Muistisairaudet ovat maailmanlaajuinen haaste

17.9.2018

Muistisairaudet yleistyvät väestön vanhetessa ja nykyisin lähes jokaisen meistä elämää muistisairaudet koskettavat ainakin jossakin muodossa. Vain harvan lähipiiristä ei löydy muistisairautta sairastavaa ihmistä. Maailmanlaajuisesti muistisairautta sairastaa tällä hetkellä jo lähes 50 miljoonaa ihmistä ja on arvioitu, että lähes joka kolmas sekunti joku ihminen maailmassa saa muistisairausdiagnoosin. Kun tähän määrään lisätään ne muistisairaan läheiset, joiden elämää sairaus joka päivä koskettaa, puhumme jo sadoista miljoonista ihmisistä. Muistisairaudet on yleistermi, joka kattaa monia erilaisia sairauksia. Yleisin muistisairaus on Alzheimerin tauti, jonka osuus on noin 70 prosenttia muistisairauksista.

Tällä hetkellä muistisairauksiin ei ole parantavaa hoitoa eikä niiden perimmäistä syytä tiedetä. Suurin yksittäinen muistisairauksien riskitekijä on korkea ikä. Myös geeneillä on vaikutusta, mutta korkea ikä ja suvussa esiintyvät muistisairaudet eivät silti automaattisesti tarkoita sitä, että muistisairauteen sairastuu. Muistisairauksiin kehitellään jatkuvasti uusia hoitomuotoja, mutta koska hoidot ovat tähän asti olleet teholtaan hyvin vaatimattomia, ovat viimeaikaiset tutkimukset keskittyneet muistisairauksien ennaltaehkäisyyn. Suomalaistutkimukset ovatkin olleet suunnannäyttäjiä muistisairauksien ennaltaehkäisyssä ja hyviä tuloksia on saatu. Viime aikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että elintapojen kokonaisvaltainen muuttaminen terveellisemmäksi on merkittävässä asemassa muistihäiriöiden ennaltaehkäisyssä. Ja vaikka muistisairauksia ei kokonaan voisi ehkäistäkään, jo sairauden alun siirtyminen muutamalla vuodella eteenpäin tuo mukanaan erittäin merkittävät inhimilliset ja taloudelliset vaikutukset. Tällä hetkellä Suomi toimii maailmanlaajuisesti muistisairauksien ennaltaehkäisyn suunnannäyttäjänä ja Suomen mallin mukaista muistisairauksien ennaltaehkäisyohjelmaa levitetään ympäri maailmaa.

Muistiviikko kannustaa muistiystävällisiin tekoihin

Tällä viikolla vietetään valtakunnallista Muistiviikkoa teemalla Muistiystävällisiä tekoja. Muistiviikko kannustaa meitä kaikkia muistiystävällisyyteen ja muistiystävällisiin tekoihin. Voimme olla muistiystävällisiä itsellemme huolehtimalla terveellisestä ravinnosta, riittävästä liikunnasta, levosta ja stressin hallinnasta. Tai voimme tehdä muistiystävällisiä tekoja muille esimerkiksi käymällä katsomassa muistisairautta sairastavaa läheistämme.

Muistiviikolla muistiasioiden ympärillä tapahtuu paljon. Valtakunnallinen Muistiliitto täyttää 30 vuotta ja juhlistaa perjantaina menestyksekästä taivaltaan. Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta julkaistaan uusia materiaaleja aivoterveyden ylläpitämiseksi ja näitä pyritään myös Seinäjoen ammattikorkeakoulun toimesta jatkossa hyödyntämään ja jalkauttamaan. Paikallinen Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys, yksi Suomen aktiivisimmista paikallisyhdistyksistä, toteuttaa tällä viikolla useita tapahtumia, joihin kuka tahansa on

tervetullut. Tietoa tapahtumista löytyy Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen verkkosivuilta. Perjantai 21.9. on Maailman Alzheimer –päivä. Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen kannustamana jokainen meistä voi tuolloin sytyttää Muistintulen lähettämään lämpöä ja valoa muistisairaille ja heidän läheisilleen.

Etelä-Pohjanmaa on muistiystävällinen maakunta

Muistisairaiden huomiointi ja muistiystävälliset teot eivät rajoitu käynnissä olevaan muistiviikkoon. Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksellä on käynnissä valtakunnallisestikin paljon huomiota saanut Muisti- ja Ikäystävällinen Etelä-Pohjanmaa –hanke, jossa yhteistyökumppanina on myös Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Hankkeen aikana alueen yritykset opetetaan kohtaamaan muistisairaita asiakkaita ja muotoilemaan palvelujaan ikä- ja muistiystävällisiksi. Muistisairaista suurin osa asuu edelleen omassa kodissaan, käy lähikaupassa ja käyttää asuinympäristönsä palveluita. Mikäli palvelut vastaavat muistisairaan tarpeita, on palveluissa mukava asioida ja myös palveluntuottaja hyötyy pystyessään laajentamaan palvelujaan vastaamaan tämän kasvavan ryhmän tarpeita. Tämän hankkeen kuulumisia kannattaakin seurata ja myös Ammattikorkeakoulun mahdollisuudet olla tässä tukena ovat erittäin tärkeitä.

Me yhdessä rakennamme muistiystävällistä maakuntaa ja Suomea

Meistä jokainen voi vaikuttaa siihen, millaisiksi asenteet muistisairaita kohtaan maakunnassamme muodostuvat ja miten tuemme muistisairaiden ja heidän läheistensä osallisuuttaan arjessa. Käynnissä olevan muistiviikon kunniaksi kannustaisinkin jokaista SeAMKin työntekijää osoittamaan tukensa muistiystävällisen Etelä-Pohjanmaan ja Suomen rakentamiselle. Voitte tehdä tämän esimerkiksi lisäämällä sosiaalisen median kuvaanne Muistiliiton sivuilta Muistiystävällisiä –tekoja logon. Ohjeet löytyvät Muistiliiton sivuilta. Voitte myös sytyttää perjantaina, maailman Alzheimer päivänä muistintulen ja jakaa siitä kuvan sosiaalisen median kanavillanne. Voitte käydä tykkäämässä Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen Facebook- ja Twitter -sivuista ja saada sieltä tukea ikä- ja muistiystävälisiin tekoihin. Myös Seinäjoen kaupunginteatterin Nimeni on Susanna –näytelmän kautta pääsee tutustumaan muistisairauden maailmaan. Ollaan SeAMKin puolesta yhdessä muistisairaiden ja heidän läheistensä tukena.

Toivotan teille kaikille onnellista muistiviikkoa, kannustan muistiystävällisiin tekoihin ja omasta aivoterveydestä huolehtimiseen.

Jenni Kulmala
Yliopettaja

Lisätietoa:
www.muistiliitto.fiwww.muistiyhdistys.fi