Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskusverkosto

Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi

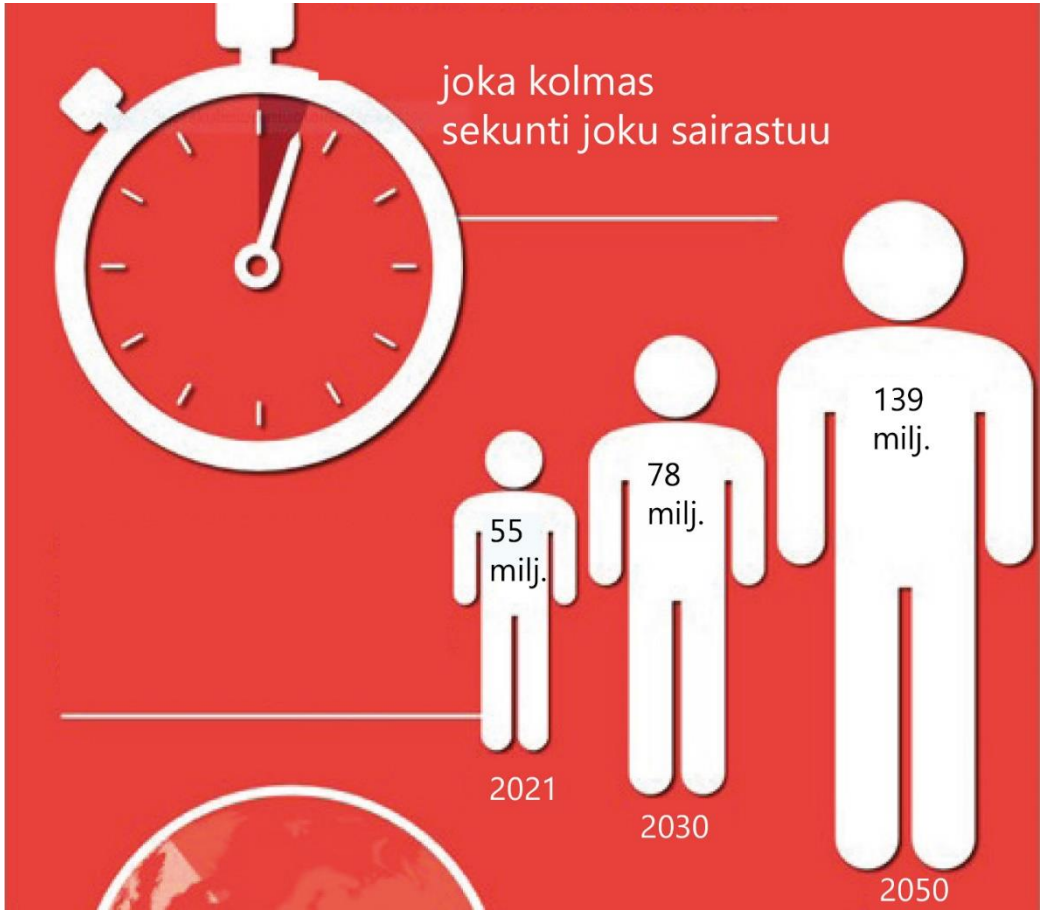
Muistiluento 4.4.2023

Teija Mikkilä

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

Tilanne maailmalla, Suomessa ja Helsingissä

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskusverkosto



WHO 2021: maailmassa on n. 55 miljoonaa muistisairasta. Ennusteen mukaan vuonna 2030 sairastuneita on 78 miljoonaa ja vuonna 2050 139 miljoonaa.

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskusverkosto

Helsingissä on 23 300 muistisairasta

MUISTISAIRAUDET SUOMESSA

Muistisairaiden määrä

200 000
henkilöä, jolla kognitiivinen toimintakyky heikentynyt

(vrt. Oulu 198 525 as.)

100 000
lievää muistisairautta sairastavaa henkilöä

(vrt. Kuopio 113 02 as.)

93 000
keskivaikeaa tai vaikeaa muistisairautta sairastavaa henkilöä

(vrt. Kouvola 85 416 as.)

yhteensä **393 000** **+14 500/vuosi**
(vrt. Lapua 14 577 as.)

Muistisairaiden osuus ikäluokittain

- **0,3 %** 30–64-v.
- **4,2 %** 65–74-v.
- **11,7 %** 75–84-v.
- **35 %** yli 85-v.

Viekö muistisairaus oikeuden omannäköiseen elämään?

Saako ulkoilla?
Viikoittainen ulkoilu ei ole mahdollista valtaosalle asiakkaista 40 %:ssa ympärivuorokautisen hoivan yksiköistä

Saako vaikuttaa?
Palautetta palveluista kysytään useammin läheisiltä ja ammattilaisilta kuin asiakkailta itseltään

Saako tietoa?
Puolet sairastuneista ja omaisista kokee, etteivät saa tietoa kuntoutuksesta

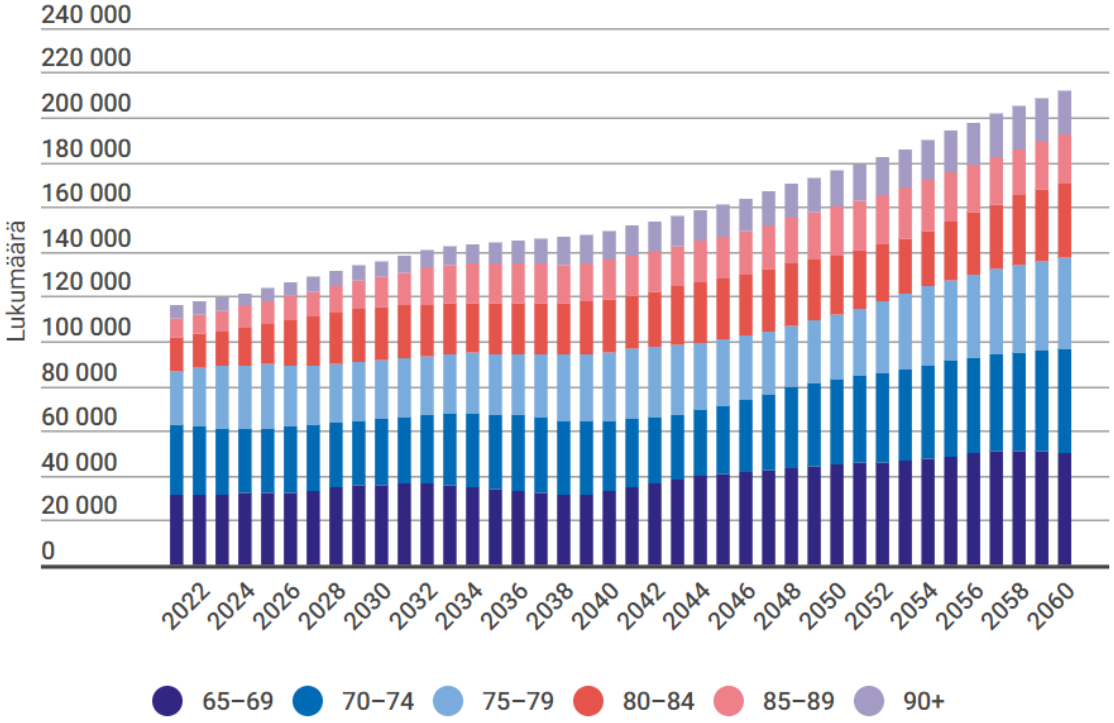
Lähteet:
Käypä hoito, muistisairaudet 2017
STM / kansallinen muistiohjelma 2012
Tilastokeskus 2016
THL / Vanhuspalvelulain kysely 2014

Muistiliitto
Alzheimer Centralförbundet

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskusverkosto

Ikääntyneiden määrän kehitys Helsingissä

- 65 vuotta täyttäneitä helsinkiläisiä oli vuoden 2021 lopussa 116 000 (17,6 % väestöstä)
- Määrän arvioidaan nousevan 21,5 prosenttiin vuoteen 2050 mennessä (n. 177 000 ikääntynyttä)
- WHO:n arvio: 5 – 8 % yli 60-vuotiaista saa muistisairausdiagnoosin

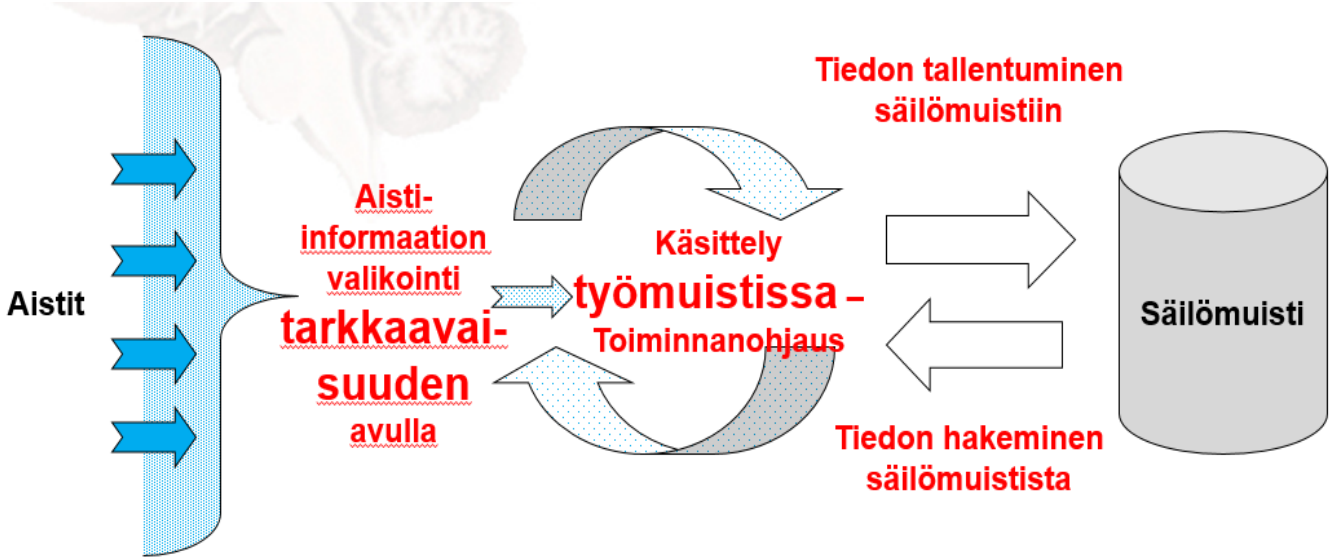


Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskusverkosto

Muistin toiminta ja muistisairaudet

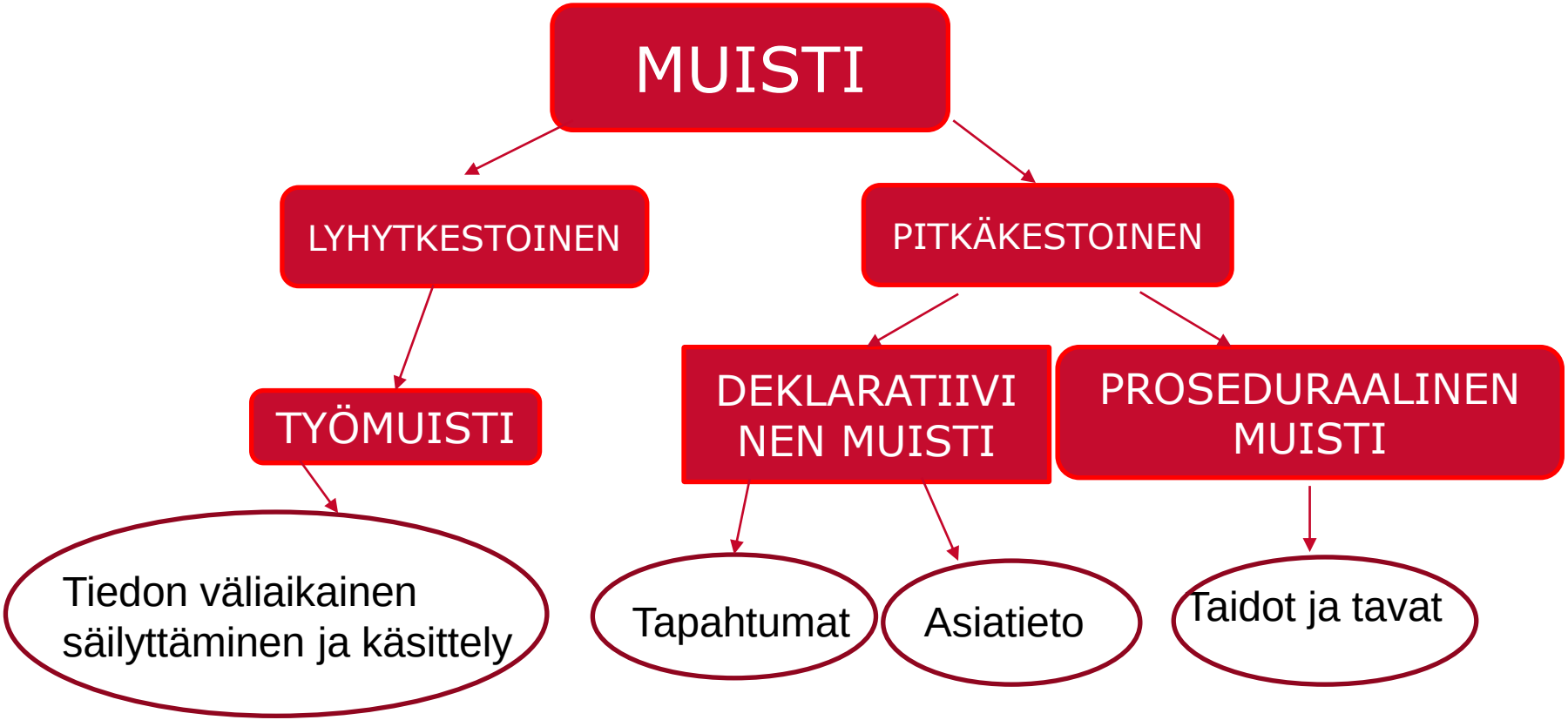
Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskusverkosto

Tiedon aktiivinen käsittely



Kuva: Kalakoski Virpi & Akila Ritva 2007

Muistiluotsi
asiantuntija- ja
tukikeskusverkosto



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskusverkosto

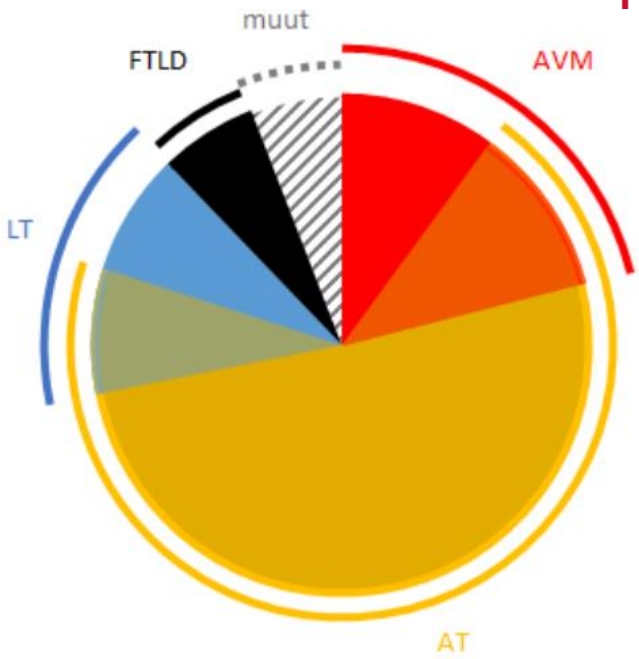
Muistisairauden varhainen taudinmääritys on tärkeää

- jokaisella on oikeus oikeaan diagnoosiin
- parannettavissa olevien syiden löytyminen
- toissijaisesti pahentavien tekijöiden toteaminen
- sairauden etenemisen hidastaminen
- kohdennettu lääkehoito
- ennakoiva ohjaus ja neuvonta

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskusverkosto

Tavallisimmat etenevät muistisairaudet

- Alzheimerin tauti (AT) n. 65 - 70 %
  - Amyloidiplakkia aivoissa, tau-proteiinin määrä nousee
- Aivoverenkiertosairauden muistisairaus (AVM), 15-20 %
  - Infarkti, verenvuoto, pienten suonten tauti
- Lewyn kappale-sairaudet 10-15 %
  - Lewyn kappaleita, hermosolun sisäisiä jyväsiä, aivoissa
- Otsa-ohimolohkorappeumat 10 – 15 %
  - otsalohkodementia, erilaiset afasiat



Lähde: Aivotalo, muistisairaudet

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskusverkosto

Miten ehkäistä 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

Terveydentila - hoida kuntoon kolesteroli, sokeritasapaino, painoindeksi, vyötärölihavuus, verenpaine

Monipuolinen terveellinen ravinto – kalorirajoitus, kasvispitoisuus, erityisesti marjat, kalarasvat ja proteiinit

Reipasta liikkumista ainakin 2,5 h viikossa.

Lihaskunto – tasapaino – notkeus

Lepo ja uni - riittävä yöuni ja lepotauot, kartoita omat voimavarasi

Alkoholia kohtuudella, unohda tupakka

Suojaa päätäsi – käytä kypärää

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskusverkosto

Muistin tutkiminen | Helsingin kaupunki

(https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/senioripalvelut/ohjaus-ja-neuvonta/muistin-tutkiminen)

Tällä sivulla

Milloin tutkimuksiin?

Miten muistia tutkitaan?

Miten muistisairautta hoidetaan?

Lue lisää muistiongelmista ja niiden hoitamisesta

Sinua voisi kiinnostaa

Seniori-info 09 310 44556 arkisin klo 9 - 15

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskusverkosto

Hyviä muistiharjoitteita

- www.papunet.fi
- www.muistipuisto.fi
- https://www.vahvike.fi/fi/aivojumppa
- www.ryhmarenki.fi
- www.ikaopisto.fi
- Aivoterveydeksi-muistinvirkistyssovellus
- Peak-sovellus (englanninkielinen)

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskusverkosto

Miten kohdata muistisairas?

- Kohtaa ihminen – älä muistisairautta.
- Esittele itsesi. Puhuttele etunimellä.
- Katso silmiin, puhu lempeästi ja kiireettömästi. Anna taukojen tulla ja olla.
- Vältä pitkiä ja vaikeita lauseita, suosi kyllä tai ei-kysymyksiä. Myöntävä lauserakenne.
- Anna muistisairaalle aikaa etsiä sanoja. Kannusta häntä juttelemaan.
- Ota muistisairas mukaan arkeen.
- Älä muistuta muistamattomuudesta. Muistisairaan todellisuus on totta hänelle.
- Ole lähellä, kosketa. Sanaton viestintä on tärkeätä.
- Anna arvostuksesi näkyä. Puhu muistisairaalle, älä puolisolle/hoitajalle.
- Kohtele muistisairasta kuin toivoisit itseäsi kohdeltavan.

Kirjallisuutta

- Äitini muistina. Hanna Jensen, Siltala 2022
- Muistisairaan maailma. Liisa Seppänen, Otava Tietokirjat 2020
- Joku, jonka tunsin. Minä ja Alzheimer. Wendy Mitchell, Kirjapaja 2020
- What Dementia Teaches Us About Love. Nicci Gerrard, Allen Lane 2019
- Muistisairaan hoito. Merja Hallikainen, Annika Immonen, Pirkko Pihlakari, Duodecim 2019
- Muistisairaudet. Timo Erkinjuntti, Juha Rinne, Hilkka Soininen (toim.), Duodecim 2015
- Muistisairaan psykoterapeuttinen hoito ja hoiva, Sanna Aavaluoma, 2015
- Edelleen Alice. Lisa Genova, WSOY 2010

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskusverkosto

Helsingin Muistiyhdistys ja Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskusverkosto

YHDISTYSTOIMINTA

- Jäseniä n. 850
- Jäsenmaksu 40€/v
- Hallitus, pj Juha Lappalainen
- Jäsenlehti SYNAPSI (2 krt/v) ja ja MUISTI-lehti (4 krt/v)

NEUVONTA JA TIEDON JAKAMINEN

- Muistineuvonta
- Ensitietoillat, muisti-illat, muistikahvilat
- Luennot ja koulutukset
- Synapsi, www.muistihelsinki.fi, Facebook, Instagram, Twitter

TOIMINTA

- Ikääntyneiden päivätoiminta
- Työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden päivätoiminta
- Muistiluotsi-ryhmät (aivotreeni, liikunta, musiikki, asahi)
- Omaisten vertaistukiryhmät
- Vapaaehtoistoiminta
- Perheterapia

KEHITTÄMINEN JA YHTEISTYÖ

- Helsingin kaupunki
- Muistiluotsi-verkosto (STEA)
- Yhteistyö muiden yhdistysten ja järjestöjen kanssa
- Oppilaitosyhteistyö
- Yksityissektori

Muistiluotsi
asiantuntija- ja
tukikeskusverkosto

TUKEA PUHELIMITSE JA VERKOSSA

Muistineuvo-tukipuhelimesta saat neuvoja ja ohjeita muistialan ammattilaisilta juuri silloin kun aihe on ajankohtainen. Palvelu on suunnattu muistisairaan läheisille sekä itse muistisairauteen sairastuneille.

Vertaislinja-tukipuhelin on palvelu muistisairaan läheisille. Puheluihin vastaavat kokeneet ja koulutetut vapaaehtoiset, entiset muistisairaan omaishoitajat.

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskusverkosto

YHTEYSTIEDOT

Osoite: Terveyspuisto, Tenholantie 10,
00280 HELSINKI

puh. 09 454 2750
sp. toimisto@muistihelsinki.fi

www.muistihelsinki.fi

Helsingin Muistiyhdistys
@muistihelsinki
helsinginmuistiyhdistys

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskusverkosto

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskusverkosto

Kiitos!

teija.mikkila@muistihelsinki.fi
p. 040 589 2776

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA