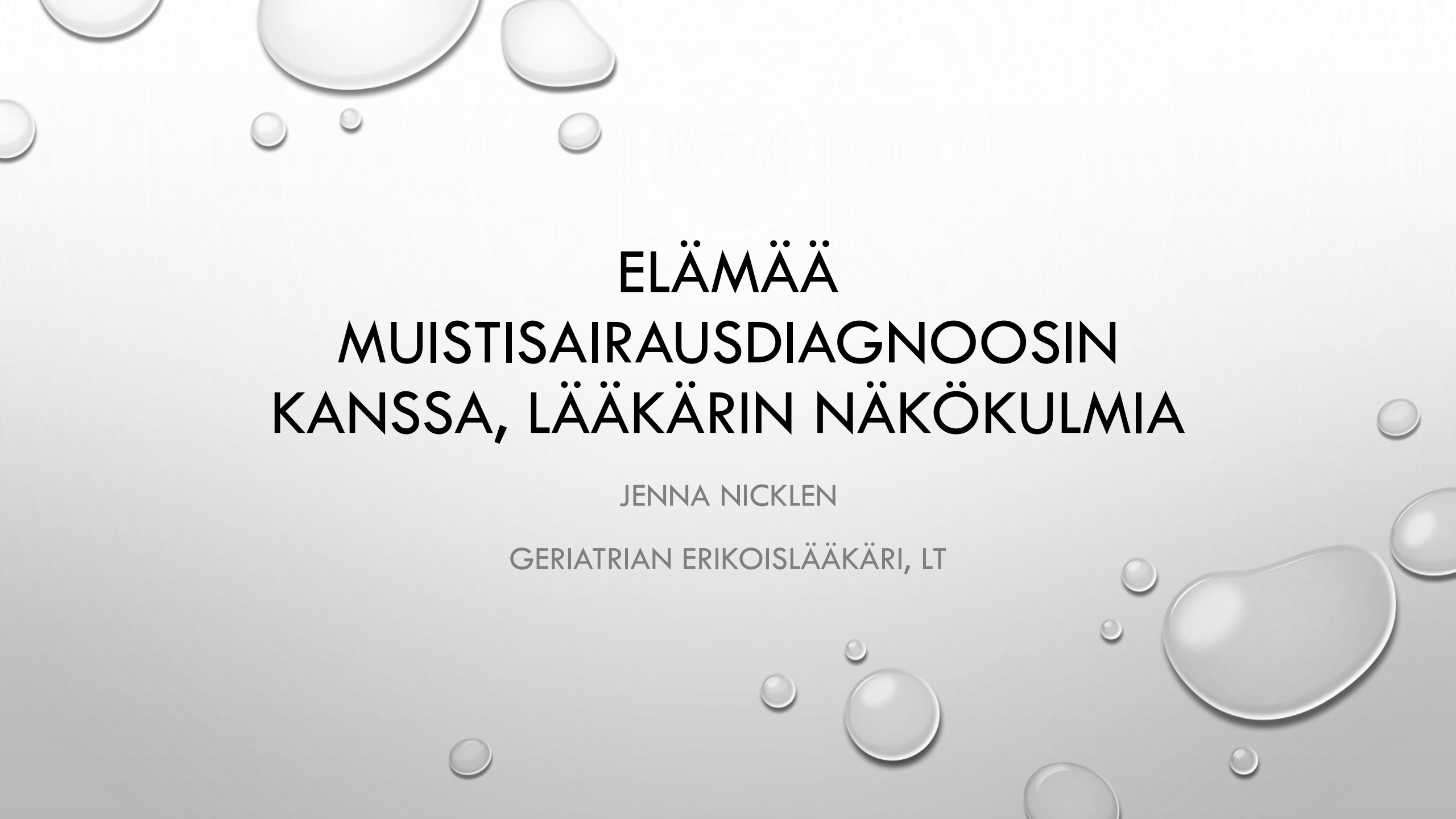


The background of the entire page is decorated with numerous realistic water droplets of various sizes. Some are large and prominent, while others are small and subtle. They are scattered across the white background, with a higher concentration in the top-left and bottom-right corners.

# ELÄMÄÄ MUISTISAIRAUSDIAGNOOSIN KANSSA, LÄÄKÄRIN NÄKÖKULMIA

JENNA NICKLEN

GERIATRIAN ERIKOISLÄÄKÄRI, LT

# SIDONNAISUUDET:

LUVN VIRASSA (TÄLLÄHETKELLÄ TK:SSA 60% TYÖAJALLA)

HY TUTKIJATOHTORINA/FOLKHÄLSANIN RAHOITUS 40% TYÖAIKA

MUISTISAIRAUKSIEN TARKASTELUA (VUOSIEN VARRELTA)

POTILAAN DIAGNOOSISTA ELÄMÄNLOPPUUN SAAKKA

- KUN EPÄILY HERÄÄ
- DIAGNOSTIIKKA
- ELÄMÄÄ KOTONA
- HAASTEITA KOTONA
- KOTIHOIDOSSA
- VUODEOSASTOLLA
- YMPÄRIVUOROKAUTISESSA PALVELUASUMISESSA  
(=HOIVAKOTI)





# MITÄ KÄSITELLÄÄN:

- MUISTIOIREET VS MUISTISAIRAUDET
  - MIKÄ ON NORMAALIA?
  - MILLOIN TÄYTYY HUOLESTUA?
  - MITÄ TEEN JOS HUOLI HERÄÄ?
  - MITEN PÄÄSEN TUTKIMUKSIIN?
  - MUISTISAIRAUS VS MUISTISAIRAUDET
- MUISTIDIAGNOOSIN JÄLKEEN?
- KUINKA VOIN TUKEA ITSE TOIMINTAKYKYÄNI/LÄHEISENI TOIMINTAKYKYÄ? (=LÄÄKKEETÖMÄT HOIDOT)
  - KOGITIIVISET HARJOITTEET
  - RAVITSEMUS
  - LIIKUNTA
- KUINKA VARAUDUN TULEVAISUUTEEN?



# MIKÄ ON NORMAALIA UNOHTELUA?

- IÄN MYÖTÄ KAIKKIEN MUISTI HIDASTUU JA HEIKKE  
NEE
  - "LÄHTÖTASO" VAIKUTTA LOPPUTULOKSEEN...  
(MM KOULUTUS, PÄIHTEET, AIKAISEMMA  
AIVOVAMMAT YMS)
- MUISTIOIREET MYÖS OSA ELÄMÄÄ --  
> OIREITA IÄSTÄ JA SAIRAUKSISTA RIIPPUMATTA
- EI VAIKUTUSTA ARJEN TOIMINTAAN
- SAMA OIRE VOI TOISELLA OLLA NORMAALIA JA  
TOISELLA HUOLEN AIHE
- EI SELVÄSTI ETENE...





# JOS HUOLI HERÄÄ?

- OMAISEN/POTILAAN/TERVEYDENHUOLLON HENKILÖKUNNAN HUOLI
- KAIKKI MUISTISAIRAUDET EIVÄT ALA MUISTIOIREIN!
- ESIM. **LUONTEEN MUUTOKSET, HAHMOTTAMISHÄIRIÖT, ESTOTTOMUUS**
- LIIKEHÄIRIÖT ESIM: PARKINSONIN TAUTI --  
> VOI EDETTÄ MUISTISAIRAUDEKSI
- NORMAALI MMSE EI POISSULJE MUISTISAIRAUTTA
- POIKKEAVA MMSE EI TARKOITA MUISTISAIRAUTTA
- KORKEASTIKOULUTETUILLA PELKKÄ OMA/OMAISTEN HUOLI OTETTAVA VAKAVASTI
- USEIN RIITTÄÄ ALKUSELVITTELYT JA SEURANTA TK:SSA!
- LÄHETE LUVN MUISTIPOLIKLINIKALLE (70V IÄSTÄ LÄHTIEN), ALLE 70V ESH NEUROLOGIALLE
- TK-LÄÄKÄRILTÄ
- JOS TEET EDUNVALVONTAVALTUUTUKSEN, MUISTA LÄÄKÄRIN ARVIOKELPOISUUDESTA

HUOLI-ILMOITUS!

DVV:LLE ILMOITUS EDUNVALVONNAN TARPEEN SELVITYKSESTÄ

# MUISTISAIRAUS DG JAKAANTUMINEN (2021)

Alzheimerin tauti 61%

Dementia NAS (ei tarkempaa diagnoosia 17%

Verenkierrollinen muistisairaus 15%

Alkoholin, lääkkeiden tai huumeiden käytön aiheuttama dementia 3%

Normaalipaineinen hydrokefalus, NPH 2%

Parkinsonin taudin muistisairaus 2%

Lewyn kappale -tauti 1.5%

Otsa-ohimolohkorappeuma 1.5%

Muulla luokitettuihin sairauksiin liittyvä dementia 1%

Valtaosalla (ikäihmisistä) eri tautien yhdistelmiä

# LÄÄKEHOITO

- DONEPETSILI/ GALANTAMIINI/ RIVASTIGMIINI, LISÄKSI MEMANTIINI
  - EI PARANNA TAUTIA, MUTTA VOI HIDASTAA OIREIDEN ETEMENISTÄ, MAHD TUKEE TOIMINTAKYVYN SÄILYMISTÄ, NEUROPSYKIATRISET OIREET ENSISIJAINEN HOITOKOHDE
  - OSALLA ERITTÄIN HYVÄ, OSALLA PALJON HAITTOJA, OSALLA EI MITÄÄN VAIKUTUSTA
  - SOUVENAIID-RAVINTOLISÄ
- > LIEVISSÄ HEIKENTYMISSÄ TAI LIEVÄOIREISESSA TAUDISSA ENNEN LÄÄKEHOITOA
- LEKANEMABI (+MUITA "MABEJA" TULOSSA)

# LÄÄKKEETTÖMÄT HOIDOT!!!

- RAVITSEMUS, LIIKUNTA, TUETAAN POTILAAN OMAA TOIMIJUUTTA
- MONIPUOLINEN KOGITIIVINEN HARJOITTELU
  - MUSIIKKI, RISTISANAT, SUDOKUT JNE KAIKKI MUKAVA TEKEMINEN!
- POTILAAN JA OMAISEN TUKEMINEN →  
PEREHDYTETÄÄN TAUTIIN JA OIREISIIN, KULJETAAN  
MUKANA TAUDIN EDETESSÄ: SENIORI-  
INFON MUISTITYÖN AO





# KOGNITIIVISET HARJOITTEET

- KOGNITIIVINEN AKTIVOINTI (KUTEN PÄIVÄTOIMINNASSA) TUO POSITIIVISIA VAIKUTUKSIA YLEISEEN KOGNITIIVISEEN TOIMINTAKYKYYN JA ELÄMÄNLAATUUN.
- MUSIIKKI, TANSSI JA KUVATAIDE- TOIMINNAT TUKEVAT SOSIAALISTA TOIMINTAKYKYÄ, AKTIIVISTA ELÄMÄÄ, MIELIALAA
- KOGNITIIVISEN KUNTOUTUKSEN NÄYTTÖ PARASTA LIEVÄSSÄ JA KESKIVAIKEASSA MUISTISAIRAUDESSA
- YLIPÄÄNSÄ AKTIIVINEN OTE ARJESSA
- KOGNITIOTREENEJÄ KOTONA ESIM **MUISTIPUISTO.FI**



# RAVITSEMUSHOIDON MERKITYS?

- ALZHEIMERIN TAUDIN VARHAISESSA VAIHEESSA RAVITSEMUKSEN PERIAATTEET OVAT SAMANKALTAISET KUIN MUISTISAIRAUKSIEN EHKÄISYSSÄ
- SAIRAUDEN EDESSÄ KOROSTUU RIITTÄVÄ ENERGIAN JA PROTEIINI
  - MAHDOLLISESTI LISÄRAVINTEET KÄYTTÖÖN
- RAVINTOAINEIDEN/NESTEEN PUUTE VOIVAT HEIKENTÄÄ KOGNITIOTA +KIIHDYTTÄÄ SAIRAUTTA
- KALORI- JA PROTEIINIVAJE ALTISTAA LIHASKADOLLE JA YLEISEEN HAURASTUMISEEN (=SARKOPENIA JA GERASTENIA)



# OTTEITA KÄYPÄHOIDOSTA RAVITSEMUKSEEN LIITTYEN

- VITAMIINIPUUTOSTEN VÄLTÄMINEN JA KORJAAMINEN ON AIHEELLISTA
- EI OLE VIRALLISTA SUOSITUSTA VITAMIINIEN JA ANTIOKSIDANTTIEN KÄYTÖSTÄ MUISTISAIRAUKSIEN EHKÄISYSTÄ EIKÄ HOIDOSSA
- STATIINIHOIDOSTA (KOLESTEROLIPITOISUUDEN PIENENTÄMISESTÄ) SAATTAO OLLA HYÖTYÄ KOGNITIIVISEN TOIMINNAN KANNALTA
- ERITYISESTI ALZHEIMERIN TAUDIN HOITOO SUUNNITELLUN KLIINISEN RAVINTOVALMISTEEN KÄYTÖLLÄ (SOUVENAID) VOI OLLA VAIKUTUSTA TAUDIN ETENEMISEEN VARHAISESSA ALZHEIMER-TYYPPISESSÄ MUISTISAIRAUDESSA, JOS POTILAALLA EI OLE KÄYTÖSSÄ MUISTISAIRAUSLÄÄKETTÄ

# RAVITSEMUS JA MUISTISAIRAUDET

- HAASTEENA ARJESSA:

- VÄHENTYNYT RAVINNON SAANTI (RUOKA EI MAISTU, EI OLE NÄLKÄ)
- LAIHTUMINEN (MYÖS RIIPPUMATTA SYÖNNISTÄ)
- SYÖMISEEN LIITTYVÄT KÄYTÖSOIREET (EI SUOSTU SYÖMÄÄN/SYÖ KOKOAJAN)
- NIELEMISEN VAIKEUDET (JO SAIRAUKSIEN ALKUVAIHEISSA)

- LÄÄKKEETTÖMIÄ HOITOKEINOJA:

- SUUN KUIVUUDEN HOITAMINEN
- RUOKAILU ON SOSIAALINEN KOKONAISVALTAINEN TAPAHTUMA, EI PELKKÄ "ENERGIAN TANKKAUS"
- RUOKAILUTILANTEEN RAUHOITTAMINEN, SYÖMISEN OHJAAMINEN ("RYHMÄPAINE/-ESIMERKKI")



# LIIKUNTA

- MUISTISAIRAUS EI OLE ESTE OSALLISTUA KAIKILLE SUUNNATTUUN TOIMINTAAN!
- ESPOO TARJOAA MONIPUOLISIA OHJATTUJA LIIKUNTARYHMIÄ SENIOREILLE
- +68 SPORTTIRANNEKE
- "OHJATUN SENIORILIIKUNNAN TAVOITTEENA ON FYYSISEN KUNNON YLLÄPITÄMINEN JA KOHOTTAMINEN, TOIMINTAKYVYN PARANTAMINEN SEKÄ VIRKISTYS. LAJIVALIKOIMAAN KUULUVAT MUUN MUASSA ERILAISET JUMPAT, KUNTOSALIHARJOITTELU, VESIJUMPPA JA PALLOILULAJIT. "





# MIKSI LIIKKUA?

- PARANTAA AIVOVERENKIERTO
- PARANTAA TARKKAAVAISUUTTA
- PIENENTÄÄ VERENKIERTOSAIRAUKSIEN RISKITEKIJÖITÄ
- ALENTAA VERENPAINETTA
- PARANTAA VEREN RASVA-ARVOJA
- VÄHENTÄÄ YLIPAINOA
- PARANTAA SOKERIAINEENVAIHDUNTAA
- PARANTAA MIELIALAA

Pohjautuu HM Roiton  
luentoon 2025



# MIKSI LIIKKUA "MUISTISAIRAUDEN KANSSA"

- VAIKUTTAA POSITIIVISESTI ERITYISESTI TOIMINNANOHJAUKSEEN JA TARKKAAVAISUUTEEN
- YLLÄPITÄÄ FYYSISTÄ TOIMINTAKYKYÄ JA VÄHENTÄÄ KAAATUMISIA
- LIEVÄSSÄ TAUDIN VAIHEESSA/ALKAVASSA TAUDISSA VAIKUTUKSET KOGNITIIVISIIN TOIMINTOIHIN PAREMMAT (KUIN EDENNEESSÄ TAUDISSA)
- TOISAALTA HEIKKO FYYSINEN KUNTO KOHENTAA TOIMINTAKYKYÄ MERKITTÄVÄMMIN
- LIIKUNTA +MUSIIKKI VIELÄ TEHOKKAAMPAA (TANSSI)
- LIIKUNTA+SOSIAALISET KONTAKTIT (RYHMÄLIIKUNTA) EHKÄ TEHOKKAAMPAA

MUISTIDIAGNOOSIN  
JÄLKEEN  
SEURANTA  
PERUSTERVEYDEN-  
HUOLLOSSA

## Vuosittain tk-lääkärin vastaanotolla muistikontrolli

- Lääkehoidon tehostus kun toimintakyky heikkenee
- Etuuskien ajantasaisuus (mm eläkkeensaajan hoitotuki)
- Ajoterveyden arviointi
- edunvalvonta/edunvalvontavaltuus

## Senori-infon muistityön AO kontaktoi säännöllisesti

- PTA
- Tuetaan turvallista kotona asumista

Jos ei kutsua tule, niin varaa (/vaadi) kontrolli aika itse

# EDUNVALVONTAVALTUUTUS

- ENSISIJAISESTI TERVEENÄ
- TAI HETI JO DG SAATUAAN JOS TOIMINTAKYKY JA KOGNITIO RIITTÄVÄ--> TARVITSEE LIITTEENÄ LÄÄKÄRINLAUSUNNON
- KUKA TULEVAISUUDESSA HOITAA HENKILÖN OMIA ASIOITA SILTÄ VARALTA, ETTÄ HÄN EI JONAIN PÄIVÄNÄ TOIMINTAKYVYN HEIKEN NYTTYÄ ENÄÄ ITSE KYKENE NIITÄ HOITAMAAN
- EDUNVALVONTAVALTUUTUKSEN LAATIMISELLA ON MAHDOLLISTA VÄLTÄÄ *EDUNVALVOJAN MÄÄRÄÄMINEN*
- SÄILYTETÄÄN, KUNNES TARVE KÄYTTÄMISEEN ILMENEE. SITÄ *EI SIIS TOIMITETA DIGI- JA VÄESTÖTIEOVIRASTOON* TAI MUULLE VIRANOMAISELLE HETI SEN LAADINNAN JÄLKEEN --> VASTA MIKÄLI TARVE OTTAA TÄYTÄNTÖÖN
- NIMETÄÄN LUOTETTU HENKILÖ, MYÖS VARAVALTUUTETTU
- VALTUUTTAJAN SEKÄ TODISTAJIEN ALLEKIRJOITUKSET. TODISTAJIEN ESTEETTÖMYYS ON VÄLTÄMÄTÖNTÄ – LÄHISUKULAISET EIVÄT KELPAA TODISTAJIKSI.
- EDUNVALVONTAVALTUUTUS ON YKSILÖLLINEN ASIAKIRJA
- MUTTA USEIMMILLE SOVELTUVA MALLI EDUNVALVONTAVALTUUTUKSESTA LÖYTYY **SUOMEN MUISTIASIANTUNTIJOIDEN VERKKOJU LKAISUSTA** "MITEN TURVAAN TAHTONI TOTEUTUMISEN? OPAS OIKEUDELLISEEN ENNAKOINTIIN" SIVUILTA 36–37



# HOITOTAHTO

- (KIRJALLINEN) KANNANOTTO HOITOON JA ELÄMÄÄ YLLÄPITÄVIIN TOIMINTOIHIN
- SITOO HOITOON OSALLISTUVIA TERVEYDENHUOLLON AMMATILAISIA HOITOPAIKASTA RIIPPUMATTA
- ESIM. HENGITYSLAITTEeseen KYTKEMINEN, SUONENSISÄISTÄ ANTIBIOOTTIHOITO JA KEINORUOKINTA
- ELVYTYSYRITYS (=DNR TAI DNAR)
- VOIDAAN KIELTÄYTYÄ OTTAMASTA HOITOAVASTAAN, EIVOIVAA TIA HOITOAA
- VOI ILMAISTA MYÖS HOIVAAN LIITTYVIÄ *ERITYISTOIVEITA*
- RUOKAAN JA JUOMAAN LIITTYVÄT (EI HALUA ESIM TIETTYÄ LIHA A, NOUDATTA JOTAKIN RUOKAVALIOTA JNE)
- ULKONÄKÖÖN LIITTYVÄT (SALLITAANKO HIUSTENLEIKKUUPARTTA JNE...)



# FINGER-toimintamalli

## Kuinka pienennät muistihäiriöiden riskiä?

Terveelliset elintavat ovat avainasemassa muistihäiriöiden ehkäisyssä.  
Ota käyttöön alla olevat viisi hyvää elintapaa.



KIITOS

