AIVOVERENKIERTO-SAIRAUDEN MUISTISAIRAUS

muisti.
Muistiliitto • Minnesförbundet

SISÄLLYS

Mikä on aivoverenkiertosairauden muistisairaus? 4
Miten aivoverenkiertosairauden muistisairaus todetaan? 8
Hoito, kuntoutus ja hyvinvointi 9
Elämä sairauden kanssa.....12
Muistiliiton ja muistiyhdistysten tuki..... 15

Asiantuntijalääkäri:
neurologian erikoislääkäri Jaakko Hotta

© Muistiliitto ry 2026

AIVOVERENKIERTOSAIRAUDEN MUISTISAIRAUS

Aivoverenkiertosairauden muistisairaus (aiemmin verisuoniperäinen muistisairaus) on muistisairauksista toiseksi yleisin: se käsittää 15–20 % diagnooseista. Muistisairaus aiheutuu aivojen verenkierron sairauksista, kuten pienten aivoverisuonten taudista tai aivoinfarkteista. Muistisairauden oireet ja ennuste riippuvat taustasairaudesta.

Muistisairausdiagnoosi herättää monenlaisia kysymyksiä ja tunteita, joskus myös epävarmuutta tai pelkoa. Diagnoosin kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Kun tilanteeseen saa tukea, tietoa ja oikea-aikaista hoitoa, arki voi jatkua turvallisena ja mielekkäänä.

Muutokset käytöksessä, sosiaalisissa tilanteissa tai puheessa voivat herättää huolta ja kysymyksiä sekä sairastuneessa että läheisissä. On tärkeää ymmärtää, että oireet johtuvat aivoissa tapahtuvista muutoksista ja tilanne voi olla sairastuneelle itselleenkin raskas. Arjen voimavarat, läheisten tuki ja mahdollisuus tehdä mielekkäitä asioita vahvistavat hyvinvointia sairaudesta huolimatta. On tärkeää muistaa, että muistisairauden kanssa on mahdollista elää hyvää ja merkityksellistä elämää.

MIKÄ ON AIVOVERENKIERTO-SAIRAUDEN MUISTISAIRAUS?

Aivoverenkiertosairauden muistisairaus johtuu aivojen verenkierron häiriöistä. Aivojen hermosolut tarvitsevat jatkuvasti happea ja ravinteita, ja jos verenkierto heikentyy tai katkeaa, solut voivat vaurioitua. Tämä voi näkyä muistissa, tarkkaavuudessa, ajattelussa ja arjen toimintakyvyssä.

Aivoverenkiertosairaudet muodostavat monimuotoisen ryhmän, ja vastaavasti niihin liittyvät muistisairaudet eroavat toisistaan sekä oireiden, ennusteen että hoitokäytäntöjen osalta. Yleisesti nämä muistisairaudet jaotellaan kolmeen pääluokkaan sen mukaan, millainen verenkiertosairaus on taustalla:

1. **Pienten aivoverisuonten sairaus:** Hyvin yleinen ikääntyneillä; etenee yleensä hitaasti ja tasaisesti, mutta pienet infarktit voivat aiheuttaa äkillisiä, porrastyyppisiä muutoksia.
2. **Suurten aivoverisuonten sairaus:** Oireet tulevat näkyviin ja etenevät suuremmissa portaissa, jotka liittyvät laajempiin aivoinfarkteihin. Portaiden välillä voi tapahtua merkittävää toipumista, kun aivot korjaavat vaurioita. Jos uusia infarkteja ei pystytä estämään, tilanne voi vähitellen johtaa dementiatasoiseen oirekuvaan.
3. **Tilat, joissa verenkiertohäiriö osuu tiedonkäsittelyn kannalta keskeiselle aivoalueelle:** Joskus yksi infarkti kriittisellä aivoalueella riittää aiheuttamaan muistisairauden kriteerit täyttävän oireiston.

RISKITEKIJÄT JA PERINNÖLLISYYS

Aivoverenkiertosairauden muistisairauden riskitekijät ovat samoja, jotka vaikuttavat yleiseen sydän- ja verisuoniterveyteen. Muistisairaus itsessään ei ole varsinaisesti perinnöllinen, mutta sydän- ja verisuoniriskitekijöissä on periytyvyyttä.

Keskeisiä riskitekijöitä ovat

- **Kohonnut verenpaine**
- **Diabetes**
- **Korkea kolesteroli**
- **Sydän- ja verisuonisairaudet**
- **Ylipaino**
- **Elintapatekijät:** vähäinen liikkuminen, epäterveellinen/runsaasti kovia rasvoja sisältävä ruokavalio, tupakointi, runsas alkoholi
- **Ikä:** riski kasvaa iän myötä

Moniin riskitekijöihin voidaan kuitenkin vaikuttaa. Esimerkiksi verenpaineen hoito, terveellinen ruokavalio, liikkuminen ja tupakoinnin lopettaminen pienentävät selvästi sairastumisriskiä ja voivat myös hidastaa taudin etenemistä.

OIREET, ETENEMINEN JA VAIHEET

Aivoverenkiertosairauden muistisairaus voi oireilla eri tavoin riippuen siitä, mikä aivoverenkiertosairaus on kyseessä ja missä kohtaa aivoja verenkiertomuutokset ovat.

Pienten aivoverisuonten tauti häiritsee erityisesti syvällä aivoissa olevaa toimintaa. Häiriö etenee hiljalleen vuosien kuluessa, mutta aika ajoin voi tulla yhtäkkisiä paikallisia verenkiertohäiriöitä aiheuttaen oireiston portaittaisen hankaloitumisen. Tyypillisiä ensioireita ovat:

- **Tiedonkäsittelyn hidastuminen:** Ajattelu, liikkuminen ja reagointi muuttuvat verkkaisemmiksi. Potilas voi kokea ajattelun työläyttä, pohdinta pitkittyy, vastaukset tulevat viiveellä ja toiminta hidastuu.
- **Tarkkaavuuden heikentyminen:** Ajatukset harhailevat, tehtävät jäävät kesken ja huomio kiinnittyy helposti epäolennaisiin asioihin. Tärkeät asiat jäävät huomiotta, ja hälyisässä ympäristössä keskittyminen vaikeutuu. Potilas voi myös vaipua omiin ajatuksiinsa.
- **Toiminnanohjauksen vaikeudet:** Aikataulujen hallinta ja järkevien suunnitelmien tekeminen hankaloituvat. Suunnitelmassa pysyminen häiriintyy ja toiminnan aloittaminen voi olla vaikeaa. Jälkikäteen voi olla vaikea arvioida, olivatko suunnitelmat ja niiden toteutus tarkoituksenmukaisia.
- **Muistiongelmat:** Alkuvaiheessa unohtaminen ei ole ensisijainen oire, vaan ongelmat liittyvät lähinnä asioiden mieleen painamisen työläyteen ja muistin häiriöherkkyyteen (esim. keskeytykset aiheuttavat unohtamista).

Sairauden edetessä aivojen tiedonkäsittelyn (kognitiiviset) oireet korostuvat, ja rinnalle voi tulla fyysisiä oireita, kuten kävelyn epävarmuutta, tasapainovaikeuksia, kaatumisia, käsien kömpelyyttä, virtsaamistarpeen tihentymistä ja pidätyskyvyn heikkenemistä. Lisäksi tautiin voi liittyä masennusta ja apatiaa.

Suurten aivoverisuonten taudissa oireiden taustalla on isompi aivoverenkiertohäiriö. Verenkiertohäiriön tyypillisimpinä oireina ovat puhumisen ja ymmärtämisen vaikeudet, hahmottamisen ongelmat (esim. ympäristö, suunnat, esineet tai oma keho), toispuoleinen huomioimattomuus (esim. ympäristön tai oma kehon osalta), suunnitelmallisen toiminnan

vaikeudet ja muistin ongelmat. Oireet voivat olla siis hyvin erilaisia eri ihmisillä.

Aivoverenkiertohäiriön alkaessa oireet alkavat voimakkaina ja yhtäkkisesti. Akuutin vaiheen jälkeen aivoverenkiertohäiriön oireet tyypillisesti lieventyvät hiljalleen. Toipuminen hidastuu jatkuvasti, kunnes noin vuoden kuluessa paraneminen on niin hidasta, että puhutaan pysyvämmistä jäännösoireista. Tämän jälkeen oireet eivät etene, jos ei tule uutta verenkiertohäiriötä tai muuta sairautta, joka heikentää aivojen toimintaa.

Vaikka muistisairaus etenisi, ihmissuhteet, läheisyys, tunne-elämä ja elämän merkityksellisyys säilyvät. Oikeanlaisella tuella sairaudesta huolimatta voi elää hyvää ja arvokasta elämää.

MITEN AIVOVERENKIERTOSAIRAUDEN MUISTISAIRAUS TODETAAN?

Aivoverenkiertosairauden muistisairaus todetaan, kun muistia ja ajattelua heikentävät oireet liittyvät aivojen verenkiertohäiriöihin. Diagnoosi perustuu oireiden arviointiin, muisti- ja ajattelutesteihin sekä aivokuvantamiseen, jossa nähdään aivoverenkierron aiheuttamia vaurioita.

Diagnoosin jälkeen laaditaan yksilöllinen hoito-, kuntoutus- ja palvelusuunnitelma, jota tarkistetaan säännöllisesti 6–12 kuukauden välein sairauden edetessä. Mitä aiemmin sairaus todetaan, sitä paremmin hoito ja tuki voidaan suunnitella.

HOITO, KUNTOUTUS JA HYVINVOINTI

Aivoverenkiertosairauden muistisairauden hoidossa tärkeintä on **aivoverenkierron turvaaminen ja riskitekijöiden hallinta**. Tavoitteena on ehkäistä uusia aivoverenkiertohäiriöitä, ylläpitää toimintakykyä ja tukea arkea.

LÄÄKKEELLINEN HOITO

- **Verenpaineen hoito** on keskeinen osa hoitoa.
- **Verihiutaleiden estolääkkeet** (esim. asetyylisalisyylihappo tai klopidogreeli) voivat vähentää uusien infarktien riskiä.
- **Kolesterolilääkkeet** ja **diabeteksen hyvä hoito** tukevat verisuoniterveyttä.
- Joillekin voidaan kokeilla Alzheimer-lääkkeitä, mutta niiden teho vaihtelee yksilöittäin.

KUNTOUTUS JA TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN

Arjen toimintakykyyn, liikkumiseen, tasapainoon ja jäykkyyteen voi saada apua fysio- ja toimintaterapiasta. Nielemisvaikeuksissa ja kommunikaatiohaasteissa puheterapeutin arvio on hyödyllinen. Kuntoutus ja mielekkäät aktiviteetit tukevat toimintakykyä.

Huomioi arjessa:

- **Liikkuminen** parantaa verenkiertoa, tasapainoa ja mielialaa.
- **Sydänystävällinen ruokavalio** (kuten Välimeren ruokavalio) tukee aivoterveyttä.
- **Uni ja stressinhallinta** ovat merkittävä osa kokonaisvaltaista hoitoa.
- **Yhteys toisiin ihmisiin** ja mielekäs tekeminen ylläpitävät toimintakykyä ja jaksamista.

ARKI JA HYVINVOINTI

Muistisairaus muuttaa arkea, mutta moni asia voi jatkua tutulla tavalla. Päivittäisistä rutiineista ja sosiaalisista kontakteista kannattaa pitää kiinni. Liikkuminen, ulkoilu ja mielekkäät harrastukset tukevat elämänlaatua. Säännöllinen liikkuminen ylläpitää myös liikkumis- ja toimintakykyä, ja hyvä lihasvoima ja tasapaino ehkäisevät kaatumisia. Arkea on hyvä muokata joustavasti sairastuneen voimavaroihin sopivaksi ja keskittyä siihen, mikä tuntuu mahdolliselta ja mielekkäältä. Aktiivisuus ja aivoterveelliset elintavat tukevat sekä sairastuneen että läheisen hyvinvointia ja elämänlaatua. Pienetkin teot tukevat jaksamista arjessa ja hidastavat toimintakyvyn heikkenemistä.

Aivoterveellisiä valintoja ovat

- säännöllinen liikkuminen
- terveellinen ja riittävä ravinto
- riittävä uni
- turvallinen arki ilman päihteitä
- sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen
- mielekäs tekeminen ja aivojen käyttö arjen askareissa

ELÄMÄ SAIRAUDEN KANSSA

Aivoverenkiertosairauden muistisairaus asettaa haasteita, mutta se ei poista mahdollisuutta elää hyvää ja toimintakykyistä elämää. Apu ja tuki kannattaa ottaa vastaan ajoissa – yksin ei tarvitse yrittää kaikesta selviytyä.

Sairauden hyväksyminen osaksi elämää voi auttaa löytämään uusia tapoja olla ja toimia. Läheisten läsnäolo, yhteinen arki ja tuen hakeminen ajoissa auttavat säilyttämään elämän omannäköisenä. Sairastunut tarvitsee aikaa, tukea ja myötätuntoa – sekä ympäristön, joka vahvistaa hänen osallisuuttaan ja arvokkuuttaan.

OIKEUDELLINEN ENNAKOINTI TURVAA OMANNÄKÖISTÄ ELÄMÄÄ

Muistisairauden alkuvaiheessa on hyvä hoitaa kuntoon asiat, jotka helpottavat arkea myöhemmin. Oikeudellisen ennakoinnin keinoilla voi järjestää raha-asioiden ja omaisuuden hoitamisen tai hoitoa koskevien päätösten tekemisen etukäteen.

Edunvalvontavaltuutus, muut valtuutukset ja hoitotahto kannattaa hoitaa kuntoon hyvissä ajoin.

Tärkeitä ennakoinnin keinoja ovat esimerkiksi:

- **Erilaiset valtuutukset**, kuten suomi.fi-valtuudet, joilla voi valtuuttaa toisen hoitamaan asioitaan ja olemaan tukena niiden hoitamisessa.
- **Edunvalvontavaltuutus on hyvä ennakoinnin väline**, jolla voi etukäteen nimetä henkilön hoitamaan omia asioita silloin, kun oma toimintakyky on heikentynyt.
- **Hoitotahdolla** kerrotaan etukäteen hoitoon ja elämän loppuvaiheeseen liittyvä oma tahto, kun ei pysty enää itse tekemään niistä päätöksiä. Hoitotahtoon voi liittää myös hoivaa koskevia omia toivomuksia.

TUNTEET JA SOPEUTUMINEN MUISTISAIRAUTEEN

Muistisairausdiagnoosi herättää monenlaisia tunteita. Diagnoosi voi olla helpotus, kun oireille löytyy selitys, mutta se voi herättää myös surua, epävarmuutta tai pelkoa tulevasta. Sairauteen sopeutuminen vie aikaa ja sopeutumisprosessi etenee jokaisella omalla tavallaan. Keskustelu läheisen, ammattilaisen tai vertaistukiryhmän kanssa voi auttaa tunteiden käsittelyssä ja tilanteeseen sopeutumisessa. Monelle vertaistuki tarjoaa kokemuksen siitä, ettei ole yksin.

LÄHEISTEN MERKITYS

Läheiset ovat olennainen osa hoitoa ja arjen tukea, joten on tärkeää, että myös läheiset saavat sairaudesta riittävästi tietoa. Yhteinen ymmärrys sairaudesta helpottaa arkea ja vähentää turhaa huolta. Läheisten havainnot arjesta auttavat myös sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia lisäavun ja -hoidon tarpeen tunnistamisessa.

Myös läheisten jaksaminen on tärkeää. Moni läheinen huomaa olevansa omaishoitajan roolissa vähitellen. Avun hakeminen ajoissa auttaa jaksamaan ja tuo turvaa molemmille.

TUKEA SAIRAUDEN ERI VAIHEISSA

Muistisairauden edetessä tuen tarve muuttuu. Avuksi ovat esimerkiksi:

- **Ensitietokurssit, omahoitovalmennus, sopeutumisvalmennus** (työikäisille)
- **Neuvonta ja palveluohjaus** (muistikoordinaattori, muistihoitaja, palveluohjaaja, muistiyhdistykset)
- **Kuntoutus, liikkuminen ja aktiivinen arki**
- **Apu arjen asioihin** (kotihoito, tukipalvelut, muistiapuvälineet, apuvälineet ja kodin muutostyöt)
- **Turvallisuutta lisäävät ratkaisut** (turvapuhelin, ovihälytin, paikantava ranneke)
- **Osallistava toiminta** (päivätoiminta, ryhmätoiminta, vertaistuki, ystäväpalvelut)
- **Omaishoidon tuki, omaishoidon vapaat**
- **Lyhytaikainen hoito**, **perhehoito**

On hyvä kysyä rohkeasti neuvoa ja hakea tukea ajoissa.

MUISTILIITON JA MUISTIYHDISTYSTEN TUKI

Muistiliitto ja paikalliset muistiyhdistykset ovat olemassa sairastuneita ja läheisiä varten. Muistiyhdistykset ja niissä toimivat Muistiluotsi asiantuntija- ja tukikeskukset tarjoavat ympäri Suomen maksutonta ohjausta ja neuvontaa, muistikahviloita, vertaistukiryhmiä ja tapahtumia sairastuneille ja heidän läheisilleen. Muistiyhdistysten vertaistukiryhmissä voi jakaa kokemuksia toisten kanssa.

- henkilökohtaista neuvontaa ja ohjausta
- vertaistukiryhmiä ja kursseja
- tietoa sairaudesta, palveluista ja oikeuksista
- toimintaa, joka tukee hyvinvointia
- mahdollisuus vaikuttaa ja olla osa yhteisöä
- tukea läheisille ja omaishoitajille

LUE LISÄÄ JA OTA YHTEYTTÄ

www.muistiliitto.fi

Muistineuvo-tukipuhelin
(ohjausta sairastuneille ja läheisille)

Vertaislinja-tukipuhelin
(vertaistukea omaishoitajille ja läheisille)

muisti.
Muistiliitto • Minnesförbundet

Muistiliitto ry
www.muistiliitto.fi