

Muistisairaudet ja muistisairaahan kohtaaminen

Tuija Backman



”Hyvää elämää
muistiystävällisessä
yhteiskunnassa”

Muisti

- osa kognitiivisia eli tiedonkäsittelyn toimintoja
- dynaaminen, alati muuttuva järjestelmä
- edellytys arkipäivän sujumiselle
- tallettaa muistot ja mielikuvat
- osa persoonaa, minuutta ja identiteettiä
- tallettaa myös henkiset ja älylliset kyvyt ja taidot
- historia, nykyisyys ja tulevaisuus
- ei kulu käytössä!

Muistiin vaikuttavat

- Perimä, koulutus, harrastukset ja kulttuuri
- Tarkkaavaisuuden taso, motivaatio ja kiinnostuneisuus
- Persoona
- Yksilölliset vahvuudet

Muistaminen

- Muistaminen on tapahtumasarja
- Muistijäljet
- Tietojen ja taitojen arkistointi

Ihminen muistaa parhaiten

- Merkityksiä
 - Yksityiskohtaiset aistihavainnot unohtuvat ja muuttuvat
- Erityisiä, ainutlaatuisia ja poikkeavia asioita Vrt. rutiininomaiset tapahtumat ja tilanteet
- Paikkaan liittyvää tietoa
 - Aikamääreet usein unohtuvat, sillä aika on abstrakti käsite
- Missä olit, kun...?
- Taitoja
 - Polkupyörällä ajaminen, kengännauhojen solmiminen, tiskaaminen
 - Taidot automatisoituvat toistamisen avulla
- Kerrattuja, harjoiteltuja tietoja, taitoja ja kokemuksia

Muistihäiriöitä aiheuttaa

- Elämäntilanne
 - Unettomuus, stressi, huolet
- Erilaiset sairaudet
 - Kipu, lääkkeet, etenevät muistisairaudet
- Kaikki muistihäiriöt eivät tarkoita etenevää muistisairautta
- Osa muistihäiriöiden syistä on hoidettavissa

→ Syy täytyy aina selvittää



©Kari Suomalaisen perikunta

9.5.1989

Dem~~X~~ntia vai muistisairaus?

Etenevät aivosairaudet ns muistisairaudet

- 150 000
 - Henkilöä, joilla diagnosoitu muistisairaus
- 23 000
 - Uutta sairastunutta vuosittain
- Yleisimmät etenevät muistisairaudet
 - Alzheimerin tauti (n. 60-70% sairastuneista)
 - verisuoniperäinen muistisairaus
 - Lewyn kappale -tauti
 - otsa-ohimolohkorappeumasta johtuva muistisairaus
 - sekä näiden sekamuodot

Milloin tutkimuksiin ?



- Arki hankaloituu: asiat, jotka aiemmin ovat sujuneet hyvin, muuttuvat vaikeiksi hoitaa
- Oma tai läheisen huoli muistista
- Talousasioiden hoitaminen vaikeutuu
- Persoonallisuus muuttuu – etenkin, jos se tapahtuu yhtä aikaa lähimuistin heikkenemisen kanssa
- Aloitekyky ja kyky suunnitella sekä toteuttaa toiminta heikkenee
- Kannattaa miettiä, mitä muuta elämässä on meneillään

Tutkimukseen mahdollisimman
pian oireiden alettua

Muistisairaudet aiheuttavat monenlaisia oireita

- Osa oireista ilmenee vain joissakin muistisairauksissa, ja toiset ovat yhteisiä kaikille muistisairauksille
- Tunnetuin muistisairauksien oire on lähimuistin ja tiedonkäsittelyn heikkeneminen

Muistisairauden erityispiirteet

- Mitä sinulle tulee mieleen sanasta muistisairas?
- Miltä muistisairas näyttää?
- Muistisairauksien yksilöllisyys
- Stigma, häpeä, peittely, salailu
- Arjen lausahdukset: ”En muistanut naapurin nimeä, onko minulla dementia”

Muistisairaus voi vaikuttaa

- Lähimuistiin
- Mieleen painamiseen
- Käyttäytymiseen
- Puheen tuottamiseen ja ymmärtämiseen
- Toiminnanohjaukseen
- Hahmottamiseen
- Mielialaan ja vireystilaan
- Oppimiseen
- Persoonaan

Muistisairaus
vaikuttaa aina
myös läheisiin

Erilaiset todellisuudet

- Muistisairaahan ihmisen käytös on hänen näkökulmastaan sopiva reaktio siihen, miten hän on tulkinnut tilanteen – silloinkin, kun käytös muiden mielestä vaikuttaa tilanteessa yllättävältä
- Yleensä muistisairas ihminen ei yritä olla hankala, käyttäytyä huonosti tai kohdella lähellä olevia epäkohteliaasti

Kuvittele mielessäsi...

Sairauden vaikutukset vuorovaikutukseen

- Hämmennyksen ja väärinymmärryksen mahdollisuus kasvaa
- Vaikea seurata monimutkaisia lauseita
- Tarkkaavaisuuden ylläpitäminen heikkenee
- Voi olla vaikea suodattaa, mitä on sopivaa sanoa ääneen

Rakentavaa kommunikaatiota

- Kysy kuulumisia, juttele arkipäivän asioista
- Käytä normaalia puheääntä ja puhu rauhallisemmin
- Puhu vain yhdestä asiasta samassa lauseessa
- Kysy kysymyksiä, joihin voi vastata ”kyllä, ”ei” tai ”en tiedä” – tarjoa vain yksi vaihtoehto kerrallaan
- Odota vastausta rauhassa
- Vältä keskeyttämästä, arvaamasta tai korjaamasta ilmauksia

Sanaton viestintä

- Millaista sanatonta viestintää olet saanut osaksesi tänään tai miten olet itse viestinyt sanattomasti?
- Toinen tulee kohdatuksi tai ohitetuksi sanattoman viestin kautta
- Sanaton viestintä osa sosiaalisia taitoja
- Ilmeet (hymy!), katse, eleet, ääni

Huoli-ilmoitus

- Ohjeet: <https://www.hyvaks.fi/huoli-laheisesta>

Kiireetön

- Lomakkeella, Kelhänkatu 3, 42100 Jämsä
- Sähköisesti Omapalvelussa
- Keskitetty asiakas- ja palveluohjaus ma-pe 9-15, p. 014 266 3080

Kiireellinen

- Sosiaali- ja kriisipäivystys 24h, p. 014 266 0149
- Hätätilanteessa 112

Osallisuus

- Aktiivinen, oman näköinen elämä, tutussa ja turvallisessa ympäristössä
- Sosiaalinen verkosto
- Aivoterveelliset elintavat





Tuija Backman

Hankevastaava

040 673 0777

tuija.backman@jamsanmuistiyhdistys.fi

<https://www.jamsanmuistiyhdistys.fi>



Lähteet

- [Muistiliitto.fi](https://muistiliitto.fi)
- [Terveyskyla.fi](https://terveyskyla.fi)
- [Miinasillanpaasaatio.fi](https://miinasillanpaasaatio.fi)