

## Alzheimerin tauti <sup>[1]</sup>

### Mistä on kysymys?

- Etenevällä muistisairaudella ymmärretään älyllisten toimintojen yleistä heikkenemistä henkilön aiempaan tasoon verrattuna. Etenevät muistisairaudet heikentävät sekä muistia että muita tiedonkäsittelyn alueita, kuten kielellisiä toimintoja, näönvaraista hahmottamista ja toiminnanohjausta.<sup>1,2</sup>
- Yleisin etenevistä muistisairauksista on Alzheimerin tauti (80 %). Muita eteneviä muistisairauksia ovat aivoverenkiertosairaudet (esiintyy myös yhdessä Alzheimerin taudin kanssa), Lewyn kappale -tauti, Parkinsonin taudin muistisairaus sekä otsa-ohimolohkorappeumat.<sup>1</sup>
- Alzheimerin taudin perimmäistä syytä ei tiedetä. Aivoissa tapahtuu mikroskooppisia muutoksia, jotka vaurioittavat hermoratoja ja aivosoluja. Seurauksena aivoihin kertyy mm. amyloidia ja Tau-nimistä proteiinia. Muutokset aivoissa heikentävät muistia ja tiedonkäsittelyä.
- Vaurio alkaa aivojen ohimolohkojen sisäosista ja leviää vuosien kuluessa laajemmin aivokuorelle. Alzheimerin tauti alkaa useimmiten lähimuistipainotteisena muistamattomuutena, mutta usein myös persoonan muuttumisena. Myös aloitekyvyn heikkeneminen ja vetäytyminen voivat edeltää muistioiretta ja sairastunut ei ole kiinnostunut omaisistaan tai yhdessä tekemisestä.
- Keskeisiä muistisairauksille altistavia tekijöitä ovat valtimotautien yleiset vaaratekijät, kuten kohonnut verenpaine ja kolesteroli, diabetes, ylipaino, tupakointi ja vähäinen fyysinen aktiivisuus.<sup>1,2,3</sup>

### Kuka sairastuu?

- Muistisairaudet ovat ikäihmisten kansantauti. Joka kolmas yli 65-vuotias ilmoittaa muistioireita.
- Kaikkiaan muistisairauden oireista kärsiviä on Suomessa lähes 200 000
- Suomessa todetaan noin 14 500 uutta vaikean tasoista muistisairaustapausta joka vuosi.
- Työikäisiä muistisairaita on arviolta 7 000–10 000.
- Merkittävä osa muistisairaista jää edelleen ilman diagnoosia.<sup>1,3,4</sup>

### Kuinka tunnistan muistisairauden?

Mistä tietää milloin kyse on jostain vakavammasta kuin arkipäiväisestä ja kaikille tapahtuvasta unohtelusta?

Muistioireista kannattaa huolestua, kun

- hetki sitten tapahtuneita tai puhuttuja asioita on vaikea palauttaa mieleen.

- reittejä on vaikea muistaa ja tavarat ovat aina hukassa.
- sovitut tapaamiset unohtuvat toistuvasti.
- uuden oppiminen vaikeutuu.
- sanat eivät tahdo löytyä.
- ihmisiä tai esineitä on vaikea tunnistaa.
- itselle tapahtuneet, merkittävät asiat unohtuvat.
- raha-asioiden ja ruuanlaiton kaltaisten käytännön asioiden hoito vaikeutuu.
- muistin aukkoja koetetaan peitellä.

Tutkimuksiin kannattaa hakeutua mahdollisimman aikaisin, kun jokin tai useammat mainituista oireista ilmaantuvat itselle tai läheiselle.<sup>2,4,5</sup>

### **Kuinka päästään varhaiseen taudin määrittämiseen?**

Muistioireiden syy tulee selvittää Käypä hoito -suositusten mukaisesti ja jokaisella muistisairauksia epäilevällä on oikeus päästä tutkimuksiin. Helpoiten se onnistuu muistipoliklinikan muistihoidajalla, jonka luokse voi mennä ilman lääkärin lähetettäkin. Muistiselvityksen kulmakivinä ovat lääkärin tekemä kliininen haastattelu ja tutkimus, muistikyselyt ja -testit, laboratoriotutkimukset ja aivojen kuvantaminen.<sup>1</sup>

### **Miten muistisairauksia hoidetaan?**

- Muistisairauslääkitystä harkitaan varmistuneen diagnoosin jälkeen.
- Kun etenevä muistisairaus on todettu, muistisairauslääkitys tulee aloittaa viiveettä.
- Alzheimerin tautiin ja Parkinsonin taudin muistisairauteen on olemassa oireenmukaista, tehokkuus- ja turvallisuusprofiililtaan hyvää lääkitystä. Hoidot eivät pysäytä sairautta, mutta parhaimmillaan ne ylläpitävät toimintakykyä ja hidastavat sairauden oireiden etenemistä.
- Tärkeä osa Alzheimer-potilaan hoitoa on yksilöllinen hoito- ja kuntoutussuunnitelma, joka tukee kotona selviytymistä.
- Aktiivinen liikunta sen muodosta riippumatta näyttää parantavan henkistä suorituskykyä, kommunikaatiokykyä, mielialaa ja toimintakykyä dementian kaikissa vaiheissa, jopa vaikeassa Alzheimerin taudissa.
- Kuntoutussuunnitelmassa tulee kiinnittää erityistä huomiota ravitsemukseen ruokaan, koska muistisairailta potilailta on taipumus laihtua taudin edetessä.<sup>1</sup>

### **Mitä diagnoosin jälkeen?**

Sekä muistisairaalle että hänen läheistensä on hyvä tietää, että muistisairaus on neurologinen sairaus muiden sairauksien joukossa. Siinä ei ole mitään hävettävää tai salattavaa. Sairaudesta kannattaa kertoa rohkeasti muille. Oleellista on myös hankkia mahdollisimman paljon tietoa sairaudesta – tieto auttaa selviytymään, koska näin muistisairaalle käyttäytymistä on helpompaa ymmärtää. Suomessa on hyvät valmiudet hoitaa muistisairauksia. Oireiden etenemistä voidaan hidastaa. Sairastuneen toimintakykyä voidaan ylläpitää oikea-aikaisten tukien, kuntoutuksen ja palvelujen turvin, ja näin varmistaa muistisairaille ja heidän läheisilleen hyvä elämänlaatu.

### **Vinkkejä muistisairaalle läheiselle:**

- Diagnoosin jälkeen sokki, suuttumus ja pelko ovat luonnollisia reaktioita. Elämä ei ole enää entisellään.

- Tärkeintä on asenne ja lähipiirin tuki. Sairautta ei kannata päästää niskan päälle.
- Hanki tietoa sairauden oireista ja etenemisestä, niin ymmärrät sairastuneen käytöstä paremmin.
- Osallistu ensitietokursseille tai sopeutumisvalmennukseen. Lisätietoja saat esimerkiksi alueesi muistineuvojalta, Muistiliitosta sekä paikallisilta dementia- ja muistiyhdistyksiltä.
- Kannusta sairastunutta elämään mahdollisimman normaalia elämää: liikkukaa, tehkää asioita, joista saa mielihyvää, muistakaa huumori.
- Pidä kiinni omista harrastuksistasi ja ystävistäsi, koeta jakaa hoitovastuuta.
- Mieti jo ennalta, kuinka pitkään pystyt itse hoitamaan läheistäsi ja milloin on aika pyytää ulkopuolista apua.<sup>2,4</sup>

#### Footnotes:

#### Lähteet:

- 1) Käypä hoito -suositus, Muistisairaudet, päivitys 27.01.2017. [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi) [2], potilaan versio
- 2) Juva K. Lääkärikirja Duodecim 2015: Alzheimerin tauti. [www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00699&p\\_haku=muistisairaudet](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00699&p_haku=muistisairaudet) [3]
- 3) Sosiaali- ja terveysministeriö 2012. Kansallinen muistiohjelma 2012–2020. Tavoitteena muistiystävällinen Suomi.
- 4) Muistiliitto – Alzheimer Centraförbundet, <http://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/> [4]
- 5) Suhonen J ym. Hyvät hoitokäytännöt etenevien muistisairauksien kaikissa vaiheissa. Suom Lääkäril 2008;63:9-22.

Päivitetty 13.9.2017

#### Accordion Type:

Collapsible

---

**Lähde URL:** <https://www.novartis.fi/tietoa-terveydesta/alzheimerin-tauti>

#### Linkit

- [1] <https://www.novartis.fi/tietoa-terveydesta/alzheimerin-tauti>  
 [2] <http://www.kaypahoito.fi/>  
 [3] [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00699&p\\_haku=muistisairaudet](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00699&p_haku=muistisairaudet)  
 [4] <http://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/>