

**Uudenmaan Muistiluotsi**

**Muisti  
Ja muistin huolto**

17.10.2019

Tanja Varpalahti

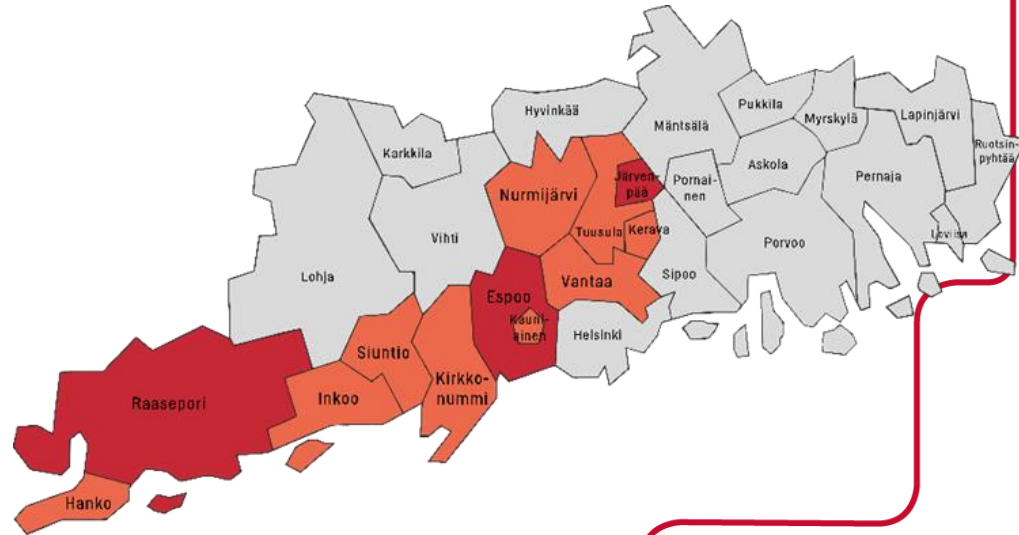




# Uudenmaan Muistiluotsi

Tietoa, tukea, toimintaa  
Asiantuntija- ja tukikeskus

- Osa valtakunnallista verkostoa
  - 18 Muistiluotsia kattaa Manner-Suomen
  - Koordinoidaan Muistiliitosta, 44 jäsenjärjestöä, 14 000 henkilöjäsentä
- Hallinnoiva yhdistys Espoon ja Kauniaisten Muistiyhdistys ry
- Kumppanuussopimuksella mukana:
  - Vantaan Muistiyhdistys ry
  - Äldreomsorgen i Ekenäs rf
  - Karjaan ja Pohjan Ikäihmisten Tuki ry
  - Keski-Uudenmaan Muistiyhdistys ry
- **Toimistot**
  - Espoo, Kauppamiehentie 6, Espoo
  - Raasepori, Keskuskatu 65 (Karjaa)
  - Järvenpää, Mannilantie 44



- **Muistitreeni**-ryhmät sairastuneille ja **vertaisryhmät** läheisille, kokoontuvat samaan aikaan
- **Toiminnalliset ryhmät** (liikunta, taide- ja kulttuuriryhmät)
- **Muistikahvilat**
- **Avoin muistitreeniryhmä** kaikille muististaan kiinnostuneille
- **Vapaaehtoisille**
  - Osallistumisen mahdollisuuksia
  - Virkistystoimintaa
  - Koulutusta
  - Tukea
- **Muistifoorumi** –seminaaripäivä ammattilaisille ja vapaaehtoisille
- **Yleisöluentoja**





# Muisti

# Aivojen tehtävänä elämän ylläpitäminen

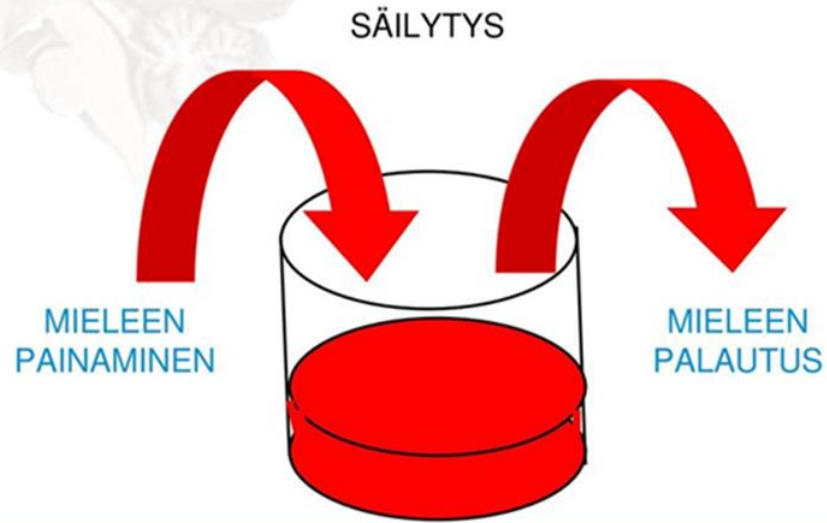
- Muokkautuminen ja kehittäminen on elinikäinen prosessi
  - uuden oppiminen mahdollistuu läpi elämän, normaali ikääntyminen ei vie muistia \*
- **Uusia yhteyksiä hermosolujen välille syntyy koko ajan** → Hermosolut voivat järjestäytyä lukemattomilla erilaisilla tavoilla hermoverkoiksi, minkä vuoksi jokaisen ihmisen aivot ovat ainutlaatuiset
- **Aivojen toimintakyky ja muistijäljet vahvistuvat aivoja käytettäessä** → Aivot eivät kulu käytössä
- Voit itse vaikuttaa aivojesi kuntoon

# Muisti asuu aivoissa

- Edellytys arkipäivän sujumiselle
- Ilman muistia ei olisi identiteettiä tai elämänhistoriaa → persoona ja muistot!
- Muistin rakenne:
  - **Aistimuisti** = toimii koko ajan, mitä kuullaan, nähdään, haistetaan maistetaan. Ne asiat joihin kiinnitetään huomiota, siirtyvät työmuistin käsiteltäväksi. Kapasiteetti laaja, mutta kesto hyvin lyhyt. Huomaamattomin muistin osa. Sensorinen muisti.
  - **Työmuisti** = väliaikainen vastaanotto, säilytys ja käsittelypaikka. Työmuisti osallistuu sekä mieleen painamiseen että palauttamiseen. Asioita säilytetään työmuistissa yleensä noin 10-20sek. Työmuistissa käsittelyn jälkeen asiat joko siirtyvät pitkäkestoiseen säilömuistiin tai ne unohdetaan.
  - **Säilömuisti** = Se on opittujen asioiden ja kokemusten varasto, joka on tiettävästi rajaton sekä kestoaltaan että kapasiteetiltaan.

# Muisti

## MUISTIN OSAVAIHEET





# Muistin toimintaan vaikuttaa



# Unohtaminen

- Muistilipsahduksia tapahtuu kaikille
- Joka kolmannella yli 65-vuotiaalla on muistioireita, mutta aina syynä ei ole muistisairaus
- **Työmuisti** on muistitoimintojen heikoin lenkki ja useimmiten kyse on **huonosta keskittymisestä**
- Huomion jakamisesta kahden asian kesken seuraa yleensä toisen asian unohtaminen
- Jos asia kertaautuu harvoin, muisto haalistuu ajan mittaan

# Muistia kannattaa tutkia, kun

- Läheisesi tai sinä itse olet huolissasi muististasi
- Toistuvasti unohtuu muutakin kuin ihmisten nimiä, kuten sovitut tapaamiset
- itselle tärkeät esineet, esimerkiksi lompakko ja avaimet, ovat *usein* hukassa
- uusien asioiden opettelu vaikeutuu
- arki hankaloituu (muutos entiseen, talous, lehtikauppiat)
- aloitekyky heikkenee
- muistin ongelmia peitellään tai vähätellään
- autolla ajaessa joutuu miettimään minne on menossa
- ei muista, miten on tullut johonkin paikkaan
- esineen käyttötarkoituksen hahmottaminen ei ole selvää
- persoonallisuuden muutokset



# Muistisairaudet Suomessa

- Vuonna **2017 päivitetyn** Käypä hoito -suosituksen mukaan Suomessa on **200 000** henkilöä, joilla **kognitiivinen toiminta on lievästi heikentynyt** (MCI), **100 000** henkilöä, joilla on **lievä muistisairaus** ja **93 000**, joilla on **keskivaikea ja vaikea muistisairaus**.
- **Vuosittain** noin **14 500** henkilöä sairastuu muistisairauteen → noin 40 sairastunutta päivässä
- 7000 – 10 000 **työikäisenä** sairastunutta
- **Merkittävä osa muistisairauksista jää diagnosoimatta.**
- Koska **ikä** on merkittävä muistisairauden riskitekijä, väestön ikääntyessä etenevää muistisairautta sairastavien henkilöiden kokonaismäärä nousee vuosittain.

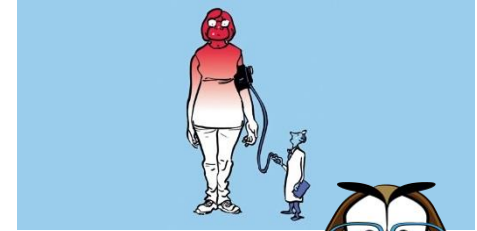


# Muistin huolto



# Muistisairauksilta suojaavia tekijöitä

- Aivojen aktiivinen ja monipuolinen käyttäminen läpi elämän, kaikissa ikävaiheissa (korkea koulutus, pienten pulmien ratkaiseminen)
- Arvot kuntoon
- Sosiaalinen aktiivisuus
- Sykettä nostava liikunta /hyötyliikunta
- Terveellinen ja monipuolinen ravinto
- Lepo ja uni
- Pään suojaaminen vammoilta
- Stumppaa ja sulje korkki



# Pidä huolta muististasi

- Sopivasti haastetta ja riittävästi lepoa
- Huoli pois!
- Käytä muistiapuja

Pieniä, hyviä päätöksiä päivittäin!



**Muistiluotsi**  
asiantuntija- ja  
tukikeskusverkosto

# Älä tee aivoillesi näitä kolmea karhunpalvelusta!

1. Teet aina kaiken pilkulleen, myös kiireessä  
Kun kiire iskee, on aika laskea rimaa
2. Tingit asioista, jotka tekevät hyvää  
Uneton ei opi eikä muista
3. Ajattelet, että enhän minä enää opi  
Aina löytyy kiinnostavaa opittavaa





**Muistiluotsi**  
asiantuntija- ja  
tukikeskusverkosto

# Kiitos!

[tanja.varpalahti@espoonmuisti.fi](mailto:tanja.varpalahti@espoonmuisti.fi)

p. 040-7433 158

