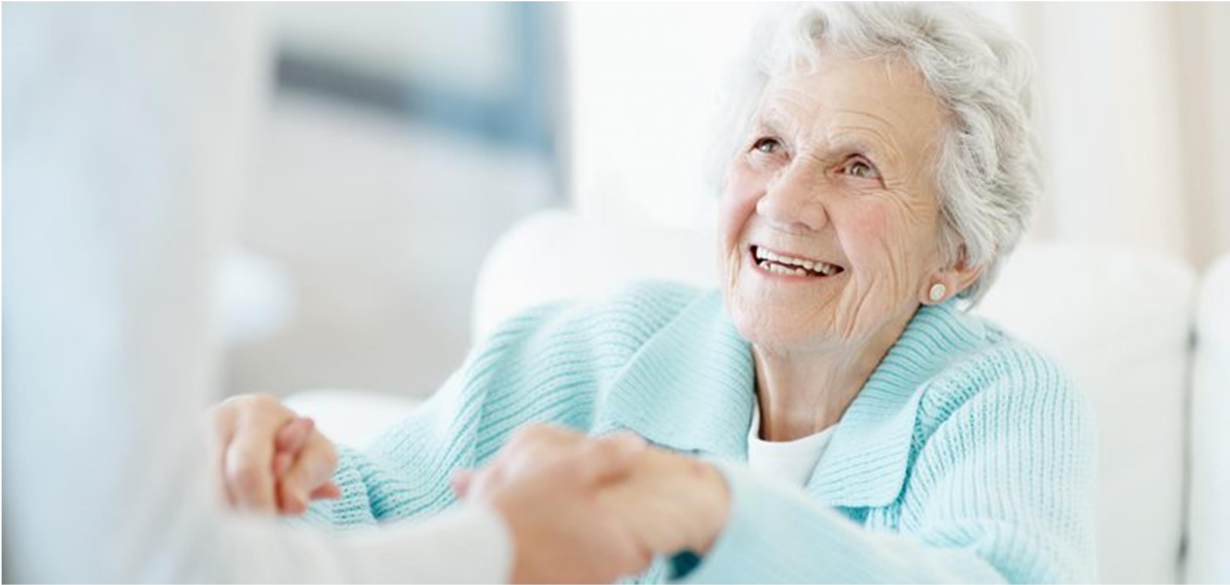


Terveelliset elintavat ehkäisevät muistisairauksia

[Tiedotteet medialle](#) - 1.2.2017



Muistisairaudet ovat kansantauti, ja ne koskettavat suurta osaa suomalaisista. Muistipotilaiden määrän ja hoidon tarpeen lisääntyminen aiheuttaa myös merkittävän kansanterveydellisen ja -taloudellisen haasteen. Terveellisten elintapojen noudattaminen ja aivojen terveydestä huolehtiminen läpi elämän ovat parasta muistisairauksien ja dementian ehkäisyä.

Yhteiskunnalliset tavoitteet työurien pidentämisestä ja ikääntyvän väestön selviytymisestä arjessaan itsenäisesti edellyttävät kansallisia toimia muistisairauksien ehkäisemiseksi. Juuri julkaistussa [Käypä hoito -suosituksessa](#) todetaan, että muistisairauksien riskitekijöihin tulee puuttua riittävän ajoissa elintapamuutoksin ja tarvittaessa lääkehoidolla – jopa neuvola- ja kouluiästä lähtien.

Keskeisiä muistisairauksien riskitekijöitä ovat kohonnut verenpaine, suurentunut veren kolesterolipitoisuus, glukoosiaineenvaihdunnan häiriöt, runsas alkoholinkäyttö, tupakointi, ylipaino ja vähäinen fyysinen aktiivisuus.

Muistisairauksien [Käypä hoito -suosituksessa](#) on uutta tutkimustietoa siitä, kuinka vaikuttamalla yhtäaikaaisesti useampiin näistä riskitekijöistä ja lisäämällä fyysistä ja tiedonkäsittelyn harjoittelua pystytään ehkäisemään muistisairauksia tai jopa viivästyttämään sairauden etenemistä.

Kokonaisvaltainen hoito parantaa muistisairaana ja hänen omaisensa elämänlaatua

Muistisairauksien hoito muodostuu hyvin erilaisista sairastuneen ja hänen läheistensä selviytymistä tukevista toimenpiteistä. Suosituksen laatinut työryhmä korostaa, että lääkehoidosta on hyötyä vain silloin, kun se on osa hoidon laajaa kokonaisuutta.

Muistipotilaan hoidon merkittävänä tavoitteena on elämänlaadun turvaaminen sairauden kaikissa vaiheissa, todetaan suosituksessa. Muistipotilaan ja omaisten kannalta on oleellista, että erilaiset palvelut selviytymisen tukemiseksi järjestyvät saumattomasti sairauden edetessä.

Muistikoordinaattorin tuki lykkää pitkäaikaishoidon tarvetta

Muistipotilaan säännöllinen seuranta kannattaa Käypä hoito -suosituksen mukaan keskittää muistikoordinaattorille hoidon sujuvuuden ja jatkuvuuden turvaamiseksi. Tämä saattaa myös lykätä pitkäaikaishoidon alkamista.

– Muistisairaahan hoitoon osallistuu monia ammattilaisia, mutta jonkun näistä tulisi tuntea potilas, hänen perheensä ja kokonaistilanteensa niin hyvin, että hän pystyy yhteistyössä hoitavan lääkärin kanssa koordinoimaan hoidon ja tuen kokonaisuutta, kertoo työryhmän jäsen, yleislääketieteen erikoislääkäri **Ari Rosenvall**.

Muistikoordinaattori on yleensä sosiaali- ja terveydenhuollon alan koulutettu ammattilainen, joka on perehtynyt erityisesti muistisairaiden ja heidän perheidensä tarpeisiin. Hän varmistaa avohoidon saumattomuuden ja ohjaa muistipotilasta ja omaisia arjen ongelmissa.

– Muistisairauden aikana potilas ja hänen läheisensä joutuvat pitämään yhteyttä tutkimusten mukaan yli 70 eri tahoon. Tässä viidakossa muistikoordinaattori opastaa potilasta ja hänen perhettään, kuvailee Rosenvall.

– Jokaisella kotona asuvalla muistisairaalla tulisi olla oikeus saada muistikoordinaattorin apua, Rosenvall korostaa.

Suomessa vuosittain noin 14 500 henkilöä sairastuu muistisairauteen. Lähes 200 000 suomalaisen arvioidaan kärsivän lievän tai vähintään keskivaikean dementian oireista ja jopa 200 000 suomalaisen tiedonkäsittelyn arvioidaan olevan lievästi heikentynyt. Etenevien muistioireiden ja dementian syy on ainakin 70 %:ssa tapauksista Alzheimerin tauti. Käytännössä merkittävä osa muistisairauksista jää diagnosoimatta. Nyt julkaistun [Muistisairauksien Käypä hoito](#) -suosituksen tavoitteena on edistää muistisairauksien ehkäisyä sekä tehostaa ja yhdenmukaistaa hoitoa ja kuntoutusta.

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Societas Gerontologica Fennican, Suomen Geriatri -yhdistyksen, Suomen Neurologisen Yhdistyksen, Suomen Psykogeriatrisen Yhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä on laatinut [Muistisairauksien Käypä hoito](#) -suosituksen tuoreimman tutkimustiedon mukaisesti.