

Muistioireiden tunnistaminen

[alkutunnus] Pianon soittoa, jonka ohessa sanotaan: Kiikarissa aivoterveys. Tietoa ja tukea näkövammaisille -hanke. [/alkutunnus]

Puhujana Jaana Paasonen. Puhutaanpa hetki siitä, milloin olisi syytä hakeutua muistitutkimuksiin. Ikääntyvillä muistioireiden kokemus on melko yleistä ja joka kolmas yli 65-vuotias ilmoittaa kokevansa muistioireita. Se, että joskus unohtelee asioita, voi johtaa pohdintaan, että onkohan minulla alkava muistisairaus. Lohdullista kyllä, että useimmiten unohduksien taustalla on jokin muu syy, esimerkiksi syynä voi olla stressin tai univaikeuksien aiheuttamat keskittymiskyvyn ongelmat. Tai syynä voi olla jokin muu sairaus, joka hoitamattomana voi aiheuttaa muistiongelmia. Tai syynä voi olla jopa muun sairauden hoitoon käytetyt lääkkeet. Keskittymiskykyä häiritseviä tekijöitä on useita. Nämä häiriöt näkyvät muistin toiminnassa siten, että jos asiaan ei ole kiinnittänyt tarpeeksi huomiota, ei sitä voi myöskään muistaa. Näkövamma voi myös kuormittaa muistin toimintaa ja osaltaan voi olla vaikuttamassa muistioireiden kokemiseen.

Unohtuuko sinulta ihmisten nimet? Luulen, että teistä aika moni, jos ei peräti kaikki, vastasitte, että kyllä ne unohtuvat. Nimimuisti heikkenee ikääntyessä, osittain se johtuu siitä, että pitkän elämän varrella on kertynyt jo paljon tuttuja ja jos heidän nimeään ei pitkään aikaan ole tarvinnut käyttää, niiden muistijälki on voinut haaleta. Moni sanookin, että kyllä se nimi sitten jonkun ajan päästä muistuu mieleen. Nimimuistin heikkeneminen on siis yleensä normaalia ikääntymisen tuomia muistin muutoksia.

Ikääntyminen tuo muitakin muistin muutoksia, ja niissä yksilölliset erot ovat suuria. Joillakin muutokset näkyvät hyvissä ajoin jo ennen vanhuusikää ja toisilla muutoksia voi olla vaikea havaita hyvin iäkkäänäkään. Normaalit ikääntyessä todettavat muutokset muistissa ja tiedonkäsittelyssä ovat kuitenkin sen verran vähäisiä, etteivät ne aiheuta arjessa merkittävää haittaa. Terve ikääntynyt ihminen on oppimiskykyinen, vaikkakin muisti saattaa toimia hitaammin. Iän mukana tapahtuu lievää hidastumista mm. tiedon mieleen painamisessa sekä mieleen palauttamisessa. Tiedonkäsittely ja joustavuus vaativissa päättelytehtävissä hidastuu ja muisti usein kuormittuu nopeammin. Muisti on ikääntyessä herkempi erilaisille häiriötekijöille, eikä ikääntyessä enää välttämättä pysty tekemään montaa asiaa yhtä aikaa niin kuin nuorempana. Toisaalta ikääntyneen ihmisen aivot voivat toimia jopa jossain määrin paremmin kuin nuorempana. Uuden asian opettelussa yhdistellään tietoa aivoissa jo ennestään oleviin tietoihin hyödyntäen elämän varrella kertynyttä kokemusta. Siksi iäkkäämmät

ihmiset voivat hahmottaa monimutkaisia asiakokonaisuuksia jopa nuoria ihmisiä paremmin.

Mikä sitten ei ole normaalia ikääntymistä ja milloin muistitutkimuksiin kannattaa hakeutua?

Suosittelavaa on, että ottaa muistiasian puheeksi lääkäriellä tai muistihoitajan luona aina, kun itse on huolissaan muististaan. Voi olla, että keskustelu muistihoitajan kanssa saa jopa huolen hälvenevään, ja muistinongelmat eivät aiheuta jatkotutkimuksia. Toisaalta hyvin mennyt muistitestikin voi tuoda helpotuksen tunteen. Tai sitten, jos tilanne on sellainen, että tarvitaan muistiin liittyviä lisäselvityksiä ja tutkimuksia, on hyvä muistaa, että taustalla voi olla jokin muu hoidettavissa oleva syy. Jos kyseessä on muistisairaus, niin diagnoosin saaminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa on hoidon kannalta tärkeä asia. Mutta olipa muistinongelmien taustalla mikä syy tahansa, on hyvä muistaa, että muistioireiden hoito on tehokkainta mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Muistihoitajalle tai hoitavalle lääkärille kannattaa kertoa muistin ongelmista erityisesti silloin, kun on tullut selkeä muutos selviytymisessä arjen toiminnoista. Tutkimukset ovat ainakin paikallaan silloin, kun tulee paljon ja toistuvasti unohduksia, esimerkiksi itselle tärkeät asiat ja tapahtumat unohtuvat. Tai jos esineet ovat kadoksissa lähes päivittäin, vaikka ne sitten löytyvät myöhemmin loogisesta paikasta, ja voi tuntua siltä, että päivät menisivät tavaroita etsiessä.

Tutkimuksiin on hyvä hakeutua, jos yleisesti ottaen raha-asioiden hoitaminen vaikeutuu ja niissä esiintyy sähläämistä tai silloin, jos on huomattavia vaikeuksia uuden asian oppimisessa esimerkiksi uuden helppokäyttöisen kodinkoneen käytön oppimisessa tai jostain syystä ei osaa enää käyttää tuttua vanhaa laitetta.

Äsken puhuin myös siitä, että nimimuistin heikkeneminen on normaali ikääntymisen tuoma muutos, mutta silloin jos oman puolison tai lasten nimet alkavat toistuvasti unohtua, se on usein merkki siitä, että muistin toimintaa kannattaisi tutkia.

Muistisairauteen sairastuneen on usein vaikea huomata itsessään muutoksia. Läheisten huoli ja näkemykset tilanteesta ovatkin tärkeitä. Usein se on joku läheinen ihminen, joka ensiksi huomaa muuttuneen tilanteen. Muistisairauteen voi liittyä sairaudentunnottomuutta. Toisaalta läheinen voi esimerkiksi huomata muistisairauden oireiden peittelyä ja selittelyjä. Muistiongelmat voivat näyttäytyä läheiselle myös lähimuistin heikkenemisen

lisäksi mielialamuutoksina, epäluuloisuutena tai ahdistuneisuutena. Alkavassa muistisairaudessa voi aloitekyky heiketä ja tulla syrjään vetäytymistä ennen tärkeistä harrastuksista. Persoonallisuudessa voi tapahtua muutoksia, voi ilmetä sekavuutta tai jopa pelokkuutta. Keskusteluissa muistiongelmät voivat näkyä vaikeuksina löytää oikeita sanoja. Päätelykyvyn heikkeneminen on myös usein alkavan muistisairauden merkki.

Ja tähän loppuun vielä tiivistys aiheesta

Ikääntyminen vaikuttaa muistin toimintaan siten, että uusien asioiden opettelu vaatii usein hiukan enemmän keskittymistä ja kertaamista kuin nuorempana. Iän vaikutus näkyy erityisesti tilanteissa, jossa vaaditaan nopeaa reagoitua ja mieleen painamista. Ikääntyminen tuo muutoksia muistin toimintaan, mutta ne eivät kuitenkaan vie muistia eikä opitut taidot katoa muistista.

Muistitutkimuksiin on hyvä hakeutua silloin, kun muistin toiminnassa on tapahtunut selkeä muutos entisestä ja se vaikuttaa arkiaskareissa selviytymiseen. Soitto oman alueen muistihoitajalle ja samalla voi keskustella siitä, ovatko kokemasi muistiongelmät sellaisia, jotka vaatisivat jatkoselvittelyä. Muistitutkimukset voi myös käynnistää terveyskeskuksessa omalla lääkärillä tai työterveyshuollossa. Myös yksityiset lääkäriasemat palvelevat muistiasioissa, erityisesti geriatrian tai neurologian erikoislääkärit.

Yleissääntönä voisi pitää sitä, että muistiongelmia pitää lähteä selvittämään, silloin kun on huoli itsellä tai läheiselle on herännyt huoli muistin heikkenemisestä.

Lähteinä tässä on käytetty internet-sivuja muistiliitto.fi ja terveyskirjasto.fi -sivustoja