

## Heidi Härmä: Muisti ja vanheneminen

Muistiliitto ry

Muisti muuttuu vääjäämättä iän myötä, mikä on täysin normaalia. Reagointi hidastuu ja häiriöherkkyys kasvaa, mikä voi aiheuttaa esimerkiksi sen, että uuden oppiminen vaatii hieman aiempaa enemmän aikaa ja rauhallisemman ympäristön. Myös monen asian rinnakkainen suorittaminen tuottaa haasteita, joten yhteen asiaan keskittyminen on iän myötä entistä järkevämpää. Nimimuisti – etenkin nopea nimien muistaminen – voi tuntua heikentyvän jo neljänkymmenen ikävuoden jälkeen. Asioiden mieleen palauttaminen voi kestää hetkisen kauemmin kuin ennen, mutta onnistuu kyllä. Muutokset ovat kuitenkin hyvin pieniä, eivätkä yleensä haittaa arkea. Aktiivinen kertaaminen ja muistelu on tärkeää kaikenikäisille, jotta muistin sisällöt säilyvät.

Vanhat tiedot ja taidot eivät iän karttuessa katoa. Iäkkään muisti ei lopu kesken, viisaus ei vähene, sanavarasto ja yleistieto eivät karkaa eikä kyky uuden oppimiseen katoa. Sen mitä ikä mahdollisesti heikentää, iän myötä kertynyt viisaus, ammattitaito ja yleistieto hyvin kompensoivat. Onkin siis syytä puhua ikään liittyvistä *muutoksista*, ei vain heikkenemisestä.

Muistin muutokset johtuvat siitä, että erilaiset sydän- ja verisuoniterveyttä vaurioittavat sairaudet heikentävät myös aivojen terveyttä. Koko elämänaikaiset elintavat ja olosuhteet vaikuttavat siihen, miten toimintakykyisenä aivot kohtaavat korkean iän vuodet.

Jos muisti tuntuu kuitenkin selkeästi heikkenevän – minkä ikäisellä tahansa – on taustalta aina löydettävissä jokin syy. Syy voi olla esimerkiksi B12-vitamiinin puutos, masennus, uni- tai päihdeongelmat, aivokasvain tai etenevä muistisairaus. Mikä tahansa syy onkin, se on selvitettävä, jotta sitä voidaan hoitaa.

Muistin hidastuminen tai esimerkiksi muistin lisääntynyt häiriöherkkyys ei ole häiriö tai ongelma, joka on syytä selvittää. Joskus on kuitenkin vaikeaa vetää rajaa sen välille, mikä on ns. normaaliin vanhenemiseen liittyvää ja mikä taas selvittelyä vaativaa muutosta.

Milloin on siis syytä huolestua? Jos muisti selkeästi heikkenee entisestä ja alkaa haitata sujuvaa arkieloa, on syytä mennä lääkäriin. Odotella ei kannata, sillä oli syy mikä tahansa, hoito ja kuntoutus on tehokkaampaa, kun sen aloittaa mahdollisimman varhain. Ainahan taustalta ei suinkaan löydy etenevää muistisairautta.

Iäkkään on hyvä ymmärtää ikään liittyviä muistin muutoksia. Joskus itseltään vaatii kohtuuttomia, vaikka enää ei tarvitsisi. Hajamielisyys on täysin sallittu ominaisuus, ja sen suhteen itseään voi myös kehittää: muistikikat ja muistin apuvälineet, kuten kalenterit ja tehtävälistat, helpottavat arjessa selviytymistä. Omat korkeat vaatimukset voivat kuitenkin aiheuttaa sen, että iäkäs käy tasaisin väliajoin muistitesteissä, vaikka niissä ei koskaan ilmene mitään. Lääkärikin on siis syytä käydä asiakkaansa kanssa keskustelua aiheesta.

Lisätietoa: [www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)

## **Muisti ja päihteet**

Teksti: asiantuntija Heidi Härmä / Muistiliitto ry

Alkoholi vaikuttaa aivoihin ja muistiin runsaasti käytettynä. Muistivaikutukset ovat sekä lyhyt- että pitkäkestoisia: juopuneena ja krapulassakin keskittymiskyky on heikko ja mieleenpainamiskyky häiriintynyt. Jos juominen jatkuu pitkään, noin joka toisella suurkuluttajalla voidaan havaita heikentymistä kognitiivisissa eli tiedonkäsittelytoiminnoissa, ja joka kymmenennellä jopa dementiataasoista oireilua. Positiivista kuitenkin on, että useimmiten muisti ja toimintakyky palaa ennalleen, kun juominen lopetetaan.

Iäkkään aivot ovat erityisen herkat alkoholin vaikutukselle – humalan vaikutukset näkyvät selvemmin kuin keski-ässä, sillä aivot haurastuvat iän myötä. Mitä terveemmät elämäntavat ovat läpi elämän olleet, sitä vastustuskykyisemmät aivot ovat myös alkoholin haitoille. Kulutetun alkoholin määrän onkin syytä vähentyä iän karttuessa.

On viitteitä siitä, että alkoholin kohtuukulutuksella on myös etuja sydän- ja verisuoniterveydelle, mistä hyötyvät myös aivot ja muisti. Todennäköisesti hyödyt liittyvät kokonaisvaltaisesti terveellisiin elämäntapoihin, liikunta- ja kulttuuriharrastuksiin ja vireään sosiaaliseen elämään. Varmaa on, ettei suurkulutuksesta hyödy kukaan, eikä kohtuukulutustakaan kannata terveyshyötyjen toivossa aloittaa, jos tähän mennessä ei ole käyttänyt alkoholia lainkaan.

On syytä myös muistaa, että runsaasta päihteidenkäytöstä huolimattakin muistin heikentymisen taustalta voi löytyä myös muu syy. Alkoholin pitkäaikainen riskirajojen ylittävä käyttö toki voi heikentää muistia, mutta samanaikaisesti voi aivoissa olla käynnissä myös Alzheimerin taudin prosessi. Koska Alzheimerin tautiin on tarjolla hoitoa ja kuntoutusta, on tärkeää selvittää oikea diagnoosi oireiden taustalla. On eettisesti väärin selittää päihteillä kaikki muutokset.

Huumeiden ja lääkkeiden väärinkäytön vaikutuksista aivoihin ei ole vielä riittävästi tutkimustietoa. Esimerkiksi liiallisen rauhoittavien lääkkeiden käytön sekä alkoholin ja lääkkeiden sekakäytön tiedetään heikentävän tietojenkäsittelykykyä ja vaikuttavan ajan kuluessa myös arkiselviytymiseen.

Lisätietoa: [www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/225-alkoholi-ja-muisti](http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/225-alkoholi-ja-muisti)