvat oikeaan ja vasempaan puoliskoon, jotka ovat aivokurkiaisien välityksellä yhteydessä toisiinsa.



- 1. Isoilla aivoilla** on tärkeä rooli muistamisessa, ongelmaratkaisussa, ajattelussa ja liikkeen tuottamisessa. Isojen aivojen ulointa kerrosta kutsutaan aivokuoreksi. Aivokuoren eri alueilla on havaittu olevan erilaisia tehtäviä.
- 2. Pikkuaivojen** tärkein tehtävä on koordinoida vartalon liikkeitä, kuten tasapainoa ja asentoa sekä lihasten hallintaa.
- 3. Aivorunko** yhdistää aivot selkäyttimeen. Sen toiminta liittyy autonomisen hermoston kuten hengityksen, ruoansulatukseen, sydämen ja verenpaineen toiminnan säätelyyn.

Kuva: Miina Sillanpää –säätii. Muista Pääasia!

Hermosoluverkkoihin varastoituu kaikki tiedot ja taidot



- Aikuisen ihmisen aivoissa on noin 100 miljardia hermosolua eli neuronia. Yksittäinen hermosolu ei pysty toimimaan, vaan sen on toimiakseen muodostettava hermoverkkoja. Hermosolut liittyvät toisiinsa jopa yli 100 biljoonalla liitoksella.
- Hermosolujen tehtävänä on lähettää sähköisiä hermoimpulsseja
- Hermosolujen välisiä liitoskohtia kutsutaan synapseiksi. Synapseissa hermovälittäjäaineet kuljettavat viestit toisille soluille.
- Pysyvät muistijäljet muodostuvat hermosoluverkkoihin

Mihin tarvitsemme muistia?

Muisti on tapahtumasarja, jossa palautetaan mieleen aiemmat kokemukset ja opitut asiat sekä opitaan uutta:

Muistin toiminta voidaan siis jakaa

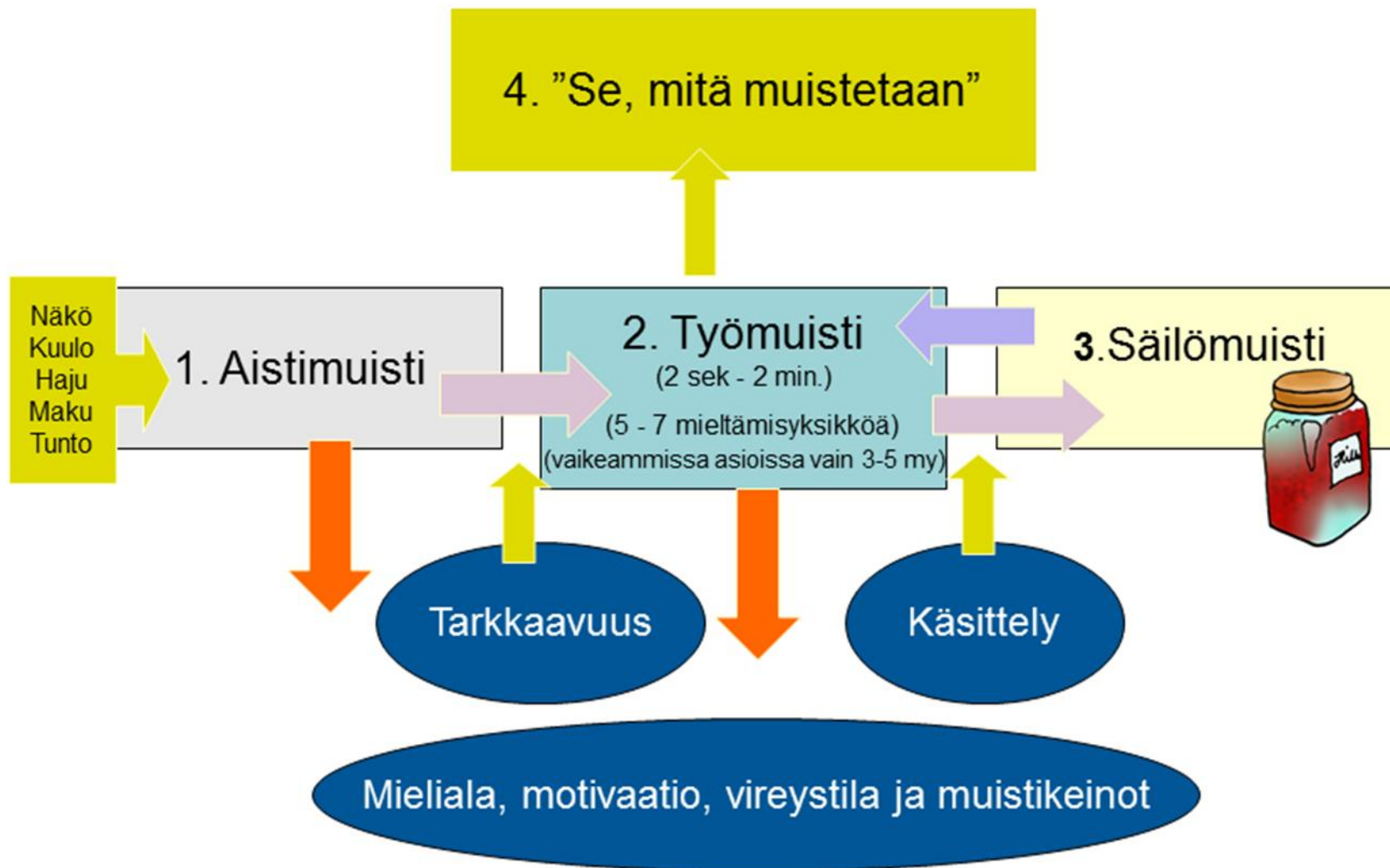
- 1) mieleen painamisen,
- 2) mielessä säilyttämisen ja
- 3) mieleen palauttamisen osavaiheisiin.

Muisti on kaikkea tiedonkäsittelyä, myös arjen yksinkertaiset asiat ovat muistamista, vaikeudet tulevat esille vasta vaativimmissa asioissa.

Muistikuvat tallentuvat muistiin suhteessa aiempaan tietoon ja kokemuksiin.

Muistaminen on oppimista, ajattelua, tietoja, taitoja ja kokemuksia

Muistin toiminta



Ikääntyminen muuttaa muistin toimintaa

Normaalisti ikääntymiseen ei liity muistin äkillistä, selvää heikkenemistä.

Tiedonkäsittely hidastuu, mieleen painaminen ja mieleen palauttaminen hidastuvat. Keskittyminen kuitenkin auttaa ja arviointikyky siitä, mikä on oleellista muistaa, paranee.

Uuden oppiminen vaatii aktiivisempaa otetta. Aivoissa on jo enemmän muistijälkiä valmiina ja uuden oppimista helpottaa asian liittäminen entiseen tietoon.

Tarkkaavaisuuden jakaminen vaikeutuu ja häiriöherkkys lisääntyy.

Rauhallisesta ympäristöstä on apua.

Opitut asiat eivät katoa mihinkään. Muistipääoma karttuu koko elämän.

On tärkeää erottaa normaaliin ikääntymiseen kuuluvat muutokset varsinaisista muistisairauksista ja vakavimmista muistihäiriöistä!

Muisti voi heikentyä monista syistä kenellä tahansa, väliaikaisesti tai pitkäkestoisesti



Muistisairaat Suomessa

Kognitiivinen toimintakyky heikentynyt 120 000

Lievää muistisairautta sairastavia 100 000

Vaikeaa muistisairautta sairastavia 93 000

YHTEENSÄ 313 000

Joka vuosi sairastuu 14 500 hlöä (vrt Lapua 14550 as.)

Dementia

Dementia ei ole sairaus, vaan oirekokonaisuus johon muistihäiriön lisäksi liittyy vähintään yksi seuraavista:

kielellisten kykyjen häiriö,
kätevyyden heikkeneminen,
tunnistamisen vaikeutuminen,
vaikeudet monimutkaisissa toiminnoissa.

Etenevät muistisairaudet johtavat dementiaan.

Muistisairaudet

Alzheimerin tauti

Yleisin etenevä muistisairaus, noin 60-70% muistisairauksista. Tyypillisiä oireita: uuden oppimisen vaikeus, lähimuistin heikkeneminen, sanojen löytämisen vaikeus, toiminnanohjauksen ja hahmotamisen vaikeus.

Verisuoniperäinen eli vaskulaarinen muistisairaus, noin 15-20% muistisairauksista.

Lewyn kappale –tauti

Otsa- ohimolohkorappeumasta johtuva muistisairaus

Parkinsonin tauti

Alzheimerin taudin oireita

Ensioireita ei aina osata yhdistää muistisairauteen, koska sairaus alkaa usein "hiipien".

Alkaa lähimuistin heikkenemisestä, vanhat asiat säilyvät mielessä pitkään.

Tavanomaisia ensioireita ovat:

- Tapahtumat, kohtaamiset ja rutiinit sekoittuvat ja unohtuvat
- Uudet nimet, sovitut asiat ja esineiden säilytyspaikat unohtuvat
- Uuden oppimisen vaikeus; totutuista rutiineista poikkeaminen ja uusien laitteiden käyttö vaikeaa
- Väsymys, masennus ja ahdistuneisuus, kun arjen tutut tehtävät vaikeutuneet

Taudin edetessä oireet vähitellen lisääntyvät; avuntarve kasvaa ja toimintakyky heikkenee:

- Hahmottamisvaikeudet (suunnistusvaikeudet)
- Kommunikaatiohaasteet
- Toiminnanohjaushaasteet; oman tekemisen suunnittelu, toteuttaminen ja arviointi huononevat, vaikeus käyttää esineitä

Taudin eteneminen on yksilöllistä. Etenemisnopeuteen vaikuttavat mm. sairastuneen yleinen terveydentila sekä ikä diagnosointivaiheessa.

Taudin **varhaisvaiheen** muutokset aivoissa saattavat alkaa jopa yli 20 vuotta ennen diagnoosia.

Taudin **lievä-keskivaikea** vaihe kestää keskimäärin 2-10 vuotta ja **vaikea** vaihe noin 1-5 vuotta.

Milloin kannattaa huolestua ?

Unohtelu on päivittäistä, unohtelee toistuvasti muutakin kuin ihmisten nimiä

Selviytyminen itsenäisesti päivittäisistä toiminnoista ja rutiineista vaikeutuu tai ne jäävät kokonaan tekemättä, esim. tärkeät esineet ovat usein kateissa, laskut maksamatta, unohtaa sovitut tapaamiset.

Uusien asioiden opettelu on selkeästi vaikeutunut, esim. hoito-ohjeet yms.

Tulee tarve peitellä tai vähätellä muistin ongelmia.

Pääsääntönä on, että muistitutkiin kannattaa hakeutua, jos muistin toiminta huolestuttaa itseä tai läheisiä! Mitä aikaisemmassa vaiheessa ongelmiin puututaan, sitä parempia hoitotuloksia saadaan!

Miten tutkitaan ?

Muistitestein, kehitysvammaisilla **toimintakyvyn arvio**

Laboratoriokokein: verikokeita ja sydämen EKG

Hoitaja ja/tai lääkäri pyrkivät **haastattelemalla** selvittämään muistihäiriön laajuutta ja sitä, millä tavoin muistioireet hankaloittavat arjen elämää

Esitietojen ja testitulosten pohjalta lääkäri tai geriatri arvioi asiakkaan tilannetta. Mahdolliset muut syyt suljetaan pois, kuten masennus tai muut perussairaudet, sopimaton lääkitys

Mahdollisesti lähete erikoissairaanhoidon esim. aivojen kuvantamiseen

Miten voi ennaltaehkäistä ?

Suomalainen läpimurtotutkimus FINGER 12.3.2015:

Muistihäiriöitä on mahdollista ehkäistä niiden riskitekijöitä hallitsemalla!

Tutkimuksessa tehostettua elintapaneuvontaa saaneilla oli 31% pienempi riski muisti- ja ajattelutoimintojen heikentymiseen kuin kontrolliryhmällä

Tutkimusta johtavan professorin Miia Kivipellon toiveissa on, että aktiivinen elintapaohjaus voisi siirtää sairastumisen alkua jopa 5-10 vuotta!!

Miten muistihäiriöitä ehkäistään?



Ruokavalio kuntoon. Tutkimukseen osallistuvat saivat yksilöllisiä neuvoja oman ruokavalion muuttamiseksi terveellisemmäksi ja käytännön vinkkejä esimerkiksi ruokaostosten tekoon. Tavoitteena oli ravintosuositusten mukainen ruokavalio.



Liikunta suojaa aivojakin. Osallistujat harrastivat monipuolista liikuntaa asiantuntijan opastamana: kestävyysharjoittelua kuten vesijumpaa ja sauvakävelyä, lihaskuntoharjoittelua kuntosalilla sekä tasapainharjoituksia.



Muisti tarvitsee jumppaa – säännöllisesti ja mieluiten hieman haastavia tehtäviä. Muistia jumpattiin tietokoneohjelman avulla. Myös uusien asioiden opettelu, ihmisten tapaaminen ja harrastukset ovat hyväksi muistille.



Sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijät hallintaan. Tutkittavien verenpainetta, kolesterolia ja verensokeriarvoja sekä painoa seurattiin säännöllisesti. Tutkittavia kannustettiin elintapamuutoksiin ja tarvittaessa ohjattiin lääkitykseen.

www.thl.fi/finger

<https://www.thl.fi/fi/-/lapimurtotutkimus-elintapaneuvonta-ehkaisee-muistihairioita>

LÄHTEET

- Alzheimer´s associationin aivokierros –materiaali. Saatavana: http://www.alz.org/brain_finnish/
- Frontaalinen eli otsalohkodementia -esite 12/2007. Kustantaja: Janssen-Cilag
- Miten nyt olikaan? -esite. Muistiliitto ry.
- Lewyn kappale -tauti -esite. Muistiliitto ry.
- Verisuoniperäinen muistisairaus -esite. Muistiliitto ry.
- Alzheimerin tauti -esite. Muistiliitto ry.
- Erkinjuntti, T., Hietanen, M., Kivipelto, M., Strandberg, T & Huovinen, M. 2009. Pidä aivosi kunnossa. Helsinki: WSOY.
- Erkinjuntti, T., Remes, A., Rinne, J. & Soininen, H. (toim.) Muistisairaudet. 2.uud painos 2015.
- Muistiliiton Internetsivut. <http://muistiliitto.fi/fi/muisti-ja-muistisairaudet/>
- Läpimurtotutkimus: elintapaneuvonta ehkäisee muistihäiriöitä. 12.3.2015. THL. [Viitattu 16.10.2015]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/-/lapimurtotutkimus-elintapaneuvonta-ehkaisee-muistihairioita>
- Erkinjuntti, T. Muistihäiriöiden ja dementiaiden mekanismit ja syyt. 2006. 2.uud.p. Teoksessa. Erkinjuntti, T., Alhainen, K., Rinne, J. & Soininen, H. Muistihäiriöt ja dementia. Duodecim.
- Viramo & Sulkava 2015: Muistisairauksien epidemiologia. Teoksessa: Muistisairaudet. Duodecim.-Miina Sillanpää -säätio- Muistiliiton Internetsivut. [Viitattu 16.10.2015]. Koko perheen sairaus. Saatavana: <http://www.muistiliitto.fi/fi/muisti-ja-muistisairaudet/koko-perheen-sairaus/>