

Ikääntyvän muisti ja aivoterveys

Elina Rannikko fysioterapeutti, sosionomi
Liiku ja Muista-projekti (2015-2017)



**Varsinais-Suomen
Muistiyhdistys ry**

Muistiliitto

Varusmestarintie 15, 20360

Turku (Runosmäki)

www.muistiturku.fi



VARSINAIS-SUOMEN MUISTIYHDISTYS RY.

- Toimii muistisairautta sairastavien, heidän omaistensa ja läheistensä sekä alan ammattihenkilöstön tukena koko Varsinais-Suomen alueella
- Työntekijöitä 16 kpl, etunimi.sukunimi@muistiturku.fi
- Jäseniä n. 700, jäsenmaksu 20€/v.
- Toimintamuotoja:
 - **Muistineuvontaa** (Leeni Eriksson p. 040-673 3831)
 - Ensitetokursseja
 - Tukiryhmiä ja virkistyslomia
 - Koulutusta ja konsultaatiota
 - Alaosastotoimintaa ja juttutupia
 - Erilaiset kehittämisprojektit
 - Jäsentoimintaa
 - Päivähoitopaikka Tammikoti



Ikääntyminen

- Normaalin vanhenemisen ja sairauksien aiheuttamien elimistön rakenteiden ja toimintojen heikkenemisen välinen raja on epäselvä.
- Vanhenemismuutokset alkavat 20-30 vuotiaana, mutta niitä aletaan havaita yleensä 40-50 vuotiaana.
- Sairaudet ja toimintakyvyn muutokset eivät aina korreloi koetun terveydentilan kanssa.
- Ikääntyessä aivotoiminnat hidastuvat hieman. Aivojen tilavuus ja paino pienenevät ja aivoihin kertyy kuona-aineita. Henkisiin toimintoihin näillä normaalin vanhenemisen muutoksilla on kuitenkin vain vähän vaikutusta.
- Muistioireita kokee joka kolmas yli 65 vuotias, vaikka suurimmalla osalla heistä ei ole muistisairautta.

(Pohjolainen, Ikäinstituutti)

Tiedonkäsittely- eli kognitiiviset toiminnot

- Tiedonkäsittelyn perustoimintoja ovat mm. kielelliset toiminnot, toiminnanohjaus, oppiminen ja muistaminen (mm. ajattelu, suunnittelu, päättely, ongelmanratkaisu ja päätöksenteko rakentuvat näiden toimintojen varaan)
- Ikääntymiseen liittyvät muutokset yksilöllisiä.
 - Joustavien toimintojen (mm. uuden oppiminen, päättely, monen asian yht. aikainen tekeminen, työmuisti ja prosessoinnin **nopeus**) on todettu heikkenevän.
 - Kiteytyneet toiminnot (kokemuksen myötä kertynyt kapasiteetti) mm. yleistietous, säilyvät
- Normaaliin ikääntymiseen kuuluu nimimuistin ja muistitoimintojen tehokkuuden heikkeneminen
- Yleisterveys, aktiivisuus, liikunta, sekä geneettiset tekijät ovat yhteydessä ikääntymisen aiheuttamaan kognitiivisen heikkenemiseen. Jos koee vointinsa huonoksi, myöskään ajattelutoiminnot eivät useinkaan toimi toivotusti.
- Kognition vakava heikkeneminen viittaa sairauteen. Halu oppia uutta ja käyttää tiedonkäsittelytoimintoja on niiden säilymisen kannalta tärkeää.

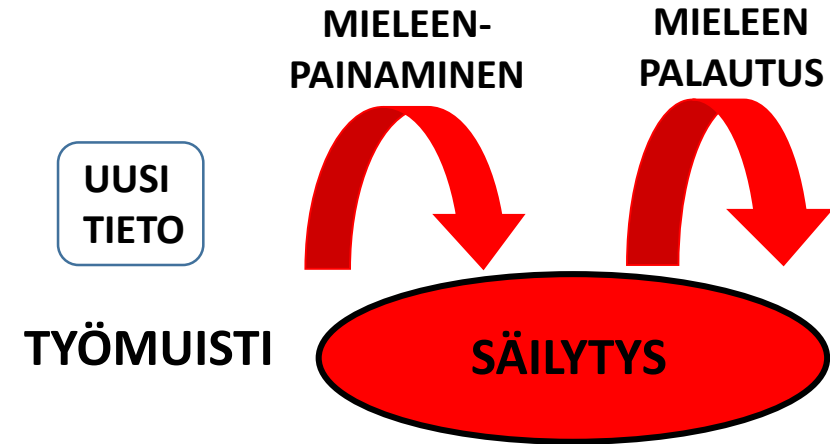


Muisti

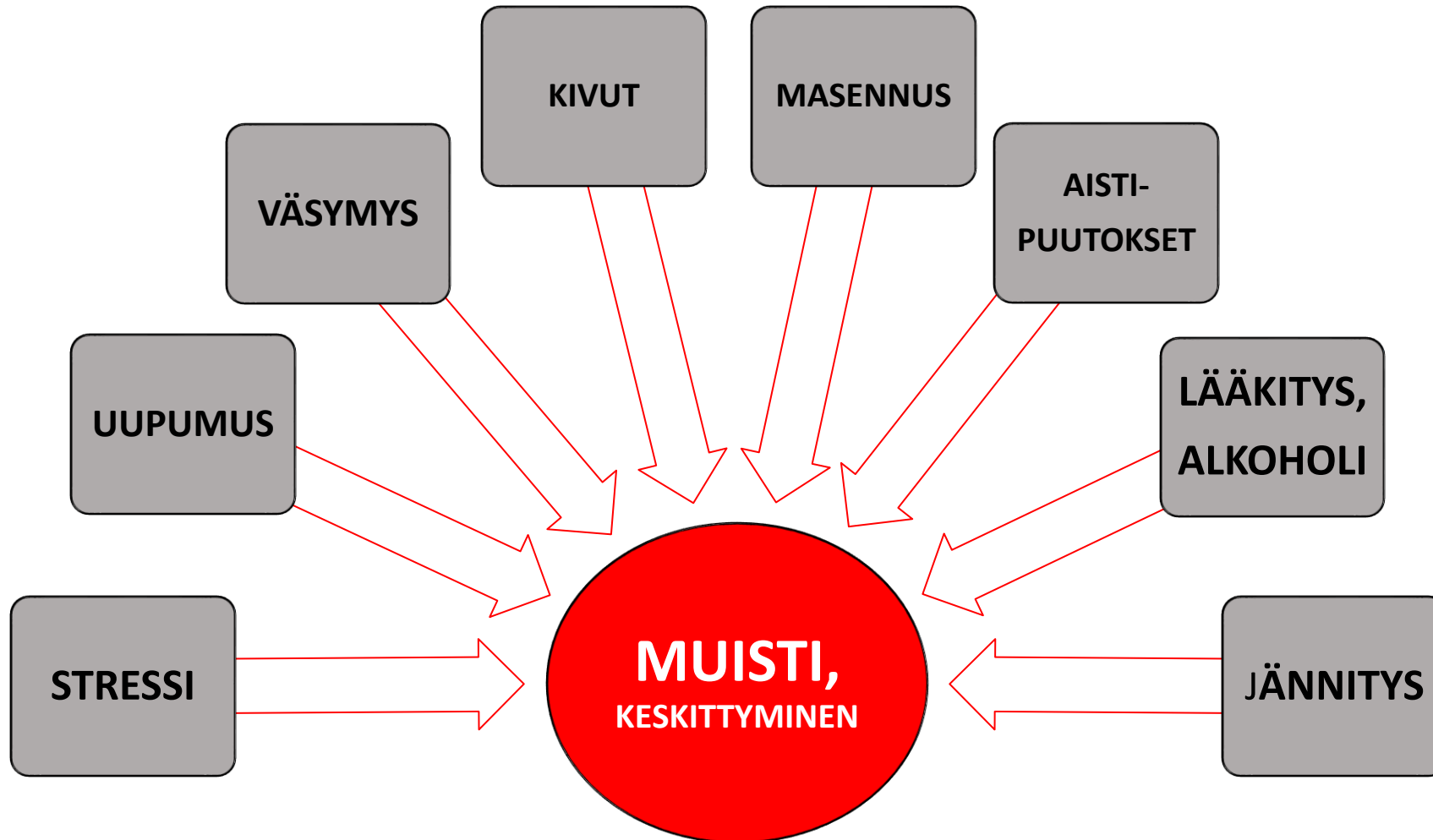
- Muisti = kyky tallentaa ja palauttaa mieleen koettuja ja opittuja asioita.
- Muistiin kätkeytyy kaikki, mitä olet kokenut, mistä olet tullut, keihin liityt...
- Muistin luokitus perustuu sekä aikaan (lyhyt- ja pitkäkestoinen) että siihen, onko muistaminen tietoista vai tiedostamatonta.
- Muistiin vaikuttavat tulkintamme, jotka riippuvat opitusta tai kulttuurisista normeista ja arvoistamme sekä uskomuksista ja odotuksista.
- Parhaimmillaan muisti toimii hyvänä palvelijana, mutta usein se toimii myös toiveistamme piittaamatta. Toisinaan se kadottaa tärkeän tiedon, juuri kun sitä tarvitsisi. Toisaalta palauttaa mieleen tapahtumia, joiden soisi mieluusti unohtuneen.
- Useimmiten positiiviset asiat korostuvat vanhoja muistellessa, sanonta ”aika kuultaa muistot” näyttää pitävän paikkansa??

Terve ikääntyminen ja muisti

- Mieleen **painaminen** heikkenee
- Mieleen **palautus** käy työläämmäksi
- Muistissa **säilyttäminen** ei heikkene
- Aloitteisuutta ja ponnistelua vaativa prosessointi heikkenee
- Tilannetekijöiden vaikutus korostuu
- Vihjeisiin perustuva ja tunnistava palauttaminen säilyy
- Vanhat tiedot ja taidot säilyvät
- Terve seniori ei ”höperöidy” eivätkä muutokset muistin toiminnassa haittaa selviytymistä arjessa.



Ikääntyneen muisti on herkkä ulkoisille tekijöille





Mistä muistihäiriöt johtuvat?

- Lukuisat sairaudet aiheuttavat erilaisia muistin, keskittymisen tai hahmottamisen ongelmia

Tällaisia sairauksia ovat mm.

- **Etenevät muistisairaudet**, Suomessa on n. 193 000 jotakin muistisairautta sairastavaa (Turussa n. 6000 kun lievätkin tapaukset lasketaan)
 - Alzheimerin tauti 60-70%, Verisuoniperäinen muistisairaus 15-20%, Lewyn kappale-tauti 15%, muut syyt 5-10%
 - Aivoinfarktien ja aivoverenvuotojen jälkitilat
 - MS-tauti ja Parkinsonin tauti
 - Aivovammat
- Huom. On myös muistia heikentäviä syitä, joihin voidaan vaikuttaa mm.
 - Masennus ja uupumisoireet
 - Puutostilat
 - Kilpirauhasongelmat
 - Lääkityksestä aiheutuvat ongelmat

Mitä tarkoittaa dementia?

- Oirekokonaisuus, johon muistihäiriön lisäksi liittyy vähintään yksi seuraavista:
 - tarkkaavaisuuden ja keskittymisen ongelmat
 - toiminnanohjauksen ongelmat
 - kielelliset vaikeudet
 - hahmottamisen vaikeudet
- **Muistihäiriön syyn selvittäminen on tärkeää, sillä on myös muita hoidettavissa olevia syitä kuin etenevä muistisairaus**
- **Muistisairauden kohdatessa on mahdollisimman varhainen lääkityksen aloittaminen tärkeää**



Milloin muistitutkimuksiin?

- Muistin toiminnassa tapahtuneet muutokset huolestuttavat itseä ja läheisiä
- **Selviytyminen itsenäisesti arjen toiminnoissa vaikeutuu** muistin toimintahäiriöiden vuoksi
- Uuden oppiminen on huomattavasti työläämpää kuin normaalisti
- Tapaamiset unohtuvat toistuvasti
- Persoonallisuuden muuttuminen, sekavuus, epäluuloisuus tai pelokkuus
- Esineitä katoaa jatkuvasti (ja ne on varastettu)
- Muistivaikeuksia piilotellaan ja kielletään (sairauteen kuuluu usein myös kyvyttömyyttä tunnistaa sairauden oireita)

Ikääntymisen etuja muistamiseen

- Aikaisemmat kokemukset ja tiedot auttavat jäsentämään uutta tietoa ja poimimaan oleelliset asiat.
- Uuden tiedon valikointi suuresta tietomäärästä nuoria tehokkaampaa
- Uuden tiedon yhdistäminen aikaisempaan laajaan tietopohjaan kompensoi oppimisen tehon laskua
- Kiteytyneen älykkyyden kasvu jatkuu läpi elämän
- Kokemus paikkaa nopeuteen liittyviä muutoksia. Nopeuden hidastuessa tarkkuus paranee ja suorituksen laatu nousee.
- Positiivinen minäkuva ja itsetuottamus vaikuttavat kognitiivisten taitojen käyttöön ja siten myös säilymiseen ikääntyessä.



Aivoterveys on sitä, että muisti- ja tiedonkäsittelytaidot toimivat hyvin

- Kaikki mikä on hyväksi keholle on hyväksi myös aivoille (painoindeksi alle 30, yläverenpaine alle 140, kolesterolin enintään 5 ja liikuntaa 2,5h/vko)
- Aivojen kuntoa voi ylläpitää myös vanhemmalla iällä liikkumalla monipuolisesti ja tarjoamalla aivoille haasteita
 - ”Kaikki, mikä vaatii valppautta tai hieman älyllistä ponnistelua, saavat aivojen rattaat pyörimään” (Raimo Sulkava)
- Pidä yllä ystävyysuhteitasi – sosiaalinen kanssakäyminen aktivoi muistin toimintaa sekä edistää aivojen terveyttä auttamalla hallitsemaan stressiä ja ehkäisemällä masentuneisuutta
- Nuku tarpeeksi – hyvä ja riittävä uni on aivojen toiminnan edellytys
- Terveellinen ruokavalio ilman päihteitä
- **Uuden oppimiselle suurin este on luulo, ettei enää opi**

Liikunnan vaikutuksia aivoihin, mielen hyvinvointiin ja terveyteen

- Säännöllinen, sopivasti mitoitettu liikunta lisää stressinsietokykyä
- Tuottaa mielihyvää (endorfiinit)
- Ehkäisee masennusta
- Ehkäisee unettomuutta ja edistää unettomuuden hoitoa
- Aivojen hapensaanti lisääntyy
- Myönteinen vaikutus verenkierrollisiin muistisairauksien riskitekijöihin mm. verenpaine, kolesteroli
- Kävelyn harrastaminen suurentaa aivojen hippokampusta iäkkäillä
- Harjoittaa aivoja myös älyllisesti esim. metsässä käveleminen, sienestäminen, marjastaminen tai tanssi vaativat tasapainoilua, tarkkaavaisuutta, päättelykykyä

Terveysliikuntasuositukset ikäihmisille

- **Kestävyyskunnon** harjoittamista, esim. reipasta kävelyä **vähintään 2,5 tuntia viikossa** tai liikkumalla rasittavasti 1 tunti 15 minuuttia viikossa (tai näitä yhdistellen).
- Lihasvoima- ja/ tai yhdistettyä **lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua vähintään kaksi kertaa viikossa** ja etenkin kaatumisvaarassa oleville, esimerkiksi kuntosaliharjoittelua.
- Venyttelyä ja liikkuvuutta vähintään kaksi kertaa viikossa, esimerkiksi ohjeiden mukaan kotona

(Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus-opas ohjaustyöhön)

HUOM. Liikuntakyky säilyy vain liikkumalla



Muistamisen apukeinoja

- **KESKITY** – vältä häiriötekijöitä, yksi asia kerrallaan
- **KERTAA** - muistettavan asian voi toistaa puoliääneen
- **VALMISTELE** – laita näkyvälle paikalle mukaan otettavat tavarat valmiiksi
- **KÄYTÄ APUVÄLINEITÄ** – muistilaput, kalenteri, ajastimet, kännykkä
- **TEE MUISTILISTA** – kirjoittaminen auttaa muistamaan
- **MUISTELE** – aamulehden uutisia voi palauttaa muistiin
- **KEKSI** – omia muistivinkkejä

