

MITEN MUISTI VOI?

Työ on muuttunut entistä vaativammaksi: muuttuvat työkäytännöt ja -ympäristöt, salasanat ja ohjelmistot sekä jatkuva paine uuden oppimiseen ja lisääntyvän tietomäärän hallintaan kuormittavat erityisesti työmuistia.

Aivot kaipaavat sekä haasteita että lepoa, jotta ne voivat suoriutua välillä kuormittavistakin tilanteista.

Muistiasiat tulisi ottaa säännöllisesti puheeksi osana perus- ja työterveyshuollon tarkastuksia.

- Miten olet jaksanut työssä ja arjessa lähiaikoina?
- Esiintyykö sinulla toistuvia virheitä tai erehdyksiä työssä?
- Onko sinulla vaikeuksia oppia uusia asioita tai toimintatapoja?
- Miten muistisi on toiminut?

MUISTIIN JA MUIHIN KOGNITIIVIISIIN TOIMINTOIHIN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

Häiritsevä ympäristö	Sairaudet ja kiputilat	Väsymys ja uniongelmat
Motivaation puute	Aistipuutokset	Puutteellinen ravitsemus
Oppimisvaikeudet	Masennus	Aivoja kuormittava työympäristö
Kiire, stressi ja kuormitus	Tietotulva	Jännitys ja voimakkaat tunnetilat
Kuormittavat elämäntilanteet	Ikä	Vähäinen liikunta
Lääkitys, päihteet, tupakka	Uupumus	Sosiaalisen vuorovaikutuksen puute

ARJEN VALINNOILLA ON MERKITYSTÄ MUISTIIN JA AIVOTERVEYTEEN SEKÄ MUISTISAIRAUKSIEN ENNALTAEHKÄISYYN:

- aivojen aktiivinen käyttäminen
- tupakoimattomuus
- liikunnallisuus
- sosiaalinen aktiivisuus
- ylipainon välttäminen
- kohtuus alkoholin käytössä
- riittävä uni
- tasapainoinen ruokavalio

Monenlaiset asiat vaikuttavat muistin toimintaan sekä pitkä- että lyhytkestoisesti. Vain harvoin on kyse mistään vakavasta. Erityisesti keski-ikä elämäntapavalintojen on havaittu olevan yhteydessä myöhäsiän muistisairauden syntyyn.

MUISTISAIRAUDEN RISKITESTI

Muistisairauden riskitesti on tarkoitettu keski-ikäiselle ihmiselle kartoittamaan riskiä sairastua myöhäsiän muistisairauteen seuraavan 20 vuoden aikana. Mitä enemmän riskitekijöitä kertyy, sitä suuremmaksi myös kokonaisriski kasvaa. Vaikka muistisairauteen sairastumista ei voida varmasti estää, voidaan sairauden riskiin aktiivisesti vaikuttaa!

Jos pisteitä kertyy yli 12, on muistisairauden riski 16,4-kertainen verrattuna ihmiseen, jolla pisteitä on alle viisi. Yhdeksää pistettä pidetään rajana: siitä suurempia riskipisteitä kannattaa omilla valinnoilla pyrkiä laskemaan!

Tarkemmat ohjeet riskitestin tekoon osoitteessa www.muistiliitto.fi.



IKÄ	
< 47 vuotta	0
47–53 vuotta	3
> 53 vuotta	4

KOULUTUS	
≥ 10 vuotta	0
7–9 vuotta	2
0–6 vuotta	3

VANHEMILLA / SISARUKSILLA MUISTISAIRAUS	
Ei	0
Kyllä	1

SYSTOLINEN ELI YLÄVERENPAIN	
≤ 140 mmHg	0
> 140 mmHg	2

PAINOINDEKSI	
≤ 30 kg/m ²	0
> 30 kg/m ²	2

KOKONAISKOLESTEROLI	
≤ 6,5 mmol/l	0
≥ 6,5 mmol/l	2

LIIKUNTA	
Aktiivinen	0
Ei-aktiivinen	1

RISKITESTI-TULOS	MUISTISAIRAUDEN RISKI %
0–5	1,0
6–7	1,9
8–9	4,2
10–11	7,4
12–15	16,4

NEUVOJA TILANTEISIIN, JOISSA ON TARPEEN OTTAA MUISTIN OIREILU PUHEEKSI:

- Luo tilanne rauhalliseksi, turvalliseksi ja keskusteleväksi.
- Varaudu siihen, että saat pahoittaa keskustelukumppanin mielen tai suututtaa hänet.
- Kerro, että olet valmis puhumaan asiasta lisää myöhemmin.
- Perustelee, mistä käsityksesi muistin heikkenemisestä kumpuaa.
- Kerro, mitä olet nähnyt, kuullut tai muuten todennut. Ole hieno-tunteinen mutta jämäkkä.
- Korosta, ettei tarkoituksena ole hakea syytä irtisanomiselle tai aloittaa riitaa, vaan taustalla on huoli toisen hyvinvoinnista.
- Kuuntele ja anna tilaa puhua.
- Älä tenttaa.
- Pidä keskustelun painopiste tulevaisuudessa. Kerro, miten asiassa voidaan jatkaa eteenpäin ja pohtikaa yhdessä, kenelle asiasta puhutaan.
- Perustelee muistitutkimusten ja mahdollisen varhaisen diagnoosin hyöty.

MUISTIHÄIRIÖIDEN YLEISIMPIÄ SYITÄ

Muistihäiriöiden **ohimeneviä** syitä voi olla esimerkiksi lievä aivovamma, epileptinen kohtaus, päihteet tai psykiatriset häiriöt.

Parannettavissa olevia syitä ovat esimerkiksi B1- ja B12-vitamiinin puutos, masennus, uupumisoire-

yhtymä, kilpirauhasen vajaatoiminta, herpes, aivokasvain tai tietyt lääkkeet ja päihteet.

Pysyviä, mutta etenemättömiä muistioireita voi jäädä esimerkiksi aivovamman tai aivoverenkiertohäiriön jälkeen.

! Etenevät muistisairaudet ovat työikäisillä harvinaisia ja **useimmiten muistin oireilu johtuu jostain hoidettavasta tai ohimenevästä syystä.**

TYÖIKÄINENKIN VOI SAIRASTUA MUISTISAIRAUTEEN

Muistisairauksia pidetään iäkkäiden sairauksina, mutta 7 000–10 000 työkäistä suomalaista sairastaa etenevää muistisairautta, kuten Alzheimerin tautia.

Jos useampi seuraavista täsmää, muistia kannattaa tutkia:

- Muisti ja arjessa selviytyminen ovat heikentyneet entisestä
- Unohtelu häiritsee arkea ja työtä
- Uuden oppiminen vaikeutuu
- Tärkeät tapaamiset ja tutut nimet unohtuvat
- Aloitekyky heikkenee
- Rahankäyttö tai muut "itsestään selvät" asiat vaikeutuvat
- Työn laatu heikkenee
- Työtehtäviin käytettävä aika pitenee
- Väsymys ja uupuminen
- Sairauspoissaolot lisääntyvät

Muisti tulee ottaa viipymättä puheeksi, jos esimerkiksi lähipiiri, esimies tai työterveyshoitaja havaitsee muutoksia työkyvyssä tai arjessa selviytymisessä. Jos muistissa ilmenee tutkittavaa, voidaan seurata seuraavaa kaavaa:



LÄHTEET JA LUETTAVAA: Erkinjuntti ym.: Pidä aivosi kunnossa (WSOY 2009); Erkinjuntti ym.: Muistisairaudet (Duodecim 2010); Härmä & Granö: Työikäisen muisti ja muistisairaudet. (WSOYpro 2011); Kivipelto ym.: Risk score for the prediction of dementia risk in 20 years among middle aged people: a longitudinal, population-based study. Lancet Neurology 9/2006 (soveltaen); Käypä hoito 2010: Muistisairauksien diagnostiikka ja lääkehoito.

Muistiapu on tuotettu RAY:n rahoittamassa Salon Muistiyhdistyksen Työikäisten Muisti -projektissa (2009–2011) yhteistyössä Muistiliiton työikäisten hankkeen (2008–2011) kanssa. KUVITUS: Point Panic / Pauliina Lindholm TAITTO: Mainostoimisto Maustamo KIRJAPAINO: PunaMusta PAINOS: 1500/2011