

Oikeat vastaukset väittämiin

1. A) TOTTA

Yleisin tapa hahmottaa muistin rakennetta ja ymmärtää sen toimintaa on erottaa toisistaan hetkellinen aistimuisti, lyhytkestoinen työmuisti ja pitkäkestoinen säilömuisti.

- **Aistimuisti** tuo aivoihin tietoutta aistien kautta. Se voidaan edelleen jakaa *ikoni-, kaiku- ja kosketusmuistiin* sen mukaan, mitä aistimuksia minnekin aivoalueelle tallennetaan. Aistimuisti on osa tajuntaa, vaikkei sitä useinkaan tiedosta. Vasta kun tieto kulkeutuu työstettäväksi työmuistiin, aistien vastaanottamaa tietoa ajatellaan aktiivisesti.
- **Työmuisti** pitää asioita mielessä vain muutamia sekunteja. Työmuisti toimii, kun esimerkiksi puhelinnumero tarkistetaan luettelosta ja pidetään mielessä sen näppäilyyn saakka.
- **Säilömuisti** jakaantuu tosiasioita sisällään pitävään *semanttiseen muistiin* ja tarinoita ja elämyksiä sisältävään *tapahtuma- eli episodiseen muistiin*. Säilömuistissa on myös *taitomuisti*, johon tallennetaan opitut taidot, kuten pyörällä ajaminen.

2. B) TARUA

Ikääntymisen vaikutukset muistin toimintaan näkyvät vahvimmin työ- ja tapahtumamuistin alueilla. Iän vaikutus näkyy erityisesti tilanteissa, jotka vaativat nopeaa reagoitua ja mieleen painamista.

Uusien asioiden opettelu vaatii usein hiukan enemmän keskittymistä ja kertaamista kuin nuorempana. Vaikka ikääntyminen vaikuttaakin muistin toimintaan, yksilölliset erot ovat suuria. Joillain muutokset voivat näkyä jo ennen vanhuusikää ja toisilla muutoksia voi olla vaikea havaita hyvin iäkkäänäkään.

3. B) TARUA

Muistin toimintaan vaikuttavat monet tekijät niin lyhyt- kuin pitkäaikaisestikin. Esimerkiksi kiire tai väsymys voivat heikentää muistamista ja keskittymiskykyä. Kaikki ihmiset unohtelevat asioita ja ohimenevä muistihäiriö on varsin yleinen oire. Joka kolmannella yli 65-vuotiaalla on muistioireita, mutta aina syynä ei ole muistisairaus. Jos muistin toiminta kuitenkin huolestuttaa itseä tai läheisiä, kannattaa aina hakeutua tutkimuksiin. Mitä varhaisemmassa vaiheessa ongelmiin puututaan, sitä parempia ovat hoitotulokset.

4. A) TOTTA

Samalla vanhoja yhteyksiä vahvistuu tai heikentyy. Näin muisti kutoutuu aivosolujen verkostoihin. Kaikki älyllinen toiminta perustuu muistiin. Sanojen ja kielen ymmärtäminen, mielikuvien muodostaminen sekä esimerkiksi kaupasta kotiin kävely vaativat muistia.

5. A) TOTTA

Aivoterveydellä tarkoitetaan aivojen hyvinvointia, jota tukevat terveelliset elämäntavat, kuten terveellinen ravinto, liikunta, päihteettömyys sekä aivojen sopiva haastaminen, mutta myös riittävästä levosta huolehtiminen ja stressin välttäminen. Korkea kolesteroli ja verenpaine sekä sokeriaineenvaihdunnan häiriöt (kuten diabetes) keski-ikässä voivat kasvattaa riskiä sairastua muistisairauteen myöhemmällä iällä. Nämä tekijät vaikuttavat aivoterveysten nimenomaan sydän- ja verenkiertoelimistön kautta. Aivoterveysten voidaan vaikuttaa oikein ravitsemus- ja liikuntavalintojen avulla ja täten ennalta ehkäistä muistisairauteen sairastumista.

6. B) TARUA

Dementia on laaja-alainen oireyhtymä, joka liittyy muistisairauteen pidemmälle edenneeseen vaiheeseen. Dementiaoireistoon kuuluu muistin heikkenemisen lisäksi aina myös laajempi tiedonkäsittelyn heikkeneminen. Suurimmalla osalla muistiongelmista kärsivistä henkilöistä ei diagnoosihetkellä ole dementiaoireistoa.

7. B) TARUA

Osassa sairauksista on perinnöllisillä, geneettisillä tekijöillä merkittävä osuus, joko riskiä lisäävinä tai jopa suoraan tautia aiheuttavana, mutta suurin osa etenevistä muistisairauksista johtuu muista kuin perinnöllisistä tekijöistä. Riskitekijät liittyvät ympäristöön ja elämäntapoihin, ja niistä suuri osa on vielä tuntemattomia. Puhtaasti perinnölliset muistisairaudet ovat hyvin harvinaisia ja alkavat kaikki nuorella iällä.

8. A) TOTTA

Muistisairauksiin ei ole parantavaa hoitoa, mutta monessa tapauksessa lääkehoidolla on mahdollista lievittää oireita ja hidastaa taudin kulkua.

9. B) TARUA

Vaikka ihmisellä todettaisiin oikeudellista toimintakykyä heikentävä sairaus, hän voi silti vielä laatia hoitotahdon, edunvalvontavaltuutuksen tai tehdä muita valtuutuksia, jos hän riittävän hyvin ymmärtää niiden merkityksen ja sisällön. Diagnoosi sinänsä ei poista keneltäkään oikeustoimikelpoisuutta vaan ratkaisevaa on kyky arvioida päätöksen sisältöä, merkitystä ja vaikutuksia.