

# Miten se nyt olikaan?

Tietoa muistista ja muistisairauksista



## MUISTI JA MUISTIHÄIRIÖT

---

Muisti on tapahtumasarja, jossa palautetaan mieleen aiemmin opittuja ja koettuja asioita sekä opitaan uutta. Kun muisti toimii, uusi tieto tallentuu aivoihimme ja on palautettavissa myöhemmin käyttöömme. Muistaminen edellyttää mieleen painamista, mielessä säilyttämistä ja mieleen palauttamista. Masennus, stressi, suru, runsas alkoholin käyttö, huono ravitsemustila, eräät sairaudet ja lääkkeet vaikuttavat ihmisen kykyyn muistaa asioita tai oppia ja painaa mieleen jotain uutta. Asioiden mieleen painaminen ja palauttaminen edellyttävät muistettavien asioiden aktiivista käsittelemistä.

Ikääntyessä muistitoiminnot hidastuvat ja ovat herkempiä häiriintymään ulkoisista tekijöistä. Kyky oppia uusia asioita ei häviä iän myötä, oppiminen edellyttää vain aiempaa enemmän keskittymistä ja kertaamista. Ikääntymiseen liittyvät muistitoimintojen muutokset ovat yhteisiä kaikille ihmisille eivätkä hankaloita arkielämää merkittävästi.



**Muistaminen on monimutkainen tapahtumasarja. Monet tekijät vaikuttavat eri-ikäisten ihmisten kykyyn muistaa asioita ja oppia uutta. Muistihäiriöiden syy kannattaa aina selvittää. Mitä varhaisemmin ongelmiin puututaan, sitä paremmin niitä pystytään hoitamaan ja ehkäisemään.**



## PIDÄ HUOLTA MUISTISTASI

---

Monipuolinen ravinto, liikunta, sosiaalinen kanssakäyminen ja aivojen aktivoiminen sekä riittävä lepo ovat muistille hyväksi. Sopivan haasteellisilla tehtävillä voimme kehittää muistiamme ja lisätä myös vastustuskykyämme muistisairauksien aiheuttamiin muutoksiin.

## AKTIVOI AIVOJASI

---

- Opettele puhelinnumeroita ja nimiä ulkoa.
- Paina kauppalista mieleesi mikäli ostettavana on alle kymmenen tuotetta. Ota paperinen lista mukaan vain tarkistusta varten.
- Lue lehtien lisäksi kirjoja ja muita juonellisia tarinoita.  
Muistele iltapäivällä mitä luit aamun lehdestä.
- Tee sopivan haasteellisia päättelytehtäviä ja sanaristikoita, osallistu tietokilpailuihin ja pelaa erilaisia pelejä.
- Treenaa aivojasi myös poikkeamalla rutiineistasi ja käytä aistejasi monipuolisesti ja uusilla tavoilla.
- Käytä mielikuvia muistin apuna. Liitä tunne muistettavaan asiaan.
- Keskity, vältä kiirettä ja stressiä.



## MILLOIN TUTKIMUKSIIN?

---

Kun muistin toiminta huolestuttaa itseä tai läheisiä, kannattaa hakeutua tutkimuksiin. Kolmasosa yli 65-vuotiaista ihmisistä kokee muistinsa toiminnassa olevan häiriöitä, mutta aina syynä ei ole muistisairaus. Mitä varhaisemmassa vaiheessa ongelmiin puututaan, sitä parempia ovat hoitotulokset.

### **Muistia kannattaa tutkia, kun**

- sen huomaa heikenneen entisestä
- unohtaa toistuvasti muutakin kuin ihmisten nimiä
- itselle tärkeät esineet, esimerkiksi lompakko ja avaimet, ovat usein hukassa
- unohtaa toistuvasti sovittuja tapaamisia
- autolla ajaessaan joutuu miettimään minne on menossa
- ei muista, miten on tullut johonkin paikkaan
- uusien asioiden opettelu, esimerkiksi uusien ohjeiden noudattaminen, on selkeästi vaikeutunut
- muistin ongelmia peitellään tai vähätellään.

## MITEN TUTKITAAN?

---

Muistihäiriöt kannattaa ottaa puheeksi oman lääkärin kanssa. Terveyskeskuksessa käynnistetään alkukartoitukset ja tehdään kyselytutkimus. Mikäli alkukartoituksissa ilmenee syytä tarkempiin tutkimuksiin, tehdään aivojen kuvaus, verikokeita ja joissain tapauksissa myös neuropsykologinen tutkimus.

## MUISTISAIRAUDET

---

Osa muistihäiriöistä on parannettavissa, osan kulkua voidaan hidastaa ja osa on luonteeltaan eteneviä. Kaikkia voidaan kuitenkin hoitaa ja siksi muistihäiriön syyn selvittäminen mahdollisimman aikaisessa vaiheessa on tärkeää.

Etenevät muistisairaudet vaurioittavat aivoja ja aiheuttavat edetessään oireita, joista tunnetuin on muistin heikkeneminen, mutta muistisairaus ilmenee myös laaja-alaisemmin. Muistisairaus heikentää edetessään muistin ja tiedonkäsittelyn alueiden lisäksi mm. työ- ja toimintakykyä, hahmottamista ja asioiden tunnistamista sekä kielellisiä toimintoja. Näiden oireiden vuoksi muistisairaus heikentää kykyä selviytyä itsenäisesti päivittäisistä toiminnoista. Etenevän muistisairauden laaja-alaista oireistoa kutsutaan dementiaksi.

### Jokapäiväisessä elämässä muistisairaus voi ilmetä

- sanojen löytämisen ja ymmärtämisen vaikeutena
- toistuvina kysymyksinä samoista asioista
- kyvyttömyytenä tunnistaa aikaa ja paikkaa
- vaikeutena selvittää päivittäisistä toiminnoista
- persoonallisuuden ja käyttäytymisen muutoksina
- opittujen taitojen ja asioiden unohtamisena

Yleisimmät etenevät muistisairaudet ovat Alzheimerin tauti, verisuoniperäinen muistisairaus ja Lewyn kappale -tauti. Sairauden alkuvaiheessa oireet ovat yleensä lieviä mutta sen edetessä ne muuttuvat edellä kuvattujen kaltaiseksi. Varhainen diagnoosi sekä oikea-aikaiset kuntoutus-, tuki- ja palvelumuodot auttavat selviytymään muistisairauden edetessä. Lisäksi muistiyhdistyksissä on tarjolla monenlaista tukea ja toimintaa.



Jokaisella on paljon voimavaroja mahdollisista sairauksista huolimatta. Tärkeää on löytää arkeen tekemisen iloa ja onnistumisen kokemuksia. Kyky asioista nauttimiseen ei katoa ja hyvät elämän-kokemukset säilyvät muistoissa.

# HAE APUA AJOISSA

[www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)



**Muistiliitto**  
Alzheimer Centralförbundet

**Muistiliitto** on muistisairaiden ihmisten ja heidän läheistensä järjestö. Liitto ja sen jäsenyhdistykset tarjoavat tietoa ja tukea muistiasioissa kautta maan sekä vaikuttavat aktiivisesti muistisairaiden ihmisten oikeuksien ja hyvän elämän puolesta.

# TULE MUKAAN LIITY JÄSENEKSI

Muistiyhdistyksistä lisätietoa muistista ja muistisairauksista  
sekä hoidosta ja kuntoutuksesta.

## MUISTILIITTO RY

Pasilanraitto 9 B, 7.krs, 00240 Helsinki  
toimisto@muistiliitto.fi • Puh. 09 6226 200  
[www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)



VÄLITÄ INNOSTU HUOLEHDI **MUISTA.**

### VERTAISLINJA


TUKEA MUISTISAIRAIDEN  
LÄHEISILLE

 0800 9 6000

Vuoden jokaisena päivänä klo 17–21  
(maksuton). Vastaajina koulutetut,  
kokeneet omaishoitajat

### MUISTINEUVO

TUKEA JA NEUVOJA MUISTI-  
TYÖN AMMATTILAISILTA

 09 8766 550

ma, ti ja to klo 12–17 (0,08 €/min. + pvm)