

MUISTIN MUUTOKSET

FINNISH | ENGLISH

Tämä tietolehtinen kuvailee joitakin eroja, joita on normaalin ikääntymiseen kuuluvan muistin heikkenemisen ja dementian ensioireiden välillä. Löydät siitä myös ohjeita, joiden avulla pitää muisti terävänä.

Yksi dementian selvimmistä oireista on muistin menetys. Me kaikki unohtamme asioita ajoittain, mutta dementiaan liittyvä muistin menetys on erilaista. Se ei ole satunnaista, vaan sitä sattuu yhtenäisen ja lisääntyvässä määrin. Se saattaa johtaa työkyvyn menettämiseen tai vaikeuttaa tavallisten tehtävien hoitoa. Se voi jopa tarkoittaa, että dementiaa sairastavan on vaikea löytää tietä kotiin. Lopulta voi olla, että potilas unohtaa, kuinka pukeutua tai peseytyä.

Se, että kävelet keittiöön etkä muista mitä olit sieltä hakemassa tai ettet löydä avaimia, on normaalia hajamielisyttä. Dementiaa sairastava sen sijaan saattaa hukata autonsa avaimet sekä unohtaa, mihin niitä käytetään.

Faktoja normaalista huonomuistisuudesta

- Yleisin aihe, josta valitamme vanhetessamme, on muistihäiriöt.

- Tieto siitä, miten muisti muuttuu vanhetessamme, on paljon positiivisempaa kuin aikaisemmin. Normaaliin vanhenemiseen kuuluva muistin muuttuminen ei vaikuta ratkaisevasti päivittäiseen toimintaan.
- Me olemme kaikki erilaisia, ja vanhenemisen vaikutus muistiin on hyvin yksilöllistä.
- Uusi tutkimus kuvaa vanhenemisen vaikutusta huomiokykyyn, uuden tiedon tallentamiseen, siihen paljonko aikaa asioiden muistamiseen tarvitaan ja 'aivan kielen kärjellä' -ilmiöön.
- Tutkimuksessa todetaan myös, että lyhytkestoinen muisti ja elinikäinen muisti eivät muutu vanhetessamme.

Tieto perustuu Delys Sergeantin ja Anne Unkensteinin tutkimukseen *Remembering Well (Hyvin muistaminen.)*

| KUVAUS | DEMENTIAA SAIRASTAVA IHMINEN | IÄKÄS IHMINEN |
|---|---|--|
| Tapahtumat | Voi unohtaa osan tai koko tapahtuman | Muisti voi ajoittain olla hämärä |
| Asioiden tai esineiden nimet | Unohtelee lisääntyvässä määrin | Saattaa joskus unohtaa; Sanat ja nimet ovat aivan kielen kärjellä |
| Kirjalliset ja suulliset ohjeet | Lisääntyvässä määrin ei pysty seuraamaan | Pystyy seuraamaan |
| TV:n, elokuvien tai kirjojen tarinat | Lisääntyvässä määrin menettää kyvyn seurata | Pystyy seuraamaan |
| Muistissa oleva tieto | Ajan myötä menettää muistissa olevan tiedon esim. historiasta ja politiikasta | Vaikka mieleen palauttaminen voi olla hidasta, olennainen osa tiedosta on tallella |
| Jokapäiväiset kyvyt, kuten pukeutuminen tai ruuanlaitto | Lisääntyvässä määrin menettää kyvyn suorittaa tehtäviä | Kyky säilyy fyysisestä kunnosta riippuen |

Myytti yksi

Hajamielisyys on merkki siitä, että aivoissa on jotakin vikaa.

Fakta

Jos emme pystyisi unohtamaan asioita, tulisimme varmasti hulluiksi. On korvaamaton kyky pystyä muistamaan tärkeä tieto ja unohtamaan muu.

Myytti kaksi

Ihminen menettää 10,000 aivosolua päivässä, ja jonain päivänä ne loppuvat.

Fakta

Tämä pelko on liioiteltu. Hermosoluja tuhoutuu joissakin aivojen osissa, mutta ei niissä osissa, jotka hallitsevat ajattelua. Joitakin hermoyhteyksiä katkeaa, mutta ne voivat uusiutua tai niiden tuhoutumista voidaan estää käyttämällä aivoja aktiivisesti.

Myytti kolme

Voit arvioida, onko muistisi normaali vertaamalla itseäsi muihin.

Fakta

Väestön keskuudessa on valtavia eroja yksilöiden kykyjen välillä. Jokainen yksilökin kokee elämänsä aikana muistamiskyvyn vaihteluja. Samalla tavalla kun toiset ihmiset saattavat olla musikaalisesti lahjakkaampia kuin toiset, toiset meistä ovat luonnostaan parempia tietyn tyyppisessä muistamisessa.

Tieto on peräisin Tohtori Barry Gordonin teoksesta *Memory: Remembering and forgetting in everyday life* (Muisti: Jokapäiväisen elämän muistaminen ja unohtaminen).

Neuvoja muistin pitämiseksi terävänä

Dementiaa ei osata vielä parantaa tai sen kehittymistä estää. Seuraavat neuvot voivat kuitenkin edistää aivojen terveyttä ja muistin tarkkuutta:

- Vältä haitallisia aineita. Liiallinen alkoholin ja huumeiden käyttö vaurioittaa aivosoluja.
- Aseta itsellesi haasteita. Lukeminen, mielen aktiivisena pitäminen ja uusien taitojen opettelu vahvistaa aivosolujen yhteyksiä ja edistää niiden uusiutumista.
- Luota itseesi enemmän. Kun ihmiset tuntevat hallitsevansa omaa elämänsä, heidän aivokemiansa itse asiassa paranee.
- Rentoudu. Jännitys saattaa pidentää muistin menetystä.
- Varmista, että nuket säännöllisesti ja riittävästi.
- Seuraa tasapainoista ruokavaliota.
- Keskity siihen, mitä haluat muistaa.
- Minimoi ja rajoita häiriötekijöitä.
- Käytä muistilehtiötä, ja pidä mukana kalenteria. Tämä ei ehkä pidä muistiasi terävänä, mutta se auttaa muistin pätkiessä.
- Tee asiat omaan tahtiisi.
- Pistä tavarat järjestykseen. Laita helposti hukattavat tavarat, kuten auton avaimet ja silmälasit, määrättyyn paikkaan.
- Kun tapaavat uusia ihmisiä, käytä heidän nimiään keskustelussa.

LISÄTIETOJA

Alzheimer Australia tarjoaa tukea, tietoa, koulutusta ja neuvontaa. Soita koko maan kattavaan dementia-tukipalveluun, puhelinnumerossa **1800 100 500** tai käy verkkosivuillemme osoitteessa fightdementia.org.au



Interpreter

Jos tarvitset tulkin apua, soita käännös- ja tulkkipalveluun (Translating and Interpreting Service), puhelinnumerossa **131 450**

MEMORY CHANGES

This Help Sheet describes some of the differences between memory loss as a part of normal ageing and as a symptom of dementia. It provides some tips for keeping your memory sharp.

One of the main symptoms of dementia is memory loss. We all forget things from time to time, but the loss of memory with dementia, particularly Alzheimer’s disease, is very different. It is persistent and progressive, not just occasional. It may affect the ability to continue to work, or carry out familiar tasks. It may mean having difficulty finding the way home. Eventually it may mean forgetting how to dress or how to bathe.

An example of normal forgetfulness is walking into the kitchen and forgetting what you went in there for, or misplacing the car keys. A person with dementia however, may lose the car keys and then forget what they are used for.

Key points about normal forgetfulness

- As we get older, the most common change that we complain about is memory change
 - Knowledge about how memory changes as we get older is a lot more positive than in the past. Memory change with healthy ageing certainly doesn’t interfere with everyday life in a dramatic way
 - Everyone is different, and the effect of getting older on memory is different for each person
 - Recent research describes the effect of getting older on attention processes, on the ability to get new information into storage, on the time it takes to recall things and “on the tip of the tongue” experiences
 - Research also suggests that immediate memory and lifetime memory do not change as we get older
- Based on *Remembering Well*, by Delys Sergeant and Anne Unkenstein

| DESCRIPTION | PERSON WITH DEMENTIA | OLDER PERSON |
|--|---|--|
| Events | May forget part or all of an event | Memory may sometimes be vague |
| Words or names for things or objects | Progressively forgets | Sometimes may forget; words or names are on the tip of the tongue |
| Written and verbal directions | Increasingly unable to follow | Able to follow |
| Stories on TV, in movies or books | Progressively loses ability to follow | Able to follow |
| Stored knowledge | Over time loses known information such as historical or political information | Although recall may be slower, information is essentially retained |
| Everyday skills such as dressing and cooking | Progressively loses capacity to perform tasks | Retains ability, unless physically impaired |

Debunking memory myths

Myth One

Forgetfulness is a sign that something is wrong with your brain.

Fact

If we didn't possess the capacity to forget we'd all go crazy. The ability to remember what is important and discard the rest is a skill to be treasured.

Myth Two

You lose 10,000 brain cells a day, and one day you just run out.

Fact

This is an exaggerated fear. Some parts of the brain do lose nerve cells, but not where the process of thinking takes place. You lose some nerve connections, but it's possible to grow new ones, or maintain the connections you have, by exercising your mind.

Myth Three

Compare yourself to others to tell if your memory is normal.

Fact

A huge range of ability exists across the general population. Even a single individual experiences variations in memory over the course of a lifetime. Just as certain people have a talent for music and others do not, some of us are naturally gifted at various types of remembering.

From Memory: *Remembering and forgetting in everyday life*, by Dr Barry Gordon.

Tips for keeping your memory sharp

As yet, there is no prevention or cure for dementia. However, here are a few tips for keeping your brain fit and memory sharp:

- Avoid harmful substances. Excessive drinking and drug abuse damages brain cells
- Challenge yourself. Reading widely, keeping mentally active and learning new skills strengthens brain connections and promotes new ones
- Trust yourself more. If people feel they have control over their lives, their brain chemistry actually improves
- Relax. Tension may prolong a memory loss
- Make sure you get regular and adequate sleep
- Eat a well balanced diet
- Pay attention. Concentrate on what you want to remember
- Minimise and resist distractions
- Use a notepad and carry a calendar. This may not keep your memory sharp, but does compensate for any memory lapses
- Take your time
- Organise belongings. Use a special place for unforgettables such as car keys and glasses
- Repeat names of new acquaintances in conversation

FURTHER INFORMATION

Alzheimer's Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at fightdementia.org.au



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**