

Ajattele aivojasi - pidä huolta muististasi

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry,
Projektikoordinaattori Virpi Veijanen



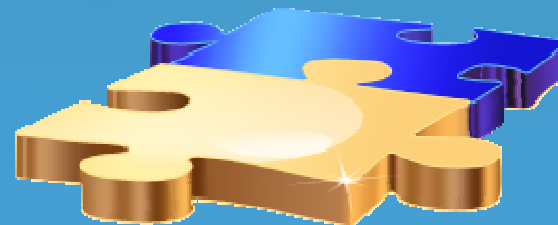
**Päijät-Hämeen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliitto

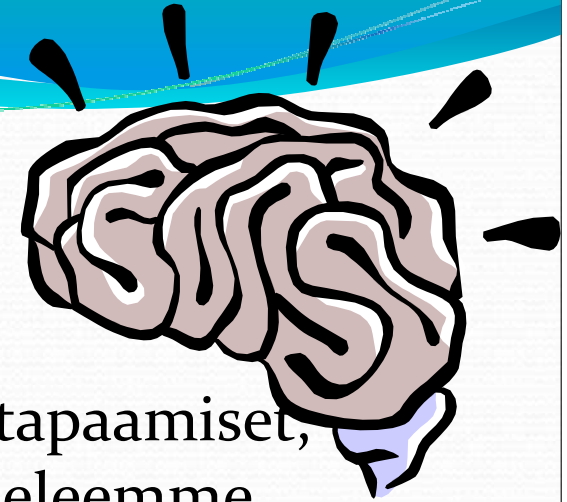
Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry

- Perustettu v. 1988 (Aiemmin P-H Dementiayhdistys ry)
- Kattojärjestönä Muistiliitto
- Toimialue 14 kuntaa
- Jäseniä n. 400, jäsenmaksu 15 €
- Toiminta; edunvalvonta, ohjaus ja neuvonta, tiedonlevitys, vertaistukiryhmät, Sopeutumisvalmennus, jäsentapaamiset ja virkistys
- Kehittämishankkeita (RAY) v. 1997 →
- Tämän hetken hankkeet:
 - Muistiluotsi asiantuntijatukikeskus (2012-2015)
 - PääOma - kognitiivinen ryhmäharjoittelu ja vertaisuus muistin tukena (2012-2015)



**Päijät-Hämeen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliitto



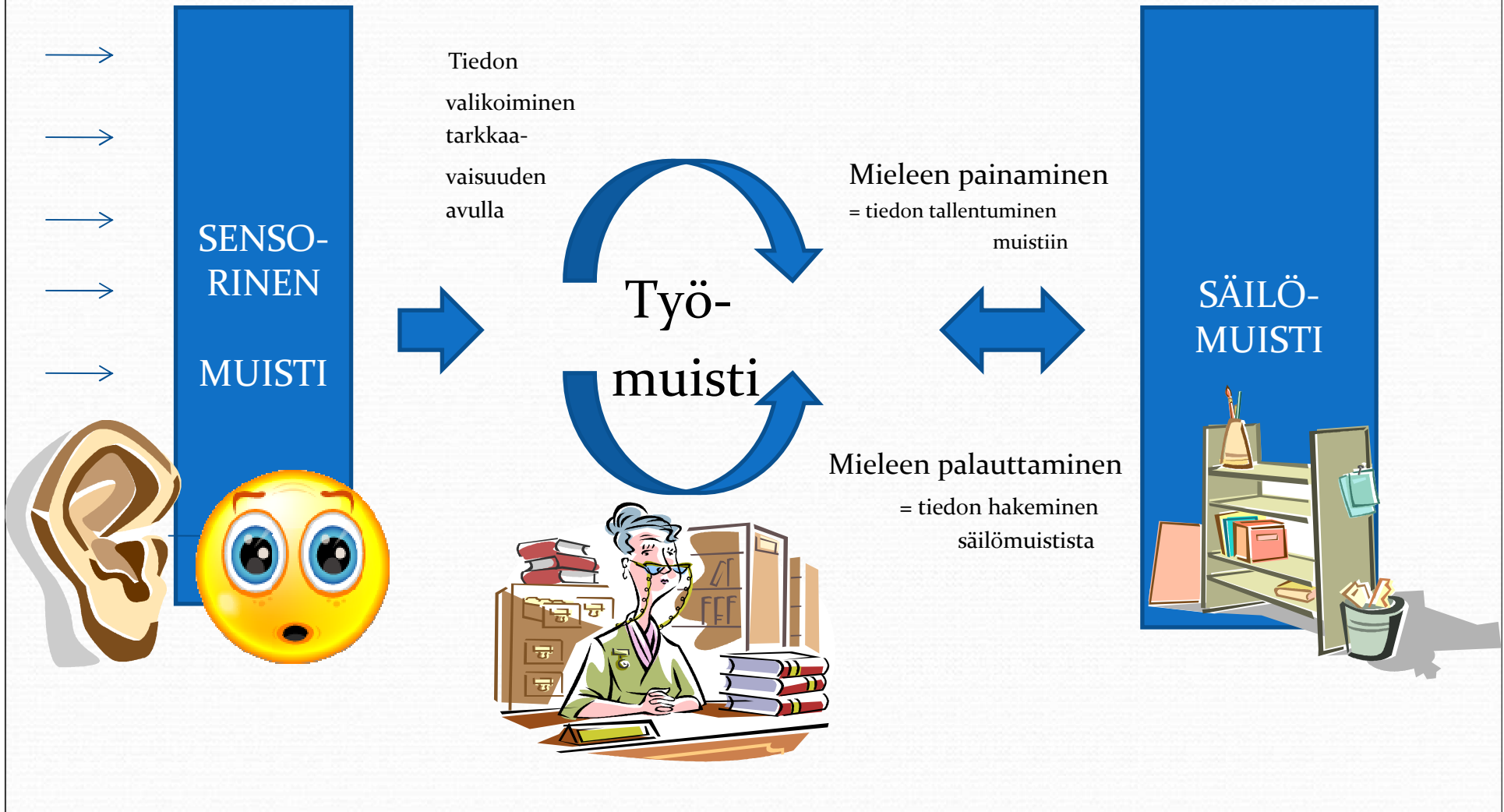


Mitä muisti on?

- Mahdollistaa sen, että muistamme sovitut tapaamiset, sovitut asiat ja pystymme palauttamaan mieleemme menneitä asioita. Muistissa säilytetään tietoja, kokemuksia ja taitoja, menneisyyttä ja tulevaisuutta.
- Ilman muistia meillä ei olisi identiteettiä, elämänhistoriaa ja kaikki ihmiset olisivat tuntemattomia. Sanat, kieli ja mielikuvat olisivat vain käsittämättömiä merkkejä.
- Muisti ”asuu” aivoissa hajautuneena, muistin eri järjestelmät aktivoivat aivojen tiettyjä osia.
- Muistijärjestelmä jokaisella perustoiminnoiltaan samanlainen.



Muistijärjestelmä





Unohtaminen

- **Kaikki unohtaa**
- Usein tilanne korjautuu, kun pysähtyy, lepää, kokoaa ajatuksensa, keskittyy...
- Terveistä aikuisista
 - 83% unohtaa joskus nimiä
 - 60% esineiden nimiä
 - 57% puhelinnumeroita
 - 49% asioita, joista kertonut
 - 34% sovittuja tapaamisia





Unohtamisesta

- Välttämätön osa muistin toimintaa
- Unohtaminen ei ole ”muistin virhe”, vaikka aiheuttaakin joskus ongelmia ja kiusallisia tilanteita
- Unohtamisen syitä ja teorioita:
 - Erilaiset psyykkiset ja somaattiset syyt
 - Työmuistin ongelmat
 - Kertaamisen puute
 - Tallennus ei toimi (kiinnostavuus, tuttuus)
 - Muistihauun epäonnistuminen (hakuvihjeet)
 - Häirintäteoria
 - Muistojen muokkautuminen
 - Häipymisteoria
 - Torjuntateoria
- Mikään unohtamisen syistä tai teorioista ei päde jokaisella unohtamisen kerralla



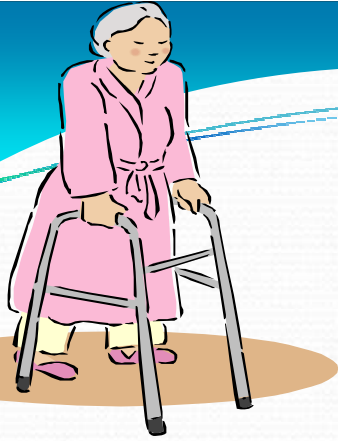


Yksilölliset erot suuria:

- Yksilölliset erot ovat suuria
 - Mm. perimä, sosioekonomiset tekijät, koulutus ja harrastukset vaikuttavat muistin toimintaan
 - Myös muut yksilölliset tekijät, kuten tarkkaavaisuuden taso, motivaatio, kiinnostuneisuus ja psyykinen tila vaikuttavat siihen, mihin ihminen kiinnittää huomiota ja mitä muistaa
- Ikääntyminenkin vaikuttaa muistin toimintaan yksilöllisesti
 - Joskus muutokset voivat näkyä jo varhain ja toisilla muutoksia voi olla vaikea havaita iäkkäänäkään
 - Aivoja kannattaa aktivoida ja pitää virkeinä ikävaiheista ja muuttuvista elämäntilanteista riippumatta, niin muistikin toimii paremmin

Aivot eri ikäkausina

- 25+ Ajattelun monipuolisuus ↑
Sanavarasto, kielelliset ja numeeriset kyvyt ↑
- 35+ Sanavarasto ja yleistietojen hallinta ↑
Asiantuntijuus ja kokemus ↑
Työmuistin teho ↓
- 45+ Sanavarasto ja yleistietojen hallinta ↑
Työmuistin teho ↓
Nimien nopea muistaminen ↓
Reaktiot ja päättely ↓
- 50+ Yksilöllinen vaihtelu ↑
- 70+ Tilannetekijöiden merkitys ↑
Kognitiivisen prosessoinnin nopeus ↓
Mieleen painaminen ja palauttaminen ↓



Muisti ja vanheneminen



- Kognitiiviset toiminnot huipussaan 22v. ja alkavat laskea 27v.
- Elämäkokemukseen ja tiedon karttumiseen perustuvat kyvyt *paranivat* aina 60 vuoteen asti (Lähde: Neurobiology of Aging)
- Terveeseen vanhenemiseen (70v.) liittyy nuoruutta (25v.) parempi tunne-elämän hallinta. (Lähde: Dolcos 2009 / Tiede-lehti 8/2009)
- Terve iäkäs ei höperöidy tai tylsisty!
- Elämää olennaisesti haittaavan muistivaikeuden taustalla sairaus tai muu aivoihin vaikuttava tila



**Päijät-Hämeen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliitto

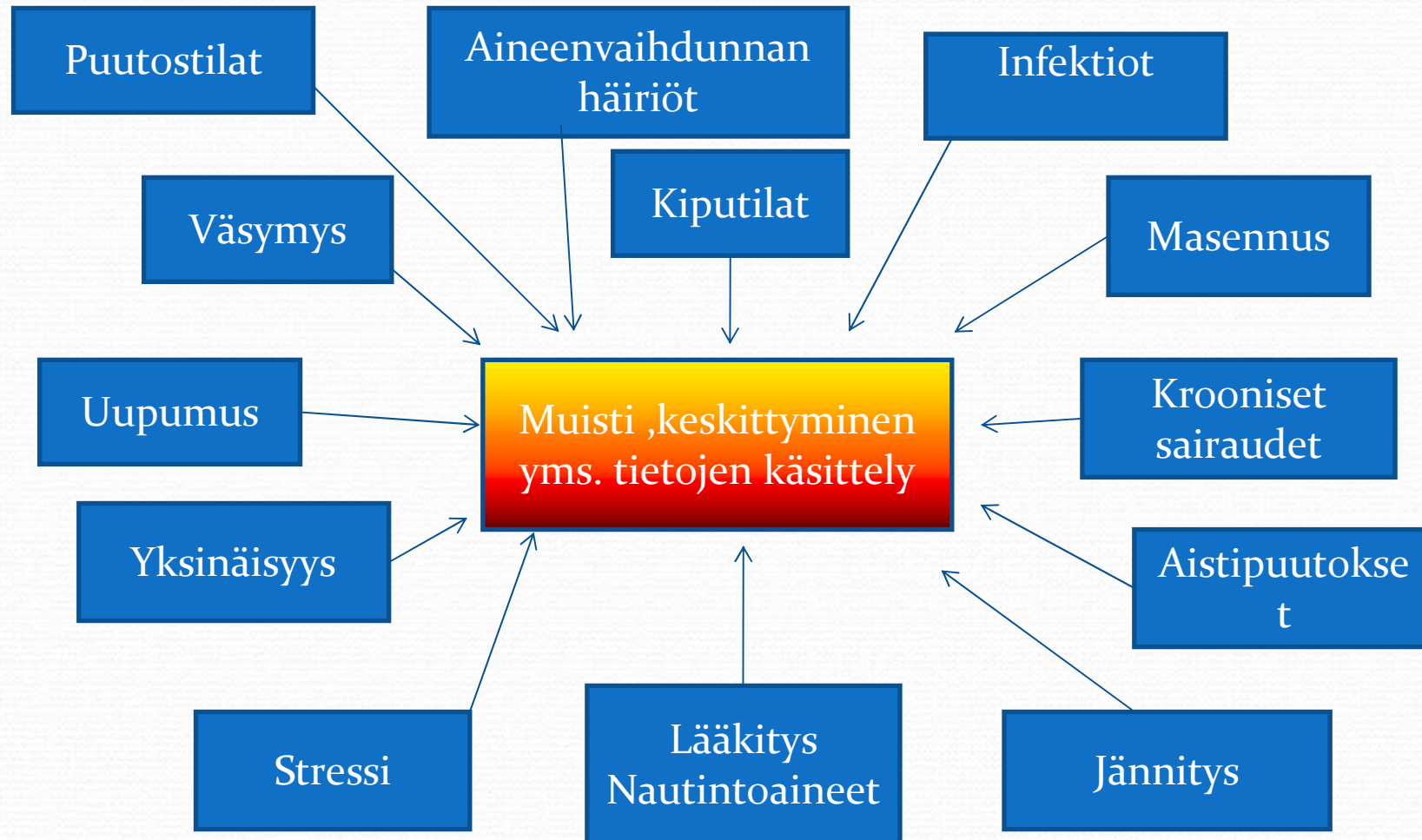


MUISTIA KANNATTAA TUTKIA, KUN:

- ▶ Unohtaa toistuvasti muutakin kuin ihmisten nimiä
- ▶ Itselle tärkeät esineet ovat *jatkuvasti* hukassa (esim. lompakko ja avaimet)
- ▶ Unohtaa *toistuvasti* sovittuja tapaamisia
- ▶ Autolla ajaessa joutuu miettimään minne on menossa
- ▶ Ei muista, miten on tullut johonkin paikkaan
- ▶ Uusien asioiden opettelu on selkeästi vaikeutunut (esim. hoito-ohjeiden seuranta)
- ▶ Tutun laitteen käytön unohtaminen
- ▶ Asioiden ja esineiden nimet katoavat
- ▶ **KUN MUISTIONGELMAT HAITTAAVAT MERKITTÄVÄSTI ARJEN ELÄMÄÄ**



Muisti voi heikentyä monesta syystä:



Mikä muistisairaus?



Päijät-Hämeen
Muistiyhdistys ry
Muistiliitto

- Dementia on oireisto – ei sairaus
 - Dementia = laaja-alaista kognitiivisten toimintojen heikentymistä *aiempaan toimintakykyyn nähden*
 - Oireyhtymään liittyy muistihäiriöiden lisäksi yksi tai useampi seuraavista: kielellinen häiriö, kätevyyden heikkeneminen, tunnistamisen vaikeus, monimutkaisten älyllisten toimintojen heikkeneminen
 - Yleisimmin dementian aiheuttajana on etenevä muistisairaus
- Noin 130'000 muistisairasta Suomessa
 - 8000-10 000 työikäistä
- Suomessa vuosittain sairastuu n. 13 000
 - Päijät-Hämeen alueella vuosittain sairastuu n. 500





YLEISIMMÄT MUISTISAIRAUDET

- Alzheimerin tauti (n.60-70%)
- Sydän- ja verisuoniperäinen aivoverenkierron häiriö eli verisuoniperäinen muistisairaus, (n.15-20%)
- Lewyn kappale –tauti (n.10 %)
- Otsalohkorappeumasta johtuva muistisairaus (2-5% / 10%)
- Parkinsonin taudin muistisairaus
- Erilaiset yhdistelmät em. muistisairauksista



Perinnöllisyys

- Suurin osa muistisairauksista johtuu riskitekijöistä
 - Elämäntavat sekä korkeat kolesteroli- ja verenpaine-arvot, ylipaino
 - Geneettiset riskitekijät (ApoE 4)
- Periytyvät sairaudet ja sairauden muodot harvinaisia
 - 65 vuotta rajapyykkinä: Lähisuvussa tai peräkkäisissä sukupolvissa **useita** samankaltaiseen muistisairauteen **nuorena** sairastuneita henkilöitä
 - Halutessaan hakeutua perinnöllisyysneuvontaan
 - Yliopistollisten sairaalojen, Väestöliiton ja Folkhälsanin perinnöllisyysklinikat





HOITOPOLKU

- Muistihoitaja
 - Ajanvaraus oman TK:n kautta, ilman lähetettä
 - Haastattelut, MMSE, Cerad
 - ohjaus, neuvonta, seuranta
 - ohjaus tarkempiin tutkimuksiin
- TK Lääkäri
 - Perustutkimukset, haastattelu
 - Laboratoriokokeet ("muistilabrat")
- Geriatri/Neurologi
 - Yli 65 v. (alle 65 PHKS)
 - Diagnoosi, lääkitys ja lääkemuutokset
- Muistiyhdistys
 - Ohjaus, neuvonta
 - Vertaistukiryhmät, SOVA-kurssit



Miksi Timmit aivot on siisti juttu ?

- Kehon rasituksesta kognitiiviseen tulvaan



**Päijät-Hämeen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliitto

Miksi aivoterveystä pitää puhua?



- Aivoterveystä kannattaa huolehtia monipuolisesti kaiken ikää
 - Aivoterveystä huolehtiminen kasvattaa reserviä iän muutoksia vastaan – kun hermosoluja kuolee, on aivoterveellisesti eläneillä ”enemmän mistä antaa”
 - Vastoin vanhaa käsitystä uusiakin neuroneita syntyy vielä iäkkäilläkin – mutta niistä on hyötyä vain, jos ne saadaan liitettyksi hermoverkkoihin
- Aivoterveystä huolehtiminen pitää kunnossa myös sydämen ja koko kropan
 - Muistisairauksien ennaltaehkäisy on tehokkainta keski-ässä
 - Muistisairauteen liittyviä aivomuutoksia voidaan havaita jopa 20 vuotta ennen näkyvien oireiden ilmaantumista

Riskiä lisäävät



- Ikä
- Sukuhistoria
- Geneettiset tekijät (mm. ApoEε4)
- Matala koulutustaso
- Vähäinen henk. aktiivisuus
- Yksinäisyys ja sos. verkoston puuttuminen
- Masentuneisuus
- Vähäinen fyysinen aktiivisuus
- Runsas alkoholinkäyttö
- Tupakointi
- Runsaasti tyydyttyneitä rasvahappoja sisältävä ruoka
- Aivovammat
- Aivoverenkiertosairaudet
- Suuri kolesteroliarvo keski-iässä
- Korkea verenpaine keski-iässä
- Insuliiniresistenssi, metabolinen oireyhtymä, diabetes

Riskiä pienentävät

- Hyvä koulutus
- Henkinen aktiivisuus
- Sosiaalinen aktiivisuus
- Aerobinen liikunta
- Kohtuullinen alkoholinkäyttö
- Omega-3 -rasvahappojen (kalan) saanti
- Antioksidantit
- Hormonikorvaushoito naisilla
- Asetyyლისისyylihappo ja muut tulehduskipulääkkeet
- Kohonneen verenpaineen lääkehoito





Aivoterveysten peruskivet:

- Ravinto
- Uni
- Liikunta
- Sosiaaliset suhteet
- Aivojen käyttäminen





Kahdeksan tunnin sääntö





Ravinto



- Aivot pitävät siitä mistä sydänkin (vaaratekijöitä; korkea verenpaine + kolesteroli, sokeriaineenvaihd. häiriö, ylipaino)
- Perussääntöjä: mitä enemmän värejä sitä parempi, lautasmalli, verensokerin tasapaino, rasvat, suola ja kuidun määrä.
- Superruokia: mustikka, parsakaali, pinaatti, tomaatti, sipulit, pähkinät, siemenet, kahvi/tee, tumma suklaa.
- Christer Sundqvistin 4 sääntöä.
- Huom! keinotekoiset makeutusaineet ja lisäaineet
- Lisäravinteet? D-Vitamiini
- Ylipaino aiheuttaa monenlaisia terveysriskejä
 - Hieman yli 40-vuotiaat, joilla painoindeksi yli 30, olivat 60-80-vuotiaana sairastuneet muistisairauteen 74% todennäköisemmin kuin 40-vuotiaana normaalipainoiset (Whitmer 2005)
 - Seurantatutkimuksen mukaan ihmisillä, joilla kehon rasvakertymä keskittyi keskivartaloon, oli suurempi riski sairastua muistisairauteen kokonaispainosta huolimatta (Whitmer 2008)





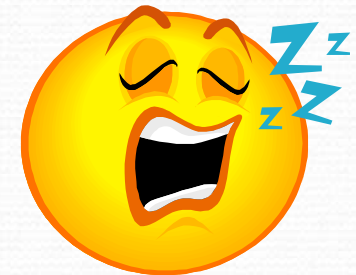
Uni

- Aivojen terveydelle ensiarvoisen tärkeää → tietoyhteiskunta → yön aikana prosessoituu kaikki päivän tietomäärä. Muistijäljet kiinnittyvät unen aikana.
- Jopa 700 000 suomalaista kärsii unihäiriöistä, 10 % jatkuvasta unettomuudesta.
- Ihminen nukkuu keskim. 7-8 tuntia. 10 % suomalaisista aikuisista tulee toimeen alle 6h/vrk, 10-15% tarvitsee yli 9,5h/vrk.
- Päiväunet ok kaiken ikäisille, 20-80 min kerralla. Heräämisen jälkeen tokkura ei saisi kestää 5 min. kauempaa, ajankohta lounaan jälkeen.



Unesta

- Tervettä unta häiritsee mm:
 - Ahdistuneisuus
 - Stressi
 - Masennus
 - Ylipaino
 - Ravintotottumukset
 - Ikääntyminen
 - Työnkuvan muutokset
 - Epäsäännölliset työajat
 - Kiire
 - Huolet
 - Aikavyöhykkeiden ylitykset
- Huonosti nukkuvan oireita:
 - Nukahtamisviive keskim. yli 30 min.
 - Herääminen yleensä tai joka yö useammin kuin 2 kertaa.
 - Aamuärtyisyys
 - Jokaöinen kuorsaus
 - Päiväaikainen väsymys
 - Pakonomaista nukahtelua päivällä





Liikunta



- Aivojen välittäjäaineet lähtevät liikkeelle liikunnan mukana.
- Auttaa irti stressistä, ehkäisee ja lievittää masennusta.
- Keskittymiskyky kasvaa ja muisti paranee.
- Säännöllinen liikunta keski-iässä 2-3 x vkossa vähintään 30 min. kerrallaan (hikoilu, hengästyminen) vähentää myöhäisiässä Alzheimerin taudin riskiä 60 %
- Aivosoluista melkein puolet on varattu liikkumiseen. $\frac{1}{4}$ havainnoimiseen → marjastus ja sienestys (tarv 100x enemmän aivosoluja kuin esim. ristikoiden täyttämiseen.



Stressi

- Lyhytkestoinen vs. pitkäkestoinen
- Stressi kohdistuu etuotsalohkoihin → työmuisti ja toiminnanohjaus.
- Tiedonkäsittely hidastuu ja muuttuu katkonaiseksi.
- Uuden oppiminen ja mieleen painaminen vaikeutuu → häiriöalttius korostuu
- Pitkittynyt stressi:
 - Kortisolin tuotanto kasvaa → muutokset hippokampus alueella
 - masennuksen riski kasvaa



Alkoholi

- Alkoholi imeytyy vereen → elimistöön → humalatile → merkki aivojen lamaantumisesta
- Aivojen koordinaatiokyky laskee ja aistien ja lihaksiston yhteistoiminta lamaantuu → tarkkaavaisuus laskee (keskittyminen vaikeutuu, mieleen painaminen heikentyy)
- Yksittäinen altistus → palautuvat muutokset
- Toistuva humalahakuinen juominen → pysyvät muutokset aivoissa, tiedonkäsittely toiminnoissa → → alkoholidementia
- Sekoittaa unirytmää
- Nostaa tapaturmariskiä
- Heikentää muistijäljen syntymistä → muistinmenetys
- Pitkäaikaisvaikutukset riippuvat yksilötekijöistä (ikä, kerta-annosten määrä, kuinka pitkään ja kuinka usein). Mitä nuorempa aloittaa sitä voimakkaampia.



Kohtuukäyttö suojaa muistisairauksilta ?

- Alkoholi vaikuttaa suotuisasti sydän- ja verisuonisairauksien vaaratekijöihin
- Antioksidantit (punaviini) (vrt. punainen viinirypäle)
- **Sosiaaliset tekijät**
- Kohtuukäyttö = 1-2 kerta-annosta/päivä
 - Huom! Naiset ja vanhukset
- **Absolutistin ei kannata aloittaa.**



**Päijät-Hämeen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliitto



Tupakka



- Nikotiini aivoille myrkyllinen aine
 - Pysyviä muutoksia aivojen hermosoluihin
 - Viitteitä tupakoivien huonontuneesta suoriutumista kognitiivista prosessointia vaativissa tehtävissä
- Riippuvuus = aivojen reseptorit oppivat tarvitsemaan nikotiinia (muutos tapahtuu 3-6 vkossa)
- Ylivoimaisesti suurin itse aiheutettu terveyshaitta, keskeisten kansantautien tärkein poistettavissa oleva syy.
- Lyhentää odotettavissa olevaa elinaikaa usealla vuodella.
- Passiivinen tupakointi: 25 % / 75 %
- Tupakointi
 - lisää infarktien kuten aivohalvausten vaaraa
 - hidastaa verenkiertoa ja vaikuttaa siten aivojen hapen saantiin ja toimintakykyyn, mm. muistin toimintaan



**Päijät-Hämeen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliitto

SIIS: EI NÄIN!!!!





Kuinka parantaa muistia:

MUISTA ja SUOSI:



- Liikunta
- Monipuolinen, terveellinen ruokavalio
- Sosiaaliset suhteet
- Aivojen monipuolinen käyttäminen
- Mielekkäiden asioiden tekeminen/harrastaminen
- Hyvät yöunet
- Pään suojaus (pyöräilykypärä)

VÄLTÄ ja HOIDA:



- Runsas alkoholinkäyttö
- Tupakointi
- Stressi
- Masennus
- Unettomuus
- Ylipaino
- Liikkumattomuus
- Hoitamattomat perussairaudet: diabetes, verenpaine, kolesteroli



Kun pidät huolta
aivoistasi, voit ehkäistä
monia aivosairauksia.

Tee omasta
aivoterveystäsi
arkipäivää.



Lähteitä:

- Erkinjuntti, T., Hietanen, M., Kivipelto, M. ym.: Pidä aivosi kunnossa.
- Hietanen, M., Erkinjuntti, T, Huovinen, M.: Tunne muistisi
- Kalakoski, Virpi: Pieni kirja muististasi
- Soinila, Seppo: Ajattele aivojasi
- MacDonald, Matthew: Aivot, käyttäjän käsikirja
- Härmä Heidi, Muistiliitto: Aivoterveysiltapäivän luentodiat
- Muistiliitto (www.muistiliitto.fi)
- Kiti Müllerin haastattelu, Aivoviikko 2010, haastattelijana Maarit Huovinen
- Työikäisen muisti: Arola, Granö, Hänninen, Härmä, Peltola, Rintala, Suhonen 2009 (diapaketti/Muistiliitto)
- Nettisivuja
 - www.aivojumppa.fi
 - www.muistiliitto.fi
 - www.ph-muistiyhdistys.fi



Aivojumppaa

