

TERVETULOA MUISTISAIRAUKSIEN ENSITIETOPÄIVILLE !

Sirkku Lavonius
Geriatrian erikoislääkäri, ylilääkäri
Geriatrinen osaamiskeskus
PHHYKY



ELETÄÄN KOKO ELÄMÄ

Sopeutumisvalmennus: Muistisairaudet ja niiden kokonaisvaltainen hoito

**Geriatrian erikoislääkäri, ylilääkäri
Sirkku Lavonius
Geriatrinen osaamiskeskus, PHHYKY**

- Olemme mukana ihmisten arjessa silloin kun meitä tarvitaan • Teemme yhdessä rohkeita ratkaisuja •
- Tuotamme terveyttä, toimintakykyä ja mahdollisuuksia • Asiakkaamme asuvat turvallisesti kotona • Yhteistyössä on voimaa •
- Toimimme verkostoissa • Tartumme ennakkoluulottomasti uusiin mahdollisuuksiin •





Uutta v. 2017
päivityksessä:

- Terveelliset elämäntavat
- Kokonaisvaltainen hoito
- Muistikoordinaattorin tuki



Ensitetopäivien aiheet

1. Millaista sairautta sairastan

- Muistisairaudet ja niiden kokonaisvaltainen hoito
- Sairastuminen – kriisi ja mahdollisuus

2. Suunnittele tulevaisuuttasi

- Kotona asumista tukevat palvelut ja taloudelliset tukimuodot, edunvalvonta ja hoitotahto

3. Hyvä ja toimiva arki

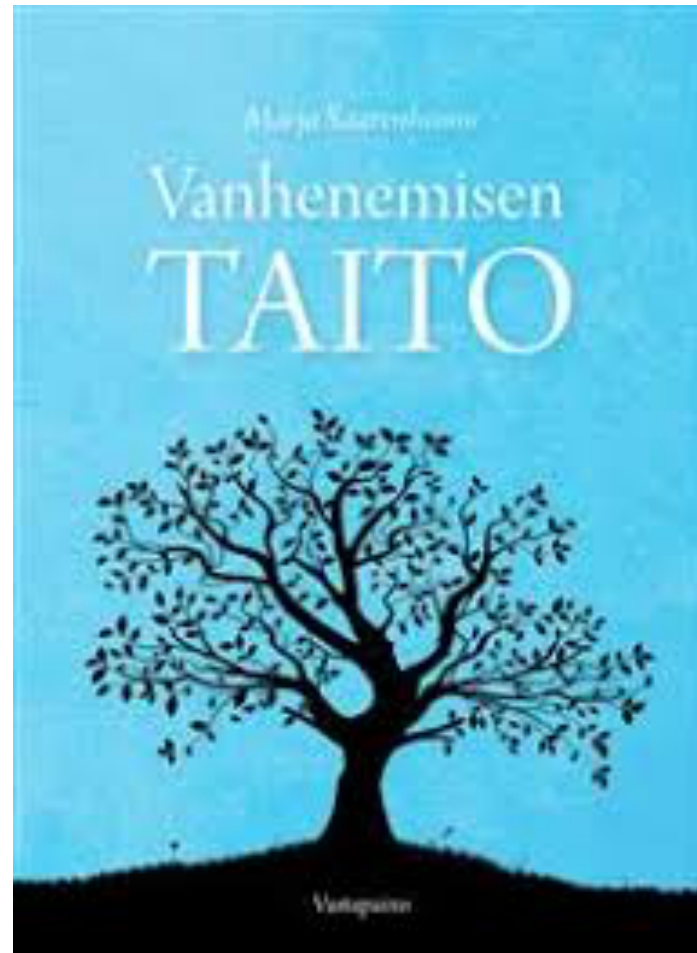
- Arjen aktivointi, hyvä ravitsemus ja suunhoito

Sopeutumisvalmennus

- Toimintaa, jonka tavoitteena on
 - **tukea muistisairaahan ihmisen ja hänen läheisensä arjessa ja kotona selviytymistä**
 - ylläpitämällä ja vahvistamalla toimintakykyä ja edistämällä läheisten jaksamista ja voimavaroja
- **Kun sairaus on osa elämää, se ei hallitse koko elämää**

Vanheneminen on...

- Sopeutumista
- Valintaa
- Vastarintaa



Sairastuminen on kriisi

- Äkillinen pysähtyminen, kohtalokas muutos, käännekohta
- Tilanne, jossa ihmisen aiemmat kokemukset ja keinot eivät riitä ratkaisemaan ongelmaa
- Mutta kriisi on myös mahdollisuus

Tavoite 1

Muistisairaus on paljon enemmän kuin muistipulma



Muistipulmat



Muut tiedonkäsittelyn
vaikeudet



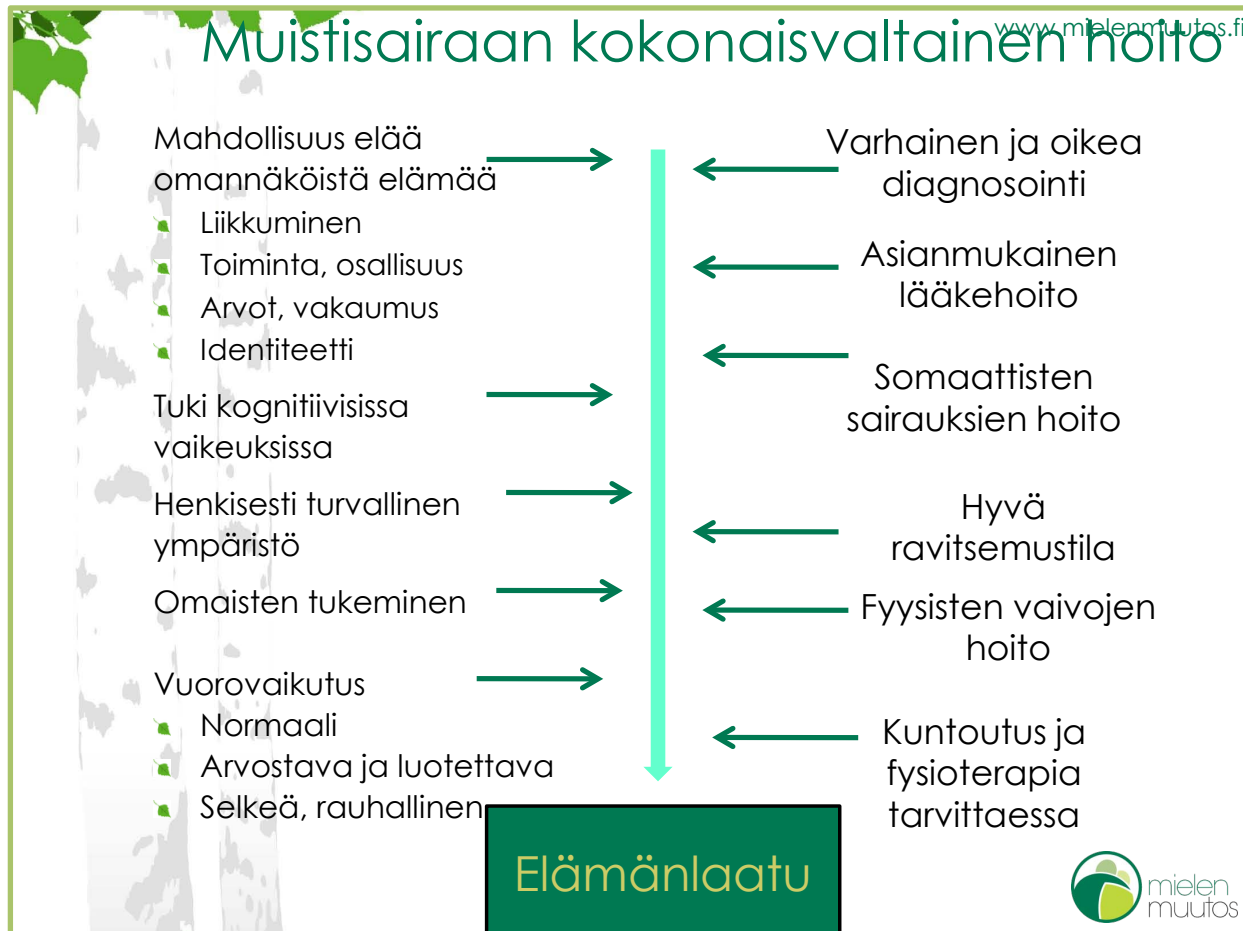
Käyttäytymisen oireet
Psykiatriset oireet



Fyysiset oireet
Raihnaistuminen

Tavoite 2

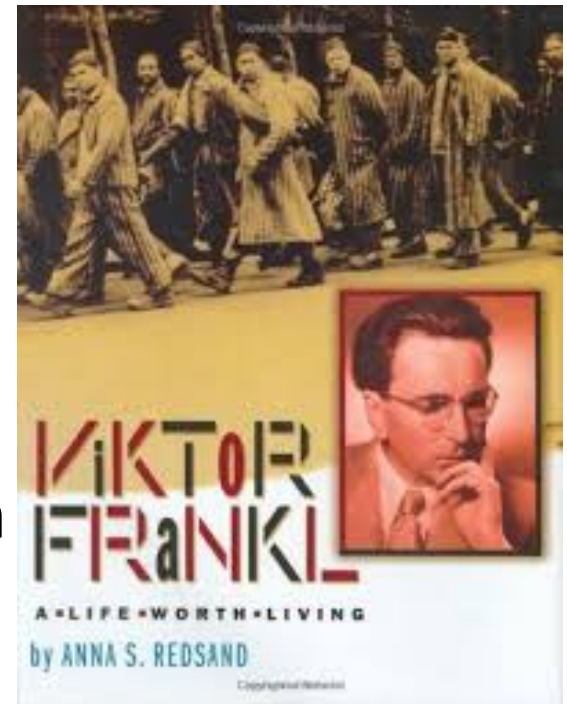
Muistisairauksien hoito on lähes kaikkea muuta kuin lääkehoitoa



Tavoite 3

Mahdollisuuksien matka -ajattelu

- Korostetaan voimavaroja ja mahdollisuuksia sekä toivon ja tulevaisuuden merkitystä eikä ”jumiuduta” harmittelemaan sairastumista
- ”Että kykenee näkemään enemmän vaihtoehtoja ja vähemmän rajoituksia”
- ”Aina on vapaus valita, ainakin asennoitumisensa”



Prof. Sirkka-Liisa Kivelä
Puolison muistisairaus mullisti elämän
YLE Areena Flinkkilä & Tastula

Oliko shokki?

Ei niinkään, koska tiedän ja ymmärrän paljon muistisairauksista, tiedän että aikaa on jäljellä, paljon muistoja vielä saadaan

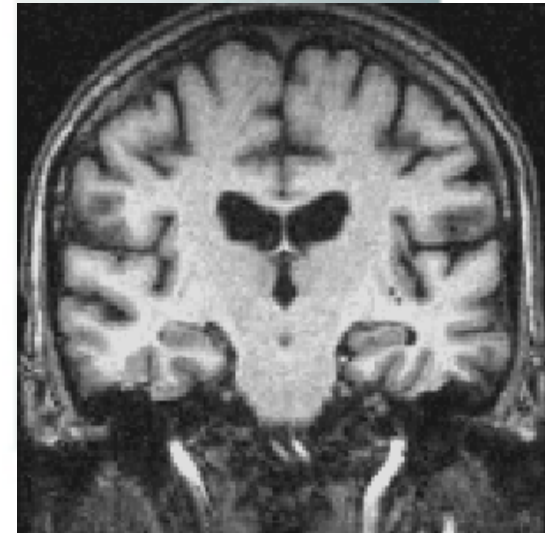


”Oltu työhimiä, oli suunnitelmat että sitten kun päästään eläkkeelle niin tehdään kaikkea, **mutta meille kävi toisin**”

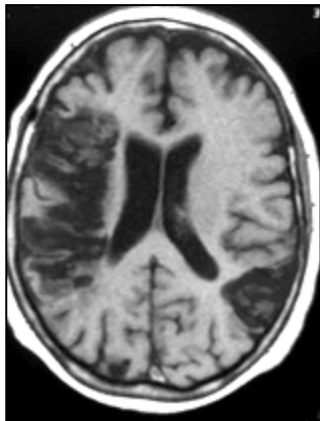
Luopumisen tuska

- Olennaista on
 - miten ihminen itse määrittää muutosten ja menetysten merkitykset omassa elämässään
 - kuinka hän asennoituu niihin ja
 - millaisia keinoja hänellä on niistä selviytymiseksi.

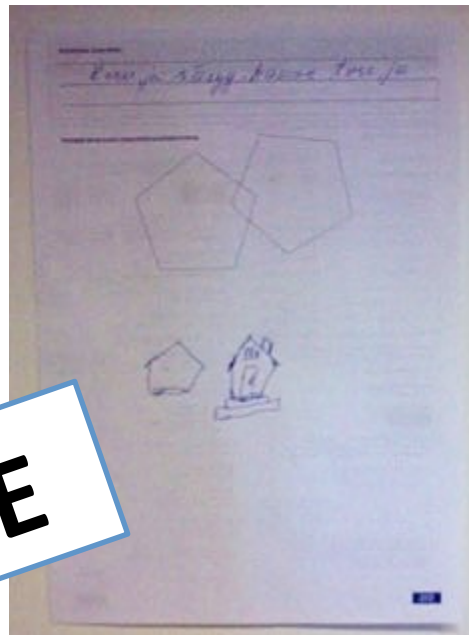
Muistipulman syy on selvitettävä



CERAD



MMSE

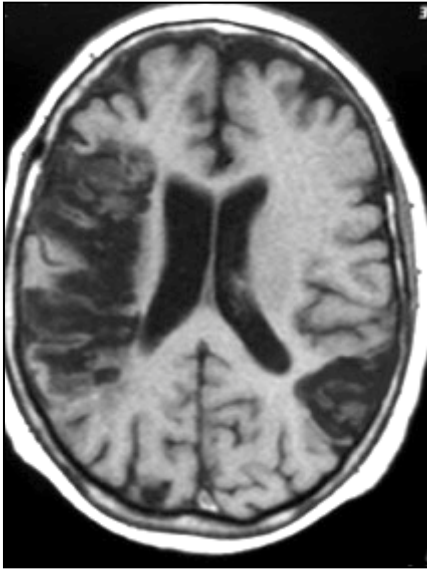


**Tavoitteena
mahdollisimman
tarkka ja
luotettava
diagnoosi**

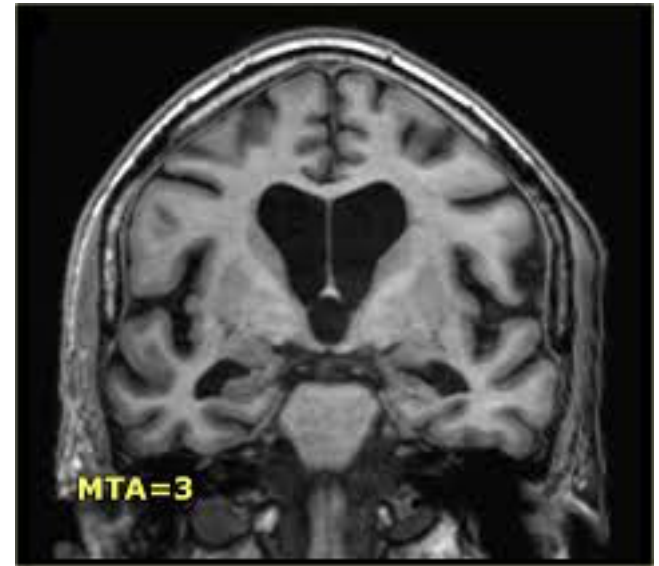
Muistisairauksia

- Alzheimerin tauti (70%)
- Aivoverenkiertoperäinen muistisairaus
- Lewyn kappale –patologiaan liittyvät muistisairaudet, mm.
 - Parkinsonin tautiin liittyvä muistisairaus
 - Lewyn kappale –tauti
- Otsa-ohimolohkon rappeumat
- Harvinaiset dementiat

Jatkumo



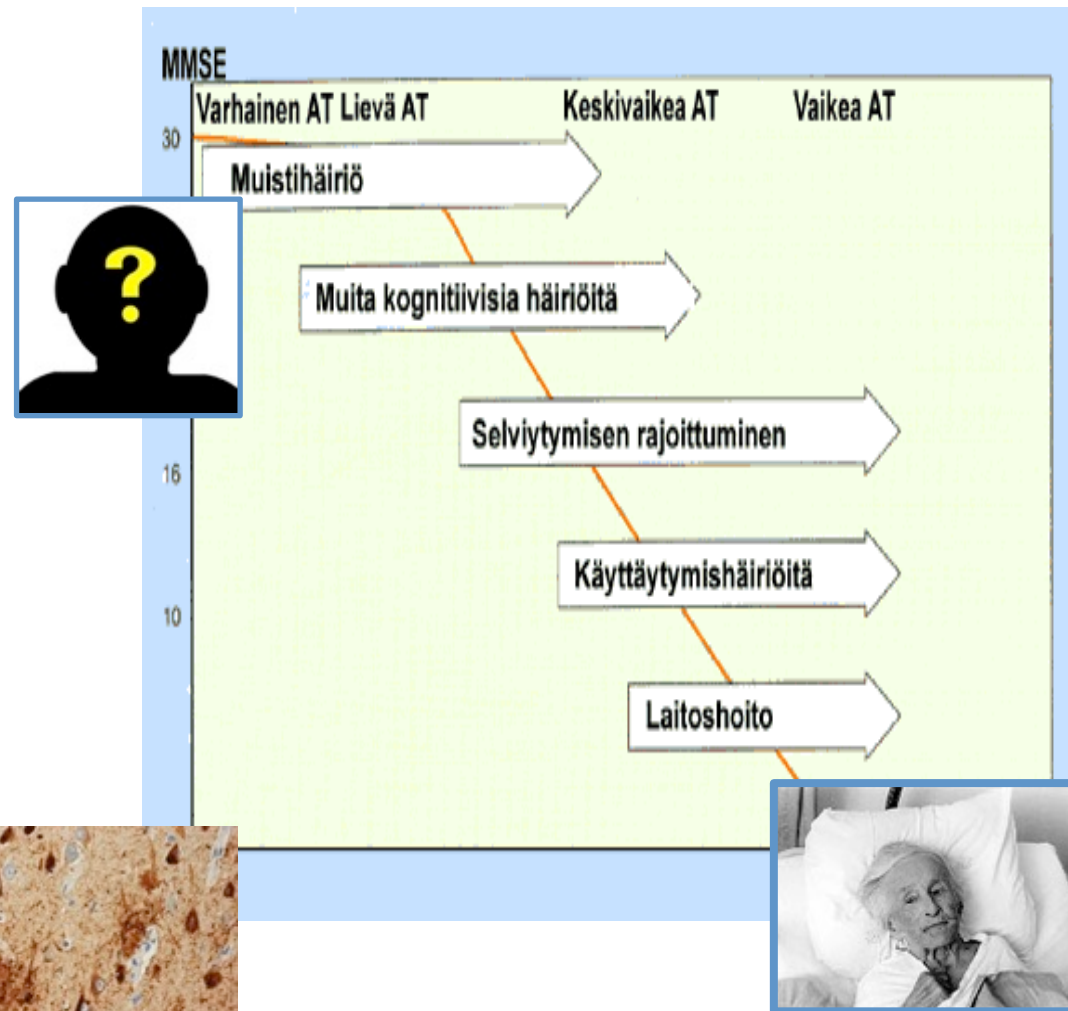
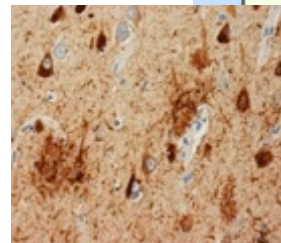
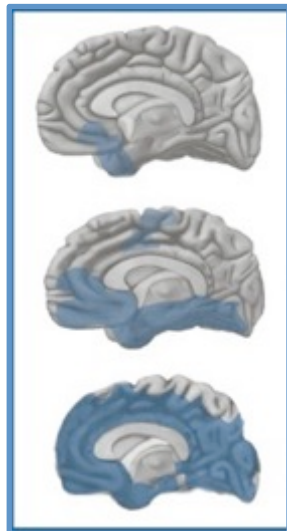
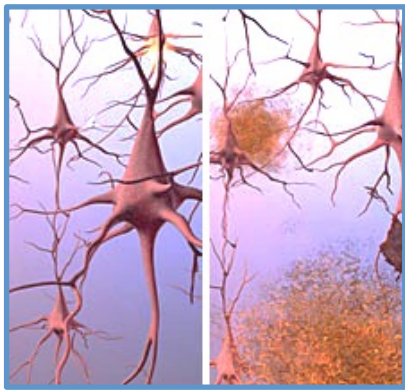
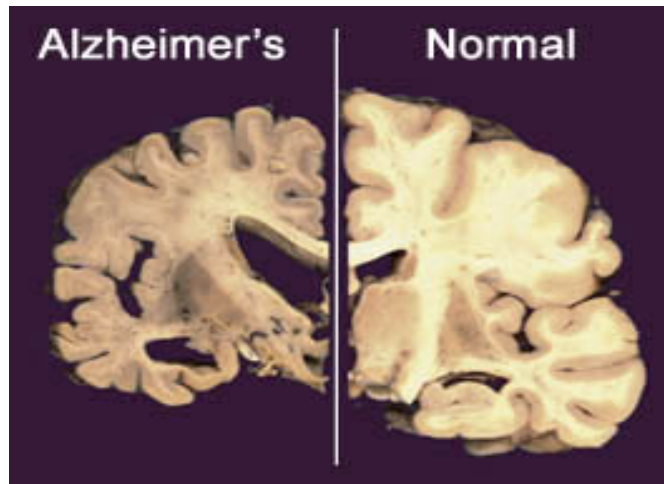
Sekatekijäinen
muistisairaus



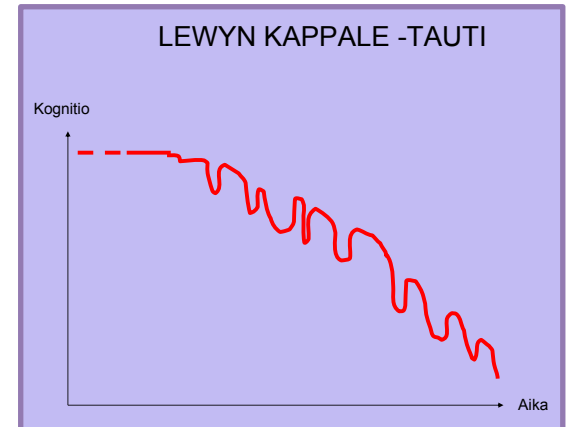
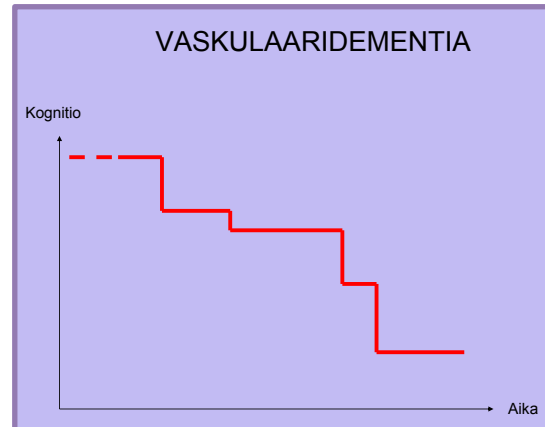
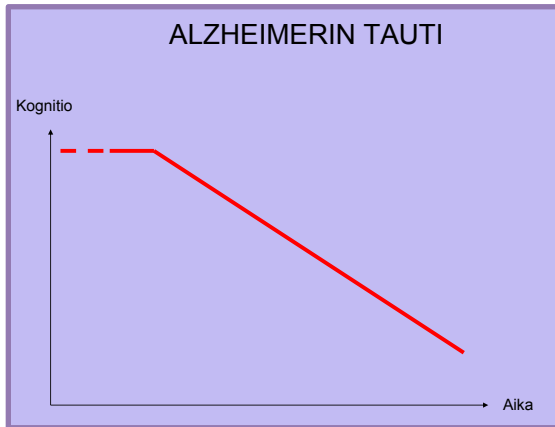
Verisuoniperäinen
muistisairaus

Alzheimerin
tauti

Eteneviä aivoja rappeuttavia sairauksia



Eri muistisairauksilla omat diagnostiset kriteeriinsä



Muistipulmat
johto-oireena koko
ajan

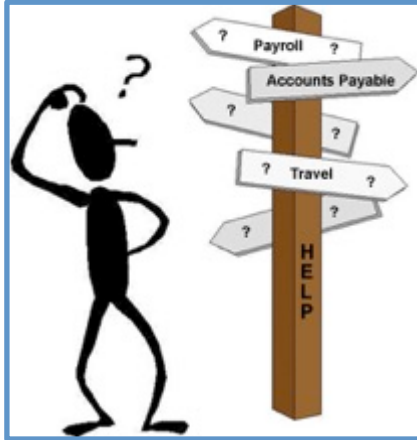
Huimaus ja
tasapainovaikeudet
Alakuloisuus
Tekemisen vaikeudet
Muistipulmia
vähitellen

Näköharhat
Hahmottamisen
vaikeudet
Kohtaukselliset oireet
Parkinsonismi
Muistipulmia
vähitellen

Muistisairaus on paljon enemmän kuin muistipulma



Muistipulmat



Muut tiedonkäsittelyn
vaikeudet

Käyttäytymisen oireet
Psykiatriset oireet

Fyysiset oireet
Raihnaistuminen

Esim.

Kielelliset vaikeudet - miten suhtautua



- **Oikaisemisen sijaan** kannattaa vahvistaa puhetta, esim. ”Totta, tyttäresi Leena kävi täällä”, kun sairastunut kertonut äidin käyneen täällä.
- **Vältä arvuuttelua**, esim. ”Tunnetkos minua?”
- **Oikea tahtisuus**, että ehtii kontaktiin
- **Kekseliäs**, esim. ”Anna tuo tuolta. No se on se siellä.”
- **Vastuu kommunikoinnin onnistumisessa siirtyy yhä enenevässä määrin keskustelukumppanille**

Psykiatrisia ja käyttäytymisen oireita

- apatia
- ahdistuneisuus
- masentuneisuus
- agitaatio
- aiempaan verrattuna selvästi outo tai regressiivinen käytös
- vihamielisyys
- harhaluulot
- harha-aistimukset
- vaeltelu, toisten huoneisiin meno
- epäasiallinen, häiritsevä ääntely, toistaminen, huutelu, kiroilu
- epäasianmukainen toiminnallisuus: koskettelu, taputtelu
- hyperseksuaalisuus
- jääräpäisyys
- keräily, varastoiminen, kätkeminen
- riisuminen / pukeminen
- sopimattomien asioiden syöminen
- tarjottimien viskely
- lattialle makaamaan asettuminen

Miten suhtautua muistisairauteen ja käyttäytymisen oireisiin

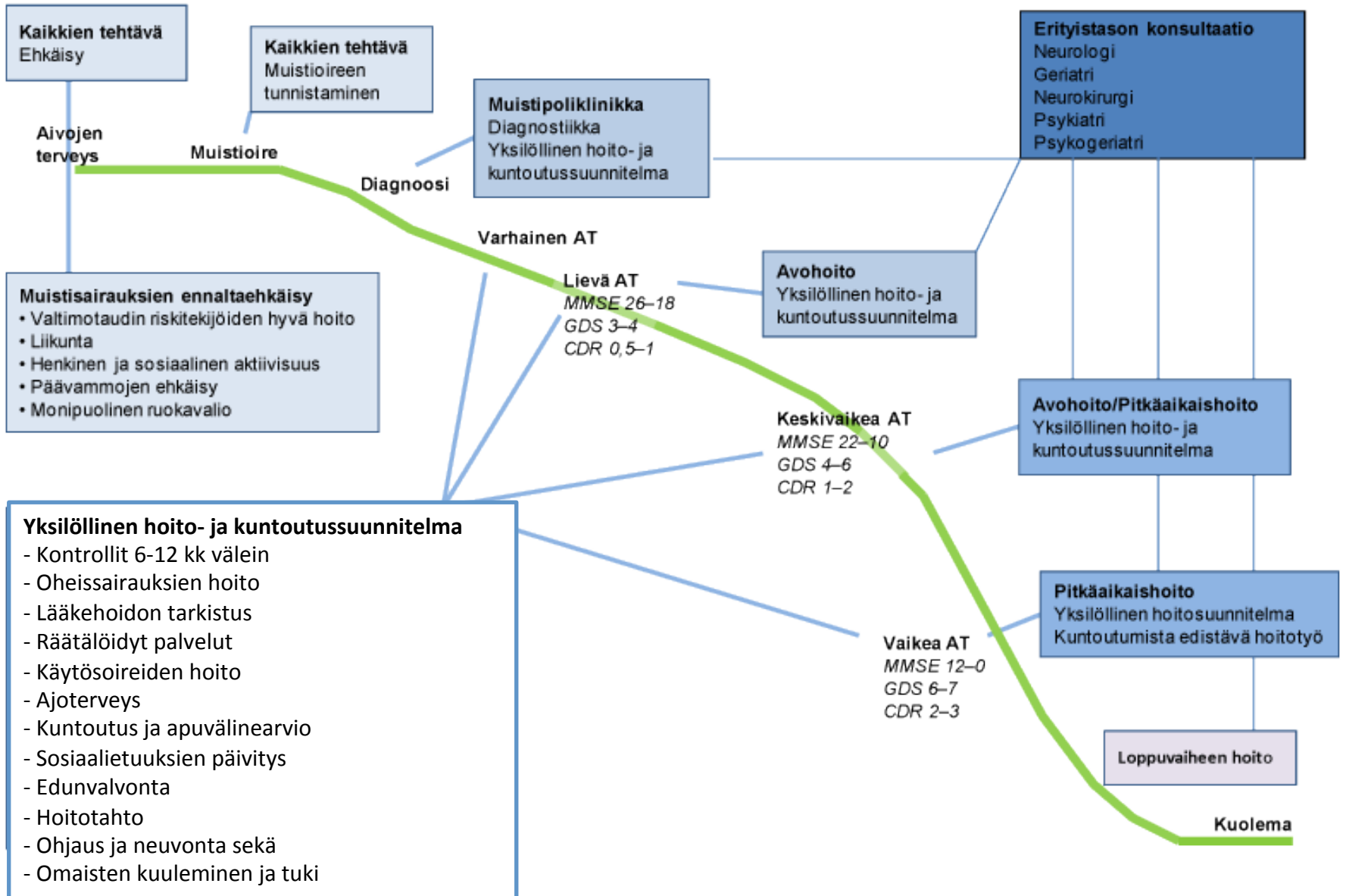
- **Muistisairasta ei voi muuttaa**, vaan läheisen on muutettava ja sopeutettava omaa käyttäytymistään ja asennoitumistaan
- **Muistisairas ei ole ilkeä** eikä esim. tahallaan ja kiusallaan kysy samaa asiaa koko ajan uudestaan, vaan taustalla on muistisairauteen liittyvä muistioire
- Mitä muistisairas viestittää?



Nyt minä lähden kotiin!

Muistisairauksien koordinoitu kokonaisvaltainen hoito





Yksilöllinen hoito- ja kuntoutussuunnitelma

- Kontrollit 6-12 kk välein
- Oheissairauksien hoito
- Lääkehoidon tarkistus
- Räätelöidyt palvelut
- Käyttösoireiden hoito
- Ajoterveys
- Kuntoutus ja apuvälinearvio
- Sosiaalietuuksien päivitys
- Edunvalvonta
- Hoitotahto
- Ohjaus ja neuvonta sekä
- Omaisten kuuleminen ja tuki

Muistisairaahan kokonaisvaltainen hoito

Mahdollisuus elää
omannäköistä elämää

- Liikkuminen
- Toiminta, osallisuus
- Arvot, vakaumus
- Identiteetti

Tuki kognitiivisissa
vaikeuksissa

Henkisesti turvallinen
ympäristö

Omaisten tukeminen

Vuorovaikutus

- Normaali
- Arvostava ja luotettava
- Selkeä, rauhallinen

Varhainen ja oikea
diagnosointi

Asianmukainen
lääkehoito

Somaattisten
sairauksien hoito

Hyvä
ravitsemustila

Fyysisten vaivojen
hoito

Kuntoutus ja
fysioterapia
tarvittaessa

Elämänlaatu

Muistilääkkeet ovat vain osa hoitoa

Lääkeaine	Kauppanimiä®	Aloitussannos	Ylläpitoannos
Donepetsiili	Aricept, Doneratio, Donepezil	2,5 – 5 mg x 1 AAMUISIN RUOAN KANSSA	5 – 10 mg x 1 AAMUISIN RUOAN KANSSA
Rivastigmiini	Exelon Rivastigmin	4,6 mg laastari x 1 (1,5 mg x 2)	4,6-9,5-13,3 mg laastari x 1 (3 – 4,5 – 6 mg x 2)
Galantamiini	Reminyl, Galantamin	8 mg x 1 AAMUISIN RUOAN KANSSA	16 – 24 mg x1 AAMUISIN RUOAN KANSSA
Memantiini	Ebixa Memantin	5 mg x 1 Aloituspakkaus	20 mg x 1 Joskus 10 – 15 mg / vrk

Lääkevastetta arvioitaessa huomioitava muistisairaouden vaikeusaste

- Lievässä
 - Tilan stabiloituminen
 - Virkeyttä - aloitekykyä lisää
- Keskivaikeassa
 - Omatoimisuuden ylläpysyminen
 - Käyttösoireet vähenevät
- Vaikeassa
 - Toimintakyvyn ylläpysyminen
 - Käyttösoireet vähenevät

Tyypilliset haitat

- AKE-estäjät
 - Pahoinvointi, oksentelu, ripuli, ruokahaluttomuus
 - Heitehuimaus
 - Päänsärky
 - Unettomuus
 - Lihaskouristukset
 - Hidastaa sydämen sykettä, erityisesti jos johtumishäiriöitä tai samanaikaisesti muita sydämen sykettä hidastavia lääkkeitä
 - Rivastigmiinilaastari: ihon kutina
- Memantiini
 - Heitehuimaus, päänsärky, väsymys, aistiharhat, sekavuustilat

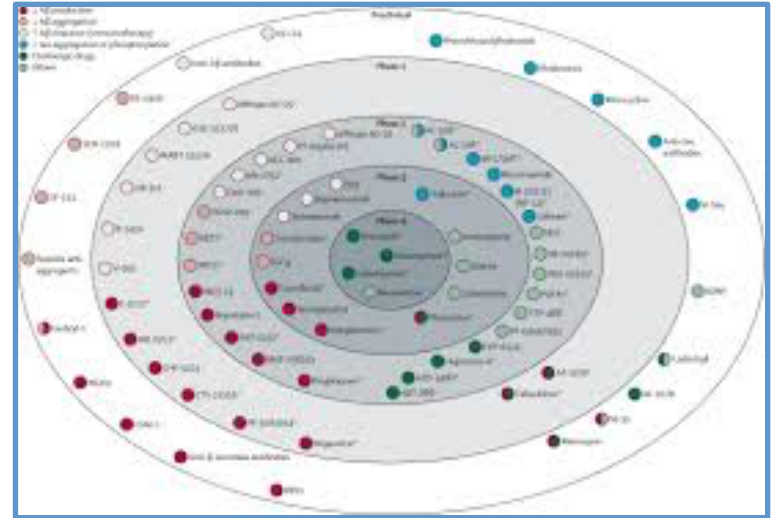
Uusia lääkkeitä?

Tutkijat innoissaan - kaivattu lääke dementiaan mahdollisesti löytynyt

Torstai 20.4.2017 klo 10.38



Brittitutkijat uskovat löytäneensä lupaavaan lääkehoidon
dementia kaltaisten aivosairauksien etenemisen
pysäyttämiseen.





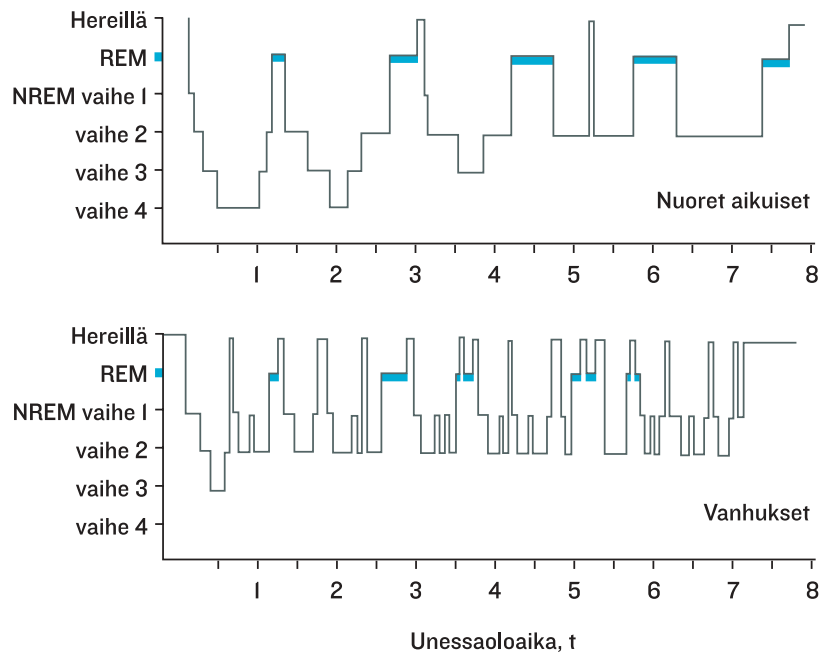
LipiDiDiet-projekti



- Uridiini (UMP:n muodossa)
- Pitkäketjuiset omega-3-rasvahapot
- Koliini
- Fosfolipidit
- B-vitamiinit (B₁₂, B₆, foolihappo)
- Antioksidantit (C- ja E-vitamiinit ja seleeni)

Nuku tarpeeksi – unihygienia!

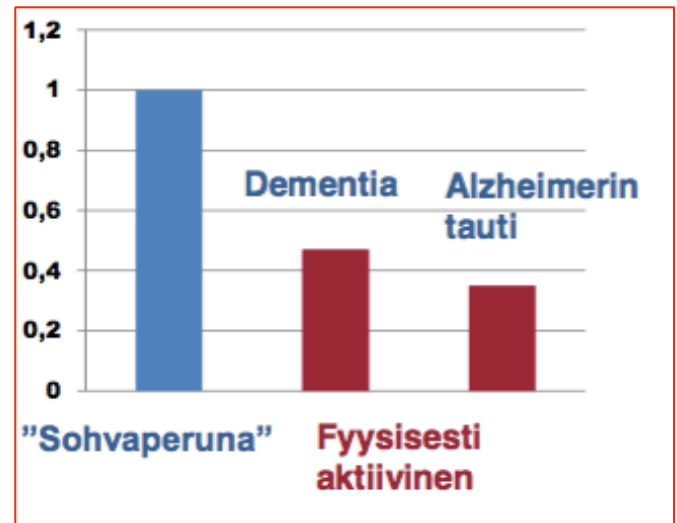
Nuorten aikuisten ja vanhusten unen rakenne Neubauerin mukaan (2).



Aivojen glianestekierto
toimii erityisesti unen aikana
ja edistää
aineenvaihduntatuotteiden
puhdistumista aivoista

Suojaavia tekijöitä

- Aktiivinen elämäntote, optimistinen elämäntasenne
- Toimiva sosiaalinen verkosto, harrastukset
- Koulutus
- Monipuolinen ravinto
- Liikunta
- Alkoholia vain kohtuudella
- Sopiva painoindeksi



Miten muistihäiriöitä ehkäistään?



Ruokavalio kuntoon. Tutkimukseen osallistuvat saivat yksilöllisiä neuvoja oman ruokavalion muuttamiseksi terveellisemmäksi ja käytännön vinkkejä esimerkiksi ruokaostosten tekoon. Tavoitteena oli ravintosuosituksen mukainen ruokavalio.



Liikunta suojaa aivojakin. Osallistujat harrastivat monipuolista liikuntaa asiantuntijan opastamana: kestävyysharjoittelua kuten vesijumpaa ja sauvakävelyä, lihaskuntoharjoittelua kuntosalilla sekä tasapainharjoituksia.



Muisti tarvitsee jumppaa – säännöllisesti ja mieluiten hieman haastavia tehtäviä. Muistia jumpattiin tietokoneohjelman avulla. Myös uusien asioiden opettelu, ihmisten tapaaminen ja harrastukset ovat hyväksi muistille.



Sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijät hallintaan. Tutkittavien verenpainetta, kolesterolia ja verensokeriarvoja sekä painoa seurattiin säännöllisesti. Tutkittavia kannustettiin elintapamuutoksiin ja tarvittaessa ohjattiin lääkitykseen.

Riskimittari

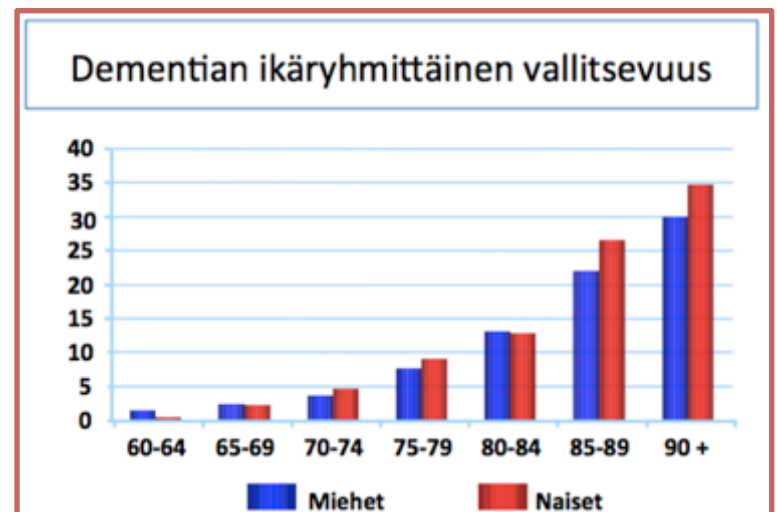
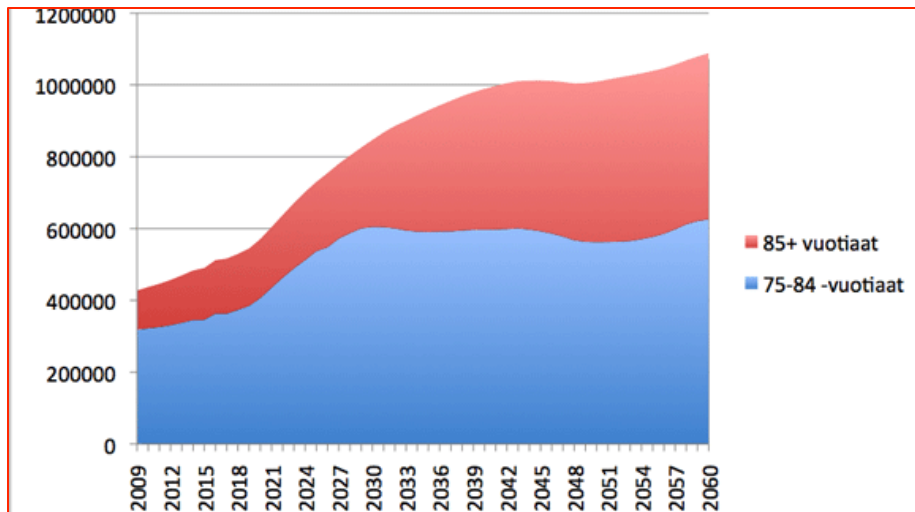
Keski-ikäisen riskimittari myöhäsiän muistisairauden suhteen

IKÄ	< 47 vuotta	0
	47 – 53 vuotta	3
	> 53 vuotta	4
KOULUTUS	> 10 vuotta	0
	7 – 9 vuotta	2
	0 - 6 vuotta	3
SUKUPUOLI	Nainen	0
	Mies	1
YLÄVERENPAIN	< 140	0
	> 140	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

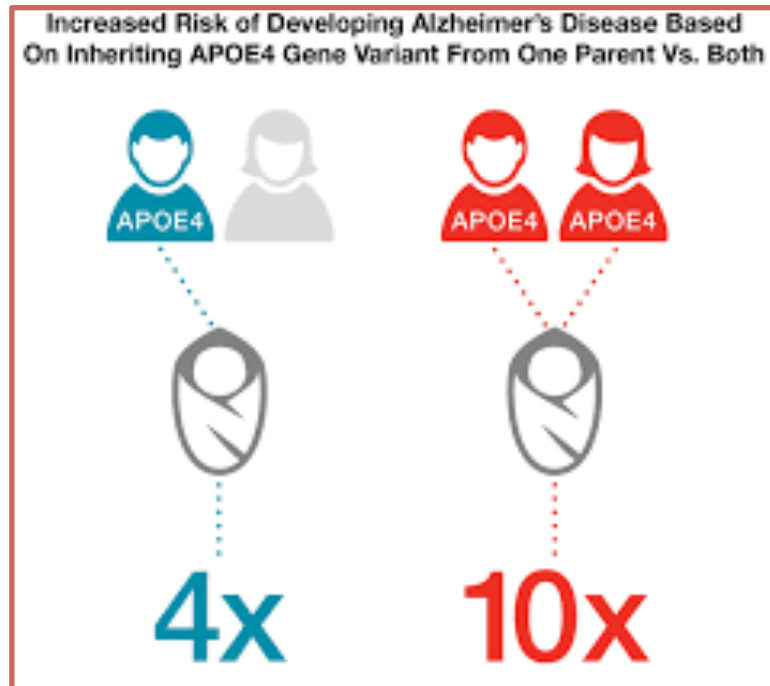


RISKITESTITULOS	MUISTISAIRAUDEN RISKI %
0 - 5	1,0
6 - 7	1,9
8 - 9	4,2
10 - 11	7,4
12 - 15	16,4

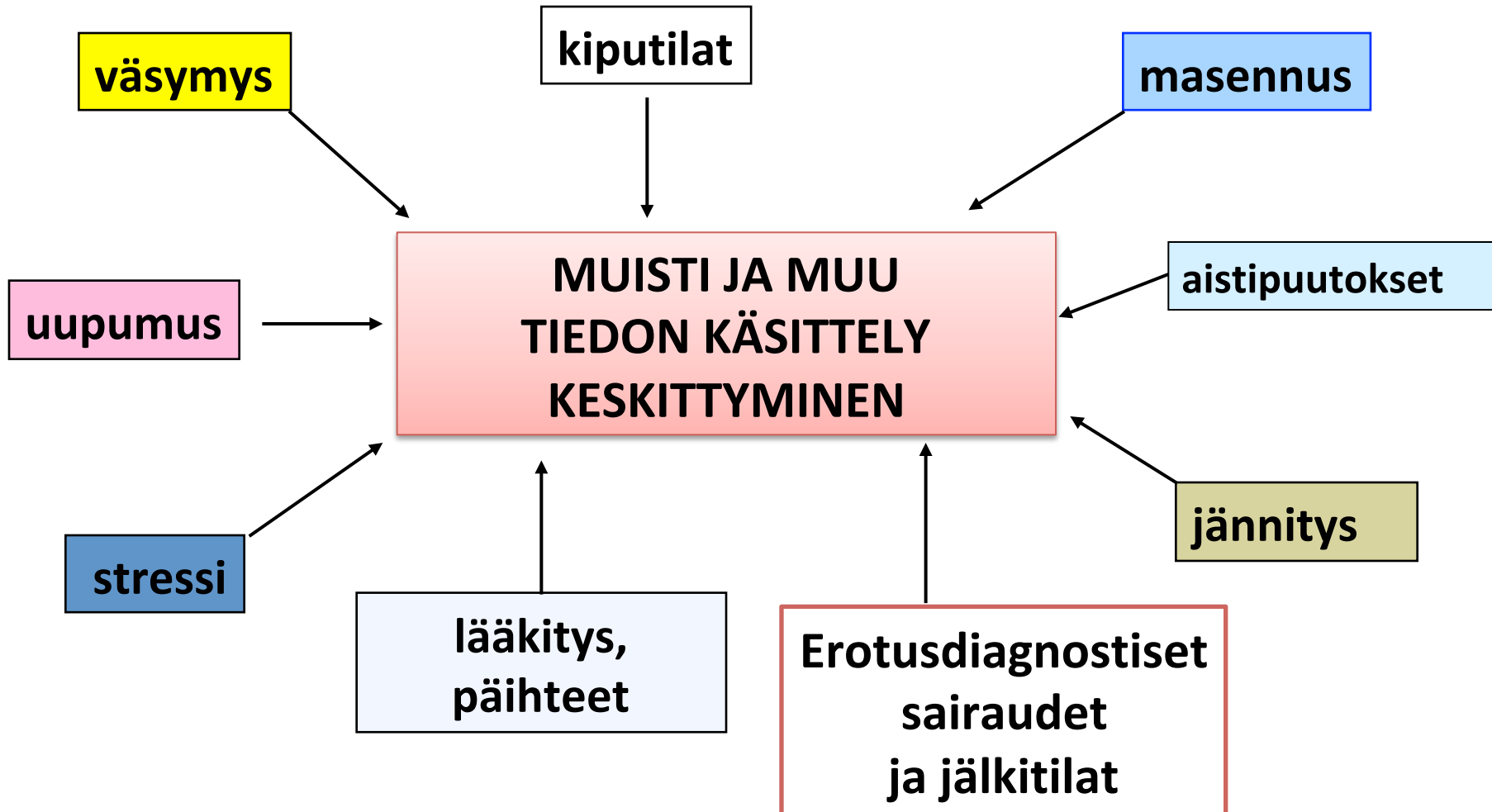
Ikä on suurin riskitekijä



Perinnöllisyys (mm. APOE4)



Muisti voi heikentyä monista syistä



Muistipotilaan läheisen vaativa tehtävä

- Turvallinen vierellä kulkija
- Ymmärtävä ja salliva
- Tilanteiden ennakoija
- Luova heittäytyjä
- Pitkä pinna, hyvä sietokyky
- Valmis arvioimaan ja muuttamaan omaa vuorovaikutustapaa ja käyttäytymistä



Elämän merkityksellisyys

Merkityksellisyyden tunne
voi liittyä mihin tahansa asiaan,
jonka ihminen tuntee itselleen tärkeäksi

