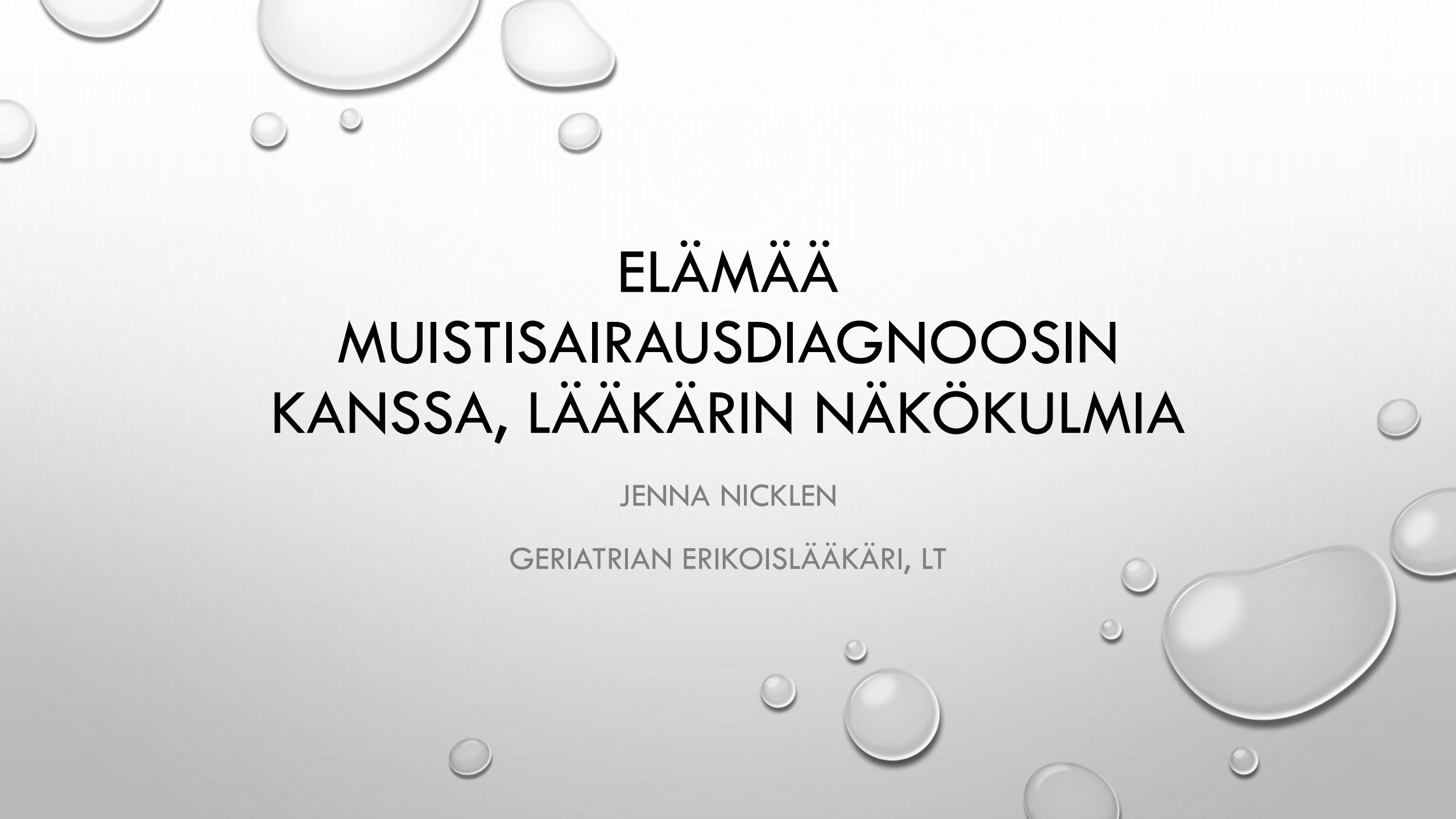


The background of the entire page is a light gray gradient. It is decorated with numerous realistic water droplets of various sizes. Some droplets are at the top left, some are scattered in the middle, and a larger cluster of droplets is on the right side, with one particularly large, prominent droplet near the bottom right corner. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

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, ESTOTTO MUUS**
- LIIKEHÄIRIÖT ESIM: PARKINSONIN TAUTI --
> VOI EDETÄ MUISTISAIRAUDEKSI
- NORMAALI MMSE EI POISSULJE MUISTISAIRAUTTA
- POIKKEAVA MMSE EI TARKOITA MUISTISAIRAUTTA
- KORKEASTIKOULUTETUILLA PELKKÄ OMA/OMAISTEN HUOLI OTETTAVA VAKAVASTI
- RIITTÄVÄN AJOISSA SYYTÄ EDETÄ TARKEMPIIN SELVITYKSIIN!
- TK-LÄÄKÄRILTÄ LÄHETE MUISTIPOLIKLINIKALLE (EI ISOA JONOA!)
- JOS TEET EDUNVALVONTAVALTUUTUKSEN, MUISTA LÄÄKÄRIN ARVIO KELLOPOISUUDESTA

HUOLI-ILMOITUS!

DVV:LLE ILMOITUS EDUNVALVONNAN TARPEEN SELVITYKSESTÄ

MUISTISAIRAUS DG JAKAANTUMINEN (2021)

ROITTO YM. LÄÄKETIETEELLINEN
AIKAKAUSKIRJA DUODECIM
2024;140(5):411-9

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**
- UUDENMAAN MUISTILUOTSIN "AVOIMET MUISTITREENIRYHMÄT" (**ASOLAN AVOIN MUISTITREENIRYHMÄ**)



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) SAATTAA OLLA HYÖTYÄ KOGNITIIVISEN TOIMINNAN KANNALTA
- ERITYISESTI ALZHEIMERIN TAUDIN HOITOON 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!
- VAKE:N SIVUILTA OTETTUA:
- "SÄÄNNÖLLINEN LIIKUNTA ON KUNNON YLLÄPITÄMISEN JA TERVEYDEN KANNALTA HYVIN TÄRKEÄÄ. SENIOREILLE SUUNNATUN LIIKUNNAN TAVOITTEENA ON TARJOTA LAADUKkaita, HELPOSTI SAAVUTETTAVIA JA KOHTUUHINTAISTA LIIKUNTAA SENIORI-ikäisille VANTAALaisille.

KAUPUNGIN LIIKUNNANOHJAAJAT JA YHTEISTYÖSEURAT OHJAAVAT MONIPUOLISESTI LIIKUNTAA RYHMISSÄ, VANTAAN ERI TOIMIPISTEISSÄ. VAIHTOEHTOJA ON RUNSAASTI, KEVYISTÄ TUOLI- JA LATTIAJUMPISTA KAHVAKUULATUNTEI HIN. TARJOLLA ON MYÖS VESILIIKUNTA- JA KUNTOSALIRYHMIÄ.

- **SPORTTIKORTTI 70+**



MIKSI LIIKKUA?

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

Lista 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
- Etuuksien ajantasaisuus (mm eläkkeensaajan hoitotuki)
- Ajoterveyden arviointi
- edunvalvonta/edunvalvontavaltuus

Muistiperheiden palveluohjaajat kontaktoivat potilaan/perheen

- PTA
- Tuetaan turvallista kotona asumista

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

MUISTISAIRAAN KOTIHOITO (VA-KE:N SIVUILTA NOSTO)

- HOITAJA VOI KÄYDÄ ASIAKKAAN LUONA MUUTAMAN KERRAN KUUKAUDESSA TAI OLLA ARJEN TUKENA JOPA VUOROKAUDEN YMPÄRI.
- ESIMERKKEJÄ SIITÄ, MITÄ MUISTISAIRAAN KOTIHOITO VOI SISÄLTÄÄ:
 - * **SEURANPITO JA VIRIKETOIMINTA KOTONA TAI KODIN ULKOPUOLELLA**
 - * ASIOINTIAPU ESIMERKIKSI KAUPPAAN TAI APTEEKKIIN
 - * **ULKOILUSSA AVUSTAMINEN TAI ULKOILUSEURA**
 - * RUOANLAITTO, SIIVOAMINEN SEKÄ MUUT KOTITALOUSTYÖT SISÄLLÄ JA ULKONA
 - * TERVEELLISESTÄ RAVITSEMUKSESTA HUOLEHTIMINEN
 - * PUKEUTUMISESSA, PESEYTYMISESSÄ JA SYÖMISESSÄ AVUSTAMINEN
 - * LÄÄKEMUISTUTUKSET JA LÄÄKKEIDEN JAKO
 - * **SAATTOAPU ESIMERKIKSI LÄÄKÄRIKÄYNNILLE**
 - * TERVEYDEN JA TOIMINTAKYVYN SEURANTA
 - * SAATTOHOITO OMASSA KODISSA

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 AMMATTILAISIA HOITOPAIKASTA RIIPPUMATTA
- ESIM. HENGITYSLAITTEeseen KYTKEMINEN, SUONENSISÄISTÄ ANTIBIOOTTIHOITO JA KEINORUOKINTA
- ELVYTYSYRITYS (=DNR TAI DNAR)
- VOIDAAN KIELTÄYTYÄ OTTAMASTA HOITOAVASTAAN, EIVOIVAA TIA HOITOA
- 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...)

KIITOS

