



Asiantuntija: Muistisairaus ei aina ala muistiongelmilla - varhaisella avulla keskeinen merkitys

Muistisairaus koskettaa yhä useampaa suomalaista, mutta moni jää ilman diagnoosia. Muistiliiton asiantuntija Taina Laakson mukaan varhainen tunnistaminen ja hoito voivat merkittävästi hidastaa sairauden etenemistä. Muistisairaus ei aina ala unohtelulla, ja siksi tutkimuksiin kannattaa hakeutua jo pienestäkin epäilystä.

Alkava muistisairaus jää usein tunnistamatta

Suomessa elää tällä hetkellä noin 150 000 ihmistä muistisairausdiagnoosin kanssa, ja uusia tapauksia todetaan vuosittain noin 23 000 – se tarkoittaa 60 uutta ihmistä joka päivä. Noin 600 alle 65-vuotiaasta saa vuosittain muistisairausdiagnoosin.



Moni epäröi hakeutua tutkimuksiin pelon, epävarmuuden tai tiedon puutteen vuoksi. Muistivaikeuksia kannattaa kuitenkin tutkituttaa, sillä usein taustalla voi olla jokin muu hoidettavissa oleva asia kuten stressi, väsymys tai masennus.

– Muistisairauden löytyessä kannattaa aloittaa hoito ja kuntoutus mahdollisimman pian. Varhainen hoito ja tuki voivat hidastaa taudin etenemistä ja parantaa elämänlaatua merkittävästi, Taina Laakso korostaa.

Oireet voivat yllättää – muistin ongelmat eivät aina ole ensimmäinen merkki

Yleinen käsitys on, että muistisairaus alkaa aina unohtelulla. Todellisuudessa ensimmäiset oireet voivat olla hyvin erilaisia. Esimerkiksi verkkopankin käyttö voi muuttua vaikeaksi, tutut ruokareseptit eivät enää muistu mieleen, kahvinkeitto ei suju tai muiden monivaiheisten tehtävien suorittaminen ei enää onnistu. Alkava muistisairaus voi ilmetä käyttäytymisen muutoksena. Ihmisestä voi sairastumisen myötä tulla ärtyisä tai epäluuloinen.

– Alkaa tulla ilmi sellaisia pieniä nyrjähdyksiä, mistä huomaa, että kaikki ei ole hyvin. Kun käyttäytyminen muuttuu, voi tulla tilanteita, jossa tulee väärinkäsityksiä tai riitoja. Sitten kun muistisairaus todetaan, ymmärrys laajenee ja monelle läheiselle voi tulla paha mieli omasta aiemmasta käytöksestään. Siksikin tutkimuksiin meno ajoissa on oleellista, säästyään monelta turhalta murheelta, korostaa Laakso.

Arjen tukeminen vaatii suunnitelmallisuutta

Kun diagnoosi on saatu, on tärkeää laatia hoito-, kuntoutus- ja palvelusuunnitelma. Valitettavan usein käy kuitenkin niin että muistisairas ja läheinen eivät tiedä kuntoutussuunnitelman olemassaolosta. Tällaisissa tapauksissa on hyvä itse kysyä suunnitelmien perään terveydenhuollon ammattilaisilta.

Arjen tukemisessa keskeistä on säilyttää tutut rutiinit. Selkeän viikkokalenterin tai -ohjelman avulla voidaan ylläpitää elämän rytmiä. Omaisten rooli on tärkeä – mutta heidän ei tulisi tehdä kaikkea sairastuneen puolesta. Itse tekeminen on olennainen osa kuntoutusta ja mielekästä arkea. [Valmiin viikko-ohjelman voit ladata Muistiliiton sivuilta.](#)

Muistiystävällinen koti tuo turvaa

Koti voi olla muistisairaahan turvasatama, kunhan se pysyy tuttuna ja selkeänä. Tavarat tulisi pitää tutuilla paikoillaan, eikä huonekalujen järjestystä kannata muuttaa. Oveen voi kiinnittää muistilappuja, kuten 'muista avaimet ja puhelin'. Itsenäistä liikkumista voidaan turvata erilaisten GPS-seurantatekniikalla varustettujen rannekkeiden, kellojen ja älypuhelimeen ladattavien sovellusten kautta. Esimerkiksi avainnippuun voi liittää paikantamisen seurantavälineen, jos se on myös sairastuneen tahdon mukaista.

Siltä varalta, että muistisairas eksyy, on tärkeää, että saatavilla on tunnistettava muistisairaahan valokuva, eikä pelkästään vuosikymmenten takainen rippikuva.

– On hyvä ymmärtää, että muistisairas ei karkaa – vaan lähtee jonkin tarpeen pohjalta kuten meistä jokainen esim. kauppaan tai kotiin tai vaikka töihin, muistuttaa Laakso.

[Hoito- ja hoivatahto](#) kannattaa laatia ajoissa, jotta sairastuneen oma tahto tulee kuulluksi ja kunnioitetuksi.

Toivoa ja tukea – yhdessä eteenpäin

Vastuu vuorovaikutuksesta on meillä kaikilla muistisairaita kohtaavilla osapuolilla - mukautamme omaa käytöstämme, jotta kohtaaminen onnistuu. Asetutaan samalle tasolle, katsotaan silmiin ja huolehditaan, että oma tunnetila on kohdallaan. Kiireen tuntu tai ärtyneisyys tarttuu, viedään siis mahdollisuuksien mukaan iloa, lämpöä ja rauhaa.

– Muistisairaus voi tuoda mukanaan myös positiivisia yllätyksiä. Parisuhteessa voi löytyä yhteistä naurua ja rentoutusta, ja yhdessäolo saa uudenlaisia merkityksiä, joista tulee tärkeitä ja arvokkaita. Realistinen mutta positiivinen elämänasenne auttaa jaksamaan. Muistisairaus on yksi osa elämän kirjoa – ei sen loppu, alleviivaa Laakso.

Ulkopuolista apua kannattaa hakea mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Vapaaehtoisten apu, kotihoito, päivätoiminta, vuoroahoito, perhehoito ja Muistiyhdistysten muistikaverit ja tukihenkilöt tarjoavat konkreettista tukea. Kun apujoukot ovat mukana, kukaan ei jää yksin.