

# MUISTIPISTE



28.4.2016

## Tietoa ikääntyvän muistista

Iän myötä muisti muuttuu. Muisti vanhenee kuten koko ihminenkin. Muisti hidastuu ja sen käyttö on työläämpää; asiat muistuvat mieleen hitaammin ja muistaminen vaatii aikaa. Tavallisessa arjessa toimiminen sujuu siitä huolimatta hyvin ja oppimiskyky säilyy. Monelle ikääntyvälle muistimuutokset ovat hämmentäviä ja huolestuttavia.

Joka 3. yli 65-vuotias kärsii ajoittain muistiongelmista. Muistisairauden riski lisääntyy iän myötä. Muistisairausdiagnoosin saa yli 14500 suomalaista vuodessa.

Muisti- ja ajattelutoiminnot saattavat ikääntyessä heiketä monista eri syistä. Stressi, fyysiset sairaudet, lääkkeet, puutteellinen ravitsemus, liikkumisvaikeudet, aistipuutokset ja unettomuus häiritsevät muistin toimintaa.



## Milloin tulisi hakeutua muistitutkimuksiin?

Raja normaalin muistin ja muistihäiriösairauden välillä on häilyvä. Muisti vaihtelee normaalistikin eri päivinä tai muuhun elämäntilanteeseen liittyen. Tärkeimpiä merkkejä on tilanteen selkeä muutos entisestä sekä vaikutus arkiselviytymiseen.

Muistisairaudessa uusien asioiden oppiminen, mielessä säilyttäminen ja mieleen palauttamien heikentyvät. Arjen hallinta heikkenee. Tilanteeseen liittyy usein uupumusta, mielialan laskua ja epävarmuutta.

Omaiset ja läheiset huomaavat muutoksia toimintakyvyssä. Henkilö itse ei suoriutumiskyvyn heikentymistä välttämättä tunnista ja saattaa asian kokonaan kieltää.

## Muistin hälytysmerkkejä:

- Oma tai läheisen huoli muistista
- Muistioire haittaa töitä tai arkiaskareita
- Sovittujen tapaamisten unohtelu
- Epätarkoituksenmukainen terveyspalvelujen käyttö
- Vaikeus löytää sanoja tai epäasianmukaisten sanojen käyttö
- Päätely- ja ongelmanratkaisukyvyyn heikkeneminen
- Taloudellisten asioiden hoitamisen vaikeus tai vaikeudet ymmärtää kelloa
- Esineiden katoaminen ja niiden käyttötavan ymmärtämisen vaikeutuminen
- Mielialamuutokset tai ahdistuneisuus yhdessä lähimuistin heikkenemisen kanssa
- Persoonallisuuden muuttuminen, sekavuus, epäluuloisuus tai pelokkuus
- Aloitekyvyyn heikkeneminen ja vetäytyminen

Muistin hoito on tehokkainta mahdollisimman varhaisessa vaiheessa aloitettuna. **Muistia kannattaa siis tutkia ajoissa!**



Muistipiste on perusterveydenhuollon muistipoliklinikka. Palvelut on tarkoitettu yli 60-vuotiaille Punkalaitumen ja Sastamalan kuntien asukkaille, joilla on muistiin liittyviä ongelmia. Työelämässä olevien muistioireilua tutkitaan ja hoidetaan erikoissairaanhoidossa.

Muistipisteessä tehdään muistiselvityksiä, ohjelmoidaan jatkotutkimuksia, todetaan muistisairauksia, järjestetään tarvittavia palveluja ja seurataan asiakkaiden elämää muistisairauden kanssa. Muistisairaille ja heidän läheisilleen tarjotaan hoitoon ja kuntoutukseen liittyvää ohjausta. Yhteistyötä tehdään hoitoon osallistuvien ammattihenkilöiden ja omaisten kanssa.

Muistipisteessä toimii työryhmä; geriatri ja kaksi sairaanhoitajaa; asiantuntijasairaanhoitaja / muistihoitaja ja muistikoordinaattori. Alueen hoitoyksiköt konsultoivat työryhmää. Sairaanhoitajat varaavat ajan geriatrille. Muistihoitajalle voi varata vastaanottoajan itselleen tai läheiselleen muistitilanteen arviointia, keskustelua tai neuvontaa varten. Lähetettä ei tarvita.

Muistikoordinaattori ohjaa muistisairaiden jatkohoitoa sekä tukee ja neuvoo muistiperheitä sairauden eri vaiheissa.

Geriatrin ja hoitajan vastaanotolle voi tulla myös lääkärin tai muun ammattihenkilön läheteellä. Läheteen perusteella asiakas kutsutaan vastaanotolle. Hoitajien vastaanottokäynti ja kotikäynti ovat maksuttomia. Lääkärin vastaanotosta peritään lääkärin vastaanottokäyntien mukainen maksu.

Muistipiste toimii myös lääkäreiden ja hoitajien koulutuspoliklinikkana.

### **Yhteystiedot:**

Muistipiste sijaitsee Vammalan pääterveysasemalla osoitteessa  
Itsenäisyudentie 2 C

Muistipisteen hoitajille voi soittaa virka-aikaan.

Muistihoitaja p. 0400 804 957

Muistikoordinaattori p. 040 824 0263