



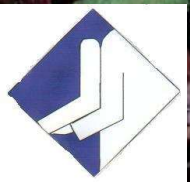
# **Muistipulmia ?**

## **Missä ja miten hoidetaan ?**

**Helsingin muistiyhdistys ry**  
**Tenholantie 10, 00280 HKI**  
**Jari Jokiluhta, muistineuvoja**

# Suomessa

- Joka kolmas kertoo jonkinasteisesta muistioireesta
- Suomessa muistisairauksiin sairastuu 23 500 henkilöä vuosittain.
- Suomessa arvioidaan olevan 100 000 lievää sekä 53 000 keskivaikeaa tai vaikeaa muistisairautta sairastavaa
- Etenevä muistisairaus on n. 3 000 työikäisellä suomalaisella.
- Merkittävä osa jää diagnosoimatta.

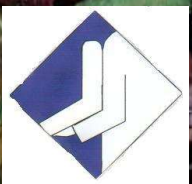



# Suomen kansallinen muistiohjelma

## Yhteisvastuullisesti rakennettava muistiystävällinen Suomi !

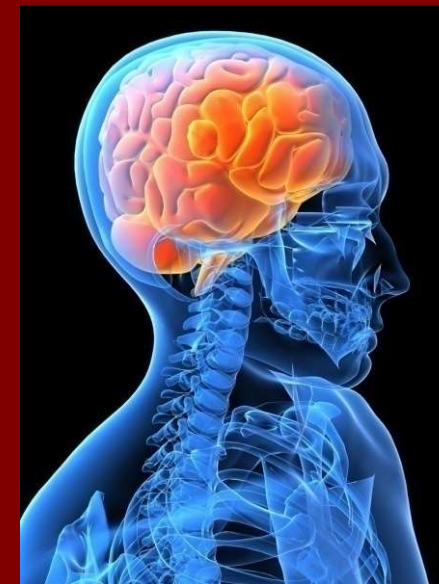
### Tavoitteet

1. Aivoterveysten edistäminen
2. Oikeat asenteet aivoterveysten, muistisairauksien hoitoon ja kuntoutukseen
3. Hyvän elämänlaadun varmistaminen muistisairaille ja heidän läheisilleen oikea-aikaisen tuen, hoidon, kuntoutuksen ja palvelujen turvin
4. Kattavan tutkimustiedon ja osaamisen vahvistaminen





**Aivot ovat elimistön tärkein  
sääntelykeskus, muistojen,  
luovuuden ja tunteiden koti**



Neuroepidemiologian prof. Mia Kivipelto,  
Pidä aivosi kunnossa, 2009

**ILMAN MUISTIA  
EI SELVIYDY ARKIPÄIVÄSTÄ  
EIKÄ OPI UUTTA**

Tunne muistisi, 2005



# Nimet+mielikuvat+riimit+assosiaatiot

- Ihana Elisa, Aurinkoinen Anna
- Anna Lehtinen- lehtiä kelluu järvellä
- Tarja - Tarja Halonen
- yhdistä esim. eläin ja henkilön nimi – Pekka Susikoski  
Susi - SusiPekka – Pekka-Susi





# Tiedon käsittelyn muutokset ikääntyessä

## MIINUKSET

- Mieleen painaminen hidastuu
- Mieleen palauttaminen on vaikeampaa
- Aloitteisuutta ja ponnistelua edellyttävä toiminta heikkenee
- Tilannetekijöiden vaikutus korostuu

## PLUSSAT

- Muistissa säilyttäminen ei heikkene
- Vihjeisiin perustuva ja tunnistava palautus säilyy
- Oppimiskyky säilyy



# Näin ehkäiset muistipulmia

- Käytä monipuolisesti aivojasi – opettele uusia asioita, ideoi, jatka mieluisia harrastuksiasi
- Osallistu – keskustele, innostu, kiinnostu - ole mukana sosiaalisissa verkostoissa, tapaa ystäviä ja tuttuja, muistele erilaisia tapahtumia elämäsi varrella (esim. sisarusten kanssa)
- Terveystila - hoida kuntoon kolesteroli, sokeritasapaino, painoindeksi, vyötärölihavuus, verenpaine



- **Monipuolinen terveellinen ravinto – kalorirajoitus, kasvispitoisuus, marjat ja kalarasvat ja PROTEIINIT !**
- **Liikunta- hyötyliikunta, viikoittainen kuntoilu n. 3-4krt x 30 min. Lihaskunnon ylläpito!!**
- **Lepo ja uni- riittävä yöuni ja lepotauot, kartoita omat voimavarasi**
- **Alkoholia kohtuudella, unohda tupakka**
- **Suojaa päätäsi – käytä kypärää**



# KOKONAISKUORMITUS RATKAISEE

**Aktiivisuus**  
**Matala**  
**koulutustaso**

**Kohonnut**  
**kolesteroli**

**Ylipaino**  
**Liikunnan puute**

**Korkea ikä**  
**Perimä**

**Kohonnut**  
**verenpaine**

**Yksinäisyys,**  
**Sos. verkostojen**  
**puuttuminen**

**Heikentynyt sokerinsieto**  
**Diabetes**

**Kipu,**  
**keskushermostoon**  
**vaikuttavat lääkkeet**

**Aistipuutokset,**  
**oppimisvaikeudet**

**Stressi , Masennus**  
**Univaje**

**Tupakointi, Alkoholi**

**Runsas kovan rasvan**  
**käyttö**



---



**Aktivoi aivojasi – toiminta paranee,  
häiriöiden haitat pienenevät**

**AIVOT EIVÄT KULU KÄYTÖSSÄ !**

**PÄÄOMA = OMA PÄÄ**



**käytä tai ne surkastuvat**

---



## MILLOIN MUISTITUTKIMUKSIIN?

- Muistin toiminnassa tapahtuneet muutokset huolestuttavat itseä ja läheisiä
  - Selviytyminen arkisissa asioissa on vaikeaa -  
tuttujen laitteiden käyttö vaikeaa
  - Uuden oppiminen on huomattavasti  
työläämpää kuin normaalisti
  - Vaikeus löytää sanoja, epäasianmukaisia  
sanoja
- 
- Muistivaikeuksia piilotellaan tai kielletään



- Muistioire haittaa töitä – päättely ja ongelmanratkaisukyky heikentyneet
- Käsitteellisen ajattelun heikkeneminen, esimerkiksi taloudellisten asioiden hoitamisen vaikeus
- Mielialamuutokset, ahdistuneisuus ja apaattisuus yhdessä lähimuistin heikkenemisen kanssa, aloitekyvyn heikkeneminen
- Persoonallisuuden muuttuminen, epäluuloisuus, esineitä katoaa

---



**Mielen ja kehon hyvinvointi**



**AIVOJEN HYVINVOINTI**



**Ihmisen kokonaisvaltainen**

**HYVINVOINTI**

---



**Missä ja  
miten  
hoidetaan ?**



## *Kiitos*

*Muista pitää huolta muistista,  
aivoista ja sydäimestä =  
ITSESTÄSI*