

Härmä, H & Granö, S. 2011 (toim.) Työikäisen muisti ja muistisairaudet. Helsinki: WSOYpro.

Työikäisiä muistisairaita on Suomessa arviolta 7000-10000. Mitä on työikäisenä muistisairauteen sairastuneen hyvä hoito ja kuntoutus? Miten muistisairaus vaikuttaa muuhun perheeseen ja ihmissuhteisiin? Miten ammattihenkilöt ja läheiset voivat tukea muistisairaana kuntoutumista ja koko perheen elämänlaatua? Miten turvata työterveyshuollon ja vanhuspalvelujen väliin putoavien ihmisten oikeus arvokkaaseen ja hyvään elämään etenevän muistisairauden kanssa?

Muistiliiton työntekijät Heidi Härmä ja Sirpa Granö ovat kirjoittaneet ja toimittaneet ensimmäisen suomenkielisen työikäisten muistisairauksia käsittelevän teoksen. Kirja esittelee muistia ja muistisairauksia ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta asiakkaan, läheisten ja ammattilaisten kannalta ihmisen itsemääräämisoikeutta ja sosiaalista arvokkuutta, jäljellä olevaa toimijuutta ja voimavaroja korostavalla tavalla. Teoksessa on laajasti tietoa psykososiaalisen tuen mahdollisuuksista ja sosiaaliturvasta. Kirja on tarkoitettu sosiaali- ja terveysalojen perus- ja täydennyskoulutukseen, erityisesti työterveyshuollon työntekijöille. Teos soveltuu myös muistisairauksien hoidon ja kuntoutuksen suunnittelun ja kehittämistyön tueksi. Kirja on erinomainen opas muistisairastuneille ja heidän läheisilleen. Kirja on painava tietopaketti, jonka suurin ansio on runsas ajantasainen tutkimustieto, teoksen jäsentely ja selkeä hakemisto. Lukemista vaikeuttavat suttuiset mustavalkokuvat ja tiiviisti ahdettu teksti.

Teos käsittelee laajasti muistin ulottuvuuksia, aivoterveystä huolehtimisesta ja sen riski- ja suojaavia tekijöitä. Päihteitä käsitellään läpäisyaiheena pitkin matkaa. Teoksessa pohditaan työelämän vaatavuutta, kuormittumista ja vanhenemista. Kirjoittajat korostavat ikääntyneeseen työntekijään suhtautumista, riittävän ajan antamista tehtävien suorittamiseen, mutta toteavat myös että ammatillinen ja elämänkokemukseen perustuva viisaus ja osaaminen voivat lisääntyä elämän loppuun asti.

Kirja neuvoo ottamaan muistiasiat luontevasti puheeksi myös silloin kun muistin oireilua tai epäilyä muistisairauksista ei ole. Tiedämme terveyden riskitekijöitä kuten että veren suuri kolesterolipitoisuus, korkea verenpaine, liiallinen alkoholinkäyttö ja vähäinen liikunta suurentavat sydäntautien riskiä. Itsestään selvää ei kuitenkaan ole, että nämä samat tekijät vaikuttavat muistiin ja suurentavat riskiä muistisairauksien puhkeamiseen. Aivojen suojeleminen ylikuormitukselta on uusi ja mittava haaste jokaiselle, mutta myös työterveyshuolloille ja työnantajille.

Aivoterveystä voi parhaiten huolehtia vaalimalla terveitä elämäntapoja ja tekemällä itselleen muistikuormitusta vähentävän kognitiivisen ergonomian suunnitelman. Kognitiivinen ergonomia tarkoittaa ihmisen tiedonkäsittelyn ja sen mukanaan tuoman kuormituksen tarkastelua ja suhteutusta toimintatapoihin, - ympäristöön ja -välineisiin.

Haastava työelämä paljastaa muistin ongelmat usein varhaisessa vaiheessa, koska työ on kuormittaa entistä enemmän aivoja, tarkkavaisuutta ja muistia. Työikäisillä ei aina edes osata epäillä muistisairautta, joka saatetaan virheellisesti tulkita esimerkiksi laiskuudeksi, työuupumukseksi, masennukseksi tai päihteiden käytöstä johtuvaksi. Päihteidenkäyttö – jo kohtuullinenkin – voi vaikuttaa muistiin, tarkkaavaisuuteen ja keskittymiseen etenkin jos ihmisellä on myös muita stressitekijöitä kuormittamassa.

Työikäisinä muistisairauteen sairastuneet läheisineen tarvitsevat omia palveluita ja tukea ja apua, jonka avulla selvitä muuttuneesta elämäntilanteesta ja jatkaa elämää. Myös ammattilaiset kaipaavat tukea ja tietoa näiden ihmisten kohtaamiseen ja muistiongelmien tunnistamiseen. Kirjoittajat toteavat, että työikäisille muistisairauden diagnoosi on suuri haaste itsetunnon elämänhallinnan ja selviytymisen kannalta. Muistisairas joutuu käsittelemään avuntarpeen kohteeksi joutumista ja itsenäisyytensä menettämistä aivan liian varhain. Hän joutuu luopumaan asioista, joista oli ajatellut pitävänsä kiinni vielä vuosia, kenties vuosikymmeniä. Usein ihmisillä on alkuvaiheessa enemmänkin persoonallisuuden ja käyttäytymisen muutoksia kuten masennusta, ärtyneisyyttä ja liiallista päihteidenkäyttöä, mikä voi vaikeuttaa oikean muistisairausdiagnoosin tekemistä. Varhainen tunnistaminen jo ennen vaikeampien muistioireiden alkamista, on keskeistä kuntoutuksen ja lääkehoidon kannalta. Muistisairaus kun ei katso ikää.

© Sisko Salo-Chydenius, TtM, kehittämiskoordinaattori, A-klinikkasäätiö