



# VINTTI KIRKKAANA

**-asiaa alkoholin vaikutuksista muistiin ja  
aivoterveysteen sosiaali- ja terveystien  
ammattilaisille**

Muistisairaudet alkoholin varjossa -projekti 2011—2013



**Salon  
Muistiyhdistys ry**  
Muistiliiton jäsen

**Lukijalle**

**Salon Muistiyhdistys ry:n projekti Muistisairaudet alkoholin varjossa toimi RAY:n rahoittamana vuodet 2011—2013. Yhtenä tavoitteena oli tiedon lisääminen sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten keskuudessa alkoholin vaikutuksesta muistiin ja aivoterveYTEEN.**

**Hankkeen aikana järjestettiin pienryhmäkoulutuksia ja suurempia luentotilaisuuksia. Ammattilaiset kokivat koulutukset hyödyllisinä, mutta kaipasivat työvälinettä asian huomioimiseksi jatkossakin. Yhteistyökumppaneiden kanssa käydyissä keskusteluissa tuli ilmi, että muistin ongelmat ovat hyvin yleisiä, mutta vaikeita erotella alkoholin tuomista oireista ja ottaa puheeksi.**

**Tässä oppaassa on sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille tietoa etenevistä muistisairauksista sekä alkoholista johtuvista muistiongelmista, milloin muistista tulee olla huolissaan ja mitä sitten tehdä.**

**Ystävällisin terveisin**

**Projektityöntekijät: Sari Mäkinen ja Sari Nyrhinen**

**Salon Muistiyhdistys ry**

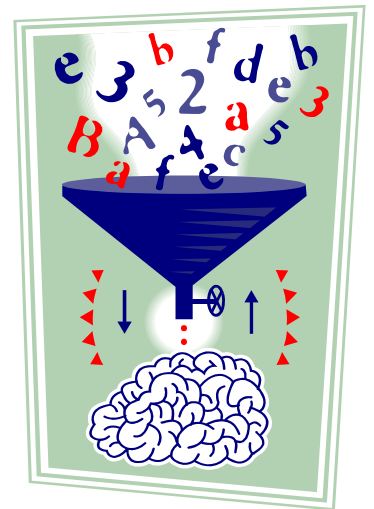


## SISÄLTÖ:

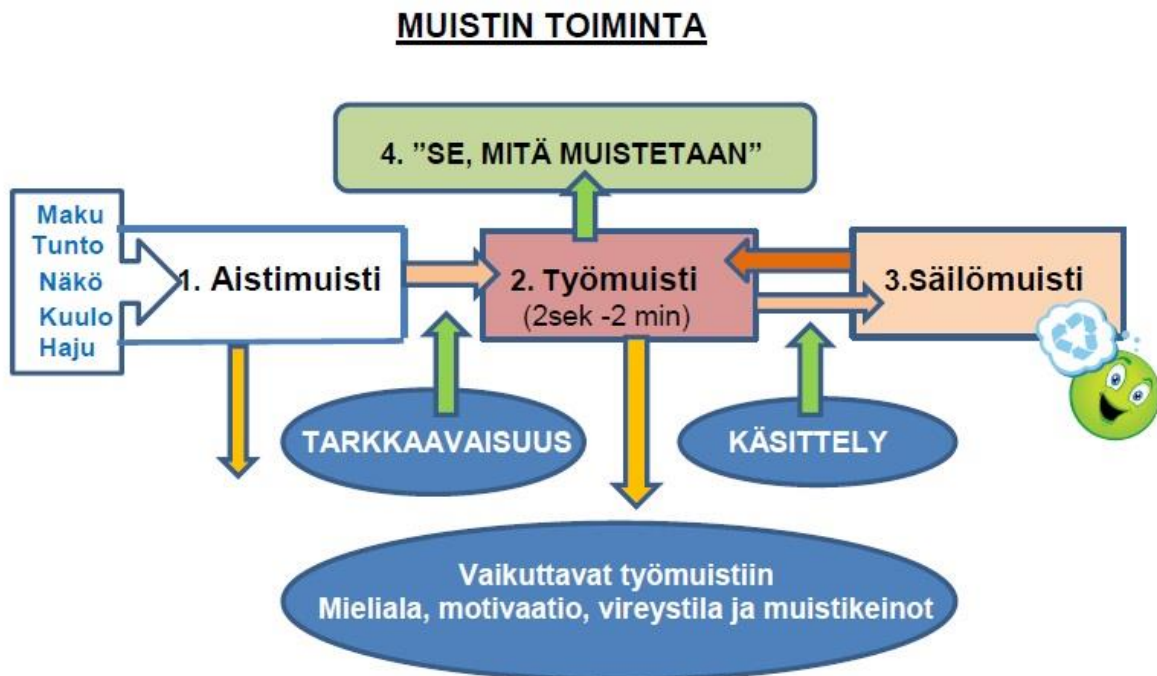
1 MUISTIN TOIMINTA	4
2 YLEISIMPIEN MUISTIONGELMIEN SYITÄ	5
• Ohimeneviä syitä	5
• Hoidettavissa olevia syitä	5
• Pysyviä jälkitiloja	5
3 ETENEVÄT MUISTISAIRAUDET	6
• Alzheimerin tauti	6
• Verisuoniperäinen muistisairaus	6
• Otsa-ohimolohkorappeuma	6
• Lewyn kappale –tauti	6
4 ALKOHOLI AIVOISSA	7
5 ALKOHOLIN SUURKULUTUKSESTA JOHTUVIA MUISTIHÄIRIÖITÄ	8
• Humala ja krapula	8
• Delirium	8
• Wernicken oireyhtymä	8
• Korsakoffin oireyhtymä	9
• Traumaperäiset muistihäiriöt	9
• Alkoholidementia	9
6 MINKÄ NUORENA OPPII, KANNATTA VANHANA JÄTTÄÄ...	11
• Ikääntyminen voimistaa alkoholin vaikutuksia	11
• Uni	11
• Lääkkeet	12
• Masennus	12
7 MUISTIN TOIMINTA VAIVAA, MIETI VASTAUKSIA?	13
8 ELÄMÄNTAVAT AIVOTERVEYTEEN	14
9 MUISTI HUOLESTUTTAA, MISTÄ APUA?	15
10 LISÄTIETOA	16

# 1 MUISTIN TOIMINTA

Muistia tarvitaan kaikissa toiminnoissa. Muisti ei ole vain se mitä voidaan palauttaa mieleen, vaan kaikkea tiedonkäsittelyä. Muistin kautta rakentuu persoonallisuus ja jokaisen ainutlaatuinen toiminta. Muistin eri osat toimivat aivoissa laajalla alueella työskennellen kuitenkin yhteistyössä ja samanaikaisesti.



Muistin toiminta voidaankin jakaa kolmeen aktiiviseen prosessiin: mieleen painaminen, mielessä säilyttäminen ja mieleen palauttaminen. Alla oleva kaavio selventää muistin toimintaa. Aistimuistin kautta tieto kulkee työmuistiin. Työmuistin toiminta on rajallinen, jolloin osa asioista unohtuu ja osa tallentuu rajattomaan säilömuistiin. Muistamamme asiat ovat siis säilömuistissa tallessa myöhempää käyttöä varten.



Mukailtu: Miina Sillanpää säätöön Muista pääasia -materiaalista.

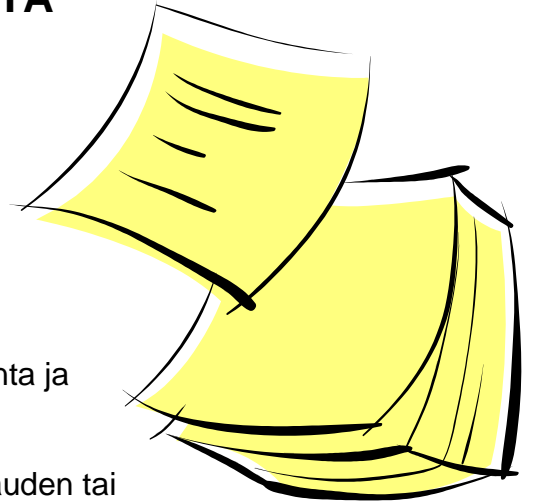
## 2 YLEISIMPIEN MUISTIONGELMIEN SYITÄ

### Ohimeneviä syitä mm.

- aivoverenkierron häiriöt ja ohimolohkoepilepsia
- lievä aivovamma
- lääkkeet, alkoholi, tupakka ja huumeet
- psyykkiset syyt ja sekavuustilat

Tärkeää on varhainen tunnistaminen, riskitekijöiden hallinta ja niiden hoitaminen.

Ohimenevien syiden hoitaminen liittyy kiinteästi itse sairauden tai vamman hoitoon. Yleensä tämän jälkeen muisti palaa ennalleen.



### Hoidettavissa olevia syitä mm.

- psyykkiset häiriöt
- aineenvaihdunnan häiriöt ja puutostilat
- tietyt kallon sisäiset syyt
- jokin yleissairaus: masennus, lisämunuaisentoiminnan häiriö, maksan, kilpirauhasen tai munuaisen vajaatoiminta, B12 -vitamiinin, foolihapon tai B1-vitamiinin liian vähäinen saanti
- keskushermostoinfektiot tai aivojen hapen puute

### Pysyviä jälkitiloja mm.

- aivovamma
- aivoverenkiertohäiriön, aivotulehduksen tai B1-vitamiini puutoksen jälkitilat
- leikkauksen ja sädehoidon jälkitilat

Tilojen ei odoteta etenevän ja hoidon tehtävänä on ohjaus ja tarvittaessa kohdennettu kuntoutus.



## **3 ETENEVÄT MUISTISAIRAUDET**

### **Alzheimerin tauti**

Harvinainen alle 65 -vuotiailla. Tyypillisimmät ensioireet ovat episodisen (=tapahtuma) muistin häiriöt, lähimuistin ongelmat sekä uuden oppimisen vaikeudet. Sairastuneen on vaikea painaa mieleen vastikään tapahtuneita ja puhuttuja asioita tai oppia esim. uuden kodinkoneen käyttöä. Oireet voivat näkyä mm. työnteon hidastumisena ja kokonaisuuksien hahmottamisen ongelmina. Oireet ovat seurausta Alzheimerin taudin aiheuttamista keskeisistä muutoksista aivoissa: aivojen muistijärjestelmään liittyvät hermosolut ja aivoalueet vaurioituvat. Muutokset tapahtuvat ja oireet etenevät hitaasti vuosien kuluessa.

### **Verisuoniperäinen muistisairaus**

Ilmenee usein sekamuotona Alzheimerin taudin kanssa. Varhaisoireina voivat olla lievät muistihäiriöt, toiminnanohjauksen häiriöt (esim. ”sählääminen” työpaikalla /kotona), hidastuminen, kävelyvaikeudet, neurologiset puutos- ja puolioireet sekä puhevaikeudet. Yöllistä sekavuutta voi myös ilmetä. Verisuoniperäisen muistisairauden oireilla on yleensä selvä alkua. Taustalla ovat siis erityyppiset aivoverenkierron häiriöt, jotka aiheuttavat kudostuhoa aivoissa.

### **Lewyn kappale-tauti**

Alkaa usein aina muilla, kuin muistioireilla. Muisti voikin sairauden alussa olla hyvä. Ensimmäisenä oireena ovat usein elävät näköhallusinaatiot, jotka ilmenevät yleensä väsyneenä tai ”erikoistilanteissa”, kuten matkoilla. Oireina voivat ilmetä myös mm. Parkinsonin taudin kaltaiset oireet sekä hahmotushäiriöt. Tyypillistä on myös tilan vaihtelevuus.

### **Otsa-ohimolohkorappeuma**

Alkaa usein alle 65 -vuotiaana. Siihen liittyy usein outoja, hämmentäviä käytösoireita sekä persoonallisuuden muutoksia. Tyypillisiä oireita ovat myös toiminnanohjauksen häiriöt, johdonmukaisuuden heikentyminen, impulsiivisuus ja ärsykesidonnaisuus ja aloitekyvyttömyys. Usein jo varhain esiintyy myös kielellisiä häiriöitä. Muistin ja tilan hahmotus säilyvät hyvin kohtalaisen pitkään. Alkoholidementian oireet muistuttavat otsa-ohimolohkorappeumaa ja ne on joskus vaikea erottaa toisistaan.



## 4 ALKOHOLI AIVOISSA

### MITEN ALKOHOLI VAIKUTTAA MUISTIN TOIMINTAAN?

Runsas ja pitkäaikainen alkoholin käyttö vaikuttaa muistitoimintojen lisäksi muihin tiedonkäsittelyyn liittyviin toimintoihin, keskittymiskykyyn, tarkkaavaisuuteen ja aivojen koordinaatiokyvyn heikkenemiseen.

- erityisesti **työmuistin** toiminta heikkenee
- uuden oppiminen vaikeutuu
- vaikeuttaa asioiden **mieleen painamista**
- yksikin päihtymystila voi aiheuttaa **muistikatkoksia**
- **alkoholi vahingoittaa aivoja kertakäytölläkin**

### Muita alkoholinkäytön lisäämiä muistihäiriön riskitekijöitä

- alkoholin runsaaseen käyttöön liittyy usein aivoverenkiertohäiriöitä
- tapaturmista johtuvat aivovammat
- puutteellisesta ruokavaliosta johtuvat vitamiinien puutostilat
- masennus ja muiden sairauksien hoitamatta jättäminen
- dementiatasoisia oireita 1/10:lla suurkuluttajista

### Alkoholin suurkulutus lisää etenevien muistisairauksien riskiä:

- muistisairauspoliikklinikoiden potilaista noin 20 %:lla aktiivinen suurkulutus
- muistisairauden vuoksi pitkäaikaishoidossa olevista noin 30%:lla suurkulutushistoria
- joka neljännellä yli 65-vuotiaalla alkoholin suurkuluttajalla on muistisairaus
- joka toisella alkoholin suurkuluttajalla on lievä neuropsykologisin testein todettavissa oleva kognitiivisen toimintakyvyn heikentyminen. Siihen kuuluu lyhytaikaisen muistin, suunnittelun ja uuden oppimisen heikentyminen.



## 5 ALKOHOLIN SUURKULUTUKSESTA JOHTUVIA MUISTIHÄIRIÖITÄ

### Humala ja krapula

- Yleisin akuutti aivo vaikutus on muistihäiriö eli blackout. Muistiaukko tulee jossain vaiheessa juomista, vaikka tajunnantaso ei alenisikaan.
- Muistihäiriö voi olla osittainen tai täydellinen.
- Nopea juominen ja siitä johtuva nopea alkoholipitoisuuden nousu veressä altistaa muistihäiriölle.
- Humalassa ja krapulassa muistijälki jää syntymättä; näin asiaa ei myöhemmin muista.

### Delirium

- Sekavuustila, joka ilmenee 24–71 tunnin tai jopa viikon kuluessa alkoholin käytön lopettamisesta, kestää 3-5 päivää.
- Oireina sekavuus, desorientaatio, levottomuus, hallusinaatiot, harhaluulot, unettomuus, ärtyisyys ja tietoisuus itsestään ja ympäristöstä häiriintyy.
- Ikääntyneiden potilaiden delirium voi vaurioittaa pysyvästi aivoja, vaikka vallitsevan käsityksen mukaan delirium on palautuva muutos.
- Tutkijat selvittävät parhaillaan onko deliriumilla yhteys Alzheimer riskiin.

### Wernickin oireyhtymä

- Alkaa yleensä äkillisesti. Yleisin syy on tiamiinin eli B1-vitamiinin puutos. Aiheutuu puutteellisesta ravinnosta ja alkoholin aiheuttamasta imeytymishäiriöstä.
- Oireet: silmän liikehäiriöt, kognitiiviset häiriöt, masennus, hallusinaatio, ataksinen kävely, lyhytkestoinen muistihäiriö.
- Tiamiini hoidolla ja alkoholin käytön lopettamisella tila voi korjaantua.
- Hoitamattomana voi johtaa Korsakoff:in oireyhtymään, joka on hengenvaarallinen tila. Kuolleisuus jopa 20 %.





### **Korsakoffin oireyhtymä**

- Pysyvä vaurio aivoissa ja tila on korjaamaton, mutta ei etenevä.
- Muistiongelmät ilmenevät erityisesti muistiin tallentamisessa. Vanhat taidot säilyvät, mutta uusia asioita ei opi.
- Mieleenpainamiskyvyn häiriö, desorientaatio eli ajan ja paikan tajun hämärtyminen ja satuilu.

### **Traumaperäiset muistihäiriöt**

- Alkoholin vaikutuksen alaisena aiheutunut päänvamma ja siitä aiheutunut muistihäiriö.
- Useimmat aivovamman saaneet valittavat muistivaikeuksia.
- Liittyy käyttäytymisen muutoksia, tunne-elämän muutoksia, sanojen löytämisen vaikeutta, asioiden suunnittelun vaikeutta, näköhäiriöitä ja univaikeuksia. Nähdyt asiat pysyvät paremmin mielessä.
- N.20 000 suomalaista saa aivovamman joka vuosi  
→ 22 % näistä alkoholin vaikutuksen alaisena.



### **Alkoholimentialla tarkoitetaan oireistoa**

- Lähimuisti heikentyy ja persoonallisuus muuttuu.
- Sosiaalinen selviytyminen ja työkyky heikentyy.
- Henkisten toimintojen aleneminen.
- Muutokset liikkumisessa ovat tyypillisiä: katkokävely, tasapainovaikeudet ja vapina.
- Tärkeä kriteeri kaikissa muistisairauksissa on muutos entiseen toimintakykyyn.

DIAGNOSOINTI	ALKOHOLIDEMENTIA	ETENEVÄ MUISTISAIRAUS
	Dementian kliininen diagnoosi vähintään 60vrk:n jälkeen edellisestä alkoholin käytöstä. Alkoholin käyttö ollut runsasta yli viiden vuoden ajan ja dementia alkanut kolmen vuoden aikana käytöstä.	Tutkimukset oireiden perusteella.
<b>Alku vaiheen oireita:</b>	-silmän liikehäiriöitä -masennus -hallusinaatio -lyhytkestoinen muistihäiriö -oireet voivat kehittyä jopa kahdessa viikossa.	-masennus -toistuvasti unohtuvat tärkeät asiat -muistin ongelmien peittely ja kieltäminen
<b>Oireita:</b>	-potilaat nuorempia -kielelliset kyvyt säilyvät hyvinä -henkinen kontrolli ja hahmottaminen huonompaa -toiminnallinen ja kognitiivinen taso vakaa tai jopa paranee. -muistiin tallentamisen vaikeus, uuden oppiminen hankalaa -tila ei etene, jos alkoholin käyttö loppuu. -persoonallisuuden muutokset -katkokävely -välipitämättömyys -syy-seuraussuhteiden ymmärtämisen vaikeus -tunnottomuus vartalolla	-kielellisiä ongelmia, sanojen tuottamisen ja ymmärtämisen vaikeus -liikesarjojen suorittamisen vaikeus -havaintotoiminnan häiriöt -toiminnan ohjauksen häiriöt -oireiden kehittyminen pikkuhiljaa ja ne etenevät -oireiden peittely -hahmottamisen ongelmat
<b>Diagnoosia vahvistavia tekijöitä:</b>	-alkoholin aiheuttama maksa- tai haimavaurio -ataksia tai ääreishermovaurio -pikkuaivoatrofiaa -aivojen harmaan aineen muutokset -60 vrk:n aikana tila ei huonone. -60 vrk:n jälkeen	-MMSE ja CERAD -kuvantamistutkimukset, aivojen valkean aineen muutokset/atrofia, hippokampuksen muutokset -Laboratoriokokeissa perusverenkuva, B12-vit, munuaiskokeet. -RR ja B-gluc ja kol

Mukailtu: Härmä & Gränö, Työikäisen muisti ja muistisairaudet 2010 (Runsten Silja: alkoholin aiheuttama muistisairaus) ja Erkinjuntti ym. Muistihäiriöt 2006.

## 6 MINKÄ NUORENA OPPII, KANNATTAA VANHANA JÄTTÄÄ...

### Ikääntyminen voimistaa alkoholin vaikutuksia

- Elimistön nestepitoisuus on pienempi ja rasvamäärä suurempi.
- Aineenvaihdunta on hitaampaa kuin nuoremmilla.
- Toimintakyvyssä tapahtuu muutoksia.
- Erilaiset sairaudet vaikuttavat alkoholin sietokykyyn.
- Alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutukset voivat olla vakavia, ja lääkeaineiden poistuminen elimistöstä on hitaampaa.
- Ikääntyneen elimistö ei pysty hajottamaan alkoholia aineenvaihdunnassa samalla tavoin kuin nuorempana.
- Alkoholinkäyttö aiheuttaa muutoksia eri elimissä, mm. maksassa.
- Väsymys, tasapainovaikeudet, unihäiriöt tai näiden yhdistelmät voivat olla seurausta alkoholinkäytöstä.
- Aineenvaihdunta liiallisen alkoholinkäytön seurauksena muuttuu ja elimistö vaatii enemmän vesiliukoisia vitamiineja, kuten B1 -vitamiinia.
- B12 -vitamiinin ja folaatin puutostilat ovat tavallisia ja saattavat aiheuttaa anemiamia.

### Alkoholi ja uni

- Jo pieni määrä alkoholia vaikuttaa uneen ja harvoin juovilla nopeuttaa nukahtamista.
- Säännöllisessä käytössä lamaavaan vaikutukseen tottuminen ja annosta lisättävä.
- Alkoholi estää ns. REM-unta ja juomisputkissa syntyy univaje.
- Sammuminen ei ole unta vaan myrkytystila ja tajuttomuustila aiheuttaa aina pienen pysyvän vaurion aivoihin.





## Alkoholi ja lääkkeet

- Yleensä ihmisillä on vähän tietoa yhteisvaikutuksista.
- **Lääkkeitä, joiden kanssa alkoholia tulee käyttää varoen:** diabetes-, tulehduskipu-, nesteenpoisto-, sydän- ja verenpainelääkkeet, varfariini (Marevan), väsyttämättömät antihistamiinit sekä potenssi- ja eturauhaslääkkeet.
- **Lääkkeitä, joiden kanssa alkoholia ei saa käyttää lainkaan:** uni- ja rauhoittavat lääkkeet, trisykliset masennuslääkkeet, keskushermostoon vaikuttavat kipulääkkeet, eräät antibiootit ja epilepsialääkkeet.

## Masennus ja muistiongelmät

Mieliala vaikuttaa muistiin monella tapaa. Masennus heikentää toimintakykyä, tarkkaavaisuutta ja työmuistia sekä mieleen painamista ja palauttamista. Masennus ja muistisairaus voivat joskus mennä myös sekaisin, sillä niiden oireet muistuttavat jossain määrin toisiaan. Masennus voi olla seurausta muistisairauden ensioireista. Masennuksella voi myös olla vakaviakin seurauksia muistin kannalta. Krooninen masennus keski-iässä lisää tutkimusten mukaan riskiä sairastua muistisairauteen.

Muistisairauden syntyyn vaikuttaa kuitenkin monen asian summa, kuten masennuksen lisäksi keuhko ravitsemus, runsas alkoholin käyttö ja vähäiset sosiaaliset kontaktit.

Masennukseen hoitoon ja tunnistamiseen on hyvä kiinnittää ajoissa huomiota muistisairauden riskien pienentämiseksi.

(Mukaiiltu: Miina Sillanpää säätiön Muista pääasia –materiaalista)

<b>MASENNUS</b>	<b>MUISTISAIRAUS</b>
Aiempiä psyykkisiä häiriöitä Muistioireiden alku melko tarkasti määriteltävissä, oireiden kesto lyhyt ja eteneminen nopeaa	Ei välttämättä aiempaa psyykkistä oireilua Muistioireet alkaneet hiljalleen,huomaamattakin
Todellinen arkiselviytyminen entisellään	Avuntarve arjessa kasvanut selvästi
Sairaudentunto ja tunneherkkyys korostuneet	Omat oireet saattavat jäädä huomaamatta tai niitä vähätellään, läheiset tunnistavat oireita paremmin
Valikoivia muistiaukkoja, joissa sekä tuoreet että vanhat asiat unohtuvat	Vanhat asiat muistuvat mieleen paremmin, lähimuistiongelmia
Unohtaminen ja samojen asioiden kyseleminen satunnaista sekä palautusvihjeet auttavat muistamaan	Unohtelua ja samojen asioiden toistoa usein ja lisääntyvästi. Palautusvihjeistä ei apua muistamisessa



## 7 JOS MUISTIN TOIMINTA VAIVAA, MIETI VASTAUKSIA SEURAAVIIN:

- Ovatko riskitekijät hallinnassa: korkea verenpaine ja kolesterolipitoisuus, sokeriaineenvaihdunnan häiriöt, aivoverenkierron häiriöt?
- Onko esim. kilpirauhasen toimintaa tutkittu?
- Onko veren B12 -vitamiini arvot kohdallaan?
- Miten suhtautuu muisti ongelmiin?
- Onko univajetta? Kuorsaako tai onko öisin hengityskatkoksia?
- Toimivatko sosiaaliset suhteet?
- Persoonallisuuden muuttuminen, sekavuus, epäluuloisuus tai pelokkuus
- Onko tietoisesti huolestunut mielialasta?
- Muistaako tehdä sovitut asiat?
- Muistaako, mistä on puhuttu vähän aikaa aikaisemmin?
- Kyseleekö tai kertooko toistuvasti samoja asioita?
- Muistaako läheistensä nimet?
- Päätely- ja ongelmanratkaisukyvyyn heikentyminen?
- Miten käytännön taidot sujuvat (kahvinkeitto, ruoanlaitto, pienet korjaustyöt)?
- Onko samalla tavalla oma-aloitteinen kuin ennen?
- Onko hidastunut päivittäisissä toiminnoissaan?
- Millainen on harkintakyky raha-asioissa tai ongelmatilanteissa?
- Onko muuttunut aikaisempaa estottomammaksi eli tekee tai puhuu asioita, joita aikaisemmin ei julkisesti olisi tehnyt tai puhunut?
- Puheeksi ottamisen tukena voi käyttää **MUISTIAPU-korttia** (saatavissa [www.alzsalo.fi](http://www.alzsalo.fi) sivulla).



## 8 ELÄMÄNTAVAT VAIKUTTAVAT AIVOTERVEYTEEN

- Alkoholin vaikutukset aivoihin ja alkoholidementian kehittyminen eivät katso ikää.
- Jopa kolmekymppisellä voi olla alkoholidementia, jos pullon korkki on nuoruudessa narahtanut tarpeeksi taajaan.
- Runsaaseen alkoholin käyttöön liittyy usein myös muita epäterveellisiä elämäntapoja.
- Runsas alkoholin käyttö, tupakointi, ylipaino ja liikkumattomuus lisäävät myöhäisiän muistisairauden riskiä merkittävästi.
- Mitä epäterveellisemmät elämäntavat ja mitä pidempään ne jatkuvat, sitä todennäköisempää on myöhempi muistin heikkeneminen.

Hyvä uutinen on se, että alkoholin aiheuttamat aivomuutokset voivat korjaantua, kun juominen loppuu. Aivot ovat varsin sopeutuvainen elin, ja ne pystyvät melko hyvin palautumaan rankastakin kaltoin kohtelusta. Muutamakin selvä viikko kirkastaa ajattelua ja muistia, joten elämäntapojen muutos kannattaa!



## 9 MUISTI HUOLESTUTTAA, MISTÄ APUA?

- Muistihäiriöepäily tulee aina ottaa vakavasti.
- Tutkimuksiin on syytä ohjata, jos epäilee muistisairautta.
- Tärkeää on huomata eri syyt muistihäiriön syntyyn; aina kyseessä ei ole etenevä muistisairaus. Muistihäiriön syynä voi olla esimerkiksi jokin yleissairaus tai psyykinen tekijä, jotka on syytä selvittää heti alkuvaiheessa.
- Muistihäiriöasiakkaan tutkimus ja hoitoon ohjautuminen vaihtelee paikkakunnittain. Oman alueen käytännöt on hyvä selvittää.



Salon perusterveydenhuollossa:

Ensin kannattaa ottaa yhteyttä omaan lääkäriin. Perusterveydenhuollossa tutkitaan yleinen terveydentila, laboratoriokokeet ja lääkäri tekee tarvittaessa lähetteen seulontatutkimuksiin (CERAD) ja muistineuvolaan.

Muistihoitajalla:

- tehdään huolellinen haastattelu asiakkaalle ja mahdollisesti hänen läheiselleen
- muistia kartoittavat testaukset
- toimintakykyä kartoittavat testaukset
- jatko-ohjaus ja neuvonta

Alkutestauksen perusteella omalääkäri tekee tarvittaessa lähetteen magneettikuviin sekä neurologille tai geriatriille. Kokonaistulosten perusteella aloitetaan mahdollinen lääkitys ja muu kuntoutus. Seuranta siirtyy takaisin perusterveydenhuoltoon. Muistin tutkimuksiin voi hakeutua myös yksityisille palveluntarjoajille.

Paikalliselta Muistiyhdistykseltä saa ohjausta ja neuvontaa sekä heillä on tarjota erilaista toimintaa niin aivojen aktivoinnista kuin vertaistukiryhmistä.



## 10 LISÄTIETOJA JA LÄHTEET:

### **Salon Muistiyhdistys ry:**

paikallinen yhdistys, tietoa muistista ja toiminnasta. [www.alzsalo.fi](http://www.alzsalo.fi)

### **Muistiliitto ry:**

valtakunnallinen muistisairaiden, omaisten ja ammattilaisten liitto.

Paljon tietoa muistista. [www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)

### **Suomen Muistiasiantuntijat:**

moniammatillinen asiantuntija järjestö. [www.muistiasiantuntijat.fi](http://www.muistiasiantuntijat.fi)

### **Terveyskirjasto Duodecim:**

luotettavaa ajantasaista tietoa. [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi) → muistihäiriöt

### **Käypähoito suositus Muistisairaudet:**

[www.kaypahoito.fi/muistisairaudet](http://www.kaypahoito.fi/muistisairaudet)

### **Käypähoito suositus Alkoholiongelmaisen hoito:**

[www.kaypahoito.fi/alkoholiongelmaisenhoito](http://www.kaypahoito.fi/alkoholiongelmaisenhoito)

### **Salon kaupunki, Muistineuvola:**

tietoa muistihäiriö potilaan hoitopolusta Salossa ja miten toimia.

[www.salo.fi/muistineuvola](http://www.salo.fi/muistineuvola)

### **Päihdelinkki:**

tietoa päihteistä ja riippuvuuksista. [www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)

### **A-klinikkasäätiö:**

tietoa alkoholista ja päihteistä. [www.a-klinikkasaaatio.fi](http://www.a-klinikkasaaatio.fi)

### **Miina Sillanpää säätiö:**

Ikääntyvän ihmisen kognitiivisen toimintakyvyn ylläpitäminen,

Muista Pääasia. [www.miinasillanpaa.fi](http://www.miinasillanpaa.fi)

**Työkäisen muisti ja muistisairaudet:** Härmä & Gränö 2010

**Muistihäiriöt:** Erkinjuntti ym. 2006

**Silja Runsten,** Alkoholidementia (Luentomateriaali 2010

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

### **Kuvat:**

Nella Nummela

ClipArt