

Muistisairauteen sairastuneiden ENSITIETOPÄIVÄT

2024 Maija Junes

Normaalia vai huolestuttavaa unohtelua

- Meistä kaikki
 - 83% unohtelee nimiä
 - 60% unohtelee esineiden nimiä/nimityksiä
 - 57% unohtaa puhelinnumeroita
 - 49% unohtaa toisille kertomiaan asioita
 - 34% unohtaa sovittuja tapaamisia
- Iän myötä muisti ja tiedonkäsittely hidastuvat, mutta terve vanhus ei höperöidy





Ihminen on paljon enemmän kuin
diagnoosinsa



A large red umbrella is positioned at the top of the diagram. Below it, several vertical lines with colored dots (red, orange, yellow, green, blue) represent rain falling. These lines lead down to various text boxes. The central box is labeled 'Muistisairaus'. To its left, a box labeled 'Alzheimerin tauti' has '70 %' written below it. To its right, a box labeled 'Parkinsonin taudin muistisairaus' is shown. Below the central area, a box labeled 'Verisuoniperäinen muistisairaus' is present. At the bottom left, a box labeled 'Lewyn kappale -tauti' is shown next to a small purple elephant logo. At the bottom right, a box labeled 'Otsa-ohimolohkon muistisairaus' is shown.

Muistisairaus

Alzheimerin tauti

70 %

Parkinsonin taudin
muistisairaus

Verisuoniperäinen muistisairaus



Lewyn kappale -tauti

Otsa-ohimolohkon
muistisairaus

Eri muistisairauksilla on omat etenemistapansa ja ilmenemismuotonsa



Muistipulmat
johto-oireena koko
ajan

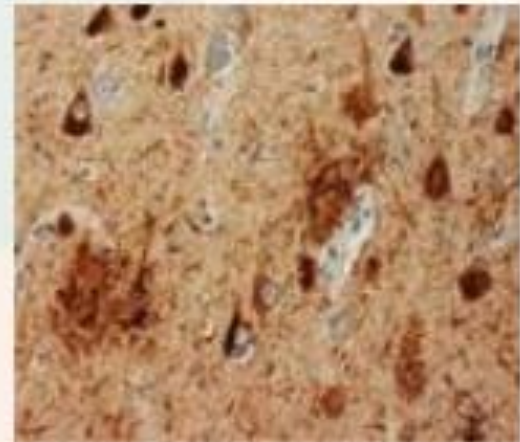
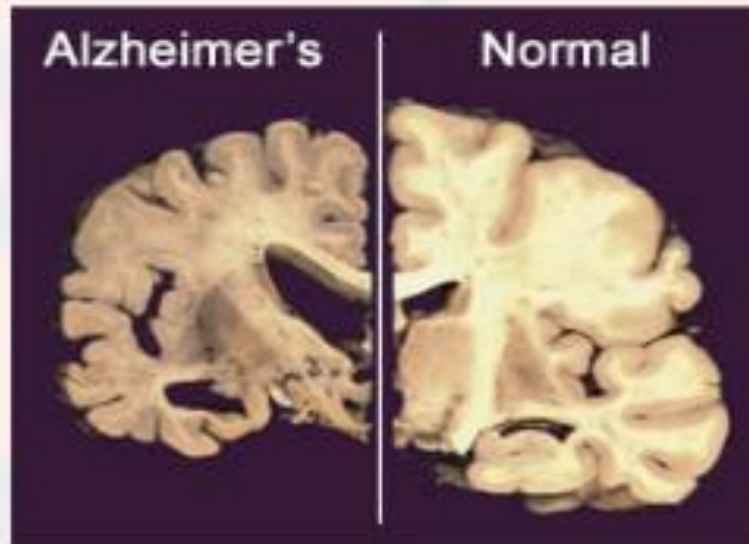


Huimaus ja
tasapainovaikeudet
Alakuloisuus
Tekemisen vaikeudet
Virtsankarkailu
Muistipulmia
vähitellen

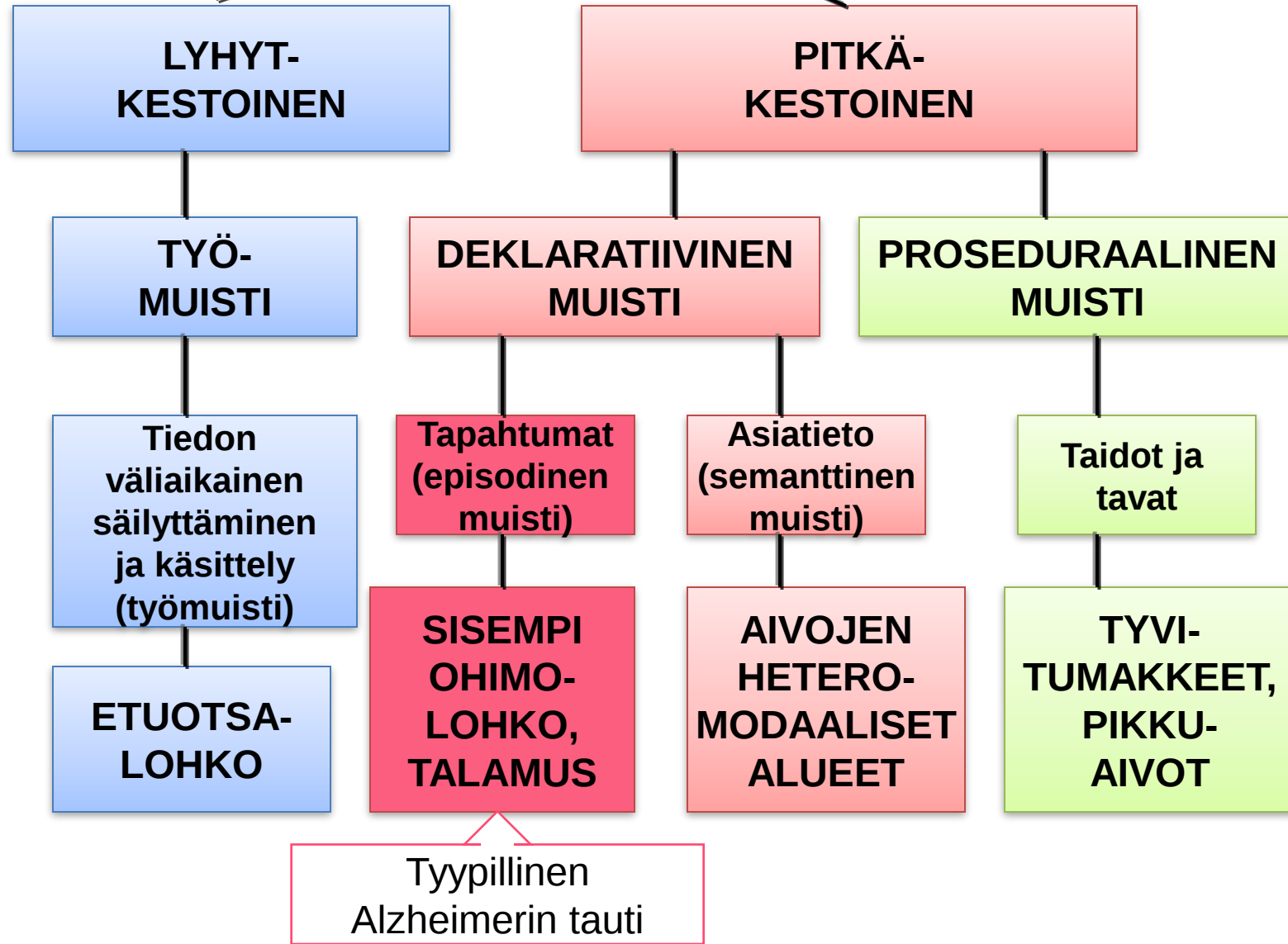


Näköharhat
Hahmottamisen
vaikeudet
Kohtaukselliset oireet
Parkinsonismi
Muistipulmia
vähitellen

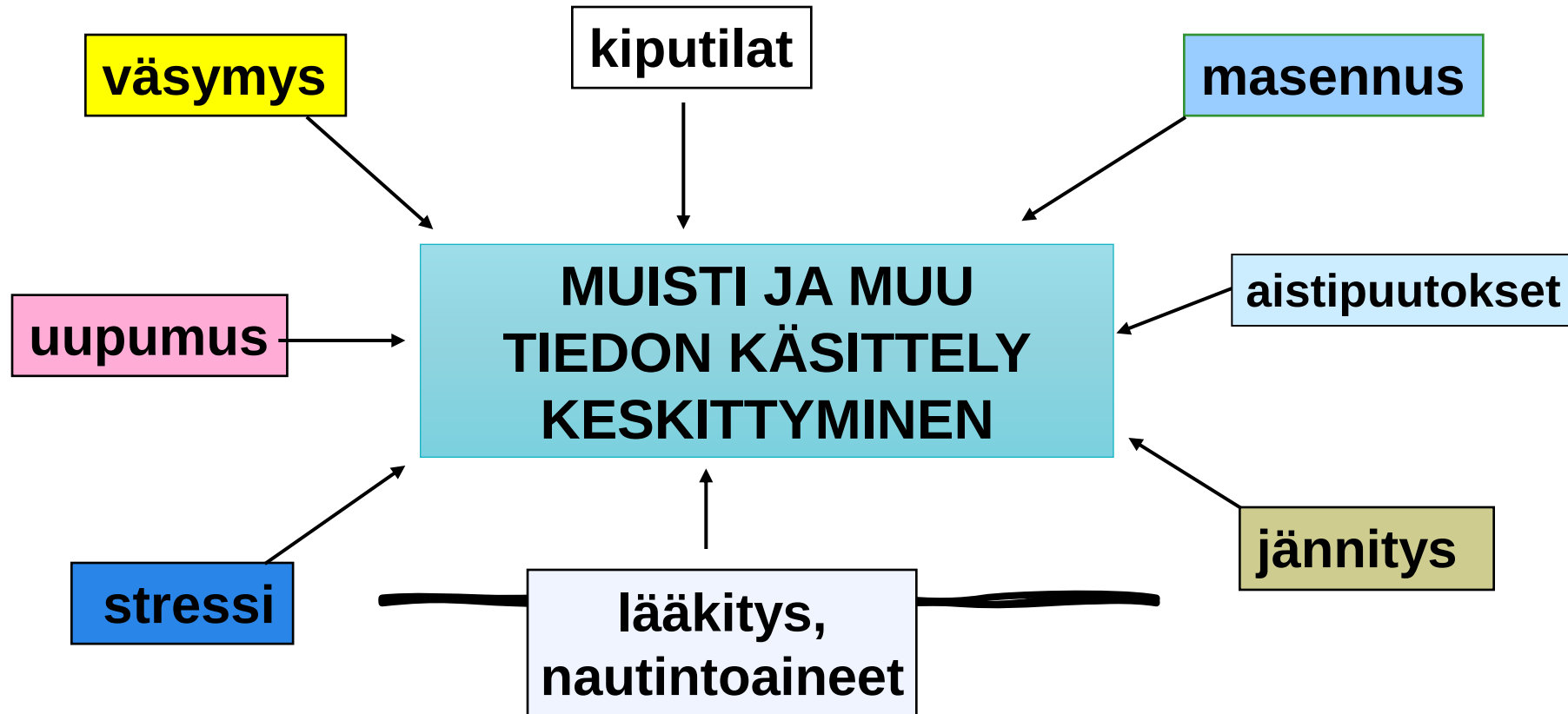
Eteneviä aivorappeumasairauksia - tuntematon syy



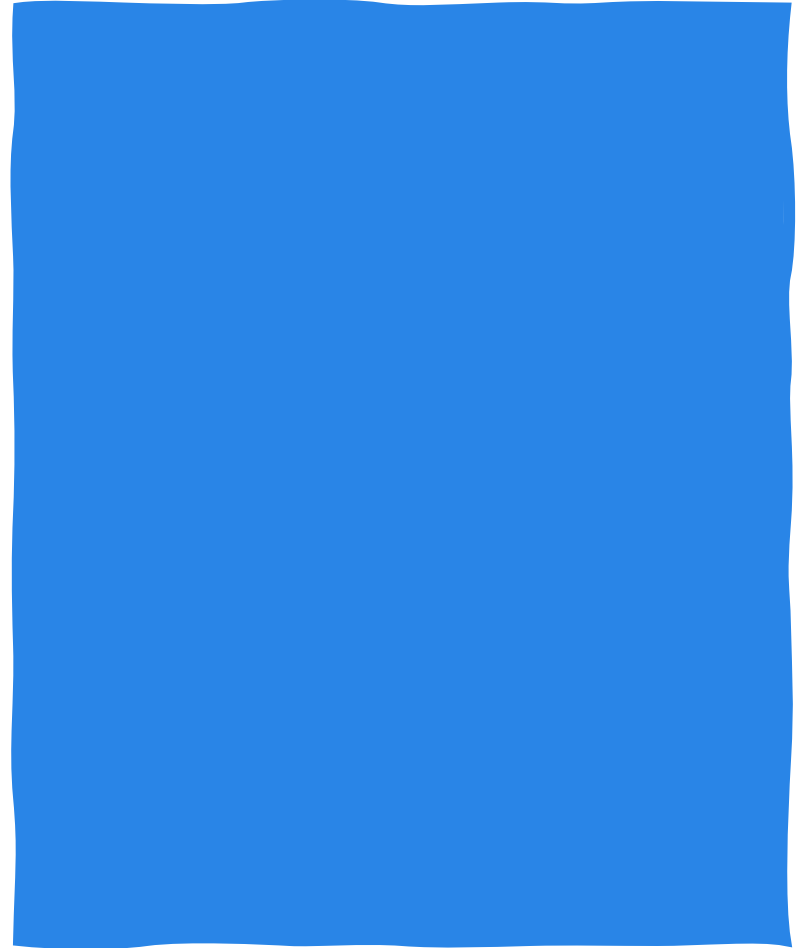
1. Muistia on monenlaista



Muisti voi heikentyä monista syistä



Muistisairaus muuttaa
aivojen toimintaa, mutta
sairaudesta huolimatta
monet aivojen alueet
toimivat edelleen





Katse siihen,
mikä ihmisessä
on tervettä ja
ehjää

Aluksi uusimmat asiat eivät
tartu mieleen, pikkuhiljaa
vanhatkin tapahtumat ja
opitut asiat alkavat kadota ja
sekoittua nykyhetkeen



Muutokset
tulevat hitaasti,
kaikki ei unohdu
kerralla, vaan
muistaminen ,
ymmärtäminen
ja osaaminen
sujuu edelleen
pitkän
elämäkokemuk-
sen pohjalta

- Usein kerratut,
voimakkaasti
tunteisiin vedonneet
tapahtumat sekä
yliopitut taidot
säilyvät
tietoisuudessa
pitkään

Käyttäytymisen muutoksia

- Kun ihminen sairastuu muistisairauteen, hänen **kokemuksensa omasta itsestään ja ympäristöstään muuttuu** -> näkyy muuttuneena käytöksenä



Huumorintaju on usein tallella

- **Tunnemuisti** säilyy pitkään: kyky ilmaista tunteita ja aistia tunteita voi hyvinkin säilyä elämän loppuun asti



Muistisairauslääkkeet

Lääkeaine	Kauppanimiä®	Aloitusannos	Ylläpitoannos
Donepetsiili	Aricept, Doneratio, Donepezil	2,5 – 5 mg x 1 AAMUISIN RUOAN KANSSA	5 – 10 mg x 1 AAMUISIN RUOAN KANSSA
Rivastigmiini	Exelon	4,6 mg laastari x 1 (1,5 mg x 2)	4,6-9,5-13,3 mg laastari x 1 (3 – 4,5 – 6 mg x 2)
Galantamiini	Reminyl, Galantamin	8 mg x 1 AAMUISIN RUOAN KANSSA	16 – 24 mg x1 AAMUISIN RUOAN KANSSA
Memantiini	Ebixa	5 mg x 1 Aloituspakkaus	20 mg x 1 Joskus 10 – 15 mg / vrk



Tyypilliset lääkehaitat

- AKE-estäjät
 - Pahoinvointi, oksentelu, ripuli, ruokahaluttomuus
 - Heitehuimaus
 - Päänsärky
 - Unettomuus
 - Lihaskouristukset
 - Hidastaa sydämen sykettä, erityisesti jos johtumishäiriöitä tai samanaikaisesti muita sydämen sykettä hidastavia lääkkeitä



Tyypilliset lääkehaitat

- Memantiini
 - Heitehuimaus,
päänsärky, väsymys,
aistiharhat,
sekavuustilat

Muistisairaahan kokonaisvaltainen hoito

www.mielenmuutos.fi

Mahdollisuus elää
omannäköistä elämää

- Liikkuminen
- Toiminta, osallisuus
- Arvot, vakaumus
- Identiteetti

Tuki kognitiivisissa
vaikeuksissa

Henkisesti turvallinen
ympäristö

Omaisten tukeminen

Vuorovaikutus

- Normaali
- Arvostava ja luotettava
- Selkeä, rauhallinen

Varhainen ja oikea
diagnosointi

Asianmukainen
lääkehoito

Somaattisten
sairauksien hoito

Hyvä
ravitsemustila

Fyysisten vaivojen
hoito

Kuntoutus ja
fysioterapia
tarvittaessa

Elämänlaatu

Yksilöllinen hoito- ja kuntoutus-su unnitelma (KH)

- Kontrollit 6-12 kk välein
- Oheissairauksien hoito
- Lääkehoidon tarkistus
- **Räätälöidyt palvelut**
- Käyttösoireiden hoito
- **Ajoterveys**
- Kuntoutus ja apuvälinearvio
- Sosiaalietuuksien päivitys
- **Edunvalvonta**
- **Hoitotahto**
- Ohjaus ja neuvonta sekä omaisten kuuleminen ja tuki

Ajoterveys

- Muistisairauden edetessä jossain vaiheessa tulee eteen tilanne, että ajoterveysvaatimukset eivät enää täyty ja ajoterveydestä on luovuttava
- Lääkäri arvioi ajoterveyttä laaja-alaisesti erilaisten ohjeistusten ja oman arvionsa perusteella

Traficom: Ajoterveyden arviointiohjeet terveydenhuollon ammattilaisille

- **Ajoterveydellä** tarkoitetaan **toimintakykyä liikenteessä**
- Sen keskeisiä osia ovat
 1. **Liikennenäkö**
 2. **Kognitio**
 3. **Motoriikka**
- Terveydenhuollon ammattihenkilöiden tehtävänä on arvioida työssään ajoterveysvaatimusten täyttymistä
- Ajoterveysarvioinnilla pyritään varmistamaan, että **toimintakyky liikenteessä pysyy turvallisella tasolla.**
- Yksittäisen potilaan ajo- ja toimintakyvyn lisäksi **kyse on aina myös yleisestä liikenneturvallisuudesta**

Lääkäri arvioi
ajokyvyn
lääketieteellisin
perustein

Lääkärin kannanottoon ei
tule vaikuttaa tutkittavan
henkilön tarve
ajamiselle.

Joskus tarvitaan ajokoe
tai terveystieteellinen
ajokoe

Miten muistihäiriöitä ehkäistään?



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



Liikunta suojaa aivojakin. Osallistujat harrastivat monipuolista liikuntaa asiantuntijan opastamana: kestävyysharjoittelua kuten vesijumppaa 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 lääkahoitoon.

FINGER-MALLI KÄYTÄNTÖÖN!

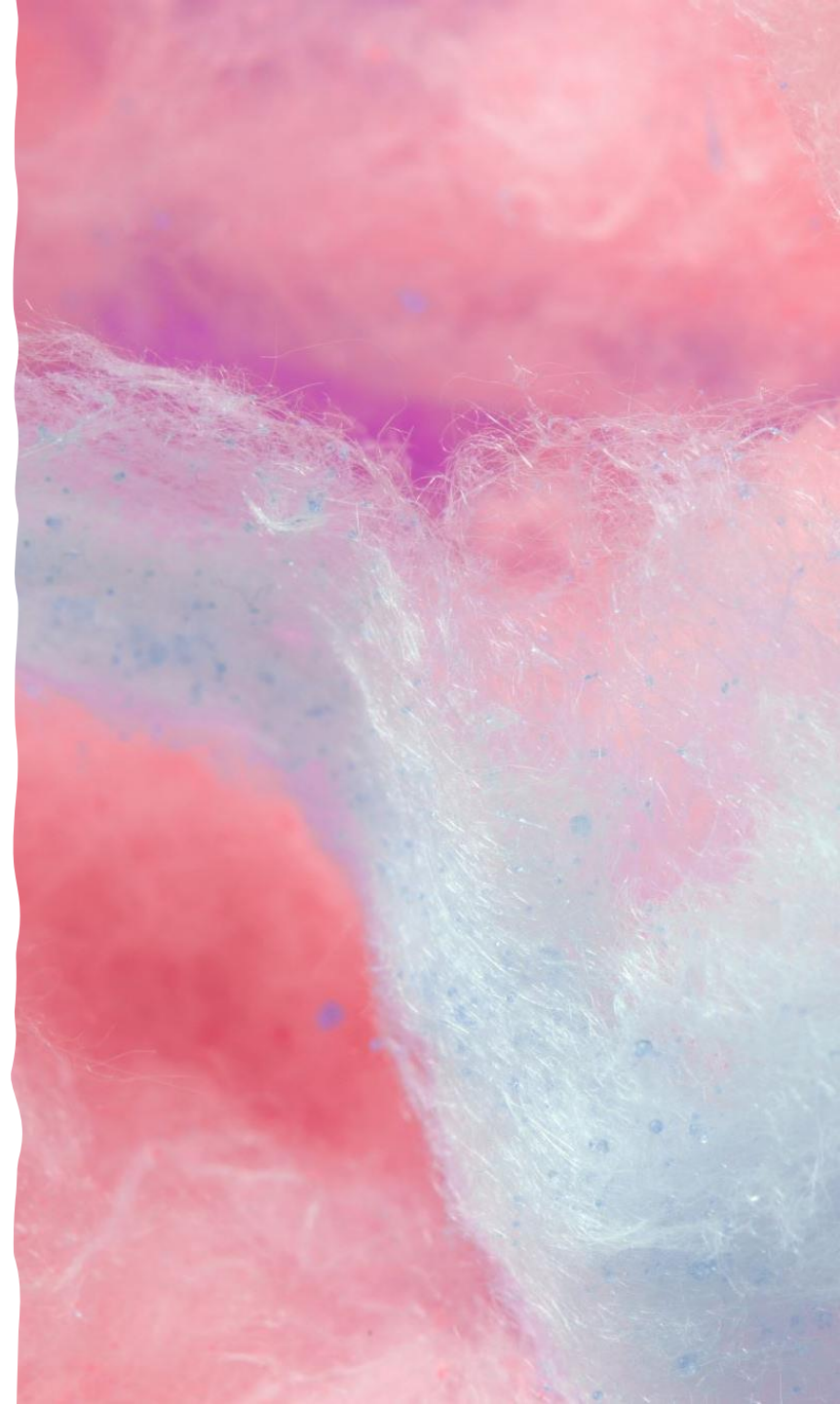
AIVOTERVEYS VIIDEN SORMEN OHJE



OVATKO VAIN MUISTIIN
JÄÄNEET ASIAT
MERKITYKSELLISIÄ?



“TUNTUI KUIN OLISIN SAANUT
HÄNESTÄ PALA PALALTA JOTAIN
LISÄÄ” (TIETOKIRJAILIJA HANNA
JENSEN)



A close-up shot of a hand holding a single stalk of wheat. The wheat has a golden-brown head and long, thin, light-colored awns. The background is a soft-focus landscape featuring a vast field of golden wheat in the foreground and a dense line of trees with autumn foliage in shades of green and yellow in the distance. The sky is a pale, overcast blue.

NÄKÖKULMA SIIHEN, MITÄ ON JÄLJELLÄ