

# Muistisairaudet

Helsingin muistiyhdistys

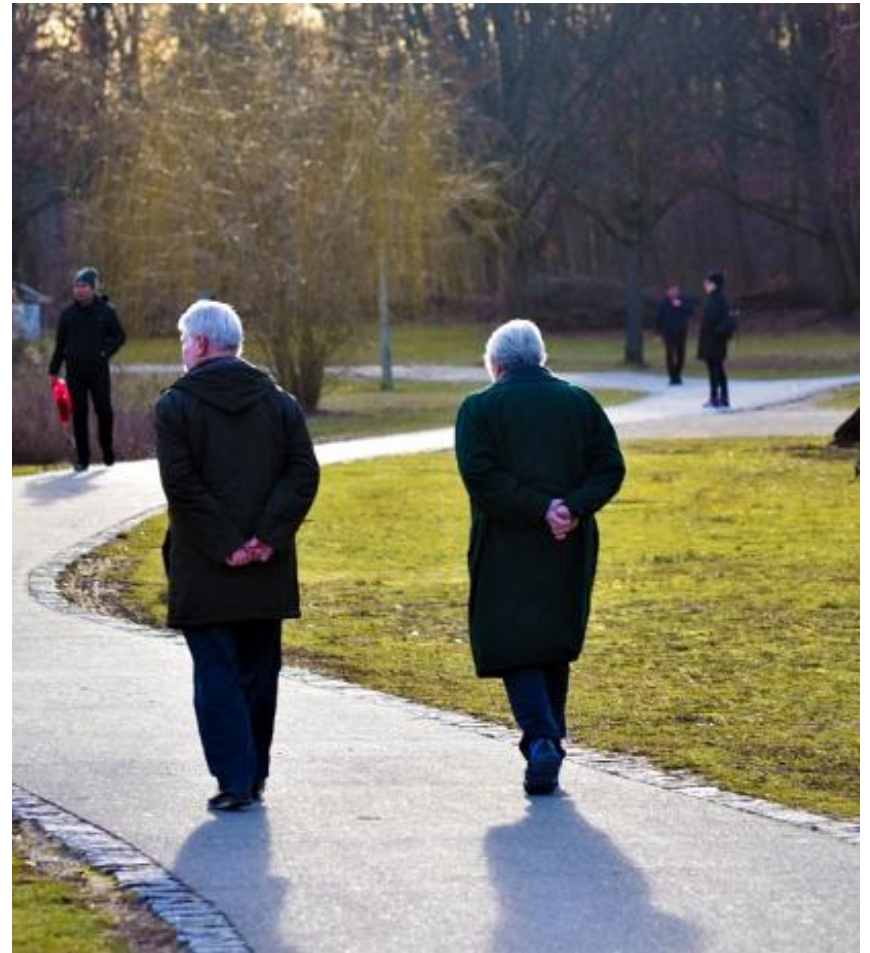
Ensiteitoilta 1

13.4.2026

Anna von Nandelstadh

Geriatrian erikoislääkäri

Helsingin kaupungin geriatrian  
poliklinikka



# Sisältö

- Terminologiaa ja tutkiminen
- Tavallisimmat muistisairaudet
- Psyykkiset oireet ja niiden hoito
- Miten voimme lisätä ymmärrystä?



# Terminologiaa

- **Muistisairaus** heikentää sekä muistia että muita tiedonkäsittelyn alueita, kuten kielellisiä toimintoja, näönvaraista hahmottamista ja toiminnanohjausta.
- **Dementia**lla tarkoitetaan oireyhtymää, jossa tiedonkäsittely laaja-alaisesti heikentyy siten että jokapäiväinen elämä merkittävästi vaikeutuu.

# Etenevät muistisairaudet

- Suomessa 23 000 henkilöä saa muistisairausdiagnoosin vuosittain
- >150 000 henkilöllä on diagnosoitu muistisairaus
- 70% Alzheimerin tauti (AT)
- 15-20% Aivoverenkiertosauteen liittyvä muistisairaus (AVH)
- läkkäillä sekamuotoinen muistisairaus (AT + AVH) tavallisin
- 10-15% Lewyn kappale sairaudet (Lewyn kappaletauti, Parkinsonin taudin muistisairaus)
- 5-10 % Otsa-ohimolohkorappeumat
- Alkoholi ja muut harvinaisemmat syyt

# Mitä aivoissa tapahtuu?

- Normaalissa ikääntymisessä suuret aivosolut kutistuvat
- Muistisairauksissa aivosoluja kuolee ja hermosoluverkoston yhteydet vähenevät
- On arvioitu, että esimerkiksi Alzheimerin tautiin liittyvät aivomuutokset alkaa kehittyä jopa 20–30 vuotta ennen ensimmäisten oireiden ilmaantumista.
- Varhaisimmat oireet ilmaantuvat vasta, kun tietty kynnystaso aivomuutoksissa ylittyy
- Muistisairauden oireet ja niiden aiheuttamat toimintakyvyn ja käyttäytymisen muutokset selittyvät pitkälti sen perusteella, mitkä aivoalueet vaurioituvat

# Miksi tutkimme?

- Joskus muistioireiden taustalta löytyy syy, johon voidaan vaikuttaa. Esimerkiksi kilpirauhassairaudet, masennus.
- Tärkeää on myös varmistaa muiden sairauksien hyvä hoito
- Varhainen hoito ja kuntoutus parantavat hoitotuloksia



# Mitä tutkimme?

- Ensioireet ja oireiden eteneminen
- Tutkimushavainnot
- Verikokeet
- Eri tyyppiset muistitestit
- Aivojen kuvantamiset
- Tarvittaessa lisätutkimuksia
- Kokonaisuus ratkaisee, arvioidaanko oireiden taustalla olevan muistisairaus tai muu syy
- Tehdään hoito- ja seurantasuunnitelma

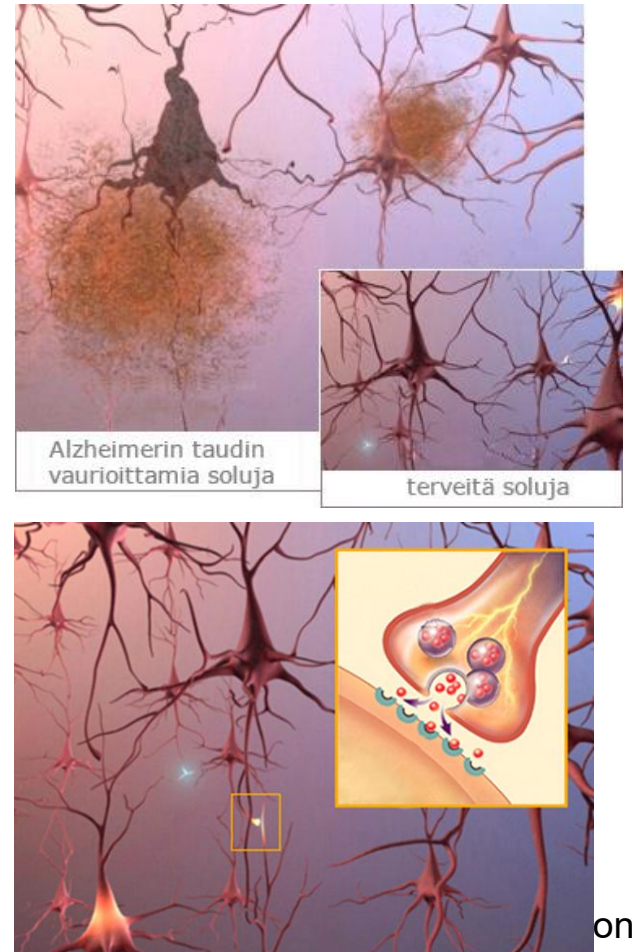


# Alzheimerin tauti

- Alkuoireena hiljalleen lisääntyvät muistivaikeudet etenkin **tapahtumamuistin alueella**, uuden oppiminen on tehotonta ja **uudet opitut asiat unohtuvat** nopeasti.
- Asiamuisti ja oman toiminnan ohjaus säilyvät.
- Keskustelun kuluessa saatetaan puhua samasta asiasta toistamiseen, viime aikojen tapahtumat palautuvat mieleen epätäydellisesti ja suunnitellut asiat unohtuvat
- Sanojen löytämistä vaikeuksia, aloitteellisuuden ja ryhtymisen ongelmia ja ongelmanratkaisukyky heikkenee.
- Ajankohtien ja suuntien hahmottamisessa esiintyy epävarmuutta
- Monimutkaisempien koneiden käyttö vaikeutuu.

# Alzheimerin tauti

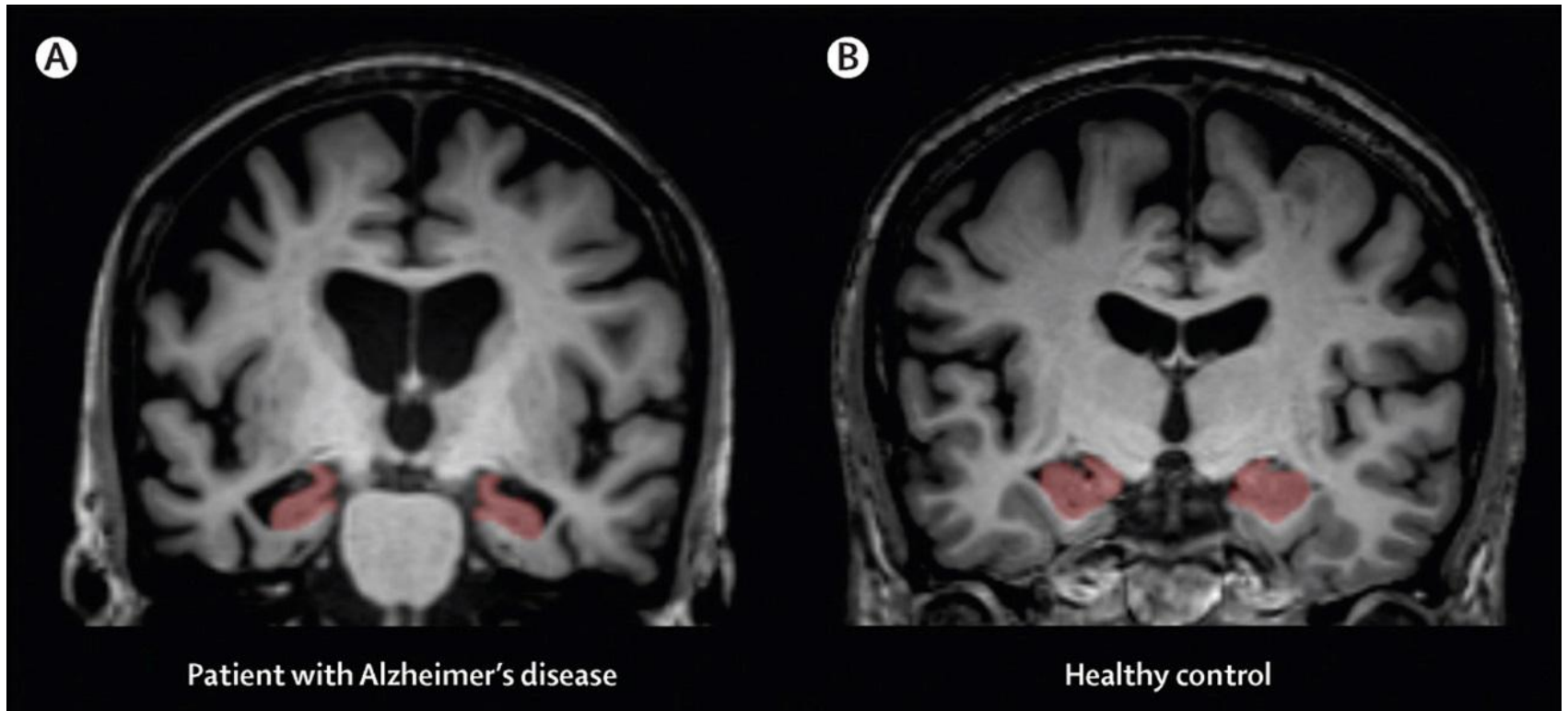
- Oireet ovat seurausta hermosoluyhteyksien vähentymisestä ja solukuolemasta
- Hermosoluja vahingoittavia valkuaisaineita kuten amyloidia kertyy hermosolujen ulkopuolelle kasaumiksi (plakit) ja tau-valkuaisainetta sisältäviä säikeitä solujen sisälle.
- Aluksi merkittävin solukato on asetyylikoliinia käyttävissä hermosoluradoissa



# Alzheimerin tauti

- Diagnoosi voidaan tehdä tyypillisen oirekuvan ja lisätutkimusten avulla.
- Lääkäri selvittää esitiedot, tekee havaintoja ja tulkitsee muistitestit.
- Poissuljetaan muut syyt
- Aivojen kuvantamisessa erottuvat ohimolohkojen sisäosien rappeumamuutokset, veren merkkiaine saattaa olla poikkeava ja selkäydinnesteessä nähdään valkuaisainepitoisuuksien muutokset.

# Alzheimerin tauti – ”muistikoneet”

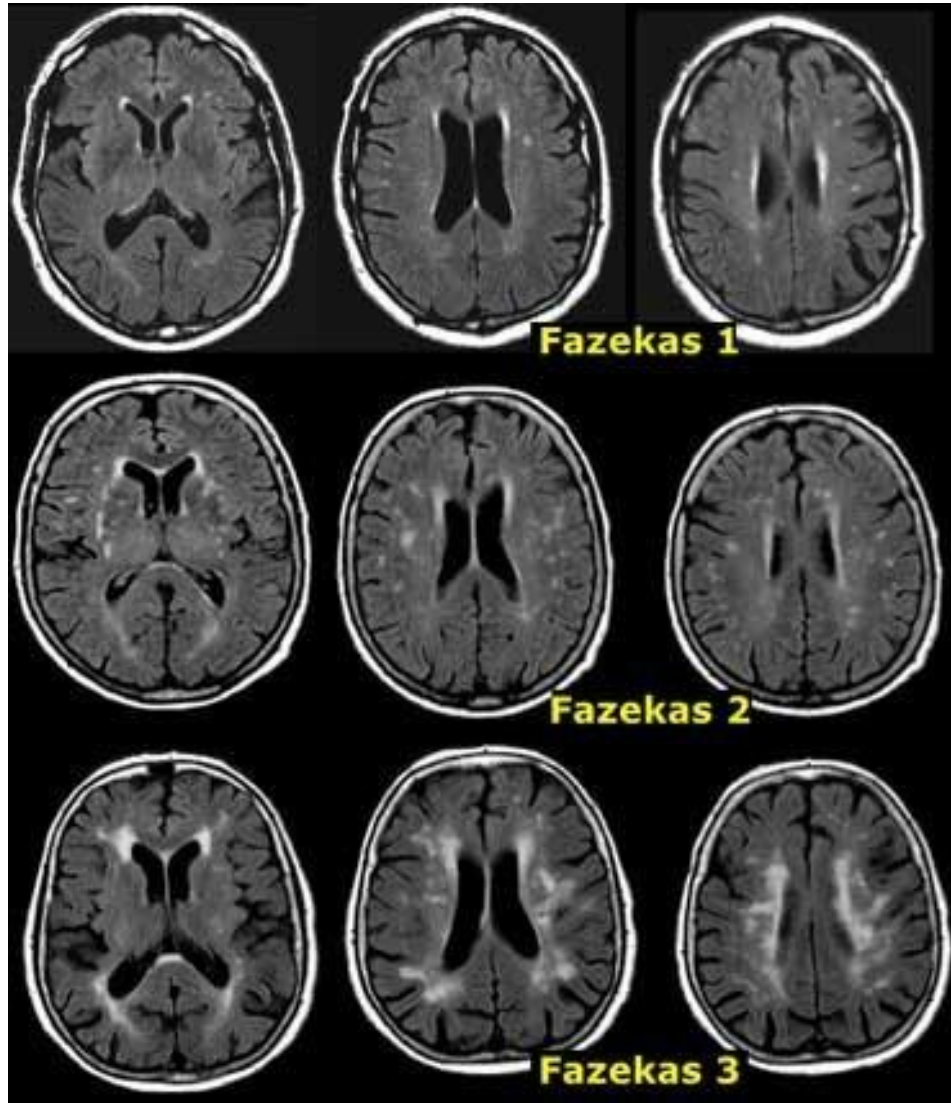


# Aivoverenkiertosairauden aiheuttama muistisairaus

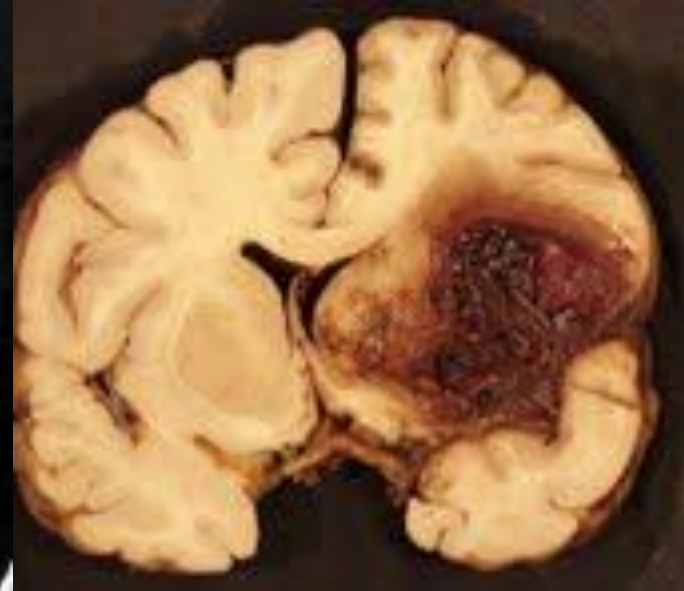
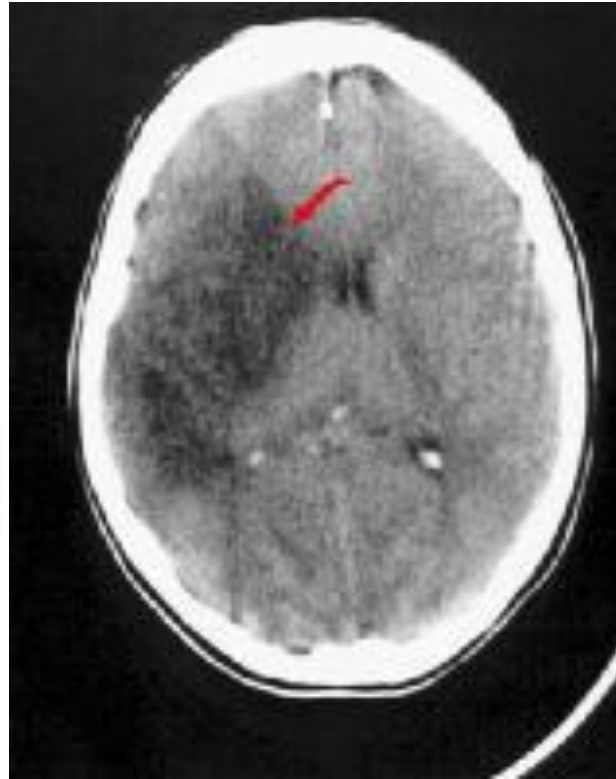
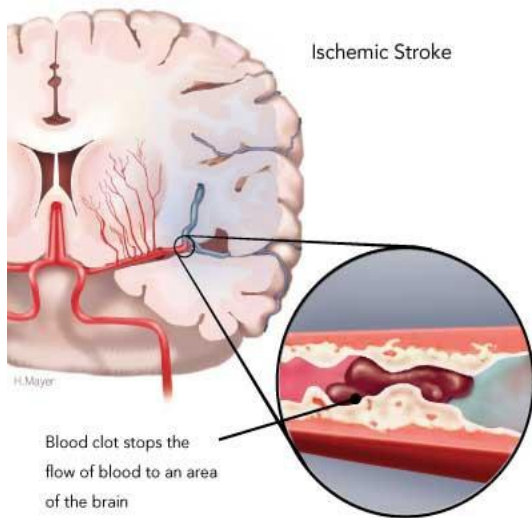
- Muistioireet ovat Alzheimerin tautiin verrattuna vähemmän korostuneita
- Unohtaminen on vähäisempää ja vihjeistä on apua.
- Muistioireena painottuvat uuden oppimisen ja mieleen palauttamisen tehottomuus ja hitaus
- Käsitteellisen ajattelun, suunnittelun, tavoitteellisen toiminnan aloittamisen ja toiminnan joustavuuden ongelmia voi esiintyä (toiminnanohjaus)
- Voi esiintyä masentuneisuutta, hidastuneisuutta sekä kävelyn, tasapainon ja virtsaamisen häiriöitä.
- Oireiden vaikeusaste voi vaihdella päivittäinkin ja ne voivat edetä joko tasaisesti tai portaittain

# Aivoverenkiertosairauden aiheuttama muistisairaus

- Pienten aivoverisuonten taudin aiheuttama aivojen syvien osien vaurioituminen
- Lievä löydös tavallinen iän myötä, haurastuttaa aivoja
- 70-80% aivoverenkiertosairauden aiheuttamista muistisairauksista



# Aivoverenkiertosaairauden aiheuttama muistisairaus



© Heart and Stroke Foundation of Canada

- aivojen kuorikerroksen suurempien valtimoiden tukosten aiheuttama aivoinfarkti
- Voi olla verisuonen kaventumisesta tai muualta lähteneen verihiyytymän aiheuttama

# Muistisairauksien hoito lääkityksellä

- Oireita voidaan lievittää, tilaa vakiinnuttaa ja oireiden etenemistä hidastaa
- Omatoimisuutta voidaan säilyttää ja kohentaa sekä sujuvoittaa arkitoimintakykyä (aktiivisuus, vireys, aloitekyky, keskittyminen)
- Psyykkisiä oireita ja käytöksen muutoksia voidaan lievittää



# Lääkevaihtoehdot

- Varhaisen ja lievän AT:n ensisijaiseksi lääkkeeksi suositetaan jotakin kolmesta asetyylikoliiniesteraasin (AKE) estäjästä: Donepetsiili, galantamiini, rivastigmiini.
- Ellei AKE-lääkitys sovi, hoito voidaan aloittaa myös memantiinilla.
- Keskivaikean tai vaikean AT:n hoitoon suositellaan AKE:n estäjiä ja memantiinia.
- Verisuoniperäinen muistisairaus, Lewyn kappale-tauti tai otsaohimolohkorappeuma ei ole minkään muistisairauslääkkeen virallinen käyttöaihe mutta näissäkin sairauksissa usein käytetään muistilääkkeitä

# Psyykkiset oireet ja käytöksen muutokset

- Esiintyy 90%:lla jossakin vaiheessa muistisairautta
- Masentuneisuus, ahdistuneisuus, ärtyisyys
- Uni-valverytmin häiriöt
- Aloitekyvyttömyys, välinpitämättömyys
- Levottomuus, agressiivisuus
- Harhaluuloisuus, näkö- ja kuuloharhat



# Neuropsykiatristen oireiden hoito

- Näiden ilmaantuessa tai pahentuessa tulee selvittää mahdollisten sairauksien tai muiden laukaisevien tekijöiden osuus
- Oireita pitää hoitaa, kun ne rasittavat potilasta tai heikentävät hänen omatoimisuuttaan tai sosiaalista vuorovaikutusta, tai kun oireet aiheuttavat vaaratilanteita potilaalle itselleen tai muille.
- Lääkkeettömät keinot ovat ensisijaisia useimpien oireiden hoidossa
- Osa oireista häviää itsestään

# Neuropsykiatristen oireiden lääkkeetön hoito

- Perheen ja läheisten tuki ja ohjaus
- Perustekijät kuntoon (ravitseminen, nesteen saanti, perussairauksien hoito)
- Laukaisevien tekijöiden hoito/poisto (esimerkiksi tulehdus/kipu, epäasianmukainen lääkitys)
- Ympäristö
- Sopivan toiminnan tason löytäminen
- Kuntouttava päivätoiminta



# Mitä konkreettisia keinoja voi käyttää?

- Kommunikaatio
- Liikunta
- Musiikki
- Kuvataide
- Muistelu – mielialaa tukevat muistot
- Toiminta – puutarhan hoito, eläinten hoito, askartelu, käsityöt, pienoismallit, palapelit, kortin peluu
- Mistä tykkää/nauttii? Mitä taitaa?



# Neuropsykiatristen oireiden lääkehoito

- Oireiden ensisijainen lääkehoito on muistisairauden asianmukainen lääkehoito.
- Psykykläkkeitä tarvitaan usein tilapäisesti mielialaoireiden sekä muiden vaikeimpien oireiden hoidossa.
- Vastetta voi arvioida luotettavammin noin kuukauden kuluttua lääkkeen käytön aloittamisesta ja lääkkeen tarvetta arvioidaan 3-6 kk välein.
- On oireita joihin lääkehoito ei auta

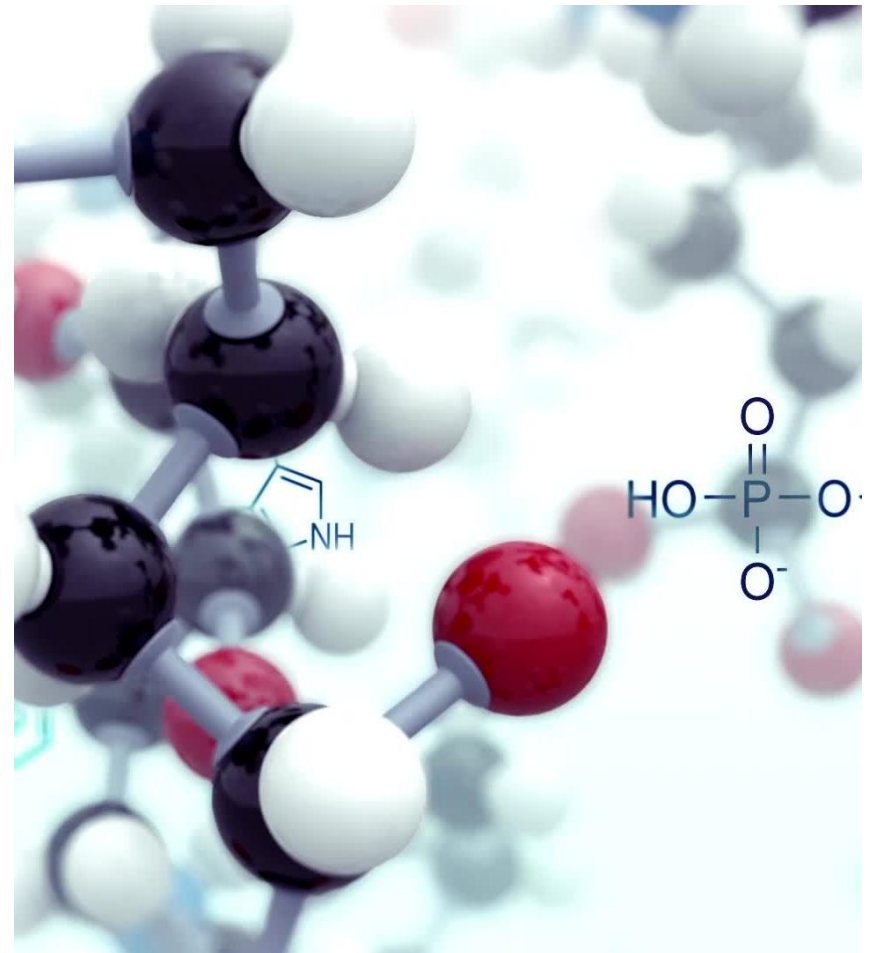


# Periytyvätkö muistisairaudet?

- Vahvasti periytyvät muistisairaudet ovat harvinaisia ja alkavat usein nuorella iällä
- Tunnetaan useita geneettisiä tekiöitä, jotka lisäävät tai vähentävät riskiä sairastua AT:iin
- Ikä suurin riskitekijä (kuvastaa riskitekijöiden kumuloitumista)
- Otsa-ohimolohkorappeumat useammin periytyviä
- Elämäntavoilla merkitys taudin puhkemaiselle

# Uusia tutkimustuloksia

- Pari uutta lääketta markkinoilla.
- Varma AT diagnoosi
- Poissulkevia tekijöitä.
- Haittavaikutuksia
- Hoito annetaan yksityispuolella.
- Vaatii suurta sitoutumista ja tarkkaa seuranta.
- Lääke mahdollisesti tulossa käyttöön julkiselle puolelle
- Lääkkeettömistä hoidoista paljon uutta tutkimustietoa



# Aivojen hyvinvointia ja muistia voi tukea

- pitämällä verensokeri-, kolesteroli- ja verenpaine arvot normaaleina (sairauden ehkäiseminen tai hyvä hoito).
- terveellisellä ruokavaliolla (pehmeät rasvat, proteiinit, kasvikset, hedelmät yms)
- liikuntaa harrastamalla
- korkeintaan kohtuullisella alkoholinkäytöllä ja tupakoimattomuudella.
- hyvillä läpi elämän jatkuvalla aivojen käytöllä ja aktivoinnilla
- sosiaalisella aktiivisuudella
- stressin hallinnalla
- riittäväällä unella
- mielenterveysongelmien hoitaminen tarvittaessa
- aivovammariskiä vähentämällä

# Liikunta parantaa aivoterveyttä

- Liikunnan terveysvaikutuksista on yhä enemmän näyttöä myös aivojen terveyden kannalta.
- Lisää hermosolujen määrää ja voi parantaa muistia.
- Auttaa uusien solujen käyttöönotossa, erilaistumisessa ja yhteistyössä.
- Liikunnan avulla voidaan ehkäistä sekä hoitaa sydän- ja verisuonitautia sekä tyypin 2 diabetesta
- Ehkäisee ja lievittää masennusoireita
- Parantaa unta
- **Tärkeää:** säännöllisyys, sopiva kuormitus ja liikunnasta nauttiminen

**Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikuntaa,  
mutta aina on liian aikaista lopettaa**

# Miten voimme paremmin ymmärtää elämää muistioireiden kanssa?

- *”Kun olet tavannut yhden muistisairaana ihmisen, niin olet tavannut yhden muistisairaana ihmisen”*
  - Kirjailija Hanna Jenssen



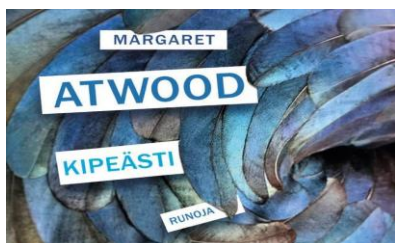
# Tukea tarinoista ja taiteesta

- Tarinoilla ja taiteilla on pitkät perinteet sairauden sanallistamisessa. Kertomukset ovat läpi aikojen auttaneet ihmisiä ymmärtämään toisten kokemuksia.
- Taide voi auttaa meitä asettumaan toisen ihmisen asemaan ja lisätä ymmärrystä siitä mitä sairaudet meille merkitsevät.
- Taide myös auttaa meitä läheisinä tai ammattilaisina pohtimaan omaa rooliamme ja löytämään uusia luovia ratkaisuja.



# Tarinoita muistisairauksista

- Blogi Tarinoita muistisairauksista vuodesta 2021
- Projektin tavoitteena on laajentaa ymmärrystä muistisairauksista nostamalla tieteellisen kirjallisuuden rinnalle toisenlaista tapaa sanoittaa muistisairauden kokemuksia
- Uusi lähestymistapa laajentaa ammattilaisten näkökulmaa muistisairauksista ja toisaalta antaa vertaistukea sairastuneille ja heidän läheisilleen
- Projekti on tehty yhteistyössä Helsingin yliopiston neurotieteiden osaston ja Helsingin kaupungin geriatrian poliklinikan kanssa



[Tarinoita muistisairauksista](#)

*“Haluan keskittyä siihen, mitä  
voin tehdä, en siihen, mihin en  
pysty, mutta joskus siihen  
tarvitaan toisten tukea.”  
... “Minä en kärsi, minä elän  
tätä muistisairautta”*



**KIITOS!**  
**KYSYMYKSIÄ, KOMMENTTEJA, KESKUSTELUA**

