

MITEN MUISTI VOI?

Työn kuormittavuustekijöitä muistille:

- muuttuvat työkäytännöt ja -ympäristöt
- salasanat ja ohjelmistot
- jatkuva paine uuden oppimiseen
- lisääntyvän tietomäärän hallinta

Aivot kaipaavat sekä haasteita että lepoa, jotta ne voivat suoriutua välillä kuormittavistakin tilanteista.

Muistiasiat tulisi ottaa säännöllisesti puheeksi osana perus- ja työterveyshuollon tarkastuksia.

Kysy muistista:

- Miten olet lähiaikoina jaksanut työssä ja arjessa?
- Miten muistisi on toiminut?
- Onko muistamisen tai keskittymisen vaikeuksia aiempaa enemmän?
- Onko uuden oppiminen vaikeutunut?
- Esiintyykö toistuvia virheitä tai erehdyksiä työssä?
- Milloin oireet ovat alkaneet?

MUISTIIN JA MUIHIN KOGNITIIVIISIIN TOIMINTOIHIN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

Häiritsevä ympäristö	Aivoja kuormittava työympäristö	Tietotulva
Kuormittavat elämäntilanteet	Kiire, stressi ja kuormitus	Väsymys ja uniongelmat
Uupumus ja masennus	Puutteellinen ravitsemus	Vähäinen liikunta
Lääkitys, päihteet, tupakka	Sairaudet ja kiputilat	Aistipuutokset
Oppimisvaikeudet	Keskittymisen, tarkkaavuuden häiriöt	Jännitys ja voimakkaat tunnetilat

ARJEN VALINNOILLA ON MERKITYSTÄ MUISTIIN JA AIVOTERVEYTEEN SEKÄ MUISTISAIRAUKSIEN ENNALTAEHKÄISYYN

- aivojen aktiivinen käyttäminen
- sosiaalinen aktiivisuus
- säännöllinen liikunta
- terveellinen ruokavalio
- riittävä uni
- aivojen suojaaminen vammoilta
- tupakoimattomuus
- päihteiden välttäminen

Monenlaiset asiat vaikuttavat muistin toimintaan sekä pitkä- että lyhytkestoisesti. Vain harvoin on kyse mistään vakavasta. Erityisesti keski-ikä elämäntapavalintojen on havaittu olevan yhteydessä myöhäsiän muistisairaudesta.

MUISTISAIRAUDEN RISKITESTI

Muistisairaudesta riskitesti on tarkoitettu keski-ikäiselle ihmiselle kartoittamaan riskiä sairastua myöhäsiän muistisairauteen seuraavan 20 vuoden aikana. Mitä enemmän riskitekijöitä kertyy, sitä suuremmaksi myös kokonaisriski kasvaa. Vaikka muistisairauteen sairastumista ei voida varmasti estää, voidaan sairauden riskiin aktiivisesti vaikuttaa!

Jos pisteitä kertyy yli 12, on muistisairaudesta riski 16,4-kertainen verrattuna ihmiseen, jolla pisteitä on alle viisi. Yhdeksää pistettä pidetään rajana: siitä suurempia riskipisteitä kannattaa omilla valinnoilla pyrkiä laskemaan!

Tarkemmat ohjeet riskitestin tekoon osoitteessa www.muistiliitto.fi.



IKÄ	
< 47 vuotta	0
47–53 vuotta	3
> 53 vuotta	4
KOULUTUS	
≥ 10 vuotta	0
7–9 vuotta	2
0–6 vuotta	3
SUKUPUOLI	
Nainen	0
Mies	1

SYSTOLINEN ELI YLÄVERENPAIN	
≤ 140 mmHg	0
> 140 mmHg	2

PAINOINDEKSI	
≤ 30 kg/m ²	0
> 30 kg/m ²	2

KOKONAISKOLESTEROLI	
≤ 6,5 mmol/l	0
≥ 6,5 mmol/l	2

LIIKUNTA	
Aktiivinen	0
Ei-aktiivinen	1

RISKITESTI-TULOS	MUISTISAIRAUDEN RISKI %
0–5	1,0
6–7	1,9
8–9	4,2
10–11	7,4
12–15	16,4

VINKKEJÄ MUISTIOIREILUN PUHEEKSIOTTAMISEEN

- Luo tilanne rauhalliseksi, turvallisesti ja keskustelevalaksi
- Kerro, että työikäiselläkin voi olla muistioireita, joiden syihin voidaan vaikuttaa
- Perustelee hienotunteisesti mutta selkeästi, mistä käsityksesi muistin heikkenemisestä kumpuaa
- Kerro, mitä olet nähnyt, kuullut tai muuten todennut
- Korosta, ettei tarkoituksena ole haakea syitä esim. irtisanomiselle, vaan taustalla on huoli hyvinvoinnista
- Kuuntele ja anna tilaa puhua
- Pidä keskustelun painopiste tulevaisuudessa
- Kerro, miten asiassa voidaan edetä ja pohtikaa yhdessä, kenelle asiasta puhutaan
- Perustelee muistitutkimusten ja mahdollisen varhaisen diagnoosin hyöty
- Kerro, että olet valmis puhumaan asiasta lisää myöhemmin

MUISTIHÄIRIÖIDEN YLEISIMPIÄ SYITÄ

Muistihäiriöiden **ohimeneviä** syitä voi olla esimerkiksi lievä aivovamma, epileptinen kohtaus, päihteet tai psykiatriset häiriöt.

Pysyviä, mutta etenemättömiä muistioireita voi jäädä esimerkiksi aivovamman tai aivoverenkiertohäiriön jälkeen.

Parannettavissa olevia syitä ovat esimerkiksi masennus, uupumisoireyhtymä, B1- ja B12-vitamiinin puutos, kilpirauhasen vajaatoiminta, keskushermoston tiaminon taledustilat, tai tietyt lääkkeet ja päihteet.

! Etenevät muistisairaudet ovat työikäisillä harvinaisia ja **useimmiten muistin oireilu johtuu jostain hoidettavasta tai ohimenevästä syystä.**

TYÖIKÄISEN MUISTIN TUTKIMINEN

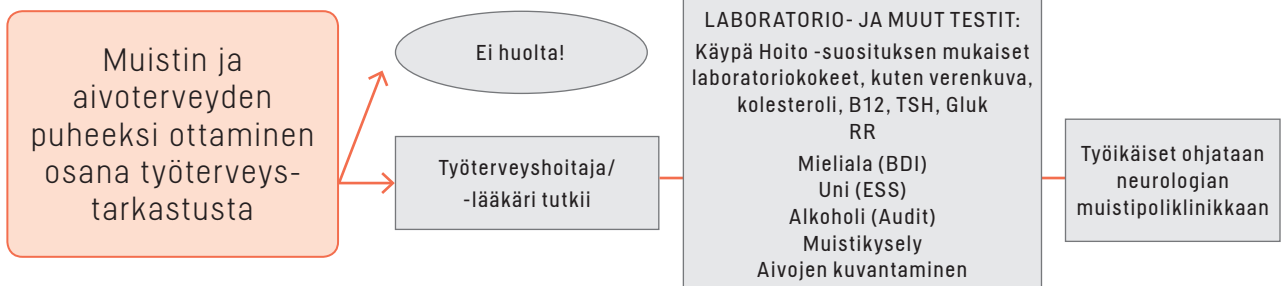
7 000 työikäistä suomalaista sairastaa etenevää muistisairautta, kuten Alzheimerin tautia tai otsa-ohimolohkorappeumaa.

Jos useampi seuraavista täsmää, muistia kannattaa tutkia:

- Muisti ja arjessa selviytyminen ovat heikentyneet entisestä
- Unohtelu häiritsee arkea ja työtä
- Uuden oppiminen vaikeutuu
- Aloitekyky heikkenee

- Tärkeät tapaamiset ja tutut nimet unohtuvat
- "Itsestäänselvät" asiat vaikeutuvat
- Työn laatu heikkenee tai työtehtäviin käytettävä aika pitenee
- Väsymys ja uupuminen
- Sairauspoissaolot lisääntyvät

Muisti tulee ottaa viipymättä puheeksi, jos henkilö itse, lähipiiri, esimies tai työterveyshoitaja havaitsee muutoksia työkyvyssä tai arjessa selviytymisessä. Jos muistissa ilmenee tutkittavaa, voidaan edetä seuraavasti:



LÄHTEET JA LUETTAVAA: Erkinjuntti ym.: Pidä aivosi kunnossa (WSOY 2009); Erkinjuntti ym.: Muistisairaudet (Duodecim 2010); Härmä & Granö: Työikäisen muisti ja muistisairaudet. (WSOYpro 2011); Kivipelto ym.: Risk score for the prediction of dementia risk in 20 years among middle aged people: a longitudinal, population-based study. Lancet Neurology 9/2006 (soveltaen); Muistisairaudet: Käypä hoito -suositus, 2017.